



いきいきふるさと

保存版

# 安心・安全防災マップ

古里住民自治協議会



## もくじ

- 富竹区……………1・2・3・4p
- 金箱区……………5・6・7・8p
- 下駒沢区……………9・10p
- 上駒沢区……………11・12p
- 三才区……………13・14p
- 西三才区……………15・16p
- 新町区……………17・18p
- 第二団地区……………19・20p
- 家具転倒防止対策・地震から身を守るために…21p
- 災害から命を守る!日頃からの備え!!……22p
- 普段からの地域のつながりが大切です!…23p
- 家族みんなで防災会議・わが家の防災メモ…24p
- 震度と揺れ等の状況(概要)……………25・26p

## はじめに

古里住民自治協議会は、「大災害に備える防災体制の構築」を中核事業に据え、自主的・主体的な防災計画づくりに取り組んでいます。その一環として、自主防災会ごとに防災マップを作成し、この「安心・安全防災マップ」にまとめて発行することになりました。

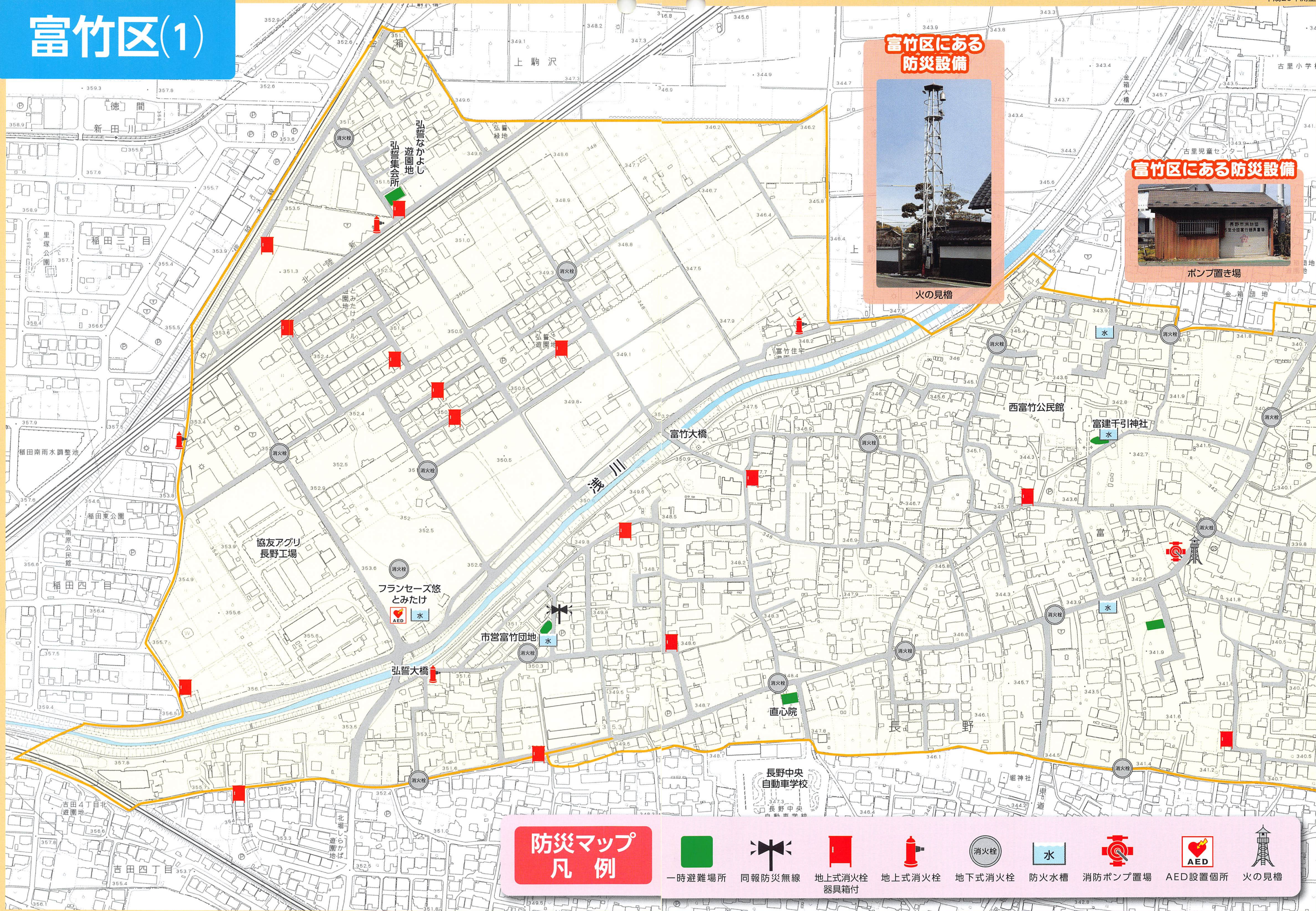
防災施設・設備・一時避難場所等のみのシンプル化を図り、部会や各世帯が必要事項を書き加える「記入型マップ」にしました。

緊急時対応資料、防災の心構え・資料とともにご利用いただければ幸いです。

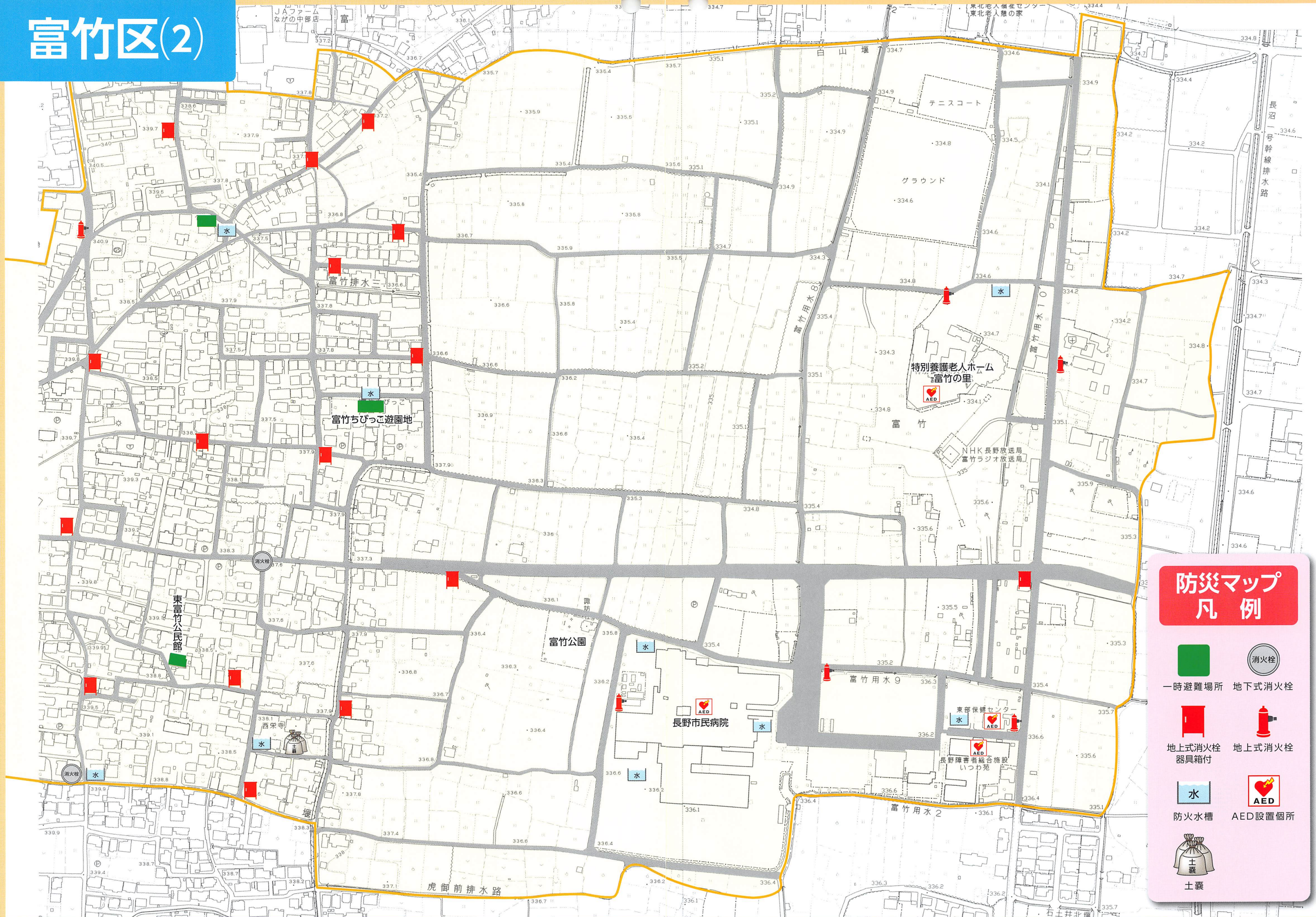
安心・安全部会 防災委員会



# 富竹区(1)









# 金箱区(1)

## 金箱区防災設備



火の見櫓

## 古里分団詰所



(ポンプ置場)

## 防災マップ 凡 例





# 金箱区(2)



## 水害への備え

正しい知識と日頃の備え(水害編)

### 集中豪雨による災害

近年、全国で大雨の被害が相次いでいます。ごく限られた範囲に、短時間に極めて大量の雨が降る短時間強雨が頻発し、大きな被害をもたらしています。

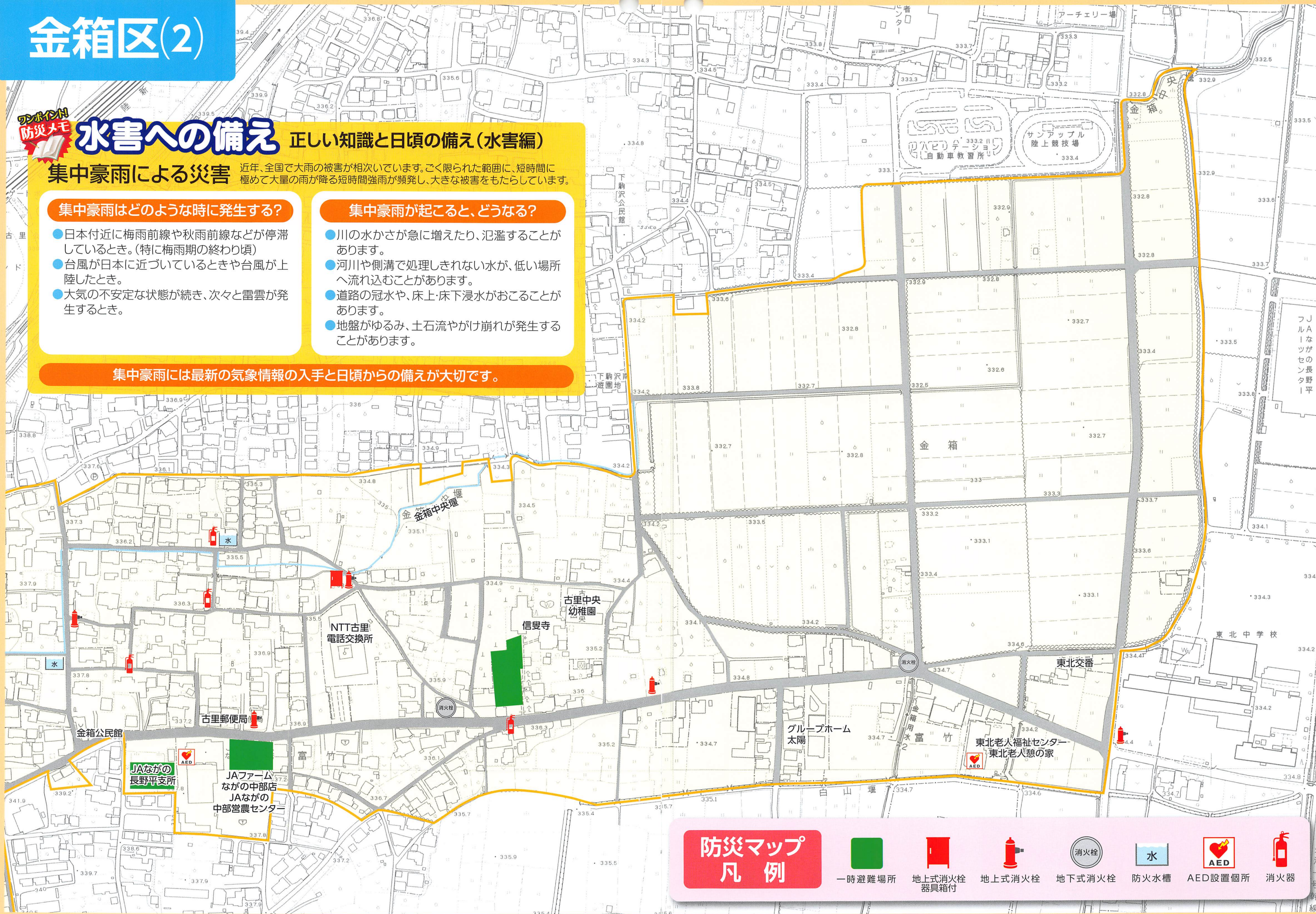
#### 集中豪雨はどのような時に発生する?

- 日本付近に梅雨前線や秋雨前線などが停滞しているとき。(特に梅雨期の終わり頃)
- 台風が日本に近づいているときや台風が上陸したとき。
- 大気的不安定な状態が続き、次々と雷雲が発生するとき。

#### 集中豪雨が起これると、どうなる?

- 川の水かさが増えたり、氾濫することがあります。
- 河川や側溝で処理しきれない水が、低い場所へ流れ込むことがあります。
- 道路の冠水や、床上・床下浸水がおこることがあります。
- 地盤がゆるみ、土石流やがけ崩れが発生することがあります。

集中豪雨には最新の気象情報の入手と日頃からの備えが大切です。



### 防災マップ 凡 例

- 一時避難場所
- 地上式消火栓 器具箱付
- 地上式消火栓
- 地下式消火栓
- 防火水槽
- AED設置箇所
- 消火器



# 下駒沢区

防災マップ  
写真で見る防災設備

## 写真で見る防災設備

身近にある防災設備を紹介します。いざという時に備え  
日頃から設置場所などを確認しておきましょう。



ホース格納箱



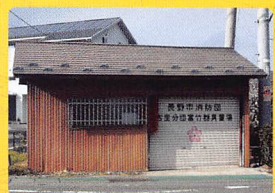
地上式消火栓



地下式消火栓



消火器



ポンプ置場



防火水槽



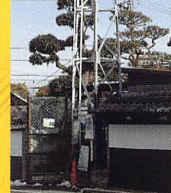
水防倉庫



AED(自動体外式除細動器)

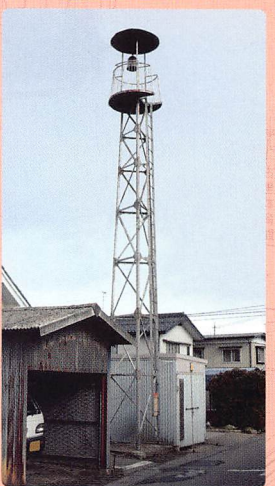


同報無線



火の見櫓

### 下駒沢区にある 防災設備



火の見櫓

### 下駒沢区にある防災設備



ポンプ置場

### 防災マップ 凡 例

- 一時避難場所
- 水防倉庫
- 消防ポンプ置場
- 地上式消火栓  
器具箱付
- 地上式消火栓
- 地下式消火栓
- 防火水槽
- AED設置箇所
- 消火器
- 器具箱のみ・ホース格納箱
- 火の見櫓



# 上駒沢区

## 上駒沢区にある防災設備



ポンプ置場

## 上駒沢区にある防災設備



火の見櫓

## 防災マップ 凡例



地上式消火栓 器具箱付



地上式消火栓



一時避難場所



同報防災無線



地下式消火栓



防火水槽



消防ポンプ置場



AED設置箇所



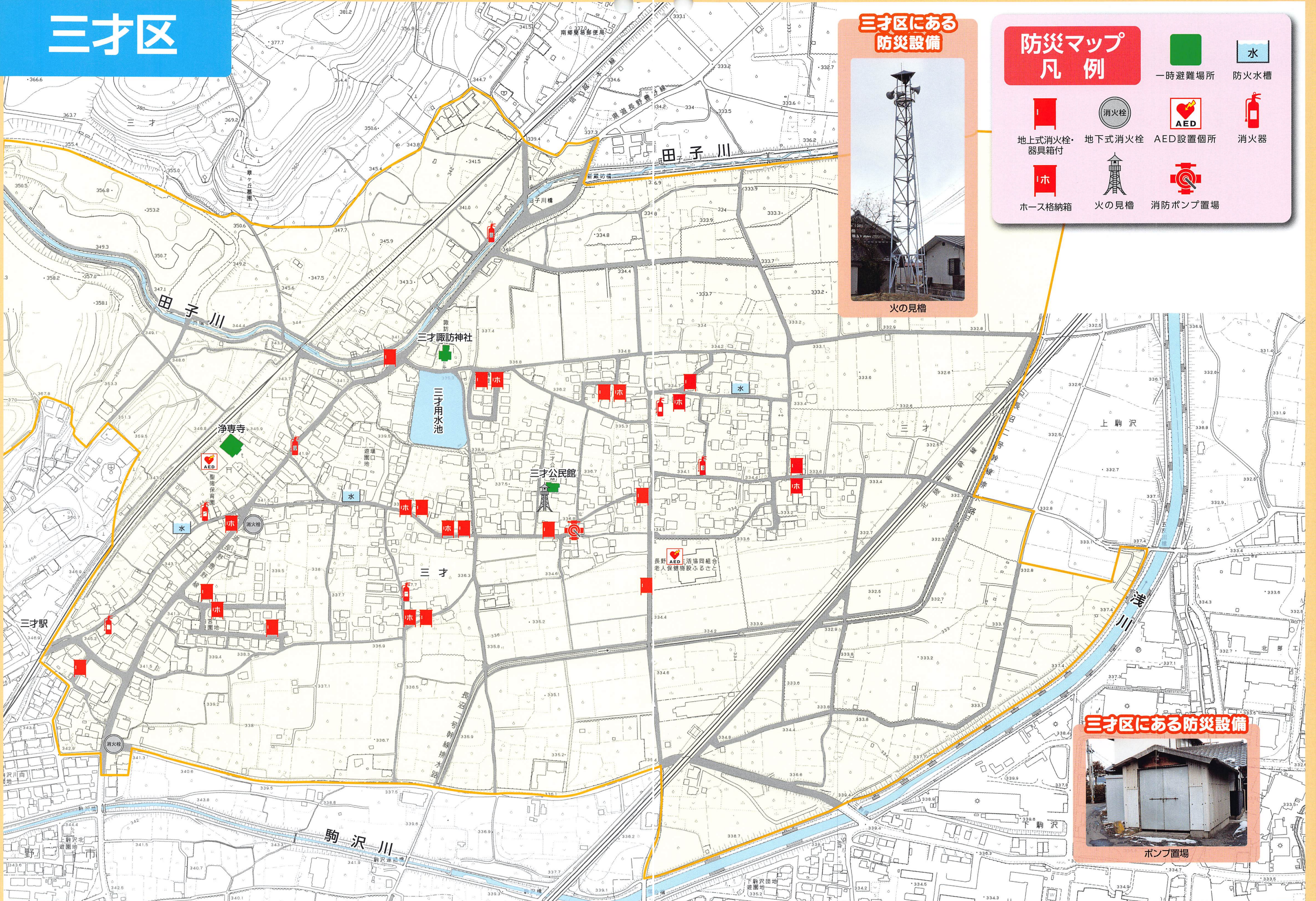
消火器



火の見櫓

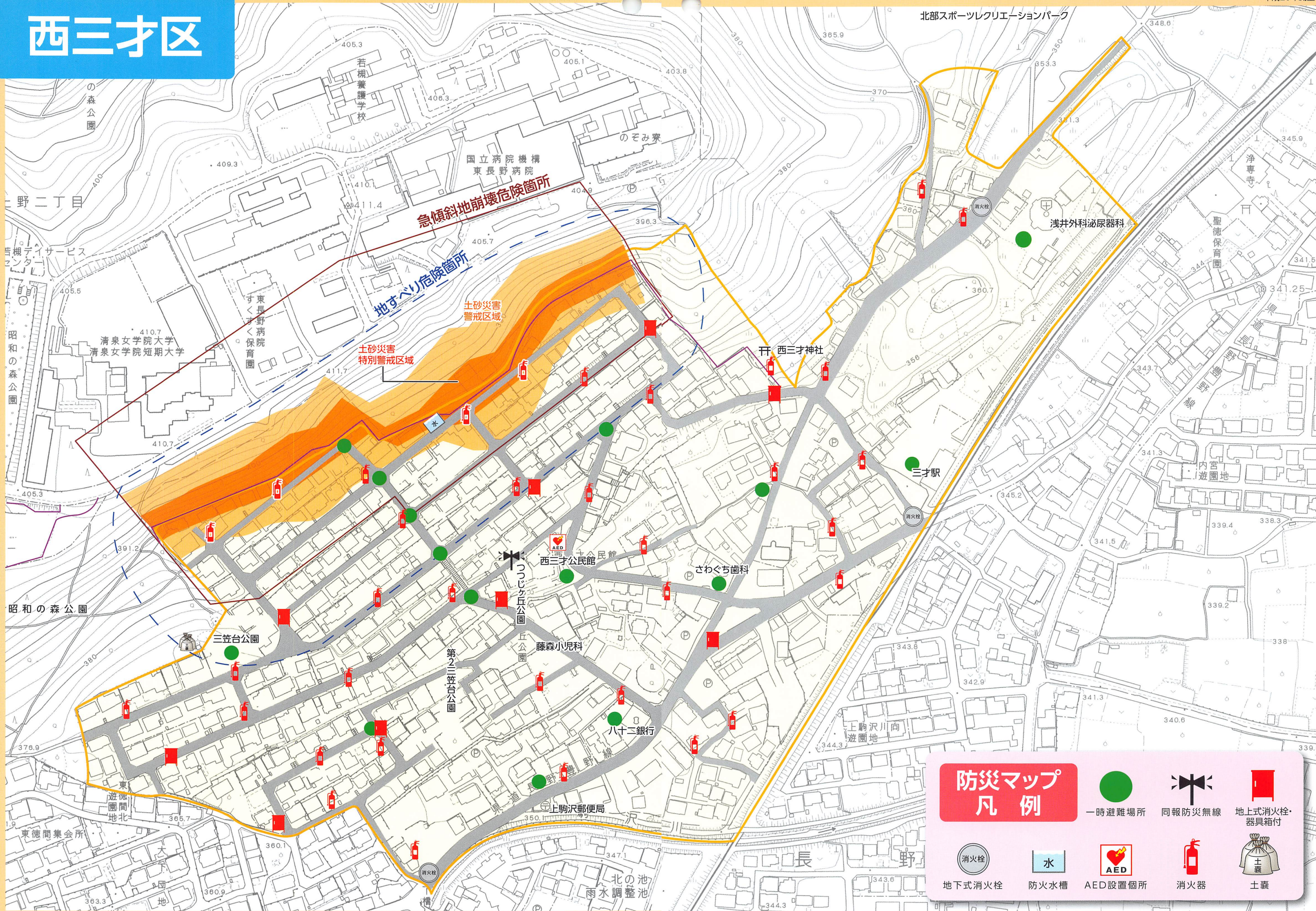


# 三才区





# 西三才区





# 新町区

ワンポイント  
防災メモ

## 雪害への備え

正しい知識と日頃の備え(雪害編)

### 事故を防ぐための10か条

降雪量がそれほど多くない年でも、除雪作業中の事故で多くの死者・負傷者が発生しており、除雪作業の際には安全への十分な注意が必要です。

#### 雪かき作業時

- 作業開始直後と疲れた頃は特に慎重に!
- 除雪道具はこまめに手入れ、点検を!
- 除雪機の雪詰まりの取り除きは、エンジンを切ってから!

#### 屋根での作業時

- 作業は家族や隣近所にも声をかけてふたり以上で!
- 低い屋根でも油断は禁物!
- 建物のまわりに雪を残して雪下ろし!
- 晴れの日ほど用注意、屋根の雪が緩んでいる!
- ヘルメットと命綱を忘れずに!
- はしごの固定を忘れずに!
- 携帯電話の携行を!

天候や自分の体力などに注意しながら安全に作業を行いましょう。

### 防災マップ凡例



一時避難場所



防火水槽



消火器



地上式消火栓・器具箱付



地上式消火栓



# 第二団地区

東徳間集会所

園間地北

365.7

360.1

354.3

350.1

347.1

北

雨水調整

徳間

368.3

363.3

360.9

地

遊東

園徳

地間

南

362.1

354.5

駒沢新町第二団地

第二団地

一次避難場所  
集会場、広場

水

351.7

351.8

351.6

352.1

351.2

346.8

346.8

349.1

363.1

355.9

360.1

356

354.1

352.3

353.1

352.2

351.2

市立長野高校

355.8

355.4

352.2

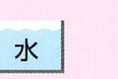
## 防災マップ 凡 例



一時避難場所



地上式消火栓・器具箱付



防火水槽



排水ポンプ置場



消火器

ポイント  
防災メモ

## 火災への備え

正しい知識と日頃の備え(火災編)

住宅防火いのちを守る7つのポイント(3つの習慣・4つのポイント)

### 3つの習慣

- 寝たばこは、絶対やめる。
- ストープは燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

### 4つのポイント

- 逃げ遅れを防ぐために、**住宅用火災報知器**を設置する。
- 寝具や衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、**防災品**を使用する。
- 火災を小さいうちに消すために、**住宅用消火器等**を備える。
- 高齢者や障害者を守るために、**隣近所の協力体制**をつくる。

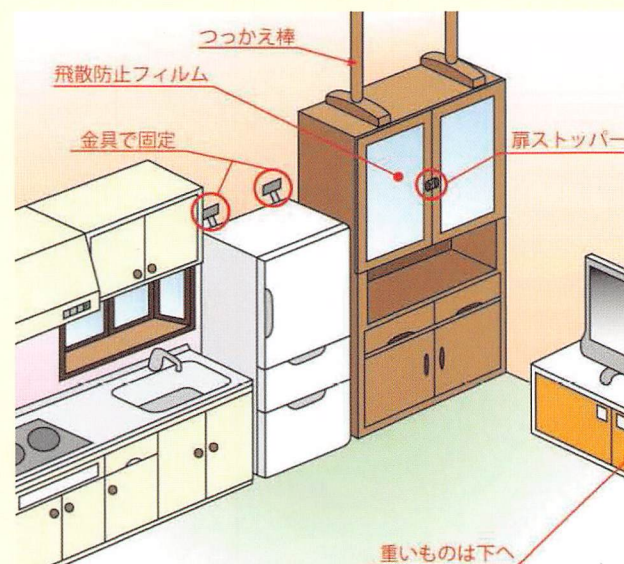
火の取扱いや後始末は、本人がその場でその時に責任をもって!



## 家具転倒防止対策

「大地震では、家具は必ず倒れるもの」と考えて、  
日頃から家具の固定や配置の見直しで「安全空間」を作っておきましょう。

- 寝室、幼児・高齢者のいる部屋にはなるべく家具を置かない。
- 部屋の出入り口付近や廊下、階段等に物を置かない。
- 地震時の出火を防ぐため、火気の周辺に家具を置かない。
- 家具の上にガラス製品等壊れやすい物を置かない。
- 重い物を下の方に収納し、倒れにくくする。
- 前のめりより、後ろもたれ気味に置く。
- 壁にL字金具等で固定する。
- 壁や床に直接固定できない場合、2種類以上の器具で上下から固定する。…ポール式とストッパー式またはマット式
- 上下が分割している家具は必ず金具で連結する。  
…連結金具
- 壁への固定が困難な場合、天井との隙間を埋める。  
…高さ調整式の上置型収納ユニット



## 地震から身を守るために【地震の安全対策】

- 揺れを感じたときや、緊急地震速報を受けたときは、丈夫なテーブルの下に身を寄せ、座布団などで頭を保護し、自分の身の安全を確保しましょう。
- 慌てずに、揺れが収まってから火の始末をしましょう。出火したときは落ち着いて消火しましょう。
- 窓ガラスや瓦が落ちてくることがあるので、慌てて戸外に飛び出さないようにしましょう。
- 家族の安全を確認した後、隣近所に声をかけ、お互いに安否確認をしましょう。(特に高齢者や障害者のお宅)
- 倒壊家屋や転倒家具などの下敷きになった人を隣近所で協力し、救出・救護しましょう。
- 狭い路地や塀、崖、川べりには近寄らないようにしましょう。
- 避難が必要なときには、ブレーカーを切り、ガスの元栓をしめましょう。
- 原則として、徒歩で避難しましょう。
- 正しい情報を入手し、冷静に行動しましょう。



## 災害から命を守る! 日頃からの備え!!

日頃から準備しておきたいもの

### 外出先でいつも身につけておきたいもの(例)

自分に  
関する情報



● 身元や連絡先を記したカード



● 病院の診察券



● 病名、処方箋を書いたメモ

状況を  
把握するため



● ポケットラジオ

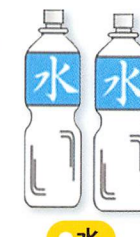


● メモ帳、筆記用具

閉じ込められた  
ときのため



● 笛



● 水



● チョコレート等



● 口を覆うハンカチ

重要なことは、無意識に持って歩けるような気軽さです。大きさ・軽さもさることながら、「財布に入る」、「キーホルダーに付く」、「バッグや衣服のポケットに入れっぱなしにできる」ところがポイントです。

### 家庭やオフィスに常備しておきたいもの(例)

速やかな  
避難のため



● 運動靴



● 懐中電灯



● 手袋



● カッパ

なければ  
困るもの



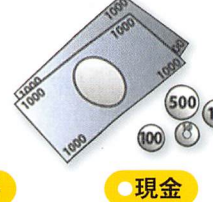
● 常備薬



● メガネなど



● 水と食料



● 現金

防災のために特別なものを用意するのではなく、できるだけ、普段の生活の中でまかない、無駄の無い備蓄を心がけましょう。安価でどこでも入手しやすいものでないと、定期的に更新したり、分散して置いておくことができません。例えば、ティッシュやトイレトペーパー、ラップ、アルミホイル、大型ゴミ袋、水のペットボトルなどは、ある程度の量を蓄え、古いものから順番に使い、日常生活で買い直していきましょう。

### もし被災したら?

- 大規模な災害の場合は、発生直後の移動が大きな危険を伴うことがあります。また、消防機関等による救助・救援活動に支障となる可能性もあります。家族の安否が確認できたら、今いる場所で助け合いに参加しましょう。
- 企業は、社員が無理に出勤しなくてもよいよう、社内で事前に必要な決まりを定めておきましょう。
- 高齢者や幼児、妊婦の方などは、健康維持と安全確保のため、被災していない地域へ一時的に避難することも考えましょう。



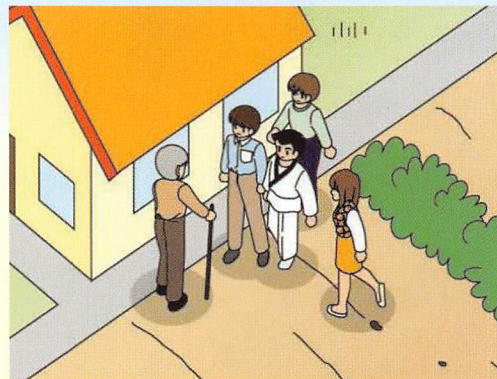
普段からの地域のつながりが大切です！

※このような方を  
「災害時要援護者」といいます。

## 私たちは**高齢者**や**障害者**などを 支援するために何ができるのでしょうか？

阪神・淡路大震災で、家の下敷きになった人々の多くを助け出したのは、家族や近所の人たちでした。  
大規模災害時の救助や避難などには、日頃からの近所づきあいが力を発揮します。  
また、高齢者や障害者など災害に弱い方々の立場に立った心配りが大切になります。

### 日頃からお互いに声をかけあうと



### いざというとき、助けあえる



日頃から、町内会や自治会が中心となって開催される行事に参加しましょう。  
参加型の防災訓練では、安否確認や救出・救護、炊き出しや避難訓練、避難所生活などが体験できます。



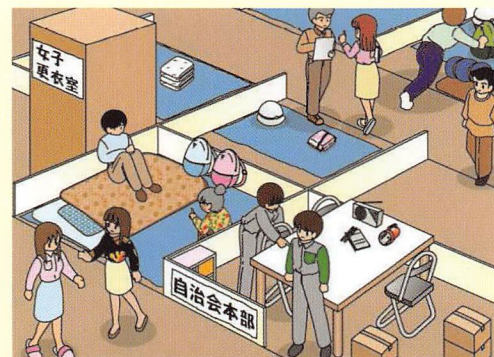
●みんなで救護の手順を学ぶ。



●ご近所同士で炊き出し訓練



●みんなで歩いて避難訓練

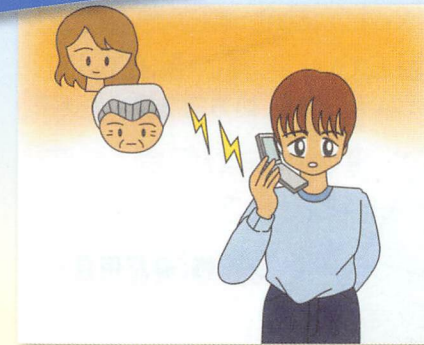


●避難所生活を体験してみる。

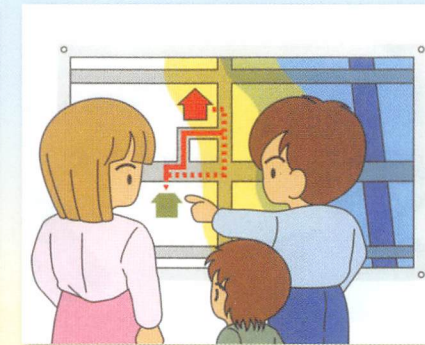
## 家族みんなで**防災会議**

災害は、家族が揃っているときに発生するとは限らず、家族がバラバラにいるときに起きる可能性もあります。日頃から必要な準備をしておくとともに、災害が発生したら落ち着いて、避難・安否確認などの行動をとりましょう。

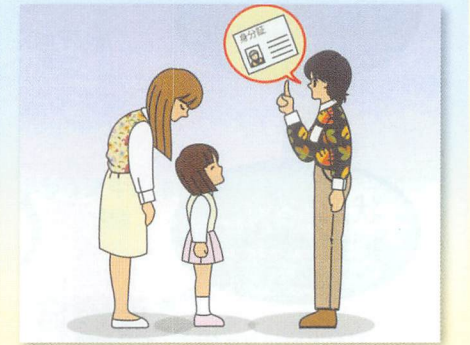
### 日頃から…



あらかじめ災害時にどの**親戚や知人**等に連絡をするか、また、どのような**連絡方法**を利用するかを家族で決めておきましょう。



自宅・学校・職場の近くや通勤・通学途中にある**避難場所**を、家族で確認しておきましょう。



保育園、幼稚園、学校での、災害時の**子どもの引き取り**に関する取り決めを確認しておきましょう。



### わが家の避難場所

| 家族の名前 | 血液型 | 持病や使用薬品名 | 緊急時の連絡先等 |
|-------|-----|----------|----------|
|       |     |          |          |
|       |     |          |          |
|       |     |          |          |
|       |     |          |          |
|       |     |          |          |
|       |     |          |          |
|       |     |          |          |
|       |     |          |          |
|       |     |          |          |

メモ

.....

.....

.....

.....

.....



## 震度と揺れ等の状況(概要)

震度の決め方は国によって異なりますが、わが国では気象庁が定めた震度階級によって震度を示しています。下図には、震度ごとに想定される人への体感、屋内外の状況、建物への影響などを示しています。

0

### 【震度0】

人は揺れを感じない。



1

### 【震度1】

屋内で静かにしている人の中には、揺れをわずかに感じる人がいる。



2

### 【震度2】

屋内で静かにしている人の大半が、揺れを感じる。



3

### 【震度3】

屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。



4

### 【震度4】

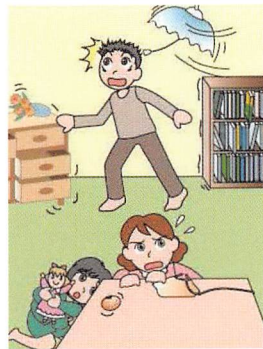
- ほとんどの人が驚く。
- 電灯などのつり下げ物は大きく揺れる。
- 座りの悪い置物が、倒れることがある。



5弱

### 【震度5弱】

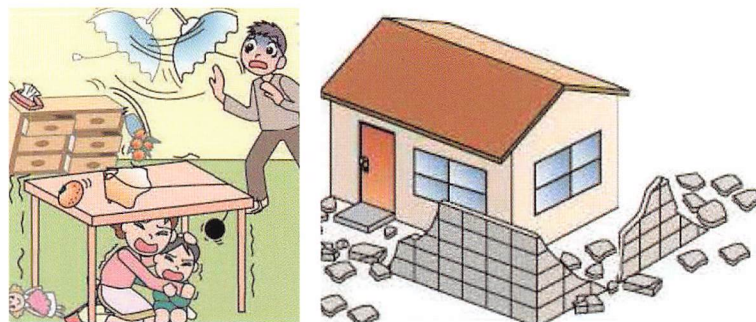
- 大半の人が、恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。
- 棚にある食器類や本が落ちることがある。
- 固定していない家具が移動することがあり、不安定なものは倒れることがある。



5強

### 【震度5強】

- 物につかまらなると歩くことが難しい。
- 棚にある食器類や本で落ちるものが増える。
- 固定していない家具が倒れることがある。
- 補強されていないブロック塀が崩れることがある。



6弱

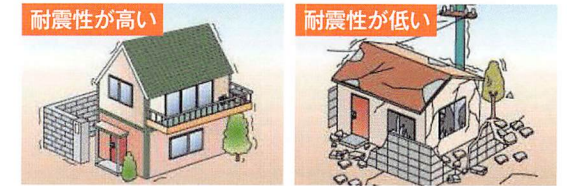
### 【震度6弱】

- 立っていることが困難になる。
- 固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。ドアが開かなくなることがある。
- 壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。
- 耐震性の低い木造建物は、瓦が落下したり、建物が傾いたりすることがある。倒れるものもある。



耐震性が高い

耐震性が低い



6強

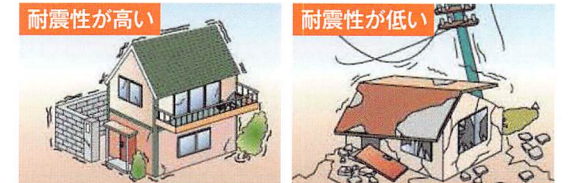
### 【震度6強】

- はわなないと動くことができない。飛ばされることもある。
- 固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが増える。
- 耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものが増える。
- 大きな地割れが生じたり、大規模な地すべりや山体の崩壊が発生することがある。



耐震性が高い

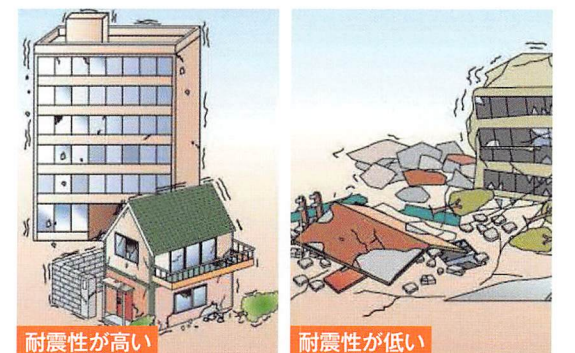
耐震性が低い



7

### 【震度7】

- 耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものがさらに増える。
- 耐震性の高い木造建物でも、まれに傾くことがある。
- 耐震性の低い鉄筋コンクリート造りの建物では、倒れるものが増える。



耐震性が高い

耐震性が低い

※資料：気象庁ホームページ

## 地震の揺れに関する情報を確認する

地震に備えるためにも、日頃から自宅や職場などの地震の揺れに関する情報を確認しておくことが重要です。より詳しい情報は、長野市が作成した地震防災マップを参考にしましょう。





# 災害時緊急連絡先

火事・救急 ☎119

警察 ☎110

古里住民自治協議会  
災害対策本部

026-295-9755

|           |              |              |          |
|-----------|--------------|--------------|----------|
| 長野市役所     | 226-4911     | 古里支所         | 296-2587 |
| 長野市中央消防署  | 223-0119     | 消防柳原分署       | 296-0119 |
| 長野中央警察署   | 244-0110     | 東北交番         | 295-4545 |
| 長野市上下水道局  | 241-1132     | 長野都市ガス長野支社   | 226-8161 |
| 中部電力長野営業所 | 0120-984-510 | プロパンガスは各戸で記入 |          |



## 災害用伝言ダイヤルの利用

伝言の録音方法

171 → 1

被災地の方の電話番号

録音 (30 秒以内)

電話番号はいずれも  
市外局番から

伝言の再生方法

171 → 2

被災地の方の電話番号

伝言を聞く



## 携帯電話の災害用伝言板

災害時に各携帯電話会社は、「災害用伝言板」を開設します。被災地の方の安否情報を伝言板に登録でき登録された伝言は、同じ会社の携帯電話はもちろん、他社の携帯電話やパソコンから見るができます。

伝言板登録のしかた

各社のトップメニューから  
「災害用伝言板」を開く

「登録」を選択して伝言を登録

伝言板確認のしかた

各社のトップメニューから  
「災害用伝言板」を開く

「確認」を選択して被災地の方の  
携帯電話番号を入力して伝言を見る

- ※防災マップの作成に当たっては、  
次の団体から資料の提供をいただきました。
- ・長野市防災マップ（市総務部危機管理防災課）
  - ・長野市消防局柳原分署

発行 平成 26 年 3 月 1 日  
古里住民自治協議会  
〒381-0007 長野市金箱 635-16  
TEL・FAX 026-295-9577  
E-mail: furusatojichi@bj.wakwak.com