


● 避難するとき

# ◆避難時の心得 いざという時、あわてず、冷静に

日頃から避難に必要なものを整理しておくとともに、避難の手順について家庭で打合せをしておく、いざというとき、あわてずに避難ができます。  
また、そのときはラジオや広報車などからの情報を確認し、ひとりで行動せず、必ずグループで行動しましょう。  
避難所への避難が困難な場合には、生命を守る最低限の行動として、周囲の建物より比較的高い建物(鉄筋コンクリート等の堅固な構造物)の2階以上(斜面と反対側の部屋)に避難することを心がけてください。

**① 正確な情報収集と早めの行動を**  
ラジオ、テレビで最新の気象情報、災害情報、避難情報に注意しましょう。雨の降り方、浸水の状況、屋外の状況に注意し、危険を感じたら早めに行動することを心がけましょう。



**② 避難の呼びかけに注意を**  
危険が迫ったときには、市役所や警察署などから避難の呼びかけをすることがあります。呼びかけがあった場合には、速やかに避難しましょう。



**③ 避難する前に、もう一度火元の確認を**  
ガスの元栓、電気ブレーカーも忘れずにとめましょう。



**④ お年寄りなどの避難に協力を**  
お年寄りや子供、病人、障がいのある人は、早めの避難が必要です。近所のお年寄りなどの避難に協力しましょう。



**⑤ 動きやすい格好、2人以上での避難**  
避難するときは、動きやすい格好で、2人以上での行動を心がけましょう。



指定緊急避難場所・指定避難所

塩沢地域(上田・塩沢・中之島・石打地区)

施設(場所)名	所在地	指定緊急避難場所	指定避難所	備考
1 第一上田小学校体育館	長崎30	○	○	
2 第一上田小学校グラウンド	長崎30	○		
3 第二上田小学校体育館	長崎2941	○	○	
4 第二上田小学校グラウンド	長崎2941	○		
5 南魚沼市上田農村環境改善センター	長崎824-1	○	○	
6 大福寺工業団地多目的広場	長崎824-1	○		
7 栃窪小学校体育館	栃窪409	○	◎	土砂災害発生時は不可
8 塩沢小学校体育館	塩沢1538-1	○	○	
9 塩沢小学校グラウンド	塩沢1538-1	○		
10 塩沢中学校第一体育館	中778-1	○	○	
11 塩沢中学校第二体育館	中778-1	○	○	
12 塩沢中学校グラウンド	中778-1	◎		水害発生時は不可
13 塩沢勤労者体育センター	塩沢1112-39	○	○	
14 塩沢グラウンド	塩沢608-2	○		
15 塩沢中央公園	塩沢1112-36	○		
16 中之島小学校体育館	中子新田甲265-1	○	○	
17 中之島小学校グラウンド	中子新田甲265-1	○		
18 南魚沼市中之島農村環境改善センター	仙石1-20	○	○	
19 大原運動公園多目的グラウンド	万条新田417	○		
20 石打小学校体育館	君沢507-2	◎	◎	水害発生時は不可
21 上関小学校体育館	石打2-1	○	○	
22 上関小学校グラウンド	石打2-1	○		
23 南魚沼市農業者トレーニングセンター	下一日市31-1	○	○	
24 石打グラウンド	下一日市31-1	○		

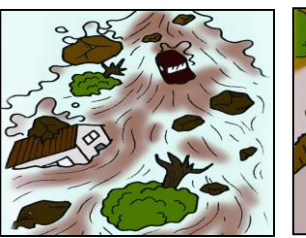
◎は条件あり

● 土砂災害とは

※ 異変に気づいたら市役所へ連絡してください。



このような時は**がけ崩れ**の可能性が  
あります。  
○がけから小石がぼらぼらと落ちてくる。  
○がけから木の根が切れる等の音がする。  
○がけに割れ目が見える。  
○がけから水が湧き出ている。



このような時は**土石流**の可能性が  
あります。  
○山鳴りがする。  
○腐った土の臭いがする。  
○雨が降り続けているのに川の水位が下がる。  
○川が急に濁り、流木が混ざっている。



このような時は**地すべり**の可能性が  
あります。  
○沢や井戸の水が濁る。  
○地面にひび割れができる。  
○家やよう壁に亀裂が入ったり、傾いたりする。  
○斜面から水が吹き出す。

● 防災関係機関一覧

名称	電話番号(市外025)	情報収集先
南魚沼市	773-6660	http://www.city.minamiuonuma.niigata.jp/
南魚沼市 消防本部	782-9119	
南魚沼警察署	770-0110	http://www.police.pref.niigata.jp/station/minamiuonuma/
新潟県 南魚沼地域振興局 地域整備部	772-8083	http://www.pref.niigata.lg.jp/minamiuonuma/
新潟県 南魚沼地域振興局 健康福祉環境部	772-8143	
<b>新潟県 土砂災害警戒情報システム</b>		<b>http://doboku-bousai.pref.niigata.jp/</b>
国土交通省 防災情報提供センター		http://www.bosaijoho.go.jp/
国土交通省 湯沢砂防事務所	784-2263	http://www.hrr.mlit.go.jp/yuzawa/
気象庁新潟地方气象台		http://www.tokyo-jma.go.jp/home/niigata/
東北電力(株) コールセンター	0120-175366	
NTT東日本 コールセンター	0120-444-113	
南魚沼市民病院	788-1222	http://www.minamiuonumahp.jp/
ゆきぐに大和病院	777-2111	http://www.yukigunihp.jp/
五日町病院	776-3113	http://www.17.ocn.ne.jp/~etunan/index.html
城内病院	775-2009	http://www.17.ocn.ne.jp/~jounaihp/
齋藤記念病院	773-5111	http://www.saito-kinen.or.jp/
南魚沼市 休日診療所	773-6688	
中之島診療所	782-0130	

● 避難の準備

情報の種類	説明	とるべき行動
避難指示	災害の前兆現象が発生、又は切迫した状況で、人的被害発生の危険、又は発生した場合に発令されます。「避難勧告」より拘束力が強く、皆さんを避難のために立ち退かせるものです。	お互いに助け合って、ただちに避難しましょう。避難は徒歩で、車の使用はやめましょう。
避難勧告	既に土砂災害警戒情報が発令されており、事前に避難を要すると判断された場合に発令されます。避難のための立ち退きを勧め、促すものです。	お互いに助け合って、速やかに避難を始めましょう。避難は徒歩で、車の使用はやめましょう。
避難準備情報	乳幼児や高齢者など、避難に時間を必要とする方々を早めに避難させるために発表される情報です。土砂災害警戒情報は発令され、災害発生の危険がある場合に発令されます。	乳幼児や高齢者などを安全な場所に避難させましょう。家族との連絡、非常持出品の準備等、避難の準備を始めましょう。

● 土砂災害警戒情報システム



新潟県土砂災害警戒情報システムのホームページで、雨量や警戒レベルに係わる情報や解説を見ることができます。

