

「自分の身は自分で守る」 防災マップの改訂にあたり



近年、毎年のように全国各地で自然災害が発生し、甚大な被害を及ぼしています。豊かな自然に囲まれた南魚沼市ですが、言い換えれば自然災害が発生する危険性も高く、災害は他人事ではありません。平成23年7月の新潟・福島豪雨では、水害、土砂災害により大きな被害を受けたことも記憶に残るところです。

災害対策の基本は、自分や家族を守る「自助」、地域の助け合いである「共助」、行政の支援である「公助」の3つです。このうち、災害時の初期段階で人命を守る要となるのは「自助」と「共助」です。防災マップは、「自助」と「共助」を担う市民の皆さんや地域の防災力が向上することを支援するために平成30年度に発刊しましたが、このたび、最新の防災情報を反映した改訂版を作成しました。

いつ発生するかわからない災害に備え、いざというときの「自分の身は自分で守る」、「自分たちの地域は自分たちで守る」という行動に、この防災マップを役立てていただければ幸いです。

市も「公助」として、避難行動の助けとなる防災情報の周知や、地域の防災活動への支援など、防災・減災対策への取り組みをより一層推進してまいります。

南魚沼市長 林 茂 男



目次・地図の見方

自然災害に対しては、自分の判断で避難行動をとることが原則。
一人ひとり、避難行動の判断ができるように日頃からの知識習得が重要。

目次

防災情報

- 目次・地図の見方 2 ページ
- 「防災・減災」を考える 3 ページ
- 「洪水」を知る 4 ページ
- 「土砂災害」を知る 5 ページ
- 自分の命は自分で守る! 気象警報・注意報 6 ページ
- 大雨に備える!! 7 ページ
- 情報が命!! 防災関連情報 8 ページ
- 避難情報を入手!! 9 ページ
- 緊急告知FM(防災)ラジオ 10 ページ
- 防災情報配信サービス 11 ページ
- 避難の心得!! 12 ページ
- 避難方法の検討(垂直避難・水平避難) 13 ページ
- 備蓄品の準備 14 ページ
- 要配慮者・避難行動要支援者への支援 15 ページ
- Web版防災マップの利用法 16 ページ
- 避難所一覧 17.18 ページ

防災マップ

- 南魚沼市全体図 19.20 ページ
- 災害ハザードマップ①(浦佐) 21.22 ページ
- 災害ハザードマップ②(東) 23.24 ページ
- 災害ハザードマップ③(藪神) 25.26 ページ
- 災害ハザードマップ④(浦佐・東) 27.28 ページ
- 災害ハザードマップ⑤(藪神・浦佐) 29.30 ページ
- 災害ハザードマップ⑥(東・大崎) 31.32 ページ
- 災害ハザードマップ⑦(大崎・東) 33.34 ページ
- 災害ハザードマップ⑧(藪神・大巻) 35.36 ページ
- 災害ハザードマップ⑨(大崎・城内) 37.38 ページ

- 災害ハザードマップ⑩(大巻) 39.40 ページ
- 災害ハザードマップ⑪(大巻・六日町・五十沢) 41.42 ページ
- 災害ハザードマップ⑫(城内・五十沢) 43.44 ページ
- 災害ハザードマップ⑬(城内) 45.46 ページ
- 災害ハザードマップ⑭(六日町) 47.48 ページ
- 災害ハザードマップ⑮(五十沢・城内) 49.50 ページ
- 災害ハザードマップ⑯(塩沢) 51.52 ページ
- 災害ハザードマップ⑰(六日町・塩沢・上田) 53.54 ページ
- 災害ハザードマップ⑱(五十沢) 55.56 ページ
- 災害ハザードマップ⑲(五十沢) 57.58 ページ
- 災害ハザードマップ⑳(塩沢・中之島・石打) 59.60 ページ
- 災害ハザードマップ㉑(上田・中之島) 61.62 ページ
- 災害ハザードマップ㉒(石打・中之島) 63.64 ページ
- 災害ハザードマップ㉓(中之島・石打) 65.66 ページ
- 災害ハザードマップ㉔(上田) 67.68 ページ
- 災害ハザードマップ㉕(石打) 69.70 ページ
- 災害ハザードマップ㉖(中之島) 71.72 ページ
- 災害ハザードマップ㉗(上田) 73.74 ページ
- 災害ハザードマップ㉘(上田) 75.76 ページ
- 災害ハザードマップ㉙(石打・中之島) 77.78 ページ
- 災害ハザードマップ㉚-1(六日町・塩沢) 79 ページ
- 災害ハザードマップ㉚-2(塩沢) 80 ページ
- 詳細図①(浦佐市街地①) 81.82 ページ
- 詳細図②(浦佐市街地②) 83.84 ページ
- 詳細図③(六日町市街地) 85.86 ページ
- 詳細図④(塩沢市街地) 87.88 ページ
- マイ・タイムライン 89.90 ページ
- わが家の防災メモ 裏表紙

地図の見方 凡例

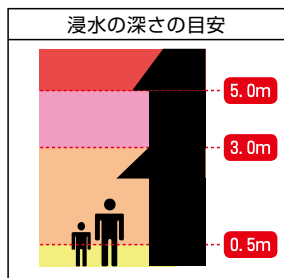
●洪水ハザードマップ

水防法の規定により指定された想定し得る最大規模の降雨による洪水浸水想定区域、浸水した場合に想定される水深を表示したものです。

■「想定最大規模降雨」

発生する確率が、おおむね1,000年に1回程度の大雨を想定
各河川の想定雨量は20ページ参照

凡例(浸水想定区域)	
浸水した場合に想定される水深	
	20.0m以上の区域
	10.0~20.0m未満の区域
	5.0~10.0m未満の区域
	3.0~5.0m未満の区域
	0.5~3.0m未満の区域
	0.5m未満の区域
	家屋倒壊等氾濫想定区域(氾濫流)
	家屋倒壊等氾濫想定区域(河岸浸食)



●土砂災害ハザードマップ

土砂災害警戒区域は、新潟県が取りまとめたデータを基に掲載されています。一定の地理的条件や保全対象(人家や公共施設)を有する箇所について表示している為、この地図に示した箇所以外でも土砂災害が発生する危険があります。

	土砂災害特別警戒区域
	土砂災害警戒区域(土石流)
	土砂災害警戒区域(急傾斜)
	土砂災害警戒区域(地すべり)

●凡例

	指定避難所・福祉避難所		河川水位観測所		市役所		消防署		国道
	指定緊急避難場所		河川カメラ		官公庁		医療機関		県道・主要地方道
	水防倉庫		雨量観測所		警察署・駐在所		郵便局		JR上越線

「この地図は、南魚沼市長の承認を得て、同市所管の測量成果、南魚沼市都市計画図1/2,500を使用して調製したものである。(南魚都第196号 令和3年8月23日 承認)」

「防災・減災」を考える

大きな災害に対して市民一人ひとりが備えることができるよう各項目について確認しながら災害への備えを考えよう。

1 災害を知り、イメージする

～災害とは何か、概要や基礎知識～

- ・災害発生のメカニズム
- ・災害による危険性
- ・災害発生時における自助、共助、公助の役割分担
- ・災害をイメージし、「もしも」に備える。



2 日頃からの備えを確認する

～個人や家庭単位で必ず確認～

- ・自宅の場所及び周囲の危険性⇒ハザードマップを確認し、危険性を把握する。
- ・避難場所と避難所を確認する。
- ・避難経路を確認する。
 - ①日頃の生活で使用している道路で、雨による増水など危険性の少ない安全な道を避難経路とする。
 - ②複数の避難経路を考えておく。
 - ③実際に歩いて危険箇所や時間を確認してみる。
- ・避難時の準備（持ち出し品、連絡方法）を確認する。

～地域みんなで協力して災害に備えよう～

- ・緊急連絡網（日頃からのコミュニティの醸成）の作成
- ・避難行動要支援者への避難支援
- ・積極的な防災訓練の実施や参加
- ・『地区防災計画』づくりの推進

3 情報収集をする

～テレビなどで積極的な情報収集を行い、災害に事前に備えよう～

- ・気象情報を確認する。
- ・テレビやラジオ、スマートフォンなど多種多様な媒体から情報収集に努める。



4 災害時の避難情報と避難行動

～安全で迅速な避難を行うために～

- ・避難情報の種類と避難行動を把握する。
- ・裏表紙にある「わが家の防災メモ」や「マイタイムライン」に避難先等を記入しておき、これにより避難行動を行う。
- ・避難方法の検討（垂直避難・水平避難）ページ(13ページ)を参照。

● 指定避難所

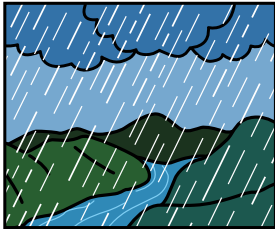
災 害	一時避難場所 (集会場など区で定められた場所)	指定緊急避難場所	指定避難所
洪 水 時			※指定緊急避難場所と同じ場合あり。
土砂災害時			※指定緊急避難場所と同じ場合あり。
地 震 時			※指定緊急避難場所と同じ場合あり。

見本

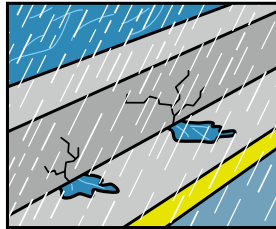
「洪水」を知る

洪水とは、豪雨によって河川の水量が急激に増加し異常な流量になることをいいます。堤防が破堤したときには、水の力は非常に強いので避難のタイミングを誤らないよう早めの対応が必要です。

外水はん濫



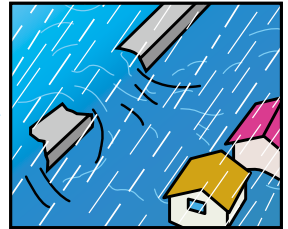
大雨などによって、川の水が増え、水かさが上がり始めます。



堤防いっぱいまで水が増え、堤防に水の圧力がかかり始めます。



水が増え、水の力に堤防が耐えられなくなり堤防の一部が崩れ始めます。



崩れた場所を通り、勢いよく水が流れ出し、家等に襲いかかります。

内水はん濫



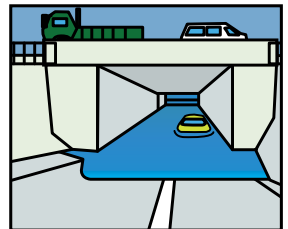
街などに降った雨は、下水道などを通して川に排水されます。



大雨が降ると川の水位があがり、排水されにくくなり、下水道などがあふれてしまいます。



大雨が降ったとき、道路の側溝にゴミなどが詰まり、排水されずに道路が冠水します。

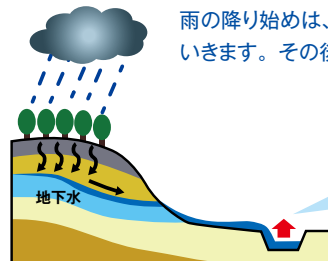


高速道路や鉄道の高架下など道路が低くなっている所に、雨水がたまり冠水します。

通常的水位上昇

長雨による洪水の発生過程

雨の降り始めの状態で見ると、地表面へと降った雨は、地中へと浸透していきます。その後、地表面が飽和した状態になると、雨は地表面を流れ出します。なお、雨が地表面を流れ出すまでの時間は、地表面がどれだけ水分を含んでいるかによって変わります。また、河川の水位は、ゆっくりと上昇します。



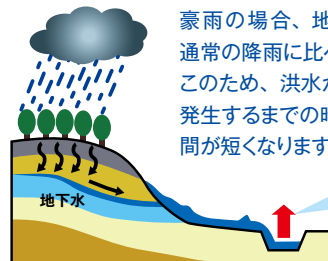
雨の降り始めは、雨水が地中へと浸透していきます。その後、地表面を流れ出します。

河川の水位は、ゆっくりと上昇します。

急激な水位上昇①

集中豪雨による洪水の発生過程

短時間に集中的に降る雨による洪水の発生過程は、通常の降雨状態と様相が異なります。豪雨時には、地中へと浸透する雨の量よりも地表面を流れる雨の方が多いため、通常の降雨状態に比べて、洪水が発生するまでの時間が短くなります。また、河川水位も急激に上昇する傾向にあります。



豪雨の場合、地表面を流れる雨の量が、通常の降雨に比べて多くなります。

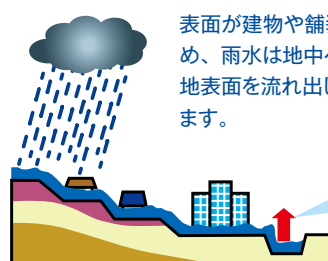
このため、洪水が発生するまでの時間が短くなります。

河川の水位は、通常の降雨状態に比べ、急激に上昇します。

急激な水位上昇②

都市部による洪水の発生過程

地表面の状況が人工的に変化すると、洪水の様子にも大きな影響を与えます。例えば、森林や水田が宅地が変わったり、地表面が建物や舗装によって覆われることによって、雨水の地中への浸透がなくなったりするため、降った雨のほとんどが短時間で川に達します。



表面が建物や舗装によって覆われているため、雨水は地中へと浸透せず、地表面を流れ出します。

洪水は短時間で発生し、河川の水位も急激に上昇します。

「土砂災害」を知る

土砂災害は、がけ崩れ・地すべり・土石流といった自然現象で地震や雨により発生しやすくなります。

警戒区域と特別警戒区域の設定

基礎調査により

土砂災害警戒区域(通称:イエローゾーン) 土砂災害特別警戒区域(通称:レッドゾーン)を設定します。

イエローゾーン

土砂災害のおそれがある区域

◎地形条件で設定する

・過去に発生した災害の実態から定められた地形の条件



○急傾斜地の崩壊(がけ崩れ)

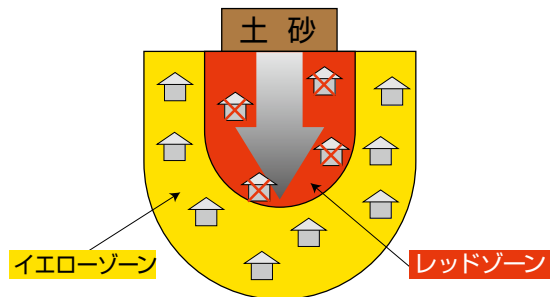
- ・傾斜度が30度以上で、高さが5m以上の区域
- ・急傾斜地の上端から水平距離が10m以内の区域
- ・急傾斜地の下端から急傾斜地の高さの2倍の区域(最長50m)

○地すべり

- ・地すべり区域(地すべりしている区域または地すべりする恐れがある区域)
- ・地すべり区域の下端から地盤ごと動き出す区域の長さに対応する距離(最大250m)の区域

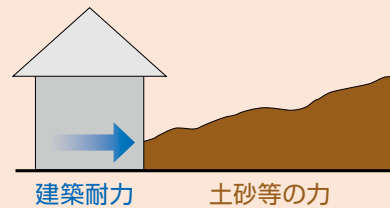
○土石流

- ・土石流の発生のおそれがある渓流において、扇頂部から下流で勾配が2度以上の区域



レッドゾーン

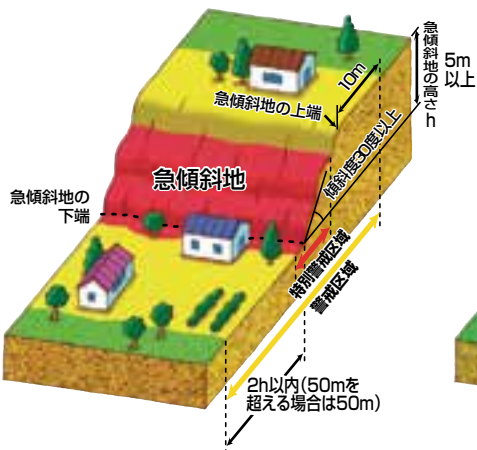
建築物に損壊が生じ、住民に著しい危害が生じるおそれがある区域



土砂等の力と建築物の耐力を算出し、比較判定により設定する

急傾斜地の崩壊(がけ崩れ)

がけ崩れは、急な斜面が大雨や長雨によって緩み、突然崩れ落ちる現象で、避難が遅れがちになります。

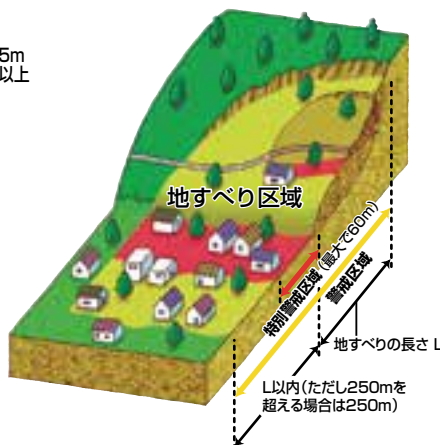


■前兆現象

- がけから水が湧きだす。
- がけに亀裂が入る。
- 小石がパラパラと落ちてくる。

地すべり

地すべりは、広い範囲の地盤がゆっくりと動き出す現象です。速度は緩やかですが、発生すると大きな被害をもたらします。

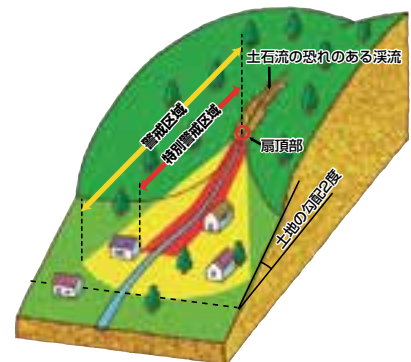


■前兆現象

- 地面がひび割れたり陥没する。
- 沢や井戸の水が濁る。
- 斜面から水がふき出す。

土石流

土石流は、谷や渓流から、土砂や石、木を含んだ濁流が一気に下流へ押し流される現象です。速度が速く大きな破壊力を持っています。



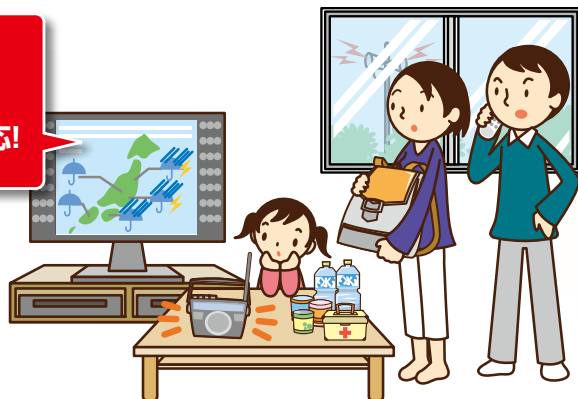
■前兆現象

- 山鳴りがする。
- 雨が降り続けているのに、川の水位が下がる。
- 川の流れが濁ったり、流木が混ざり始める。

自分の命は自分で守る! 気象警報・注意報

近年は想定を超える自然災害が発生しています。
 ふだんから気象情報に十分注意し、最悪の場合を想定して早めの避難行動をとりましょう!

まずは、
 確実な情報が大事!
 その次に迅速な対応!



大雨情報を
 キャッチ!
 こんなときの
 わが家の安全対策

警報級の可能性 大雨に関する気象情報

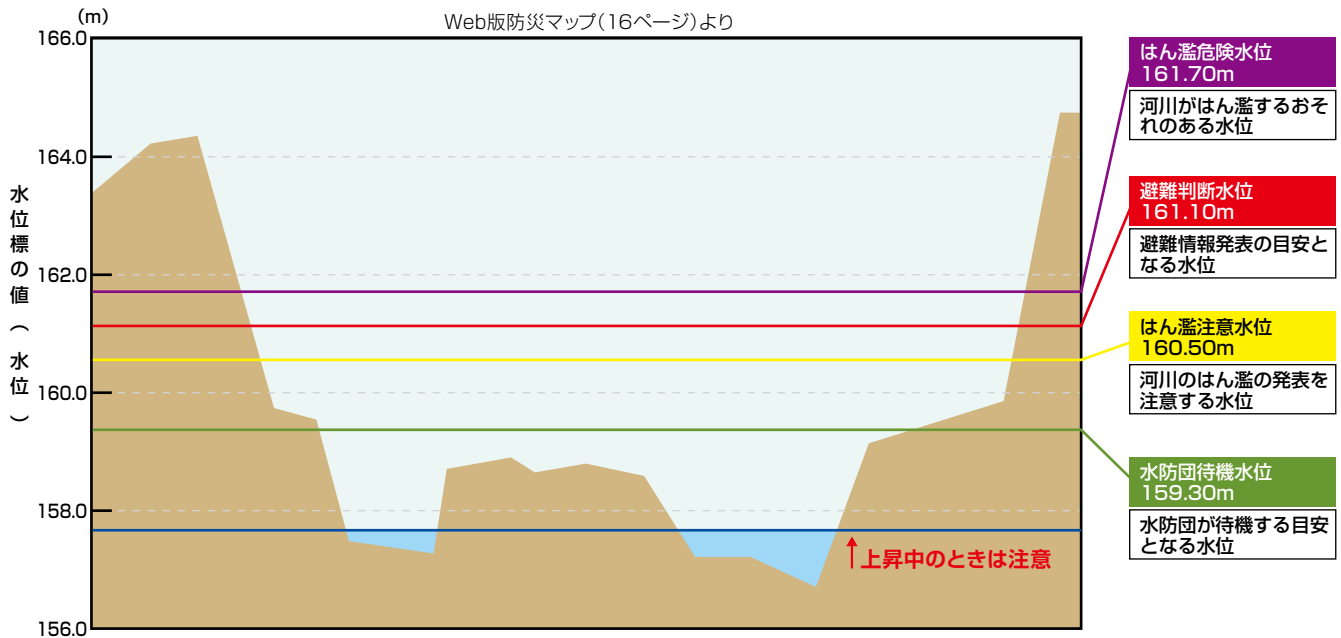
大雨	気象庁が発表する情報		とるべき行動	市の対応
	土砂災害 浸水害	洪水害		
数日から約1日程度前 大雨の可能性が高くなる ↓ 半日～数時間前 大雨始まる ↓ 強さ増す ↓ 数時間前～2時間程度前 ↓ 大雨が一層激しくなる ↓ 広い範囲で数十年～数百年に一度の大雨	 大雨注意報 ↓ 大雨警報(土砂災害) ↓ 大雨特別警報(土砂災害)	 洪水注意報 ↓ 大雨警報(浸水害) ↓ 洪水警報	気象情報に注意 ↓ 最新の情報に注意して、災害に備えた早めの準備を! 雨・風の影響を受けやすい地区・避難困難者は早めの行動! ↓ 市が発表する避難情報に注意し、必要に応じ速やかに避難!(垂直避難・水平避難) ↓ ただちに命を守る行動をとる! 避難場所へ避難するか、外出することが危険な場合は家の中で安全な場所にとどまる。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 職員の連絡体制の確認 ・ 今後の気象情報に注意 ・ 災害準備体制 ・ 災害注意体制 ・ 災害警戒体制 ・ 災害対策本部設置 ・ 高齢者等避難 ・ 避難指示 ・ 緊急安全確保 ・ 住民へ緊急周知
危険度 ↓				

大雨に備える!!

河川の水位情報

水系名	河川名	管理者	位置	所在地	水位標のゼロ点高	雨量観測所
信濃川	魚野川	国交省 信濃川河川事務所	右岸 34.70km	新潟県南魚沼市坂戸（坂戸橋上流右岸）	0.0m	

水位に「水位標のゼロ点高」を加えると水面の標高になります。



雨の強さと降り方(1時間雨量)

10~20mm未満 やや強い雨	20~30mm未満 強い雨	30~50mm未満 激しい雨	50~80mm未満 非常に激しい雨	80mm以上 猛烈な雨
雨の音で、話し声がよく聞き取れない。 この程度の雨でも長く続く時は注意が必要。	どしゃ降りですぐ側溝や下水、小さな川があふれ、小規模な崩れが始まる。	バケツをひっくり返したような雨が降り、山崩れ・がけ崩れが起きやすくなり、危険地帯では避難の準備が必要。	滝のように雨が降り、マンホールから水が噴出する。土石流が起こりやすく、多くの災害が発生する。	息苦しくなるような圧迫感があり、大規模な災害の発生するおそれ強く、厳重な警戒が必要。

局地的大雨・集中豪雨における危険

■短時間で危険な水位

河川、溪流、用水路などは、激しい雨が降ることや、まわりから雨が流れ込むことで、数分から数十分で危険な状態となります。

■注意報や警報が出ない雨でも災害が発生する

大雨や洪水の警報・注意報の発表基準に達していないわずかな雨でも、災害が発生するおそれがあります。

■下水の排水能力を超える大雨

下水道の雨水排水能力(1時間当たり50mm)を大きく超える時間雨量100mm以上の豪雨が近年頻発しています。

■離れた場所の雨でも影響する

自分のいる場所で強い雨が降ってなくても、上流で降った雨が流れてきて、危険な状態になる場合があります。

情報が命!! 防災関連情報

「いざ」というとき、「何かおかしい」というときは、迷わず、テレビ・ラジオ・スマートフォン等で「自ら」情報を収集することが重要。

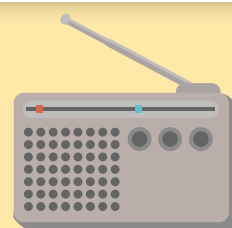
外出の際は、「ラジオを持つ」「スマートフォンのアプリを活用する」等、心がけよう。

気象情報	気象庁(キキクル)	https://www.jma.go.jp/jma/
	日本気象協会	https://tenki.jp/
河川情報	新潟県河川防災情報システム	http://doboku-bousai.pref.niigata.jp/kasen/
	川の防災情報 - 国土交通省	https://www.river.go.jp/index
土砂災害情報	新潟県土砂災害警戒情報システム	http://doboku-bousai.pref.niigata.jp/sabou/index_top.html
国土交通省HP	国土交通省防災情報センター	https://www.mlit.go.jp/saigai/bosaijoho/
	国土交通省浸水ナビ	https://suiboumap.gsi.go.jp
防災ポータル	TEAM 防災ジャパン	https://bosaijapan.jp
ライブカメラ	信濃川ライブカメラ(信濃川河川事務所)	https://www.hrr.mlit.go.jp/shinano/live/map2.html
	にいがた LIVE カメラ	https://www.live-cam.pref.niigata.jp
公式HP	南魚沼市公式ウェブサイト	https://www.city.minamiuonuma.niigata.jp
	新潟県ホームページ	https://www.pref.niigata.lg.jp

「ラジオ」をつける習慣を!

災害時の情報収集ツールのひとつがラジオです。

ラジオは音声による情報提供ですが、次のようなメリットがあります。



- ① 小型で電池やバッテリー駆動なので外出時や避難時に持ち歩ける。
- ② FMゆきぐにで地域に密着した情報を流している。
- ③ FMゆきぐにをスマートフォンのアプリケーションやインターネット放送で遠隔地でも聞くことができる。

このように、ラジオは災害に強い性質を持っていますし、

地域密着の情報を提供していますので、普段から活用し、緊急時に備えましょう。

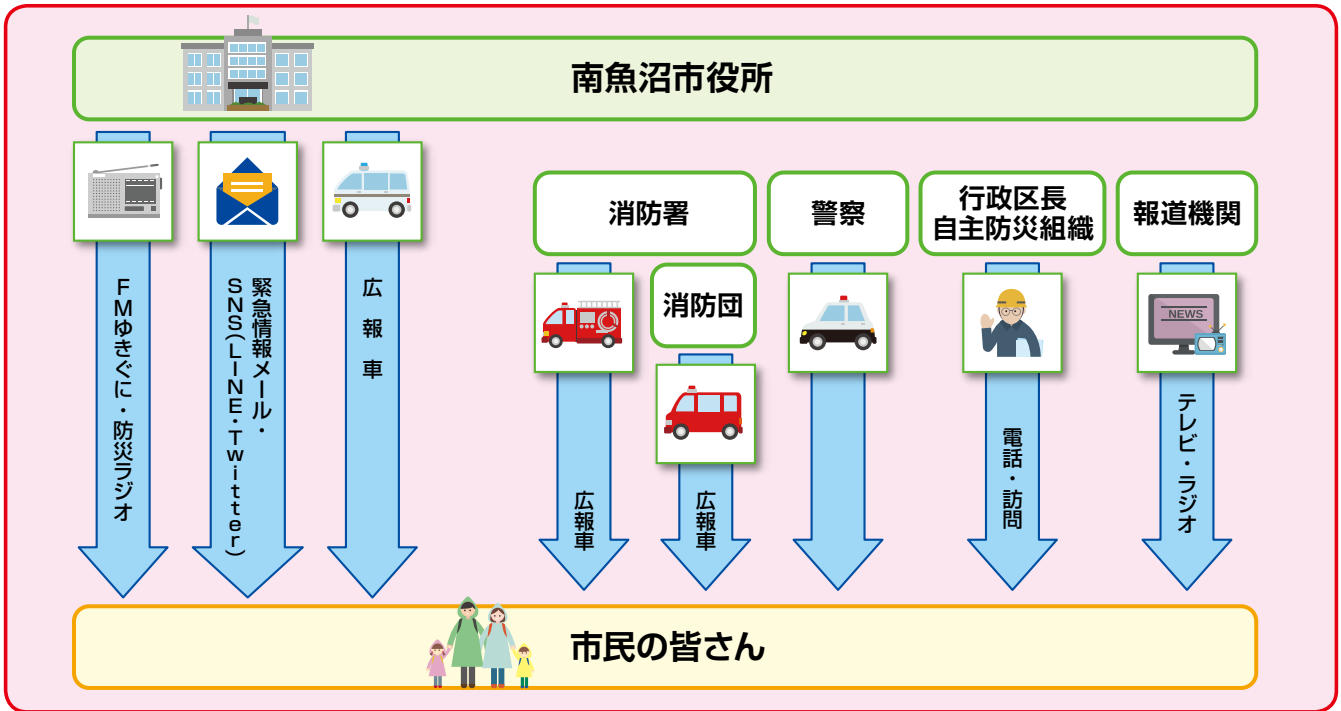


76.2MHz

ほっと一息FMぶれいく
FMゆきぐに

<http://www.fm762.jp/simul/player.html>

避難情報を入手!!



避難情報(警戒レベル)の発令

避難情報等 (警戒レベル)				河川水位や雨の情報 (警戒レベル相当情報)			
警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	避難情報等	防災気象情報(警戒レベル相当情報)			
				浸水の情報(河川)		土砂災害の情報(雨)	
5	災害発生 又は切迫	命の危険 直ちに安全確保!	緊急安全確保	5 相当	はん濫発生情報	大雨特別警報 (土砂災害)	
~~~~~ <警戒レベル4までに必ず避難! > ~~~~~							
<b>4</b>	災害の おそれ高い	危険な場所から 全員避難	避難指示	<b>4 相当</b>	はん濫危険情報	土砂災害警戒情報	
<b>3</b>	災害の おそれあり	危険な場所から高齢者・ 障がい者等は避難	高齢者等避難	<b>3 相当</b>	はん濫警戒情報 洪水警報	大雨警報 (土砂災害)	
<b>2</b>	気象状況悪化	自らの避難行動を確認	大雨・洪水注意報	<b>2 相当</b>	はん濫注意情報	——	
<b>1</b>	今後気象状況悪化 のおそれ	災害への心構えを高める	早期注意情報	<b>1 相当</b>	——	——	

### 避難情報のポイント

- 警戒レベル5 緊急安全確保**
  - すでに災害が発生・切迫しており、安全に避難ができず、命が危険な状況である可能性があります。
  - 警戒レベル5「緊急安全確保」の発令を待ってはいけません。
  - ※「緊急安全確保」は、市が災害の発生・切迫を把握できた場合に、可能な範囲で発令される情報であり、必ず発令される情報ではありません。
- 警戒レベル4 避難指示**
  - 直ちに全員の避難が必要な際に発令されます。
  - ※警戒レベル5「緊急安全確保」が発令されてから避難を始めると、手遅れになる可能性があります。
  - 警戒レベル4「避難指示」が発令されたら全員避難を始めてください。
- 警戒レベル3 高齢者等避難**
  - 警戒レベル3「高齢者等避難」は、高齢者だけの情報ではありません。
  - 「高齢者等」には、障がいのある人や避難を支援する人も含まれます。
  - 高齢者等以外の人、必要に応じて避難の準備をしたり、自主的に避難を始めるタイミングです。

# 緊急告知FM(防災)ラジオ

災害などの緊急情報をいち早く市民の皆さんに伝える手段の一つとして、緊急告知FM(防災)ラジオを販売しています。万一の災害時などに備えましょう。

## 緊急告知FM(防災)ラジオとは

災害などの緊急信号を受信すると自動で電源が入り、市が発信する緊急情報をFMゆきぐにから即時に放送します。また、平時はFMゆきぐに専用ラジオとして、通常放送を聞くことができます。

### 緊急情報の内容

- ・避難情報……高齢者等避難・避難指示・緊急安全確保
- ・地震情報……市内での震度4以上の地震時
- ・気象特別警報……大雨、暴風、暴風雪、大雪
- ・国民保護情報……弾道ミサイル、大規模テロなど

## 販売価格(税込み)

購入費補助制度の対象世帯(負担軽減世帯)	2,000円
負担軽減世帯以外の市内の世帯・団体・事業主	8,350円
上記以外	9,350円



## 購入費補助制度

ラジオを購入する前に負担軽減世帯の認定を受け、購入時の負担を軽減することができます。

### 対象世帯

次のいずれかの人がいる世帯

- ・65歳以上の人
- ・要介護度1以上の認定を受けている人
- ・身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、療育手帳、特定医療費(指定難病)受給者証、小児慢性特定疾病医療受給者証のいずれかの交付を受けている人

### 申請手続き

- ① 申請書に記載の上、必要書類を添付して総務課防災庶務班に提出(郵送可。持参の場合は大和・塩沢市民センターでも受付可)
- ② 市が負担軽減世帯認定の適否を決定し、申請者に通知  
※購入費補助制度を利用した購入は1世帯につき1台まで。  
※申請書は市ウェブサイト(「南魚沼市 防災ラジオ」で検索)からダウンロードしてください。また、市役所各庁舎の窓口にも用意してあります。

## 販売・購入

### 販売場所

FMゆきぐに本社窓口

### 販売時間

平日 8:30~19:00

※土・日・祝日に購入を希望される人は、事前にFMゆきぐにまでご相談ください。

### 購入方法

- ① FMゆきぐに本社で申込書に必要事項を記入
- ② 住所確認書類(運転免許証・健康保険証など)を提示
- ③ 購入費を支払う  
※購入費補助制度を利用する場合は、「負担軽減世帯認定通知書」(購入前の事前申請が必要)の提示も必要です。

【問合せ】 総務課 防災庶務班 (六日町180-1) ☎773-6660

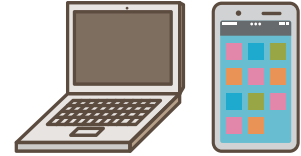
【販売場所】 FMゆきぐに本社窓口 (六日町106-1) ☎778-1500

# 防災情報配信サービス

市では、災害や気象に関する情報を市民向けに配信するサービスを運用しています。  
多くの皆様からの登録をお願いします。

## 配信する情報

- ・避難情報等……高齢者等避難、避難指示、緊急安全確保、防災情報など
- ・地震情報……市内での震度4以上の地震時など
- ・気象情報……警報、特別警報、記録的短時間大雨情報、土砂災害警戒情報
- ・国民保護情報……弾道ミサイル、大規模テロなど
- ・その他……市が必要と認める情報



## 登録方法

### 登録制メール

- ① 携帯電話、スマートフォン等から下記のメールアドレスへ空メール(件名、本文なしのメール)を送信してください。



**bousai.minamiuonuma-city@raidan2.ktaiwork.jp**

右のQRからもメールアドレスを取得できます ⇒



- ② 空メールを送信するとすぐに「登録通知メール」が送られてきます。  
添付URLに接続し、お住まいの地域にチェックを入れて「次へ」ボタンを押してください。
- ③ 「登録」を押し登録完了です。

※迷惑メール対策の設定を行っている場合は、「@raidan2.ktaiwork.jp」のドメインが受信できるように設定変更してください。  
メールの設定で不明な点は、携帯電話販売店等にご確認ください。  
※毎月1日正午に試験配信を行っています

### LINE



【友だち追加】>【QRコード】より 右のQRを読み取る。 ⇒

または 【友だち追加】>【検索】より  と入力。



### Twitter



右のQRを読み取る。 ⇒

または「キーワード検索」で

もしくは  と検索する。



登録制メール、LINE、Twitterには、原則的に同じ情報が配信されます。

# 避難の心得!! (いざというとき、あわてず、冷静に)

避難するとき大切なことは、冷静に行動すること。  
パニックに陥らないよう、あらかじめ何をすべきか考えておこう。

## 大雨が予想される場合



- 台風の接近や梅雨前線の停滞などによる大雨が予想される場合、気象庁からの気象情報や市からの警戒情報に注意する。

## 気象警報等が発令された場合



- 大雨による災害のおそれがある場合に大雨警報が発表されます。状況によっては、市から高齢者等避難も発令されますので、土砂災害警戒区域や浸水想定区域内の住民は、早めの避難を検討する必要があります。
- 大雨警報が発表され、さらに土砂災害発生の危険がある場合に土砂災害警戒情報が発表されます。市からは特定の区域に避難指示等が発令されますので、避難対象区域や土砂災害警戒区域の住民は、より安全な場所への避難が必要となります。

## 避難行動



- 河川のはん濫や浸水が想定される場合は、河川から離れ、避難所や高台等の安全な場所に避難する。(水平避難)
- 避難所や高台等に避難ができない場合は、近隣の丈夫な建物や自宅の2階以上に避難する。(垂直避難)



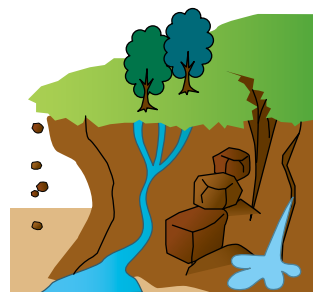
- 避難の際は、非常持出品はリュックに入れ、ヘルメット等を着用し、動きやすい服装、長靴ではなく、履きなれた靴をはく。



- 浸水している場合は、棒などを使って地面を探りながら避難。
- 大雨で増水しているときは、河川や用水路を避け、安全な避難経路をとる。



- 50cm以上の水深(大人のひざ丈)で浸水が発生している場合は、無理に避難しない。
- 大雨や河川の増水時に河川・田んぼを見に行かない!



- 山等の斜面で、災害の前兆現象(斜面にひび割れが生じる。小石が落ちてくる。土のにおいがする。斜面から水が湧き出る。湧水が濁る。地鳴りが聞こえる。)がみられたら、速やかに安全な避難所等に避難する。
- 土砂災害警戒区域に居住しており、避難指示が発令された時点で、既に大雨で避難ができない場合は、屋内でも上階の谷側に退避する。

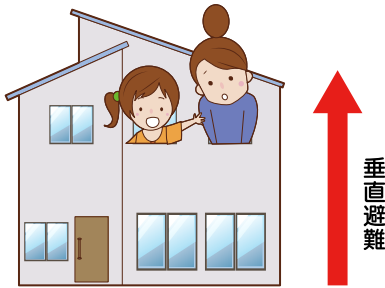


# 避難方法の検討（垂直避難・水平避難）

災害時の避難方法には、垂直避難と水平避難（立退き避難）があります。  
今いる場所の災害リスクによって、適切な避難方法を決定します。

## 垂直避難

- ・垂直避難とは、災害発生時に今いる建物や近隣の建物の2階以上の高層階かつ山から離れた位置へ移動する避難方法のことです。
- ・すでに災害が発生している状態で避難所など別の安全な場所へ移動しようとするとその途中で災害に巻き込まれてしまうおそれがあるため、垂直避難による安全確保で災害をしのいだりすることが最適な場合もあります。

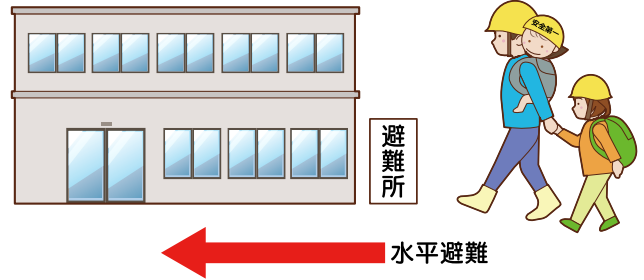


### 【垂直避難が推奨される状況】

- ・すでに災害が発生しており、屋外に出ることが危険な状態
- ・夜間の見通しが悪い状況で急激に事態が悪化した
- ・今いる建物が浸水などによる倒壊のおそれがない
- ・想定される浸水深が今いる建物の高層階より低い

## 水平避難（立退き避難）

- ・水平避難とは、今いる危険な場所から安全な場所へ向かう避難方法のことです。
- ・すでに災害が発生している状況だと、災害に巻き込まれてしまうリスクが高まるため、基本的に被災までに十分に時間がある場合に水平避難（立退き避難）を行います。早め早めの判断が必要不可欠です。



### 【水平避難が推奨される状況】

- ・被災するまでの猶予があり、安全な場所へ向かうための十分な時間がある
- ・地盤が低い土地で浸水が長期化してしまう
- ・想定される浸水深が今いる建物より高い
- ・家屋倒壊等氾濫想定区域・土砂災害警戒区域等にいる（下段）

## 水平避難（立退き避難）が必要な場合

避難情報が発令されたとき、想定される浸水深が今いる建物より高い場合や、以下の区域にいる場合は危険です。早めの水平避難（立退き避難）が必要です。冊子後半の地図ページで調べてみよう。

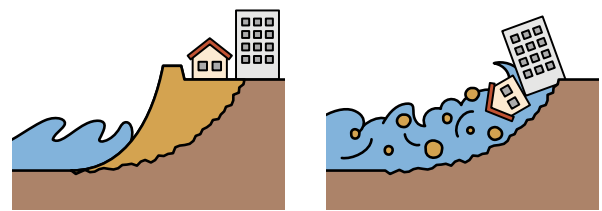
### 家屋倒壊等氾濫想定区域

○洪水などによって、建物が倒壊するおそれのある区域



#### 氾濫流

河川堤防の決壊又は洪水氾濫により、木造家屋の倒壊のおそれがある区域

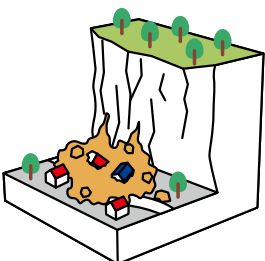


#### 河岸浸食

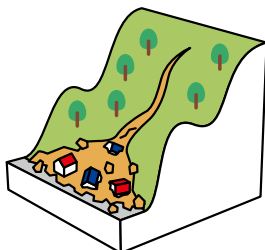
洪水時の河岸浸食により、木造・非木造の家屋倒壊のおそれがある区域

### 土砂災害警戒区域等

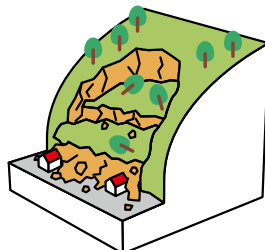
○土砂災害によって、被害が発生するおそれのある区域



#### がけ崩れ



#### 土石流



#### 地すべり



「土砂災害」を知るページ(5ページ)を参照

# 備蓄品の準備

災害が起きると日用品が手に入りづらくなる場合があります。  
いざという時に備えて、日頃から備蓄をしておきましょう。

## 家庭備蓄の例

1週間分 / 大人2人の場合

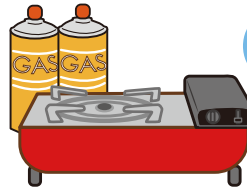
### 必需品



水 2L×6本×4箱

※1人1日およそ3L程度  
(飲料水+調理用水)

お好みのお茶や清涼飲料  
水なども、あると便利!



カセットコンロ・  
カセットボンベ×12本

※1人1週間およそ6本程度

### 主食

エネルギー  
炭水化物



米 2kg×2袋

※1袋消費したら1袋買い足す  
(1人1食75g程度)

乾麺 (うどん・そば・そうめん・パスタ)



・そうめん2袋(300g/袋)  
・パスタ2袋(600g/袋)

カップ麺類×6個



パックご飯×6個



その他(適宜)

・牛乳  
・シリアルなど



### 主菜

たんぱく質



レトルト食品

・牛丼の素、カレー等18個  
・パスタソース6個



缶詰(肉・魚)

・お好みのもの18缶

### その他の備蓄

(適宜)



ラジオ

懐中電灯

モバイルバッテリー

毛布

着替え

薬

生理用品

アルコール消毒

リュックサック

※水平避難を  
する場合  
に備えて



## 「防災見える化」の推進

南魚沼市では、災害リスクや避難状況などを実際に現地で確認  
できる「防災見える化」事業を推進していきます。

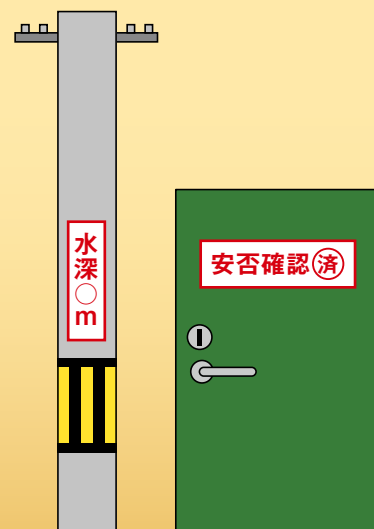
例えば・・・

#### ○浸水深電柱標識の設置

河川が氾濫した場合に想定される浸水深を電柱に表示し、  
周辺の住民や通行者に災害リスクを周知します。

#### ○安否確認ステッカーの配布

地域を見回る地区の役員や消防団に「安否確認ステッカー」  
を配布し、災害時に安否確認が済んだ家に貼ってもらうこと  
によって、避難が完了したことが一目でわかるようにします。



# 地域の協力が不可欠! 要配慮者・避難行動要支援者への支援

災害で犠牲になることが多い要配慮者・避難行動要支援者の安全は、地域の助け合いの心(共助)で守りましょう。

## 要配慮者・避難行動要支援者とは

高齢者や障がい者、知的障がい者、妊産婦、乳幼児、傷病者、外国人などの要配慮者のうち、災害発生時に自力で避難することが難しく、何らかの支援が必要な人を「避難行動要支援者」といいます。

地域で協力し合いながら、その人の状態などに応じた配慮や支援が積極的に行えるようにしましょう。

## 要配慮者・避難行動要支援者の安全な避難誘導

<p><b>■高齢者や寝たきりの人</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・あらかじめ支援者を決めておき、複数人で対応できるようにしましょう。</li> <li>・支援には車いすや担架を使うほか、日頃から困りごとを聞くなどして、その人に合った移動方法などを話しておきましょう。</li> </ul>	<p><b>■病气やけがをしている人</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・程度に応じて声をかける、肩を貸す、手を添えるなど安心感を与える援助をしましょう。</li> <li>・日頃から応急手当の技術を身につけたり、地域の中で手ができる人材を把握しておきましょう。</li> </ul>
<p><b>■耳の不自由な人</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・正面から口を大きく動かして話しかけるようにしましょう。</li> <li>・音声で伝わりにくいときは、身振り手振りや筆談などで正確な情報を伝えましょう。</li> </ul>	<p><b>■目の不自由な人</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・まず、「お手伝いしましょうか」と声をかけましょう。</li> <li>・誘導する際は腕を貸してゆっくりと、周囲の状況を説明しながら歩きましょう。</li> </ul>
<p><b>■車いすを利用している人</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・階段では2人以上で協力し、上りは前向き、下りは後ろ向きで移動しましょう。</li> <li>・支援者が1人の場合は、背負って避難しましょう。</li> </ul>	<p><b>■日本語の不自由な外国人</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・孤立しないよう日本語でもいいので声をかけましょう。</li> <li>・言葉が通じない場合は、図やイラストを活用したりジェスチャーを混ぜたりして情報を伝えましょう。</li> </ul>
<p><b>■知的障がいの人</b></p> <p>●本人へ声をかけるとき コミュニケーションを上手にとることが苦手なことがあります。やさしく落ち着いた声で、「具体的に」「ゆっくり」と話してください。できるだけ肯定的な表現で伝えてください。 例: 走っちゃだめ→ゆっくり歩こう 危ない所に行かないで→安全な所に行こう</p>	<p>●移動(誘導)するとき 具体的に、「ここにいるとけがをするので、避難所へ行こう。私の横を歩いてきてください。」などと伝えてください。 緊急時は安全の確保を優先し、手を引くか、肩に軽く手をかけてゆっくりと誘導してください。触られるのが苦手な人もいます。その場合は、身振り(両手でマルやバツを作る、避難する方向を指さすなど)で伝えてみてください。</p>

## 全市民が防災要員!

災害が発生した直後は、市や消防などが行う活動に限界があります。いざというときに、真っ先に駆けつけて助け合うことができるのは、「向こう三軒両隣」と言われる近所の人です。

日頃から、隣近所とのコミュニケーションや、町内会、自主防災組織の活動に積極的に取り組みましょう。



# Web版防災マップの利用法

パソコンやスマートフォン、タブレット端末からいつでも、どこでも、だれでも利用できるWeb版防災マップを運用しています！ 自分独自の防災マップが作成可能。

南魚沼市公式ウェブサイト  
『便利なサービス』から  
『Web版防災マップ』を選択

[https://  
www.city.minamiuonuma.niigata.jp/  
docs/hazardmap.html](https://www.city.minamiuonuma.niigata.jp/docs/hazardmap.html)



■「洪水」・「土砂災害」の災害種別ごとに洪水浸水想定区域・土砂災害警戒区域を表示。地図上には、その他に指定避難所、指定緊急避難場所、河川カメラなどをアイコン表示。



アイコンを押すと詳細情報が表示される



ここでも表示切替が可能



※「洪水」と「土砂災害」を重ね合わせての表示はできません。

■地図と防災情報が一緒になった、自分独自のわが家の防災マップが作成可能。



「マップ印刷」メニューから印刷書式設定を選択▶▶▶



■英語版の表示も対応(英訳)

