

# 防災の心得について



ひなん  
「避難」って  
何すればいいの？

小中学校や公民館に行くことだけが避難ではありません。  
「避難」とは「難」を「避」けること。下の4つの行動があります。



## 行政が指定した避難場所 への立退き避難



自ら携行するもの  
・マスク  
・消毒液  
・体温計  
・スリッパ 等

## 安全な親戚・知人宅 への立退き避難



普段から災害時に避難  
することを相談して  
おきましょう。  
※ハザードマップで安全か  
どうかを確認しましょう。

## 普段から どう行動するか 決めておき ましょう

## 安全なホテル・旅館 への立退き避難



通常の宿泊料が必要  
です。事前に予約・  
確認しましょう。  
※ハザードマップで  
安全かどうかを  
確認しましょう。

## 屋内安全確保



ハザードマップで以下の  
「3つの条件」を確認し  
自宅にいても大丈夫かを  
確認することが必要です。  
**想定最大浸水深**  
※土砂災害の危険がある  
区域では立退き避難が  
原則です。

### 「3つの条件」が確認できれば浸水の危険があっても自宅に留まり安全を確保することも可能です

① 家屋倒壊等氾濫想定区域（早期の立ち退き避難が必要な区域）に入っていない（入っていると…）



流速が速いため、  
木造家屋は倒壊する  
おそれがあります



地面が削られ家屋は  
建物ごと崩落する  
おそれがあります

② 浸水深より居室は高い

3・4階	5m~10m未満 (3階床上浸水~4階軒下浸水)
2階	3m~5m未満 (2階床上~軒下浸水)
1階	0.5m~3m未満 (1階床上~軒下浸水)
1階床下	0.5m未満 (1階床下浸水)

③ 水がひくまで我慢でき、水・食糧などの備えが十分

(十分じゃないと…) 水、食糧、薬等の確保が困難になるほか、電気、ガス、水道、トイレ等の使用ができなくなるおそれがあります。



※① 家屋倒壊等氾濫想定区域（早期の立ち退き避難が必要な区域）や③ 水がひくまでの時間（浸水継続時間）は小諸市オフィシャルサイトの「小諸市ハザードマップについて」をご確認ください。

豪雨時の屋外の移動は車も含め危険です。やむをえず車中泊する場合は、浸水しないよう周囲の状況等を十分に確認してください。

### 広告

酒店 P103 E-5

リカー&ギフト KISHIDA

## 岸田酒店

ワインとギフトのお店です。常時300本以上お酒を取り揃えています。日本酒から洋酒、ワインまで幅広く取り扱っており、ギフト用にラッピングしたお酒も販売しているので、贈り物に是非、ご利用ください。

■小諸市南町1-1-8  
■TEL:0267-22-0593 ■FAX:0267-25-3058  
■営業時間/9:00~20:00 ■定休日/日曜日  
■E-mail:kishisyan@ctknet.ne.jp  
■お酒は20歳になってから

総合リフォーム業 P118 A-1

リフォーム専門

## 中山建築

木造住宅増改築  
介護住宅リフォーム

■小諸市己135-2  
■TEL:0267-23-5511  
■FAX:0267-25-2315  
■建設業知事許可(般-4)第13089号



## ■警戒レベル4避難指示までに必ず避難しましょう

気象庁などから出る河川水位や雨の情報を参考に自主的に早めの避難をしましょう

【警戒レベル5】では既に災害が発生している可能性があります。また、必ず発令されるものではありません。

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 または切迫	命の危険 直ちに安全確保！	緊急安全確保	5 相当	氾濫発生情報 大雨特別警報 (土砂災害)
〈警戒レベル4までに必ず避難〉					
4	災害の おそれ高い	危険な場所から 全員避難	避難指示	4 相当	氾濫危険情報 土砂災害警戒情報
3	災害の おそれあり	危険な場所から 高齢者等避難	高齢者等避難	3 相当	氾濫警戒情報 洪水警報 大雨警報
2	気象状況悪化	自らの避難行動の確認	大雨・洪水注意報	2 相当	氾濫注意情報 ———
1	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	1 相当	——— ———

河川や雨の情報（警戒レベル相当情報）のほか、地域の土地利用や災害実績なども踏まえ総合的に避難情報等（警戒レベル）の発令判断をすることから、警戒レベルと警戒レベル相当情報が出るタイミングや対象地域は必ずしも一致しません。

### 避難する タイミング

- 明るいうちに
- 暴風になる前に
- 異常を発見したら（がけ崩れの兆候、河川付近では水位の上昇など）

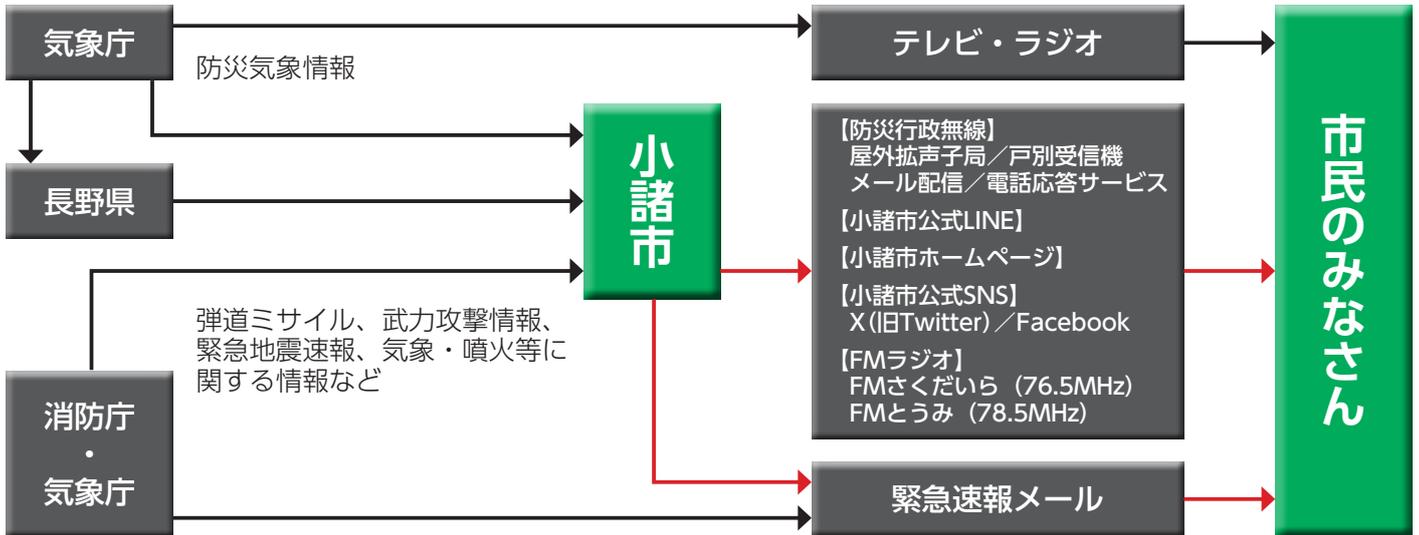
# 防災情報を入手しましょう



## 複数の方法で情報を入手しましょう！

地震、噴火、風水害などから身を守るためには、いざというときに備えた防災情報を確実に入手することが大切です。正しい情報を、できるだけ多くの伝達経路から入手する環境を整えましょう。

### ■防災・災害情報等の主な伝達経路



### ■防災行政無線（屋外拡声子局、戸別受信機）

小諸市役所、小諸警察署および小諸消防署から、無線で子局（屋外スピーカー）や防災関係機関などに設置されている戸別受信機に一齐放送します。

### ■メール配信サービス

防災行政無線の放送内容をメールでお知らせするサービスです。

下記のQRコード<sup>®</sup>を読み込み、登録をお願いします。登録後、防災行政無線の情報をメールで受け取れるようになります。ただし、各端末の設定によっては受信できない場合がありますので、[moro2mail@city.komoro.nagano.jp](mailto:moro2mail@city.komoro.nagano.jp)からのメールを受信できるように設定をお願いします。



### ■小諸市公式LINE

お友達登録された皆さまへ、防災・防犯情報を配信します。QRコード<sup>®</sup>を読み取って「お友だち登録（追加）」をしてください。



登録用QRコード<sup>®</sup>

### ■電話応答サービス（固定電話による聞き直しサービス）※携帯電話からは利用不可

防災行政無線の直近の放送内容を固定電話で確認することができるサービスです。

☎0120-910-285（通話無料）

### 広告

電器部品製造、配線 P117 F-4

知恵で創る・心で造る・ものづくり

## 有限会社 中松井製作所

当社は、産業機器・電子機器用ワイヤーハネスから、省エネ時代の先端を担う太陽電池の活用機器およびコンピュータ部品、産業機械の配線まで幅広い分野にわたり高い技術と品質と信頼のもとに生産を続けております。

■小諸市松井1-4-4  
■TEL:0267-22-5448 ■FAX:0267-22-3595  
■URL:<https://www.facebook.com/nakamatsuiss/>

Pあり

自動車钣金・塗装 P127 C-5

## 同タグチ钣金

自動車钣金・塗装、新車・中古車販売、車検・一般整備・コーティング、損害保険代理店

■小諸市耳取1485-3  
■TEL:0267-22-3107 ■FAX:0267-23-2977  
■営業時間/8:30~17:30 ■定休日/日曜、祝日、第2・4土曜  
■E-mail:taguchi@ap.wakwak.com

Pあり

## ■小諸市公式ホームページ

市公式ホームページでは、災害時に特設ページを作成し、情報を集約してお知らせします。

## ■小諸市公式SNS

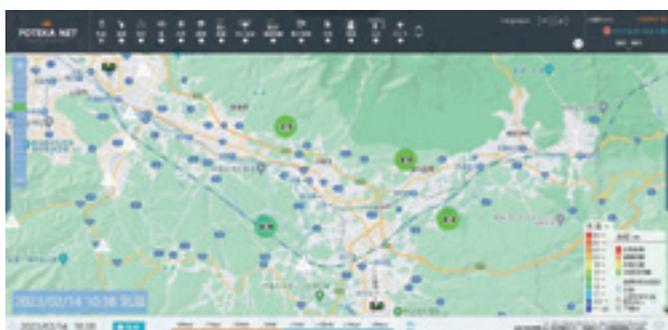
市公式SNSでは、より細かくリアルタイムに、写真や画像とともに防災・災害情報を発信しています。

## ■超高密度気象観測システム「POTEKA」

市内2箇所（みはらし交流館、御牧ヶ原浄水場）の気象情報（雨量・気温・気圧・相対湿度・風向・風速・日射・感雨）をリアルタイムで確認することができます。

### ●「POTEKA NET」気象情報閲覧サイト

パソコン、タブレット、スマートフォンなどで、サイトにアクセスできます。  
<https://www.potekanet.com/>



## ■FMラジオ

市は、FMさくいだいら・FMとうみと災害協定を締結しており、災害発生時等には、同局から避難情報や避難所の開設情報等の防災情報を入手できます（FMさくいだいら76.5MHz FMとうみ78.5MHz）。

## ■緊急速報メール ※事前登録不要

気象庁・消防庁・市による災害・避難情報等を、回線混雑の影響なく小諸エリア内のスマートフォン・携帯電話に強制的に一斉配信するシステムです。



### ●「My POTEKA」

#### スマートフォン用アプリ

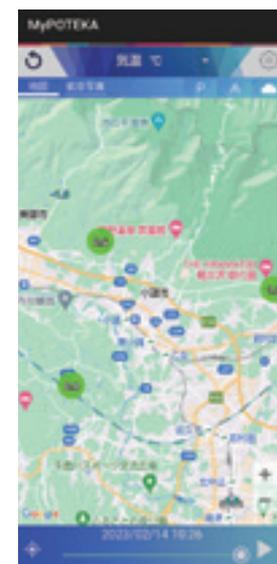
「My POTEKA」をダウンロードしていただきますと、スマートフォンアプリで、気象情報をご覧いただけます。  
<https://www.meisei.jp/poteka/smartphone/>



iPhone用



Android用



## ■キキクル（危険度分布）－気象庁

大雨による災害危険度の高まりを5段階色分けで地図上に表示するウェブサイト。

急に激しい雨が降ったときは、このページで最新の情報を入手しましょう。アプリを利用することで、メールやスマホへ通知が届きます。



キキクルQRコード®  
 (小諸市情報)

## ■停電情報－中部電力パワーグリッド

台風などの災害時に県・市区町村別の停電に関する情報がいち早く掲載され、過去7日間の停電復旧情報も確認できます。

引込線の断線や建物内設備の不具合に起因した停電には対応していませんので、ご注意ください。



停電情報QRコード®  
 (小諸市情報)

## ■防災気象情報に注意

台風の接近、前線の停滞、大気の状態が不安定な時期で大雨が予想される際には、テレビ、ラジオ、インターネットなどで気象情報をこまめに確認しましょう。長野県が提供するホームページ「長野県河川砂防情報ステーション」では、さまざまな気象に関する情報が入手できます。また「長野県河川砂防情報ステーション」では、携帯電話などに防災情報メール配信の登録も可能です。

### ●長野県河川砂防情報ステーション



スマートフォン版 河川砂防情報ステーション  
 スマートフォンで土砂災害危険地域を確認できます。  
<https://www.sabo-nagano.jp/sp/>

### ●防災関係機関連絡先

関係機関名		電話番号
市役所	小諸市役所	22-1700
消防	小諸消防署	24-0119
警察	小諸警察署	22-0110
ライフライン	長野都市ガス(株)東信支店	0267-68-5252
	中部電力パワーグリッド(株)佐久営業所	0120-984-503
	NTT東日本	113

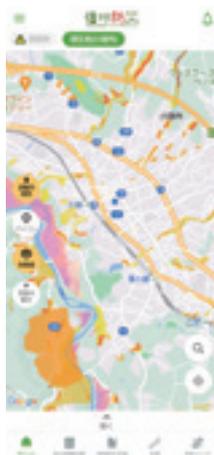
## ■信州防災アプリ

各地で大雨災害が頻発・激甚化し、令和元年東日本台風をはじめ大きな被害が続いている中、災害にそなえ、防災を学び、適時適切な避難行動を支援するためのアプリです。

### ●アプリの特徴1

TOP画面に情報を集約

- ハザードマップで、水害や土砂災害の危険度がわかる。
- 位置情報に基づき、現在地の危険度がすぐに判明！
- リアルタイムに河川状況や避難先の情報を検索できる！



### ●アプリの特徴2

「私の避難計画」(マイ・タイムライン)を簡単に作成！

- 自分や家族の避難計画を簡単に作れます。
- アプリで避難開始地点の危険度や避難場所候補を呼び出せるので、一から調べなくてOK。
- 作った計画は、LINEで家族と共有できる！



### ●アプリの特徴3

避難情報をプッシュ通知、避難計画を自動表示！

- 登録した市町村の避難情報をアプリがお知らせ。
- 作成した避難計画を、TOP画面に自動表示。あなたの避難を支援します！



### ●その他の機能

- 信州防災手帳
- 防災知識を気軽に楽しく学べる、コラムとクイズ
- 道路情報や防災ツイッターへのリンク集

ダウンロードはこちら！



Android



iOS

# マイ・タイムラインを作ってみましょう



「マイ・タイムライン」は、台風などの接近によって河川の水位が上昇する時に、自分や家族がとる標準的な防災・避難行動を時系列的に整理し、とりまとめる行動の計画表です。自分の家族構成や生活環境にあった避難に必要な情報・判断・行動を把握して「わが家のマイ・タイムライン」に行動を書き込み、「わが家の避難行動」を確認しましょう。

警戒レベルと避難情報	避難行動チェックリスト	わが家のマイ・タイムライン
<b>1</b> 注意喚起(小諸市) 早期注意情報(気象庁) 台風接近 5日前～	<input type="checkbox"/> 台風予報を注意して見る。 <input type="checkbox"/> 家族全員の予定を確認する。 <input type="checkbox"/> 非常持ち出し品や備蓄品の確認をする。 <input type="checkbox"/> 薬を病院に受け取りに行く。 <input type="checkbox"/> テレビやインターネットなどで雨や川の様子に注意する。 <input type="checkbox"/> 住んでいる所と上流の雨量を調べる。 <input type="checkbox"/> 川の水位を確認する。 <input type="checkbox"/> 携帯電話を充電しておく。 <input type="checkbox"/> 水害時の避難行動マップを確認する。 <input type="checkbox"/> 小諸市からの情報に注意する。	
<b>2</b> 自主的広域避難情報 大雨・洪水注意報(気象庁) 台風接近 3～2日前	<input type="checkbox"/> 台風(大雨)情報を確認する。 <input type="checkbox"/> 家族や知人などと避難について話してみる。 <input type="checkbox"/> 安全な場所の親類・知人宅への避難を依頼してみる。 <input type="checkbox"/> 避難するときの持ち出し品を準備する。 <input type="checkbox"/> 車で避難する場合は燃料を補給する。 <input type="checkbox"/> 避難者カードに必要事項を記載する。	
<b>3</b> 高齢者等避難 台風接近 2～1日前	<input type="checkbox"/> <b>高齢者などの災害時避難行動要支援者は、避難を開始する。</b> <input type="checkbox"/> 具体的な避難準備を始め、避難を開始する。 <input type="checkbox"/> 特に高齢者や障がい者、乳幼児など移動に時間がかかる方は早めに避難を開始する。 <input type="checkbox"/> 体温測定し体調を確認する。	
<b>4</b> 避難指示 台風接近 当日	<input type="checkbox"/> <b>全員避難</b> <input type="checkbox"/> 速やかに全員避難!! <input type="checkbox"/> 近所の方へも避難の呼びかけを! <input type="checkbox"/> ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを落とす。 <input type="checkbox"/> 避難場所受付にて、避難者カードを記入・提出し、体調の具合も伝える。	
<b>5</b> 緊急安全確保	<input type="checkbox"/> <b>逃げ遅れたら自宅や建物の高いところに避難する。</b>	

# 地震災害



## 地震による災害対応

### 地震発生時

#### ●自助：まず我が身を守る

頭を守り、テーブルや机の下などに身を伏せ、揺れが収まるのを待つ。

#### ●家族の安全を確認

声をかけ合い、安全を確認。

### 揺れが収まってからの行動

#### ●火の始末

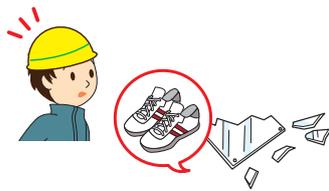
ガスコンロ等の火を使用しているときは火を消し、ガスの元栓を閉める。

火災発生時は、備え付けの消火器で初期消火を行う。自分で対処できない時は、119番通報や近隣に知らせ、避難を優先する。



#### ●落下物や足元に注意

余震による落下物や散乱したガラスの破片などに注意し、ヘルメットをかぶり、家の中を歩く際は、靴やスリッパをはく。



#### ●暖房器具を消す

ストーブなどが倒れていないか確認する。火災発生の恐れがあるためコンセントを抜く。

### 避難行動

#### ●電気（ブレーカー）を切る

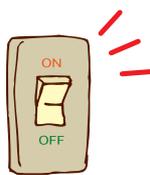
漏電や電気復旧時の火災を防ぐため、ブレーカーを切る。

#### ●非常持出品を持つ

ラジオや携帯電話、備蓄食料等最低限の物をリュックなどに入れて持ち出す。

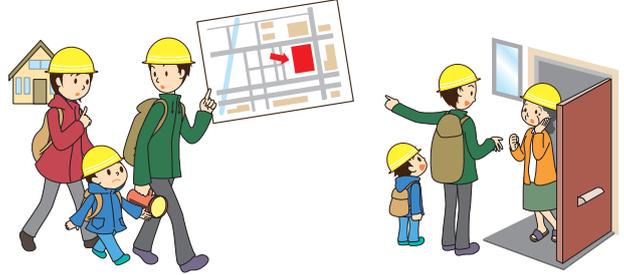
#### ●安全を確保しながら避難

事前にハザードマップにより避難場所や危険区域を確認し、安全な経路を選択し、緊急避難場所等の安全な場所に避難、長期の避難生活が見込まれる場合は避難所に避難する。



#### ●共助：隣近所で助け合う

隣近所で声をかけ合いながら、お年寄り等の避難誘導、地区ごとに安否確認を行いながら避難する。



## 予防対策

地震や突発的な災害は予測が難しく、風水害は予測可能といえども被害の規模までを予測することは困難です。また、家族がそろった状態で災害がおこるとは限りません。いざというときに素早く安全に行動できるかは、日頃の備えによるところが大きいと考えられます。

### 家族での防災会議

日頃から家族で災害時の行動や役割分担、避難場所などを決めておけば、いざという時にあわてることなく冷静な判断をすることに役立ちます。

#### ●家具の転倒・落下を防止しましょう

重いものは下に、軽いものは上に収納するようにしましょう。転倒防止金具を利用する等して、屋内の安全対策をしましょう。

#### ●役割分担を決めておこう

持ち出し品を運んだり、小さい子どもやお年寄りの保護など、だれが何をどうするのか考えておきましょう。

#### ●非常時の連絡方法や避難場所を確認しておこう

家族が離れ離れになったときの連絡方法や、避難場所について話し合いましょう。また、昼間と夜間、避難経路を下見するなどして、危険箇所についても確認して話し合っておきましょう。

## 広告

鋼製建具、建築金物 P123 D-5

地域の皆様と共に歩んで

株式会社 浅間鋼機

弊社は鋼製建具、建築金物等の製作・設計・施工・工事に従事し確かな技術で地域社会に貢献します。

■小諸市耳取56-1  
■TEL:0267-23-2518 ■FAX:0267-23-2519  
■営業時間/8:00~17:00 ■定休日/日曜、祝日



Pあり

目次

こもろ市を知ろう！

いざというときに

届出・証明

税金・年金・保険

福祉・健康

ごみ・環境・土水産

出産・子育て・学校

その他

施設・観光

防災情報

防災マップ

医療ガイド

# 風水害



## 集中豪雨

集中豪雨は同じような場所で数時間にわたり強く降り、100mmから数百mmの雨量をもたらす雨のことです。積乱雲が同じ場所で次々と発生、発達を繰り返すことにより起き、重大な土砂災害や家屋浸水等の災害を引き起こすことが予想されますので、気象情報に十分注意し、早めの避難など万全の対策をとるようにしましょう。

## 集中豪雨の危険について

### ■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。

### ■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いなくても、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。

## 局地的大雨に注意

近年、数十分の短時間に狭い範囲に数十mm程度の雨量をもたらす雨によって、重大な事故を引き起こすことがあります。

局地的大雨による水害の特徴としては、「河川の氾濫」「急な増水」「低い土地が水に浸かる」などがあります。

気象庁のホームページでは、1時間先までの降水の強さ（雨雲の動き（高解像度降水ナウキャスト））などの防災情報を確認することができます。

## 雨の強さと降り方（1時間雨量）

10～20mm未満  
やや強い雨



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。

20～30mm未満  
強い雨



どしゃ降りですぐ溝や小さな川があふれ、小規模なけがれ崩れが始まる。

30～50mm未満  
激しい雨



バケツをひっくり返したような雨が降り、山崩れ・けがれ崩れが起きやすくなり、危険地帯では避難の準備が必要。

50～80mm未満  
非常に激しい雨



滝のように雨が降る。土石流が起りやすく、多くの災害が発生する。

80mm以上  
猛烈な雨



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恐れが強く、厳重な警戒が必要。

## 広告

建築・補償コンサルタント P109 D-3  
確かな技術力で安心と安全を提供します  
 **ACT 林田設計**  
補償コンサルタント業務、公共事業、再開発事業の為に  
用地取得の伴う、物件調査を主な業務としています。  
■小諸市御幸町2-1-18  
■TEL:0267-46-8323  
■FAX:0267-46-8322  
■E-mail:hayashida@act-hs.com

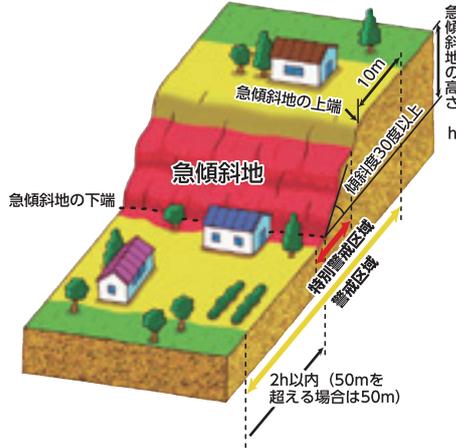
造園業 P124 B-3  
**株式会社 信濃環境緑化**  
【造園工事全般】・緑化木生産及び販売卸 ・造園工事  
・伐採工事 ・緑地維持管理  
■小諸市大字平原1024番地3  
■TEL:0267-23-7713 ■FAX:0267-23-9239  
■E-mail:shinanokankyou@ctknet.ne.jp  
■一般建設業許可 長野県知事許可(般-3)第19954号 ■産業廃棄物収集運搬 許可番号2000141838  
■1級造園施工管理技士 ■1級造園技能士



## 土砂災害警戒区域の設定イメージ

### 【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。



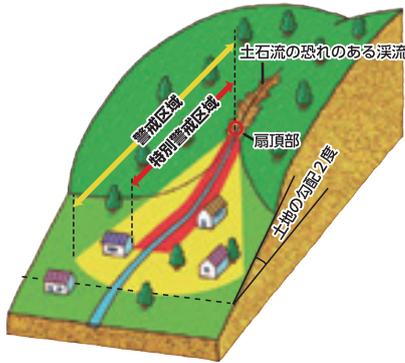
#### ■前兆現象

- 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。

### 【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。

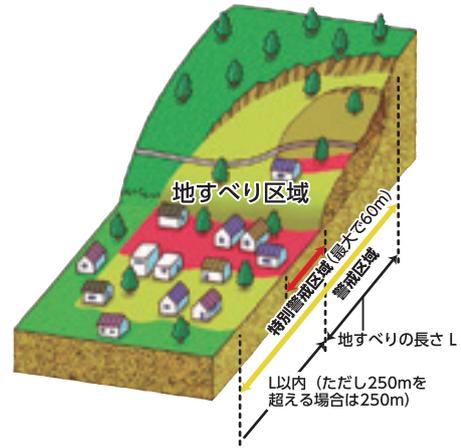


#### ■前兆現象

- 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。

### 【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。

## 土砂災害は発生前に避難を

土砂災害は、突発的に発生し、すさまじい破壊力で一瞬にして生命や財産を奪ってしまいます。土砂災害の発生を予測するのは困難ですが、前兆現象が見られる場合があります。丘陵を切り崩した造成地や傾斜地など身近に土砂災害の危険箇所や区域があり、前兆現象を確認した場合は、早めに避難しましょう。

### 広告

建設業

P106 B-2

**谷建設株式会社**

地域に貢献57年  
確かな技術と信頼

■小諸市 272-1 ■TEL:0267-22-2052 ■FAX:0267-22-3472  
 ■URL:https://www.taniken-komoro.com ■E-mail:valley21@ctknet.ne.jp  
 ■建設業許可：長野県知事許可(特)第14595号  
 ■ISO9001、エコアクション21 認証取得 ■長野県SDGs登録企業  
 ■業務案内：土木工事、舗装工事、上下水道工事、災害復旧工事、防災工事、除雪作業、緊急出動

# 非常持出品のチェック



## 非常持出品

避難する時に持ち出す最小限の必需品。特に、保険証・お薬・お薬手帳・母子健康手帳(ある方)は、常に持ち出せるようにしておきましょう。笛は、災害時に自分の居場所を知らせる上で効果的。

### 非常持出品



### 非常食品



### その他の生活用品



### 応急薬品



携帯ラジオ	飲料水	常備薬	下着・上着・靴下等	ヘルメット・帽子
懐中電灯	アルファ米	ばんそうこう	マスク	プラスチックが紙の皿、コップ
乾電池	ドライフーズ	消毒薬	軍手、タオル	わりばし
現金	レトルト食品	包帯	ティッシュペーパー	缶切り、栓抜き
免許証	カンパン・缶詰	鎮静剤、解熱剤	ウェットティッシュ	おむつ
預貯金通帳、印かん	離乳食	傷薬、胃腸薬	雨具	ペットのゲージ
リュックサック	粉ミルク		ビニール袋	スマホ等充電器
			ライター	ハブラシ(義歯)用品
			生理用品	

※冬期は防寒服の準備

※飲料水や非常食の備えは、最低3日分。可能な限り1週間分程度の備蓄をしましょう。

※備えは家庭において千差万別です。それぞれの家庭で必要なものを話し合い備えましょう。

※食料品の備蓄は古いものから定期的に食卓に上らせ、食べた分だけ買い足す「ローリングストック」がおすすめです。

災害時の「声の伝言板」  
災害用伝言ダイヤル

「171」

災害用伝言板

「Web171」

伝言を録音する場合

171  
をダイヤル

1  
をダイヤル

伝言を再生する場合

2  
をダイヤル

連絡をとりたい  
被災地の方の電話番号を  
市外局番からダイヤル

0267-XX-XXXX  
090-XXXX-XXXX  
080-XXXX-XXXX

伝言を  
お話しください

伝言を  
お聞きください

<https://www.web171.jp/> へアクセス

連絡をとりたい方の電話番号を入力

※伝言の登録・確認ができます

## 広告

頻発する自然災害備えていますか? 火災や自然災害から大切な家財を守りたい。火災から自然災害まで幅広く保障!

My家財EPA

火災・落雷 などのとき | 自然災害 などのとき | 地震 などのとき | 現金が盗難 にあったとき

①火災や落雷はもちろん自然災害や盗難による損害も保障します。  
②満期時には、まとまった満期共済金をお受け取りいただけます。  
③ご加入金額を上限に、損害の額をしっかりと保障します。 ※地震による損害を除きます。

JA共済 お問い合わせは はじめて共済 検索  
JA 佐久浅間のライフアドバイザー 小諸支所 ☎0267-22-9400  
小諸市相生町2丁目3-5 [22160440239]



# 避難所一覧

## 指定緊急避難場所・指定避難所一覧

※令和7年3月現在

指定緊急避難場所…切迫した災害の危険から緊急的に避難し、身の安全を守るための場所または施設

指定避難所……………被災者等を一定期間滞在させるための施設

注1) 緊急避難場所の災害種類ごとの適否の凡例 ○：適 ×：不適 △：条件付き適

注2) 緊急避難場所の地震「×」「△」の施設は、地震の場合の緊急避難場所は駐車場等の屋外

### ● 東南部地区

緊急避難場所・避難所	所在地	緊急避難場所				避難所	備考	地図ページ
		災害種類ごとの適否						
		土砂災害	洪水	地震	融雪泥流			
野岸の丘総合福祉センター駐車場	与良町六丁目5-1	○	○	○	○			P105 E-3
野岸の丘総合福祉センター	与良町六丁目5-1					○		P105 E-3
野岸小学校校庭	与良町二丁目6-1	○	○	○	○			P104 C-4
野岸小学校体育館	与良町二丁目6-1					○		P104 C-4
人権センター駐車場	御幸町一丁目10-11	○	○	○	○			P109 D-3
人権センター	御幸町一丁目10-11					△	旧耐震基準のため地震の場合は避難所使用不可。	P109 D-3
乙女湖公園	甲1275	△	○	△	○		文化センター北側線矢川付近が土砂災害警戒区域のため土砂災害・地震の場合は駐車場の一部使用不可。	P109 D-5
文化センター	甲1275-2					○	文化センター北側線矢川付近が土砂災害警戒区域のため土砂災害・地震の場合は注意。	P109 E-5
小原研修センター	甲1135	○	○	△	○	△	地震の場合の緊急避難場所は研修センター前広場。旧耐震基準のため地震の場合は避難所使用不可。	P123 D-4
東小諸区集会場	甲1466-1	○	○	○	○	○		P109 C-4
東山区公民館	甲156-2	○	○	×	○	△	旧耐震基準のため地震の場合は避難所使用不可。	P123 E-4
乙女区民会館	乙女4-35	○	○	△	○	△	地震の場合の緊急避難場所は駐車場。旧耐震基準のため地震の場合は避難所使用不可。	P109 E-4
御幸町区民会館	御幸町一丁目18-1	○	○	○	○	○		P109 D-4
与良公会堂	与良町四丁目1-28	○	○	△	○	△	地震の場合の緊急避難場所は駐車場。旧耐震基準のため地震の場合は避難所使用不可。	P108 C-1
鶴巻会館	鶴巻二丁目2-25	○	○	○	○	○		P104 B-5
赤坂区民会館	赤坂一丁目11-1	○	○	○	○	○		P103 E-4
緑ヶ丘区ふれあい館	甲3500-15	○	○	△	○	△	地震の場合の緊急避難場所はふれあい館前広場。旧耐震基準のため地震の場合は避難所使用不可。	P117 F-5

● 東部地区

緊急避難場所・避難所	所在地	緊急避難場所				避難所	備考	地図ページ
		災害種類ごとの適否						
		土砂災害	洪水	地震	融雪泥流			
長野県小諸高等学校校庭	東雲四丁目1-1	○	○	○	○			P117 F-4
長野県小諸高等学校体育館	東雲四丁目1-1					○		P117 F-5
坂の上小学校校庭	紺屋町三丁目2-1	○	○	○	○			P105 D-1
坂の上小学校体育館	紺屋町三丁目2-1					○		P105 D-1
北国街道荒町館	荒町一丁目6-7	○	○	○	○	○		P104 A-3
紺屋町会館	紺屋町二丁目3-10	○	○	△	○	△	地震の場合の緊急避難場所は駐車場。旧耐震基準のため地震の場合は避難所使用不可。	P104 C-3
八幡町公民館	八幡町一丁目4-4	○	○	×	○	△	旧耐震基準のため地震の場合は避難所使用不可。	P104 B-3
三和公民館	三和一丁目5-22	○	○	×	○	△	旧耐震基準のため地震の場合は避難所使用不可。	P104 B-1
天池区集会所	己163-20	○	○	○	○	○		P112 C-5
松井会館	甲4273-3	○	○	△	○	△	地震の場合の緊急避難場所は松井コミュニティセンター。旧耐震基準のため地震の場合は避難所使用不可。	P117 F-3
東雲コミュニティセンター	東雲五丁目3-17	○	○	○	×	○		P117 E-4

● 中部地区

緊急避難場所・避難所	所在地	緊急避難場所				避難所	備考	地図ページ
		災害種類ごとの適否						
		土砂災害	洪水	地震	融雪泥流			
長野県小諸商業高等学校校庭	田町三丁目1-1	○	○	○	○		校庭西側にガス本管が埋設されているため地震の場合は注意。	P107 C-4
長野県小諸商業高等学校体育館	田町三丁目1-1					○		P107 C-4
大手門公園	大手一丁目304-2	○	×	○	○			P103 C-2
相生会館	相生町二丁目1-5	○	△	○	○	△	洪水の場合の緊急避難場所・避難所は2階以上。	P103 D-3
北国街道ほんまち町屋館	本町二丁目2-9	○	△	×	○	△	洪水の場合の緊急避難場所・避難所は2階以上。旧耐震基準のため地震の場合は避難所使用不可。北側中沢川付近が土砂災害警戒区域のため注意。	P103 D-2
六供公民館（旧社会福祉会館2階）	六供二丁目2-5	○	△	△	○	△	洪水の場合の緊急避難場所・避難所は2階以上。地震の場合の緊急避難場所は駐車場。旧耐震基準のため地震の場合は避難所使用不可。	P104 A-1
大手区公民館	大手二丁目1-7	○	△	△	○	△	洪水の場合の緊急避難場所・避難所は2階以上。地震の場合の緊急避難場所は駐車場。旧耐震基準のため地震の場合は避難所使用不可。	P103 D-2
健速会館	田町一丁目7-1	○	×	○	○	△	洪水の場合は避難所使用不可。	P103 E-1
市民交流センター	相生町三丁目3-3					○		P103 E-3

●西部地区

緊急避難場所・避難所	所在地	緊急避難場所				避難所	備考	地図ページ
		災害種類ごとの適否						
		土砂災害	洪水	地震	融雪泥流			
総合体育館(武道館含む) 駐車場	乙1189-1	○	×	○	○			P122 B-1
総合体育館(武道館含む)	乙1189-1					△	洪水の場合の避難所は2階以上。	P122 C-1
芦原中学校校庭	新町二丁目6-1	○	○	○	○			P106 A-4
芦原中学校体育館	新町二丁目6-1					○		P106 A-4
芦原保育園園庭	新町二丁目3-24	○	○	○	○			P106 B-5
古城会館	丁320-1	○	△	○	○	△	洪水の場合の緊急避難場所・避難所は2階以上。	P102 B-2
市町区公民館	市町二丁目4-7	×	○	×	○	△	土砂災害警戒区域に入るため土砂災害・地震の場合は避難所使用不可。	P102 B-1
新町区公民館	新町一丁目2-3	×	○	×	○	△	土砂災害警戒区域に入るため土砂災害・地震の場合は避難所使用不可。	P106 B-5
押出公民館	丙664-1	△	○	○	○	△	過去の災害履歴から土砂災害(地滑り)の場合は緊急避難場所・避難所使用不可。	P115 E-4
両神会館	両神8-5	○	○	×	○	△	地震の場合の緊急避難場所は会館前広場。旧耐震基準のため地震の場合は避難所使用不可。	P106 A-5

●大里地区

緊急避難場所・避難所	所在地	緊急避難場所				避難所	備考	地図ページ
		災害種類ごとの適否						
		土砂災害	洪水	地震	融雪泥流			
富士見平区集会所	丙825-3	○	○	×	○	△	地震の場合の緊急避難場所は集会所横広場。旧耐震基準のため地震の場合は避難所使用不可。	P116 A-4
ひまわり園園庭	諸682-4	○	○	○	○			P116 B-2
ひまわり園	諸682-4					○		P116 B-2
水明小学校校庭	諸101-1	○	○	○	○			P107 C-2
水明小学校体育館	諸101-1					○		P107 C-2
菱野区公民館	菱平1873-3	○	○	○	○	○	敷地西側一部が土砂災害警戒区域に入るため注意。	P117 D-1
後平公民館	菱平2939-1	○	○	○	○	○		P116 C-1
諸公民館	諸134-8	○	○	△	○	△	地震の場合の緊急避難場所は駐車場。旧耐震基準のため地震の場合は避難所使用不可。	P106 C-2
西原生活改善センター	西原402-1	○	○	○	○	○		P115 F-3
滝原公民館	滝原727	○	○	△	○	△	地震の場合の緊急避難場所は駐車場。旧耐震基準のため地震の場合は避難所使用不可。	P116 A-1
クリーンヒルこもろ 多目的広場	菱平367-1	○	○	○	○			P117 E-1
クリーンヒルこもろ	菱平367-1					○		P117 E-1

## ●西小諸地区

緊急避難場所・避難所	所在地	緊急避難場所				避難所	備考	地図ページ
		災害種類ごとの適否						
		土砂災害	洪水	地震	融雪泥流			
西保育園園庭	滋野甲907-1	○	○	○	○			P115 D-2
西保育園	滋野甲907-1					○		P115 D-2
芝生田区民会館	滋野甲917-3	○	○	△	○	△	地震の場合の緊急避難場所は駐車場。旧耐震基準のため地震の場合は避難所使用不可。	P115 D-2
井子多目的集会施設	滋野甲3728-1	○	○	○	○	○		P110 B-4
みはらし交流館	滋野甲4162-189	○	○	○	○	○		P111 D-3
糠地公民館	滋野甲4083-3	○	○	△	○	△	地震の場合の緊急避難場所は駐車場。旧耐震基準のため地震の場合は避難所使用不可。	P110 D-3

## ●北大井地区

緊急避難場所・避難所	所在地	緊急避難場所				避難所	備考	地図ページ
		災害種類ごとの適否						
		土砂災害	洪水	地震	融雪泥流			
小諸東中学校校庭	加増三丁目5-1	○	○	○	○			P109 E-3
小諸東中学校体育館	加増三丁目5-1					○		P109 E-3
東小学校校庭	柏木526	○	○	○	○			P124 B-1
東小学校体育館	柏木526					○		P124 B-2
東保育園園庭	八満70	○	○	○	○			P124 B-2
東保育園	八満70					○		P124 B-2
原村生活改善センター	八満746-1	○	○	△	○	△	地震の場合の緊急避難場所は駐車場。旧耐震基準のため地震の場合は避難所使用不可。	P125 C-1
中村農事集会所	八満412-2	○	○	○	○	○		P124 C-1
八代会館	八満360-1	○	○	×	○	△	旧耐震基準のため地震の場合は避難所使用不可。	P124 B-1
西八満生活改善センター	八満31-1	○	○	○	○	○		P124 B-1
東区公民館	柏木491-100	○	○	○	○	○		P124 A-2
藤塚農村研修センター	八満2321-10	○	○	○	○	○		P118 B-4
石峠生活改善センター	柏木1289-1	○	○	△	○	△	地震の場合の緊急避難場所は駐車場。旧耐震基準のため地震の場合は避難所使用不可。	P118 A-4
柏木上生活改善センター	柏木858	○	○	○	○	○		P124 B-1
柏木下生活改善センター	柏木768-3	○	○	○	○	○		P124 A-1
四ツ谷区公民館	柏木78	○	○	○	○	○		P123 F-3
加増公民館	加増二丁目4-8	○	○	△	○	△	地震の場合の緊急避難場所は駐車場。旧耐震基準のため地震の場合は避難所使用不可。	P109 D-1
荒堀会館	加増一丁目11-3	○	○	△	×	△	地震の場合の緊急避難場所は駐車場。旧耐震基準のため地震の場合は避難所使用不可。	P109 C-2
南ヶ原集会所	塩野3907-2	○	○	○	○	○		P119 D-2
乗瀬生活改善センター	塩野1982-5	○	△	○	○	○	立地および過去の災害履歴から洪水の場合には注意。	P119 E-5
ひばりヶ丘区生活改善センター	加増830-5	○	○	○	○	○		P118 A-5
JA佐久浅間第一集荷所	八満1931-1	○	○	○	○	○		P119 D-3

## ●川辺地区

緊急避難場所・避難所	所在地	緊急避難場所				避難所	備考	地図ページ
		災害種類ごとの適否						
		土砂災害	洪水	地震	融雪泥流			
長野県農業大学校グラウンド	山浦4857-1	○	○	○	○			P121 E-5
長野県農業大学校体育館	山浦4857-1					○		P121 E-5
千曲小学校校庭	山浦2955	△	○	△	○		西側一部が土砂災害警戒区域に入るため土砂災害・地震の場合は東側へ避難。	P122 B-1
千曲保育園園庭	山浦3190-1	○	○	○	○			P122 A-1
千曲保育園	山浦3190-1					○		P122 A-1
大久保公民館	大久保85	○	○	○	○	○		P115 F-5
氷区生活改善センター	大久保814	×	○	×	○	△	土砂災害警戒区域に入るため土砂災害・地震の場合は避難所使用不可。	P115 E-5
鴫久保集出荷所	大久保1378-1	○	○	○	○	○		P121 E-1
西浦農事集会所	山浦3335-1	×	○	×	○	△	土砂災害警戒区域に入るため土砂災害・地震の場合は避難所使用不可。	P122 B-2
上ノ平公会場	山浦2758	×	○	×	○	△	土砂災害警戒区域に入るため土砂災害・地震の場合は避難所使用不可。	P122 B-2
久保公民館	山浦1272-2	×	○	×	○	△	土砂災害警戒区域に入るため土砂災害・地震の場合は避難所使用不可。	P122 B-4
大杭研修センター	山浦656-1	×	○	×	○	△	土砂災害警戒区域に入るため土砂災害・地震の場合は避難所使用不可。	P122 B-5
宮沢集出荷センター	山浦284-1	○	○	○	○	○		P126 C-2
御牧ヶ原区公民館	山浦5381-50	○	○	○	○	○		P121 E-5
諏訪山公民館	大久保2198-7	○	○	○	○	○		P120 C-1

## ●三岡地区

緊急避難場所・避難所	所在地	緊急避難場所				避難所	備考	地図ページ
		災害種類ごとの適否						
		土砂災害	洪水	地震	融雪泥流			
美里保育園園庭	市662-10	○	○	○	○			P127 F-2
美里保育園	市662-10					○		P127 F-2
市区農事集会所	市436-1	○	○	○	○	○		P127 F-3
耳取区多目的集会場	耳取2301-1	○	○	△	○	△	地震の場合の緊急避難場所は駐車場。旧耐震基準のため地震の場合は避難所使用不可。	P127 D-3
森山多目的共同利用施設	森山737-1	△	○	△	○	△	施設北側半分が土砂災害警戒区域に入るため土砂災害・地震の場合の緊急避難場所は駐車場。土砂災害・地震の場合は避難所使用不可。	P127 E-1
玄江院	耳取1922	○	○	○	○	○		P127 D-3

## 広告

P127 F-2, P135 D-5

地域に根ざした薬局をみじます

## 美里薬局

TikTokフォロワー5,000人突破！ コードをスキャンして、健康に役立つ情報を今すぐゲット！

■小諸市耳取988-9

■TEL:0267-24-0032 ■FAX:0267-26-0012

■営業時間/8:30~19:00 土曜8:30~15:00

■定休日/日曜、祝日



HPはこちら

Pあり(5台)

## ●南大井地区

緊急避難場所・避難所	所在地	緊急避難場所				避難所	備考	地図ページ
		災害種類ごとの適否						
		土砂災害	洪水	地震	融雪泥流			
和田体育館駐車場	和田556-1	○	○	○	○			P128 A-3
和田体育館	和田556-1					○		P128 A-3
美南ガ丘小学校校庭	御影新田1985	○	○	○	○			P124 A-5
美南ガ丘小学校体育館	御影新田1985					○		P124 A-5
南保育園園庭	御影新田1265-1	△	○	△	○		園舎北側が土砂災害警戒区域のため土砂災害・地震の場合は注意。	P125 D-4
南保育園	御影新田1265-1					△	園舎北側が土砂災害警戒区域のため土砂災害・地震の場合は注意。	P125 D-4
御影コミュニティセンター	御影新田897-5	○	○	○	○	○		P125 D-5
平原集会所	平原739-1	○	○	△	○	△	地震の場合の緊急避難場所は集会所前平原公園。旧耐震基準のため地震の場合は避難所使用不可。	P124 C-3
和田農村研修センター	和田971-39	○	○	△	○	△	地震の場合の緊急避難場所は研修センター前広場。旧耐震基準のため地震の場合は避難所使用不可。	P128 B-2
一ツ谷公民館	御影新田1632-2	○	○	○	○	○		P124 A-4
谷地原コミュニティセンター	御影新田2486-1	○	○	△	○	△	地震の場合の緊急避難場所は駐車場。旧耐震基準のため地震の場合は避難所使用不可。	P128 B-1
池の前公民館	御影新田2344	○	○	○	○	○		P128 C-1

## ■小諸市ハザードマップ

もしもの時に備えて、ハザードマップで自宅が安全かどうか確認し、取るべき避難行動を確認しておきましょう。

### ●検索サイト【小諸市ハザードマップ】で検索

<https://www.city.komoro.lg.jp/soshikikarasagasu/somubu/kikikanrika/1/5/4/10559.html>

- 洪水ハザードマップ【想定最大規模降雨】【家屋倒壊等氾濫想定区域（早期の立ち退き避難が必要な区域）】【浸水継続時間】
- 土砂災害ハザードマップ
- ため池ハザードマップ

# 防災マップの説明について



## ご利用にあたって

この小諸市防災と暮らしのガイドブックは、日頃から知っておきたい防災情報と自分の住む地域における災害のおそれがある危険性を知らせていただくとともに、災害発生時に円滑に避難行動をとっていただくことを目的に作成したものです。ハザードマップに表示されるものは一つの目安であり、この通りに災害が起こるとは限りませんので、様々な情報に注意して行動するように心がけましょう。

## 土砂災害ハザードマップ

「土砂災害防止法」に基づき、長野県により指定された土砂災害警戒区域および特別警戒区域について、下表の色表示で地図上に表示しています。

区域名	表示色
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 (急傾斜地の崩壊)	
土砂災害警戒区域 (地すべり)	



## 地図記号

	市役所		国道
	警察署		主要地方道・県道
	消防署		市町村界
	郵便局		大字界
	金融機関		緊急避難場所
	医療機関		避難所
	小・中学校・高校		避難所兼緊急避難場所
	寺院		
	神社		

●赤文字はご協賛いただいた企業様です。

## 洪水ハザードマップ

長野県佐久建設事務所が管理する千曲川、中沢川、蛇堀川、平沢川、乙女川、繰矢川、皿掛川および湧玉川について、概ね1000年に1回程度起こる大雨により洪水が発生した場合に想定される水深を下表の色表示で地図上に表示しています。(令和2年3月10日、令和4年3月11日長野県公表データを反映)

※「1000年に1回程度起こる大雨」とは、  
 千曲川：流域に48時間で396mmの降雨を想定  
 中沢川、蛇堀川、平沢川、乙女川、皿掛川、湧玉川：流域に24時間で813mmの降雨を想定  
 繰矢川：流域に24時間で802mmの降雨を想定

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	

