

# 防災ガイドブックの活用について

防災マップには、河川が氾濫した場合の浸水想定区域と土砂災害のおそれがある区域（土砂災害警戒区域・特別警戒区域）などの情報を掲載しています。

このマップを使って、以下のようなことをしてみましょう。

## Step 1 自分の家の位置を確認しましょう

- マップで自分の家の位置を確認し、印をつけましょう。
- 自分の家や周辺にどのような水害の危険、土砂災害の危険があるか知っておきましょう。

## Step 2 避難場所を確認しましょう

- マップで自分の家から近い避難場所を確認しておきましょう。
- 避難場所は浸水しないか、浸水する場合、何階から使えるか確認しましょう。
- 万一途中で家族が離ればなれになった時のために、集合場所を決めておきましょう。

## Step 3 避難ルートを考えてみましょう

- 実際に避難場所まで歩いてみて、安全な避難ルートを確認しておきましょう。
- ルート沿いの危険箇所（土砂災害のおそれがある箇所、地下道など水没する危険がある箇所など）を調べておきましょう。
- 夜道や浸水時でも安全に避難ができるよう、できるだけ目印（電柱、ガードレール、標識など）のある道路を選びましょう。
- できれば、地域のグループで情報を出し合いながら、避難ルートを考えましょう。

## Step 4 安全・確実に避難する方法を理解しておきましょう

- P101の「避難について」をよく理解して、いざという時にあわてず安全に避難できるようにしましょう。
- 災害や避難に関する情報のありかや入手方法を確認しておきましょう。
- 情報の伝達がどのように行われるかを確認しておきましょう。

### ■浸水想定区域図について

- 対象とする河川と想定する降雨 【国土交通省千曲川河川事務所】：千曲川
  - ・千曲川流域の2日間の総雨量396mm【長野県】：夜間瀬川・角間川・篠井川・真引川
  - ・各流域における100年に1回の確率の降雨

※想定される降雨時に浸水する可能性の範囲を示しているものであり、降雨等の条件によっては、これ以外の範囲が浸水することもあります。

### ■土砂災害警戒区域・特別警戒区域について

長野県では、基礎調査により溪流の侵食される土砂量や、がけの傾斜、地質などをもとに解析を行い、土砂災害の恐れのある区域を土砂災害警戒区域・特別警戒区域として指定しています。

●ハザードマップのご利用にあたって

この中野市くらしと防災ガイドブックに掲載している各ハザードマップの情報は、自分の住む地域の危険度を知っていただくとともに、災害発生時に円滑に避難を行っていただくことを目的に作成したものです。

洪水ハザードマップ

■千曲川河川事務所管理河川

凡例（浸水想定区域）	
浸水した場合に想定される水深	浸水想定区域
5.0m以上の区域	
2.0～5.0m未満の区域	
1.0～2.0m未満の区域	
0.5～1.0m未満の区域	
0.5m未満の区域	

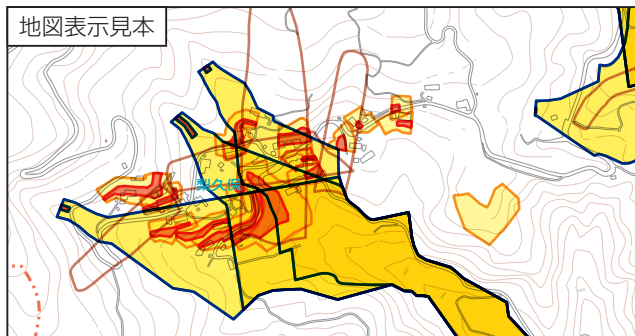
■長野県管理河川

凡例（浸水想定区域）	
浸水した場合に想定される水深	浸水想定区域
5.0m以上の区域	
2.0～5.0m未満の区域	
1.0～2.0m未満の区域	
0.5～1.0m未満の区域	
0.5m未満の区域	

土砂災害ハザードマップ

凡例	
土砂災害特別警戒区域（土石流） 	土砂災害特別警戒区域（急傾斜地の崩壊） 
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（地滑り） 	

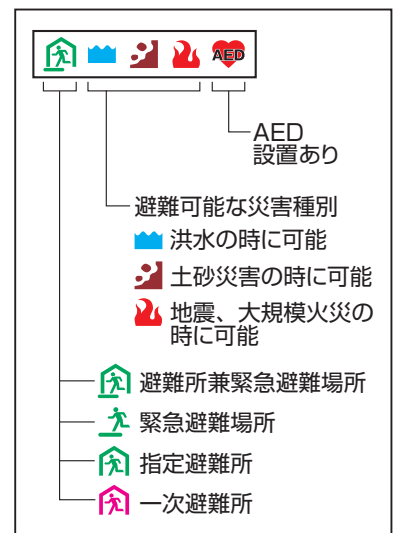
地図表示見本



地図記号

- 市役所
  - 役場・支所
  - ♾ 官公庁
  - 📖 図書館
  - 👮 警察署
  - 🚒 消防署
  - ✉ 郵便局
  - 🏦 金融機関
  - 🏥 病院・医院
  - 🎓 小・中学校・高校
  - 🗿 寺院
  - 🏯 神社
  - 🌳 公園
  - 🏃 運動施設
  - 🚉 JR線
  - 🚎 私鉄
  - 🛣 国道
  - 🛣 1 県道・主要地方道
  - 📍 市町村界
  - 📍 大字界
- 赤文字はご協賛いただいた企業様です。

避難所マークの見方



緊急速報メールによる災害情報の配信を開始

市では、市民の皆さんへ迅速に警報・避難情報を伝えるために、株式会社NTTドコモ、ソフトバンクモバイル株式会社、KDDI株式会社（au）が提供する「エリアメール」・「緊急速報メール」の運用を開始しました。「緊急速報メール」は、気象庁が配信する緊急地震速報や、市が配信する災害・避難情報などを、該当エリアにおいて、回線混雑の影響を受けずに即座に受信することができるシステムです。例えば、市から「緊急速報メール」を配信すると、市内の受信可能な携帯電話の画面にポップアップ（配信内容を自動表示）し、専用の着信音とバイブレーションでお知らせします。「緊急速報メール」を受信する皆さんは、月額使用料のほか通信用料や情報料も含め無料でご利用できます。

市が緊急速報メールとして配信する情報は以下の項目です。

- ①避難準備・高齢者等避難開始、②避難勧告、③避難指示（緊急）、④警戒区域情報、⑤指定河川洪水警報（はん濫注意情報を除く）、⑥土砂災害警戒情報、⑦東海地震予知情報、⑧国民保護にかかわる情報（弾道ミサイル情報、航空攻撃情報、ゲリラ・特殊部隊攻撃情報、大規模テロ情報）

●上記以外の情報（霜注意報や行方不明者の捜索依頼など）は配信することができません。

※ご利用するために、あらかじめ携帯電話での受信設定が必要な機種があります。

※機種によっては緊急速報メールがご利用いただけない場合がありますので、詳しくは加入する携帯電話各社にご確認ください。

# 風水害について

## 集中豪雨

集中豪雨は短時間のうちに狭い地域に集中して降る雨のことです。梅雨の終わり頃によく起こりますが、狭い地域に突発的に降るため、その予想は困難です。河川の氾濫や土砂災害などによる大きな被害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。

## 大雨警報・大雨注意報の発表基準

大雨警報	(浸水害)雨量基準	平坦地	1時間雨量40mm
		平坦地以外	1時間雨量45mm
	(土砂災害)土壌雨量指数		83
大雨注意報	雨量基準	平坦地	1時間雨量25mm
		平坦地以外	1時間雨量30mm
	土壌雨量指数基準		74

## 集中豪雨の危険について

### ■短時間で危険な水位

河川、溪流、下水管、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。

## 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



どしゃ降りや側溝や下水、小さな川があふれ、小規模ながけ崩れが始まる。

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・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。

50～80mm未満  
非常に激しい雨



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のおそれ強く、厳重な警戒が必要。

## 風の強さと被害の目安

平均風速（毎秒）	想定される状況・被害
10～15m	傘がさせず、風に向かって歩きにくい。
15～20m	風に向かって歩けず、転倒する人も出る。
20～25m	しっかりと身体を確保しないと転倒する。鋼製シャッターが壊れ始める。
25～30m	立ってられず、屋外での行動は危険。ブロック塀が壊れ、樹木が倒れる。
30m以上	屋根が飛び、木造住宅の全壊が始まる。

※気象庁資料より抜粋

## 広告

### 寿司

P109 E-4

新鮮なネタと旬の味を心をこめて握ります

**松栄寿司 中野駅前店**

ランチ630円～、宴会28人まで。  
飲み放題承ります。ご相談ください。

■中野市西1-5-10

TEL: 0269-24-7060

■営業時間 / 11:00～14:00、17:00～22:00、日曜～21:00

■定休日 / 火曜日

■あり(6台)



理容オーツカ

ご家族で  
カッパに  
皆さんでいらして下さい!

中野市大字中野1533-12

TEL・FAX 0269-22-2609

受付時間 8:00～19:00

定休日 月曜・第3日曜日

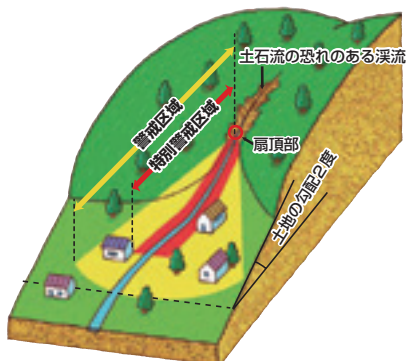


# 土砂災害について

土石流やがけ崩れなどの土砂災害は、突然発生して一瞬にして襲ってくるため、発生前の避難が必要です。

大雨や長雨が降っているときには、テレビ、ラジオ、インターネット（P102参照）の情報に注意し、「**土砂災害警戒情報**」が発表されたら、早めに避難しましょう。

## ■土石流とは…



山腹や川底の石や土砂が、長雨や集中豪雨などの大量の水と一緒にあって津波のように襲ってくるものを「土石流」といいます。その速さは時速20～40キロメートルにもなり、あっという間に家や田畑をつぶし、押し流してしまいます。

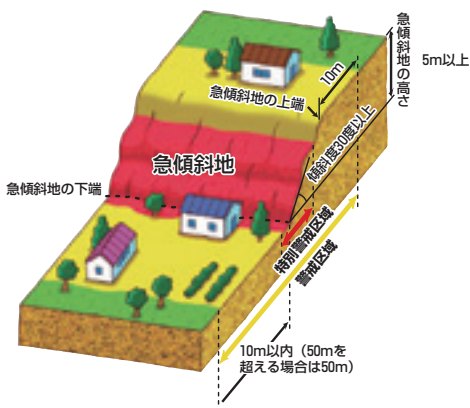
### こんな所が危険です！

- 谷川に大きな石がごろごろあるところ。
- 裏山に急な谷川があるところ。
- 過去に谷を流れた土石流が谷の出口のところに堆積してできた扇状地。

### こんな前ぶれに要注意！

- 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（土砂により上流で流れがせき止められている）。
- 川が濁ったり、流木がある。

## ■がけ崩れとは…



「がけ崩れ」は、地震や雨の影響によって土の抵抗力が弱まり、急激に斜面が崩れ落ちることをいいます。突然崩れ落ちるため、逃げ遅れる人が多く、大切な人命が失われたり、家が壊されたりします。

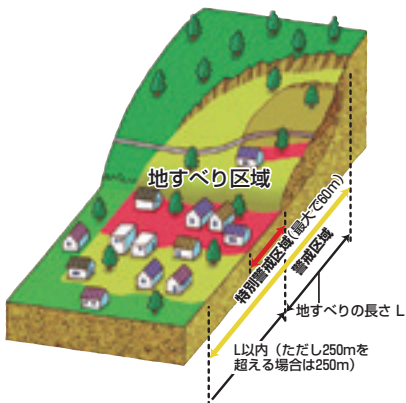
### こんな所が危険です！

- がけにひび割れがしているところ。
- がけの上部がせり出しているところ。
- 急ながけで高いところ。
- がけから水が湧き出したり、がけの表面を水が流れているところ。

### こんな前ぶれに要注意！

- がけに割れ目が見える。
- がけから水が湧き出している。
- がけから小石がパラパラと落ちてくる。
- がけから木の根が切れる等の音がする。

## ■地すべりとは…



地下水が粘土のようなすべりやすい層にしみ込んで、そこから上の地面が動き出すのが「地すべり」です。一般的に広い範囲にわたって発生し、動く土の量も多いため、大きな被害に及ぶおそれがあります。

### こんな前ぶれに要注意！

- 沢や井戸の水が濁る。
- 地面にひび割れができる。
- 斜面から水が湧き出す。
- 家や擁壁に亀裂が入る。
- 家や擁壁、樹木や電柱が傾く。

## 土砂災害警戒区域・特別警戒区域について

「土砂災害防止法」は、土砂災害から生命を守るため、土砂災害のおそれのある区域を明らかにし、危険の周知、警戒避難体制の整備、住宅等の新規立地の抑制、既存住宅の移転促進等のソフト対策を推進しようとするものです。この法律に基づき、長野県では、土砂災害のおそれがある区域について、「土砂災害警戒区域」と「土砂災害特別警戒区域」の指定、公表を進めています。

### 土砂災害警戒区域

(土砂災害のおそれがある区域)

- 身の回りの危険箇所の確認
  - いざというときの避難先や避難路の確認
- など、家庭や地域での防災対策を進めましょう。

### 土砂災害特別警戒区域

(建築物に損壊が生じ、大きな被害が生じるおそれがある区域)

「居室を有する建築物を建てる場合には、衝撃に耐えられる構造にしなければならない。」など、建築物に対する規制があります。






# 地震について

## 地震の揺れと想定される人の体感・行動の状況

震度階級	人の体感・行動
震度0	人は揺れを感じないが、地震計には記録される。
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。
震度2	屋内で静かにしている人の大半が、揺れを感じる。眠っている人の中には、目を覚ます人もいる。
震度3	屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。歩いている人の中には、揺れを感じる人もいる。眠っている人の大半が目覚めます。
震度4	ほとんどの人が驚く。歩いている人のほとんどが揺れを感じる。眠っている人のほとんどが、目を覚ます。

震度階級	人の体感・行動
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。
震度5強	大半の人が、物につかまらなさと歩くことが難しいなど、行動に支障を感じる。
震度6弱	立っていることが困難になる。
震度6強	立っていることができず、はわないと動くことができない。
震度7	揺れにほんろうされ、動くこともできず、飛ばされることもある。

## 大地震発生時の行動パターン例

地震発生	<p><b>まず自分の身を守る。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○机の下などにもぐって、まず自分の身を守る。</li> <li>○ドアや窓を開けて、逃げ道を確認する。</li> </ul>	
1分～2分	<p><b>家族や財産を守る。決して無理はしない。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○揺れがおさまったら、火の元を確認、初期消火を行う。</li> <li>○家族の安全を確認する。</li> <li>○スリッパや靴をはく（ガラスや落下物から足を守る）。</li> <li>○家屋倒壊や土砂災害の恐れがある場合は、すぐに避難する。</li> <li>○電気のブレーカーを切って、ガスの元栓を閉める。</li> </ul>	
3分	<p><b>避難準備をする。余震には注意して！</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○非常用持出し袋の用意をする。</li> <li>○余震による建物倒壊や火災に注意する。</li> <li>○ラジオなどから災害情報を入手する。</li> </ul>	
5分～数時間	<p><b>隣近所との協力。災害時要配慮者の確認を！</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○隣近所に声を掛け合って、一緒に避難する。</li> <li>○地域の災害時要配慮者の安否を確認する。</li> <li>○協力して、消火・救助活動を行う。</li> <li>○危険な建物には近づかない。</li> </ul>	
数時間～3日程度	<p><b>避難生活は助け合いの心で！</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○自宅が壊れていたら、決して入らない。</li> <li>○大きな余震の可能性もあるので、引き続き注意する。</li> <li>○生活必需品は、備蓄でまかなう。</li> <li>○避難所では、集団生活のルールを守る。</li> </ul>	

### 広告

**長野LP協会高水支部**は、中野市・飯山市・野沢温泉村・栄村・木島平村・山ノ内町に事業所を置く**LPガス事業者**の団体です。

LPガスを燃料とした発電機です。燃料の劣化もなく、いざという時に威力を発揮します。高水支部会員までお問い合わせください。

#### 長野LP協会 高水支部会員一覧

㈱サンライフ小野沢／㈱島田義雄商店／飯山日通プロパン販売店  
 ㈱セキツネ／㈱藤井商店／㈱斎藤商会／高山商店／朝日屋商店  
 飯山燃料協同組合／イワタニ長野飯山北営業所／㈱友野商店  
 サンリン(株)中野支店／山久プロパン(株)中野支店／岡合酸業(株)長野北営業所  
 北信ガス(株)／中野アポロ(株)／ジェイエー・アップル(株)  
 J Aながのみゆきガスセンター／J Aながの栄ガスセンター  
 J Aながの野沢温泉ガスセンター／J Aながの志賀高原ガスセンター  
 ㈱セリタ中野営業所／㈱サイ中野営業所



発売元 矢崎エナジーシステム株式会社

### 損害保険・生命保険 P109 E-3

万が一に備えての保険

## 有限会社竹田保険事務所

自動車保険、火災・地震保険、傷害保険、生命保険を取り扱っています。お気軽にお問い合わせを。

■中野市西1-5-25

TEL:0269-26-5588

FAX:0269-26-0914



# 避難について

避難行動で大切なことは、冷静に行動することです。パニックに陥らないよう、何をすべきか考えておきましょう。

## 安全避難のポイント

### ■安全な服装で避難

ヘルメットや防災ずきん、長袖、長ズボン、軍手（手袋）、靴は底の厚い丈夫なものを着用し、荷物はリュックサックに入れる。



### ■避難する前に火元を確認

ガスの元栓、電気のブレーカーを忘れずに切る。



### ■家に避難先などの連絡メモを残す



### ■車での避難は控える



### ■足元に注意

夜間や浸水した道では、長い棒をつえ代わりにして、道路を確認しながら歩く。



### ■子どもや高齢者とはぐれないように




### ■集団で助け合う



## 災害時の非常持出し品

いざという時に備えて準備しておきましょう（男性15kg、女性10kg以内が目安）

<b>■懐中電灯</b> できれば1人に1つ（予備電池）。 	<b>■救急医薬品</b> 消毒薬、包帯、絆創膏、風邪薬など。 
<b>■貴重品</b> 現金、預金通帳、印鑑、免許証、保険証など。 	<b>■衣類・その他</b> 着替え、下着、タオル、ティッシュ、生理用品など。 
<b>■携帯ラジオ</b> AM・FMが聞ける小型で軽いもの（予備電池）。 	<b>■赤ちゃんがいる場合</b> 粉ミルク、哺乳瓶、紙おむつなど。 
<b>■非常食</b> ペットボトル入りの水、調理不要な乾パンや缶詰など。 	<b>■お年寄りがいる場合</b> メガネ、入れ歯、補聴器、大人用おむつなど。 

## 災害用備蓄品

災害復旧までの数日間分（3日以上）

<b>■食料品</b> 米、缶詰、レトルト食品、カップ麺、栄養補助食品、粉ミルクなど。 
<b>■水</b> 飲料水は1人1日3リットルが目安。生活用水は浴槽などに貯水。 
<b>■燃料</b> カセットコンロや固形燃料など。ガスボンベは多めに用意。 

### 広告

食品加工卸 P126 C-5  
果実加工  
**日光食品株式会社**  
リンゴ・桃・ぶどう・その他  
■中野市上今井471  
TEL:0269-38-2475 FAX:0269-38-3779  
■営業時間/8:00~17:30 ■定休日/日曜、祝日

肥料・飼料販売 P110 B-5  
**全株 会社 児玉商店**  
肥料・飼料・農薬・資材  
青果委託  
■中野市中央1-7-14  
TEL:0269-22-3604 FAX:0269-26-1177  
■営業時間/8:00~19:00 ■定休日/不定休  
■配送センター/中野市西条五箇268-4 TEL:0269-22-6422

# 防災情報の利用

## 避難情報・勧告・指示

### ■音声告知放送での周知

災害などによる緊急情報や地域の情報などについて、音声告知放送により周知しております。放送の受信には、各ご家庭に個別端末機を設置する必要があります。

この端末機は、各ご家庭に1台まで無償で貸与しております。利用料はかかりませんが、設置および撤去工事に係る費用、電気代は各ご家庭の負担になります。

加入など詳しくは、政策情報課情報統計係までお問い合わせください。

### ■中野市すぐメールからの配信

防災行政無線の放送内容、地震情報や避難情報などの緊急防災情報、市からのお知らせ等について、電子メールにより配信しております。

防災行政無線の放送が聞き取れなかった場合でも、文字で内容をご確認いただけますので、災害に対する構えなどにお役立てください。

登録方法など詳しくは、中野市公式ホームページをご覧ください。また、右のQRコードから登録も可能です。



## 家族・知人の安否を確認する

大災害発生時は、電話がかかりにくい状況が数日続くことがあります。このような状況下では、「自分の安否を家族や知人に伝達する」ための「災害用伝言ダイヤル171」が開設されます。このサービスを利用して、災害時に家族間でコミュニケーションをとる方法を確認しておきましょう。

### ■災害用伝言ダイヤルの利用方法



※「(××××)××-××××」は、以下の番号をダイヤルしてください。

#### ●被災地の方

- ・ご自宅の電話番号、または連絡を取りたい被災地の方の電話番号

#### ●被災地以外の方

- ・連絡を取りたい被災地の方の電話番号
- ※携帯電話による利用もできます。

#### ●NTT東日本災害用伝言ダイヤルホームページ

<http://www.ntt-east.co.jp/saigai/>

## 防災情報を取得する

テレビやラジオのほか、インターネットなどを活用して、情報の収集に努めましょう。また、日頃からどこにどのような情報があるか確認しておきましょう。

### ■長野県内の災害情報

長野県内の災害情報は、「Web site信州」（長野県公式ホームページ）で見ることができます。

<http://www.pref.nagano.lg.jp/bosai/kurashi/shobo/saigai/oshirase.html>

### ■千曲川の水位情報

以下のホームページよりリアルタイムの水位情報を得ることができます。

#### ●国土交通省 千曲川河川事務所ホームページ

<http://www.hrr.mlit.go.jp/chikuma/>

#### ●国土交通省「川の防災情報」

<http://www.river.go.jp/> (PC)、<http://i.river.go.jp/> (携帯)

### ■長野県砂防情報ステーション

「長野県砂防情報ステーション」を開設し、雨量情報や土砂災害関連情報を配信しています。地域別の雨量観測情報、雨量予測情報のほか、土砂災害危険度などの情報を得ることができます。

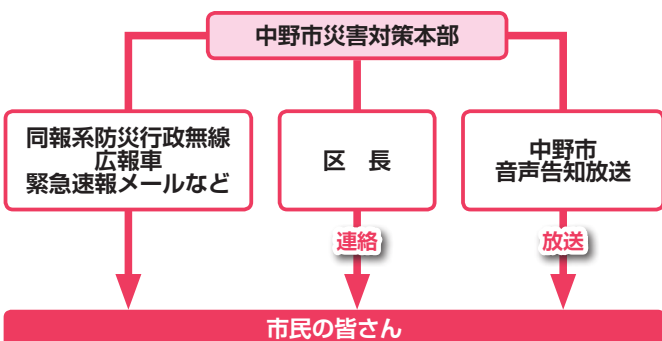
<http://www.sabo-nagano.jp/>

## 災害情報の伝達経路

中野市では、洪水予報と避難準備・高齢者等避難開始・避難勧告・避難指示（緊急）は、下図のような経路で市民の皆さんに伝達されます。

種類	発令時期	住民の皆さんの行動の目安
避難準備・高齢者等避難開始	予想する災害発生の90分～120分前を目途に発令。	災害時要援護者等、避難に時間を要する方は避難を開始する。一般の方は避難の準備を開始する。ただし、状況によっては自主避難を開始する。
避難勧告	予想する災害発生の60分前を目途に発令。	速やかに避難を開始。
避難指示（緊急）	予想する災害発生の30分前を目途に発令。予測なく災害が発生した場合は、被害発生直後。	緊急に避難する。避難所までの移動に危険が伴う場合には、生命を守る最低限の行動をとる。

洪水予報、避難準備・高齢者等避難開始  
避難勧告、避難指示（緊急）



# 避難場所一覧

※一覧に掲載している施設名は、中野市防災計画に  
定めた施設名であるため、地図ページ(P106以降)  
に記載された施設名と一致しない場合があります。

## 指定緊急避難場所

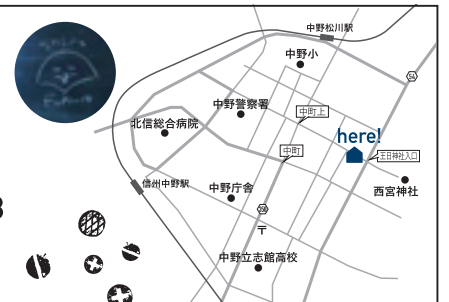
施設・場所名	所在地	避難場所の適否				地図ページ
		洪水	土砂災害	地震	大規模火災	
市民体育館	一本木590-1	○	○	○	○	P129 D-4
運動公園多目的運動広場	一本木590-1	—	○	○	○	P129 D-4
中野西高等学校体育館	西条544-1	○	○	○	○	P112 B-4
中野西高等学校校庭	西条544-1	○	○	○	○	P112 A-4
中野市中央公民館	三好町1-4-27	○	○	○	○	P113 F-2
旧中野高等学校校庭	小館6	○	○	○	○	P115 C-1
中野立志館高等学校体育館	三好町2-1-53	○	○	○	○	P114 B-2
中野立志館高等学校第2グラウンド	中野175-4	—	○	○	○	P132 B-3
南宮中学校体育館	南宮1-12	○	○	○	○	P114 B-3
南宮中学校校庭	南宮1-12	—	○	○	○	P114 B-4
中野小学校体育館	中野1804	○	○	○	○	P110 C-2
中野小学校校庭	中野1804	—	○	○	○	P110 C-2
高梨館跡公園	小館1069-4	○	○	○	○	P111 D-5
一本木公園	一本木495-6	—	○	○	○	P129 D-4
日野小学校体育館	新野827	○	○	○	○	P133 D-5
日野小学校校庭	新野827	○	—	○	○	P133 D-5
延徳小学校体育館	三ツ和1731	○	○	○	○	P134 C-2
延徳小学校校庭	三ツ和1731	—	—	○	○	P134 C-2
中野平中学校体育館	片塩165	○	○	○	○	P131 F-1
中野平中学校校庭	片塩165	○	○	○	○	P127 G-5
平野小学校体育館	江部1359-4	○	○	○	○	P131 F-1
平野小学校校庭	江部1359-4	—	○	○	○	P131 F-1
中野市西部文化センター（西部公民館）	安源寺666-1	○	○	○	○	P131 D-2
高丘小学校体育館	草間1505	○	○	○	○	P130 B-3
高丘小学校校庭	草間1505	○	○	○	○	P130 B-3
中野市屋内運動場	栗林857-10	○	○	○	○	P127 E-5
長丘小学校体育館	壁田1572	○	○	○	○	P123 G-5
長丘小学校校庭	壁田1572	○	○	○	○	P123 G-5
高社中学校体育館	笠原190	○	○	○	○	P128 B-1
高社中学校校庭	笠原190	—	○	○	○	P128 B-1
平岡小学校体育館	金井80	○	○	○	○	P128 C-2
平岡小学校校庭	金井80	—	○	○	○	P128 C-2
中野市北部公民館	赤岩1447	○	○	○	○	P124 B-4
科野小学校体育館	越849	○	○	○	○	P124 C-4

### 広告



日々 此建築 株式会社  
HIBI CORE KENCHIKU

〒383-0022 中野市中央4丁目4-14  
Tel 0269-38-1414 Fax 0269-38-1418  
<http://hibi-core-kenchiku.com/>  
長野県知事許可(般-27)第25050号





施設・場所名	所在地	避難場所の適否				地図ページ
		洪水	土砂災害	地震	大規模火災	
科野小学校校庭	越849	○	—	○	○	P124 C-4
倭小学校体育館	田上322	○	○	○	○	P120 A-3
倭小学校校庭	田上322	○	—	○	○	P120 B-3
豊井小学校体育館	上今井3435-1	○	○	○	○	P126 C-2
豊井小学校校庭	上今井3435-1	○	○	○	○	P126 C-2
中野市豊田支所	豊津2508	○	○	○	○	P126 D-1
豊田文化センター（豊田公民館）	豊津2509	○	○	○	○	P126 D-1
豊田中学校体育館	豊津4296-1	○	○	○	○	P122 D-5
豊田中学校校庭	豊津4296-1	○	○	○	○	P122 D-5
永田小学校体育館	永江1824-4	○	○	○	○	P122 B-2
永田小学校校庭	永江1824-4	○	—	○	○	P122 B-2
豊田野球場	穴田3535	○	○	○	○	P122 D-4

## 指定避難所

施設・場所名	所在地	指定緊急避難場所と兼用	福祉避難所	地図ページ
市民体育館	一本木590-1	○		P129 D-4
中野西高等学校体育館	西条544-1	○		P112 B-4
中野市中央公民館	三好町1-4-27	○		P113 F-2
中野立志館高等学校体育館	三好町2-1-53	○		P114 B-2
南宮中学校体育館	南宮1-12	○		P114 B-3
中野小学校体育館	中野1804	○		P110 C-2
中野市農村環境改善センター	東山1307-1	—		P111 F-4
福祉ふれあいセンター	西条70-1	—		P132 A-3
日野小学校体育館	新野827	○		P133 D-5
延徳小学校体育館	三ツ和1731	○		P134 C-2
中野平中学校体育館	片塩165	○		P131 F-1
平野小学校体育館	江部1359-4	○		P131 F-1
中野市西部文化センター（西部公民館）	安源寺666-1	○		P131 D-2
高丘小学校体育館	草間1505	○		P130 B-3
中野市屋内運動場	栗林857-10	○		P127 E-5
長丘小学校体育館	壁田1572	○		P123 G-5
高社中学校体育館	笠原190	○		P128 B-1
平岡小学校体育館	金井80	○		P128 C-2
中野市北部公民館	赤岩1447	○		P124 B-4
科野小学校体育館	越849	○		P124 C-4
倭小学校体育館	田上322	○		P120 A-3
豊井小学校体育館	上今井3435-1	○		P126 C-2
中野市豊田支所	豊津2508	○		P126 D-1
中野市豊田文化センター（豊田公民館）	豊津2509	○		P126 D-1
豊田中学校体育館	豊津4296-1	○		P122 D-5
永田小学校体育館	永江1824-4	○		P122 B-2
中野市障がい者デイサービスセンターいこいの里	西条62-2	—	○	P132 A-3
老人ホーム高社寮	西条62-2	—	○	P132 B-3
特別養護老人ホームフランセーズ悠なかの	片塩58-23	—	○	P131 F-1
中野市デイサービスセンターつどい苑／白山	安源寺665-3	—	○	P131 D-2
中野市デイサービスセンターうまし苑／城山	笠原767-1	—	○	P124 A-3

施設・場所名	所在地	指定緊急避難場所と兼用	福祉避難所	地図ページ
障害支援施設のぞみの郷 高社	笠原765-1	—	○	P124 A-3
中野市デイサービスセンターさくら（すみれ）	豊津3076	—	○	P123 D-5
特別養護老人ホームふるさと苑	穴田字2322-1	—	○	P122 D-1

## 一次避難所

施設・場所名	所在地	地図ページ
中町公会堂	中央2-2-7	P110 B-5
松川区民会館	中野1862-5	P111 C-2
松川東部コミュニティーセンター	中野1475-1	P111 D-3
普代公会堂	東山9-7	P115 F-1
東松川公会堂	東山5-27	P111 E-4
一本木研修センター	一本木408-2	P129 C-4
稲向の家	一本木212-2	P129 C-4
栗和田公会堂	中野2368-5	P129 D-4
西条転作促進研修センター	西条1012	P113 E-2
西条区民会館	西条802	P113 D-4
小田中集落センター	小田中333	P115 E-3
下小田中公会堂	小田中517	P132 C-3
東吉田コミュニティーセンター	吉田1258-2	P110 A-1
中山晋平記念館	新野76	P132 C-5
中野市人権センター南部集会所	新野476-2	P132 C-5
更科構造改善センター	更科480	P133 D-4
高遠生活改善研修センター	新野960-2	P133 D-4
東山区集会所	小田中1014-1	P115 F-5
大熊公民館	三ツ和1574	P134 C-2
北大熊公民館	三ツ和1929-5	P134 C-1
篠井生活改善研修センター	篠井274-3	P132 B-5
新保構造改善センター	新保469	P132 A-4
東江部研修センター	江部104	P131 F-3
泉団地集会所	江部1379	P132 A-1
岩船公会堂	岩船223-4	P112 B-1
岩船宮上公会堂	岩船343-3	P109 C-5
片塩公会堂	片塩348-1	P131 E-1
浜津ケ池公園市民センター	片塩1103	P127 F-5
吉田研修センター	吉田1032	P108 B-3
七瀬公会堂	七瀬241-1	P127 G-4
長嶺ニュータウン集会所	七瀬1608-7	P127 F-3
安源寺公会堂	安源寺571-1	P131 D-2
草間転作促進研修センター	草間1078	P130 C-3
日和ヶ丘集会所	草間1833-17	P130 B-4
立ヶ花公会堂	立ヶ花260	P130 A-4

施設・場所名	所在地	地図ページ
栗林公会堂	栗林331	P130 C-1
栗林集会所	栗林682	P131 D-1
大俣公民館	大俣1350-7	P127 D-3
壁田転作促進研修センター	壁田1135-1	P123 G-3
古牧生活改善研修センター	壁田42-1	P123 G-1
新田構造改善センター	竹原309-1	P129 E-3
荒川農事集会所	竹原93	P129 D-3
金井農事集会所	金井1083	P128 B-1
笠原地区高齢者・若者活性化センター	笠原500	P124 A-5
新井構造改善センター	新井633-1	P128 B-4
若宮公民館	若宮617	P128 B-3
北間長瀬構造改善センター	間長瀬533-1	P124 A-5
赤岩公民館	赤岩563	P124 B-3
深沢コミュニティーセンター	深沢18-1	P129 D-1
越構造改善センター	越1113	P124 C-5
倭北部生活改善施設	岩井715-口	P120 B-1
岩井東生活改善研修センター	岩井1591	P120 C-2
田上生活改善研修センター	田上1067-1	P120 B-3
牡丹沢葦山公会堂	上今井78-2	P130 A-1
上の山生活改善センター	上今井463-25	P126 C-5
西部生活改善センター	上今井2787-3	P126 C-4
城下集会所	上今井2985-2	P126 C-3
荒山集会所	上今井3341-4	P126 C-2
上宿農家組合生活改善センター	豊津2467-5	P126 D-1
米山集会所	豊津1510-2	P126 A-1
飯綱平農家組合生活改善センター	豊津4195-23	P123 D-5
笠倉公会堂	豊津3201	P123 E-5
裕生活改善センター	豊津5584-1	P123 E-3
奥手山公会堂	豊津7071-1	P123 F-2
永田窓口サービスステーション	永江3751-1	P122 B-2
穴田公民館	穴田141-3	P122 C-3
南永江地域交流センター	永江305-1	P122 A-2
北永江農家組合集会所	永江3697-1	P122 B-1
涌井集会所	永江7944-1	P116 A-5
赤坂生活改善センター	豊津8151-7	P122 D-2

※一次避難所は、一時的に避難（集合）する各区の集会所等です。