

防災マップ(ハザードマップ)について

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。

Step1 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。また、付箋を貼付し、直ぐに開けるようにしましょう。
- 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。

Step2 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、優先順位を決めておきましょう(106ページ以降の避難場所一覧で適否を確認しておきましょう)。
- 屋内の避難場所(避難所)は、★に留意しておきましょう。
- 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。

Step3 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。

Step4 安全・確実に避難する方法を理解しておきましょう

- 101ページの「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。

■浸水想定区域について

- 対象の河川と想定降雨
 - ・千曲川(国土交通省北陸地方整備局千曲川河川事務所管理)
 - 流域の2日間の総雨量396mm(想定最大規模降雨)
 - ・夜間瀬川(長野県管理) — 流域の24時間の総雨量734mm(想定最大規模降雨)
 - ・篠井川、真引川(長野県管理)
 - 各流域における100年に1回の確率の降雨(ピーク時の1時間の雨量54.6mm)

※想定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、基礎調査により渓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。

広告

タクシー P122 A-1

居心地の良い移動時間をご提供致します

 **山田タクシー**

「お客様のお役に立つ」の考えをモットーに、サービスの向上、新たなチャレンジへと取り組んでおります。

■中野市三好町1-2-5
■TEL:0269-22-3161 ■FAX:0269-22-3163
■定休日/年中無休
■URL: <http://yamada-taxi.com>



地域の情報なら**ケーブルテレビ**

 **ATV テレビ北信**
ケーブルビジョン(株)

☎ 0269-26-0202

■中野市大字中野 1863-1 ■受付時間 9:00~17:30

●ハザードマップのご利用にあたって

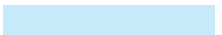
この中野市くらしと防災ガイドブックに掲載している各ハザードマップの情報は、自分の住む地域の危険度を知っていただくとともに、災害発生時に円滑に避難を行っていただくことを目的に作成したものです。

洪水ハザードマップ

■千曲川・夜間瀬川

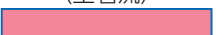
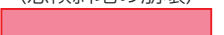
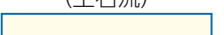
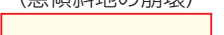
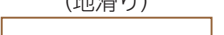
凡例（浸水想定区域）	
浸水した場合に想定される水深	
	0.5m未満の区域
	0.5～3.0m未満の区域
	3.0～5.0m未満の区域
	5.0～10.0m未満の区域
	10.0～20.0m未満の区域

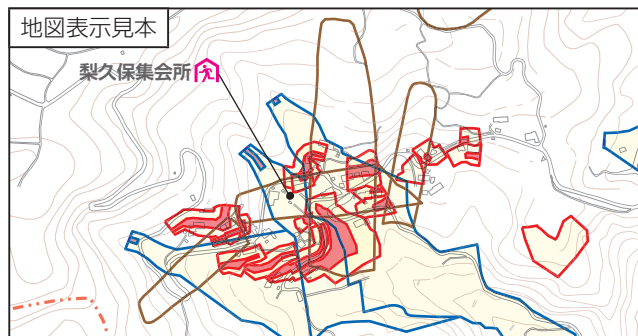
■篠井川・真引川

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

※浸水想定区域が重なる場合は、流域面積の広い河川を優先して表示しています。（千曲川＞夜間瀬川＞篠井川・真引川の順です。）

土砂災害ハザードマップ

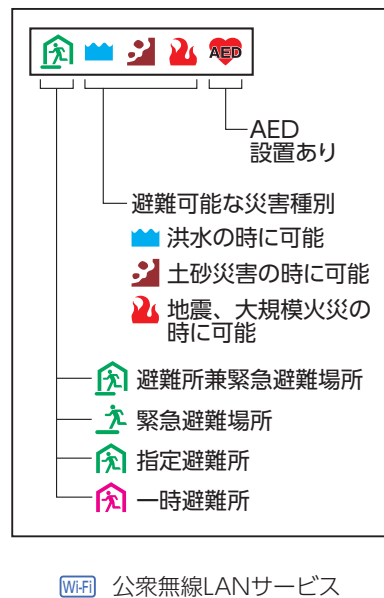
凡例	
土砂災害特別警戒区域（土石流） 	土砂災害特別警戒区域（急傾斜地の崩壊） 
土砂災害警戒区域（土石流） 	土砂災害警戒区域（急傾斜地の崩壊） 
土砂災害警戒区域（地滑り） 	



地図記号

- 市役所
 - 役場・支所
 - 📖 図書館
 - ⓧ 警察署
 - 🚒 消防署
 - 🏦 金融機関
 - 🏥 病院・医院
 - 🗿 寺院
 - 🏯 神社
 - 🏃 運動施設
 - JR線
 - 私鉄
 - 🛣️ 国道
 - 🛣️ 県道・主要地方道
 - 市町村界
- 赤文字は本冊子作成に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

緊急速報メール（エリアメール）は、携帯電話事業者（NTTドコモ、KDDI（au）、ソフトバンク）が無料で提供するサービスで、市や国（国土交通省、気象庁）による災害・避難情報等を回線混雑の影響なく、一斉に配信するものです。

例えば、市が配信すると、市内の受信可能な携帯電話の画面に配信内容を自動表示（ポップアップ）し、専用の着信音とバイブレーションでお知らせします。

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災害発生情報、⑤警戒区域情報、⑥指定河川洪水警報（はん濫注意情報を除く）、⑦土砂災害警戒情報、⑧東海地震予知情報、⑨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、詳しくは契約する携帯電話事業者にご確認ください。

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。

集中豪雨の危険性

■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。

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。土石流が起こりやすく、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

金融 P118 B-4

地域とともに歩む銀行

長野銀行中野支店

地域との絆を大切に、「地域貢献度No.1」となるため地域とともに歩む銀行を目指します。

■中野市中央3-3-17
■TEL:0269-22-4551 ■FAX:0269-22-4557
■営業時間/9:00～15:00 ■定休日/土曜、日曜、祝日
■URL:https://www.naganobank.co.jp/

あり

農業用機械製造・販売 P139 C-3

技術と創意で未来を拓く

オギワラ精機(株)

機械の設計から生産、販売、メンテナンスまで一貫して行っています。「こんな機械があったらいいな」というお話をお聞かせください。農業の夢をできる限りカタチにして、コストの低減のお手伝いをさせていただきます。

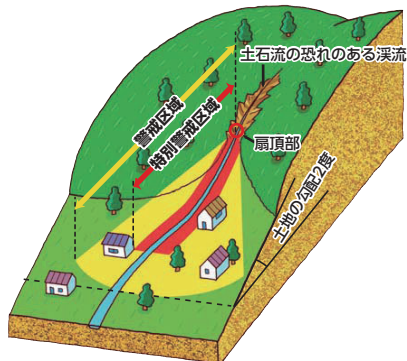
■中野市草間1162-20
■TEL:0269-22-3836
■FAX:0269-26-0363
■URL:https://www.ogiwarakk.com/

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（103ページ参照）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。

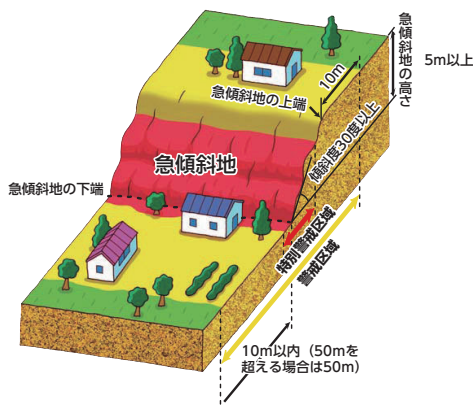
こんな所が危険です！

- 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。

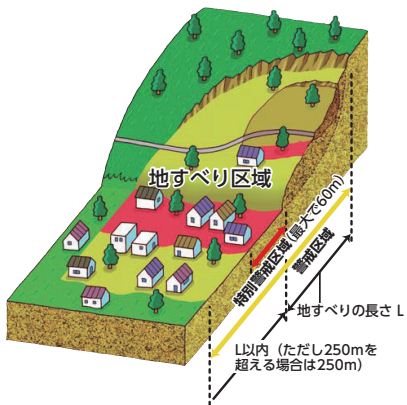
こんな所が危険です！

- 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ある。	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、目を覚ます人もある。	震度6弱	立っていることが困難になる。
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、揺れを感じる人もある。眠っている人の大半が目覚める。	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	まず自分の身を守る。 ○机の下などにもぐって、まず自分の身を守る。 ○ドアや窓を開けて、逃げ道を確保する。	
1分～2分	家族や財産を守る。決して無理はしない。 ○揺れがおさまったら、火の元を確認、初期消火を行う。 ○家族の安全を確認する。 ○スリッパや靴をはく（ガラスや落下物から足を守る）。 ○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。 ○電気のブレーカーを切って、ガスの元栓を閉める。	
3分	避難準備をする。余震には注意して！ ○非常用持出し袋の用意をする。 ○余震による建物倒壊や火災に注意する。 ○ラジオや携帯電話、スマートフォン等で災害情報を入手する。	
5分～数時間	隣近所との協力。災害時要配慮者の確認を！ ○隣近所に声を掛け合って、一緒に避難する。 ○地域の災害時要配慮者の安否を確認する。 ○協力して、消火・救助活動を行う。 ○危険な建物には近づかない。	
数時間～3日程度	避難生活は助け合いの心で！ ○自宅が壊れていたら、決して入らない。 ○大きな余震の可能性もあるので、引き続き注意する。 ○生活必需品は、備蓄でまかなう。 ○避難所では、集団生活のルールを守る。	

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
サンリッパ中野支店／山久プロパン中野支店／岡合酸素㈱長野北営業所
北信ガス㈱／中野アポロ㈱／ジェイエー・アップル㈱
J Aながのひまきガスセンター／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
㈱サイサン中野営業所



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 P117 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。

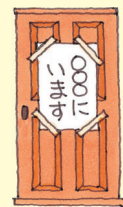


■避難する前に火元を確認

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



■車での避難はなるべく控える



■足元に注意

夜間や浸水した道では、長い棒をつえ代わりをして、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

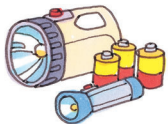


■集団で助け合う



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）

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

■食料品 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。 
■水 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。 
■燃料 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

P134 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479-1

TEL:0269-38-2475 FAX:0269-38-3779

■営業時間/8:00~17:30

P あり

建設コンサルタント

P118 B-3

TCP 土屋土木設計事務所

・開発行為 ・宅地開発設計 ・工事監理 ・道路設計
 ・法面対策 ・各種構造物 ・下水道設計 ・公園設計
 ・雨水調節容量 ・貯留浸透設計

■中野市中野1628

■TEL:0269-23-3427 ■FAX:0269-38-9030

■土木設計技士、一級土木施工管理技士、二級造園施工管理技士、宅地開発設計資格者

■建設コンサルタンツ協会CPD会員、現場技術土木施工管理技士会会員

P あり



防災・避難情報の利用について

水害・土砂災害について、平成30年7月豪雨（西日本豪雨）を受け、情報の意味を直感的に理解できるよう、**防災情報が5段階の警戒レベルにより提供**されるようになったとともに、とるべき行動が明確化されました。

〈避難情報等〉

警戒レベル	避難行動等	避難情報等
警戒レベル5	既に災害が発生している状況です。 命を守るための最善の行動をとりましょう。	災害発生情報 (中野市が発令)
警戒レベル4 全員避難	速やかに避難先へ避難しましょう。 公的な避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内より安全な場所に避難しましょう。	避難勧告 避難指示（緊急） (中野市が発令)
警戒レベル3 高齢者等は避難	避難に時間を要する人（ご高齢の方、障がいのある方、乳幼児等）とその支援者は避難をしましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。	避難準備・ 高齢者等避難開始 (中野市が発令)
警戒レベル2	避難に備え、ハザードマップ等により、自らの避難行動を確認しましょう。	洪水注意報 大雨注意報 (気象庁が発表)
警戒レベル1	災害への心構えを高めましょう。	早期注意情報 (気象庁が発表)

〈防災気象情報〉

警戒レベル相当情報(例)
警戒レベル5相当情報 氾濫発生情報 大雨特別警報 等
警戒レベル4相当情報 氾濫危険情報 土砂災害警戒情報 等
警戒レベル3相当情報 氾濫警戒情報 洪水警報 等
これらは、自主的に避難行動をとるために参考となる情報です。

(国土交通省、気象庁、都道府県が発表)

※各種の情報は、警戒レベル1～5の順番で発表されるとは限りません。状況が急変することもあります。

避難情報

■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。



■音声告知放送での周知

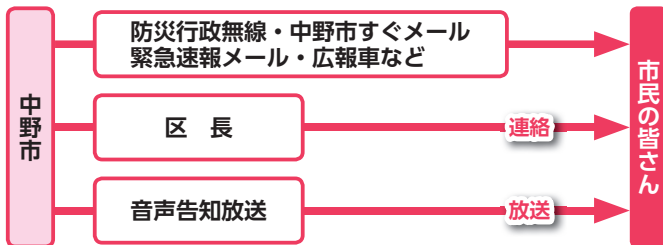
災害などによる緊急情報や地域の情報などについて、音声告知放送により周知しております。放送の受信には、各ご家庭に個別端末機を設置する必要があります。

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。

避難情報の伝達経路

避難情報等は、下図の経路で市民の皆さんに伝達されます。



広告

文具・オフィス製品 P122 A-2

宮島商店

◇文具 ◇事務用品 ◇各種紙製品 ◇OA機器

■中野市三好町1-3-25
■TEL:0269-22-2608 ■FAX:0269-22-2630
■定休日／不定休

P あり(3台)

建設業 P121 F-1

中野市建設業協会

災害時、建設会社の社員が現場に向かいます。

■中野市西条957
■TEL:0269-22-3076
■FAX:0269-26-1841

防災情報

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。

■長野県砂防情報ステーション

雨量や河川の水位、気象情報を確認することができます。

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



■長野県防災情報ポータル

県内の避難勧告等の最新情報を確認することができます。

<http://nagano-pref-bousai.force.com/>



長野県公式ホームページのトップページからアクセスすることができます。

■中野市河川監視カメラシステム

河川等の様子をリアルタイムで確認することができます。

<http://ik1-320-20079.vs.sakura.ne.jp/nakano/>



■危機管理型水位計運用協議会

川の水位情報（危機管理型水位計）

市内を含む全国の河川の水位を確認することができます。

<https://k.river.go.jp/>



■停電情報（中部電力㈱ホームページ）

市内の停電情報を確認することができます。

<https://teiden.chuden.jp/p/office/514.html>



■防災情報（中野市ホームページ）

以上の情報を含む防災情報のリンク集

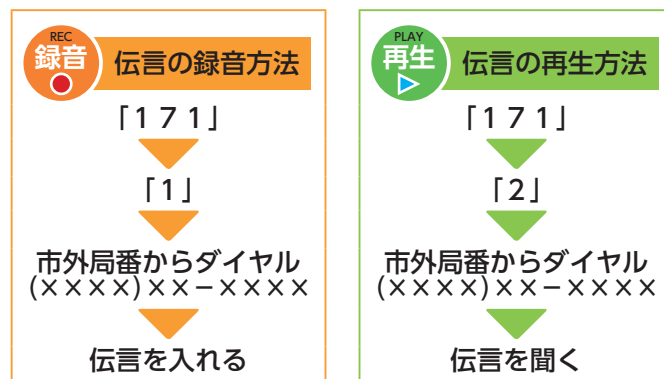
<https://www.city.nakano.nagano.jp/docs/bosaijoho>



家族・知人の安否確認

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



※「(XXXX) XX-XXXX」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/>

～風水害から身を守る～マイ・タイムラインをつくってみましょう！

■マイ・タイムラインとは

台風の接近等による風水害に備え、とるべき防災行動を予め整理して時系列にとりまとめておくものです。

家族構成や生活環境に合わせて、「いつ、何をすべきか」を整理しておくことで、万一の際に落ち着いて行動できることにつながります。

■マイ・タイムラインの検討・作成方法

96ページのStep1～Step4を行いましょう。

102ページと本ページで防災情報と避難情報について理解を深めましよう。

災害発生前後の情報収集方法を確認しましよう。

104ページの記入例を参考にして、105ページに書き込んでみましよう。
(拡大コピーして利用されることをお勧めします。また、作成後は、目立つ所に貼り付けておきましよう。)

■マイ・タイムライン使用時の注意点

●あくまでも行動の目安としましよう。

●防災・避難情報等をこまめに収集、確認し、マイ・タイムラインを参考にして臨機応変に行動することを心掛けましよう。

我が家のマイ・タイムライン（風水害用）（記入例）

作成日： 令和2 年 6 月 1 日

1. 居住地の災害リスク

☒（洪水）浸水想定区域

→ 想定水深： 0.5 m ～ 3.0 m

☒土砂災害警戒区域

→ 特別警戒区域（土石流） ・ 警戒区域（土石流）

特別警戒区域（急傾斜地の崩壊） ・ 警戒区域（急傾斜地の崩壊） ・ 警戒区域（地滑り）

☐いずれの指定区域でもない

→ 油断は禁物です。市内の多くが浸水想定区域であること、山麓や急傾斜地等は土砂災害警戒区域に指定されていること箇所が多いことに留意しておきましょう。

2. 避難する場所： ①延徳小体育館、②南宮中体育館

移動手段： 徒歩

移動時間： ①15 分

②25 分

特記事項： 河川の増水で延徳小学校への避難に危険が伴う場合は、南宮中学校へ避難する

3. 避難するタイミング： 避難準備情報・高齢者等避難開始が発令された時

4. 防災・避難情報等の収集先

☒防災行政無線（音声告知放送）

☒中野市すぐメール

☐緊急速報メール（エリアメール）

☒テレビ

☐ラジオ

☒中野市公式ホームページ

☐気象庁ホームページ

☒長野県砂防情報ステーション

☐その他（ ... ）

ホームページはお気に入り登録しておきましょう。

状況	気象・避難情報	我が家の行動計画
雨風が強くなる前	早期注意情報	○情報収集 ○家族の今後の予定や居場所を確認 ○自宅周辺の確認（風で飛ばされそうなものはないか等）、土のう準備 ○非常用持出品（携帯電話、持病薬、雨具、懐中電灯など）を確認
雨風が強まってきたら	洪水注意報 大雨注意報等	○防災・避難情報等の収集先を改めて確認 ○避難場所を再確認 ○土のうを設置、大切なものを2階に上げる
災害発生のおそれ	警戒レベル3 避難準備・ 高齢者等避難開始	○防災行政無線等で避難情報、避難場所を確認 ○離れている家族や知人に避難すること、避難先を連絡 ○避難開始
災害発生確率大	警戒レベル4 避難勧告・ 避難指示（緊急）	○避難完了 必要に応じ、適時見直しをしましょう。 また、ご近所の方と見比べてみましょう。
災害発生	災害発生情報	

★家族や親戚の情報

名前	電話番号	必需品	昼の居場所	備考
中野 太郎	090-****-****	血圧を下げる薬、杖	デイサービス（TEL0269-23-****）	
中野 一郎	090-****-****	メガネ	会社（TEL0269-22-****）	通勤時間30分
中野 花子	090-****-****		自宅	
中野 大輔	090-****-****	喘息の薬	〇〇中学校	
長野 友子	026-2****			

我が家のマイ・タイムライン（風水害用）

作成日： 年 月 日

1. 居住地の災害リスク

- ☐ （洪水）浸水想定区域 → 想定水深：..... m ～ m
- ☐ 土砂災害警戒区域 → 特別警戒区域（土石流） ・ 警戒区域（土石流）
特別警戒区域（急傾斜地の崩壊） ・ 警戒区域（急傾斜地の崩壊） ・
警戒区域（地滑り）
- ☐ いずれの指定区域でもない → 油断は禁物です。市内の多くが浸水想定区域であること、山麓や急傾斜地等は土砂災害警戒区域に指定されていること箇所が多いことに留意しておきましょう。

2. 避難する場所：..... 移動手段：..... 移動時間：..... 分
特記事項：.....

3. 避難するタイミング：.....

4. 防災・避難情報等の収集先

- ☐ 防災行政無線（音声告知放送） ☐ 中野市すぐメール ☐ 緊急速報メール（エリアメール）
☐ テレビ ☐ ラジオ ☐ 中野市公式ホームページ ☐ 気象庁ホームページ
☐ 長野県砂防情報ステーション ☐ その他（.....）

状況	気象・避難情報	我が家の行動計画
雨風が 強くなる前	早期注意情報	
雨風が 強まってきたら	洪水注意報 大雨注意報等	
災害発生の おそれ	<u>警戒レベル3</u> 避難準備・ 高齢者等避難開始	
災害発生 確率大	<u>警戒レベル4</u> 避難勧告・ 避難指示（緊急）	
災害発生	災害発生情報	

★家族や親戚の情報

名前	電話番号	必需品	昼の居場所	備考

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（112ペー
ジ以降）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

地区	施設名	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	
中野	防災広場	小館159-2	×	○	○	○	P123 D-1
	★中野小学校体育館	中野1804	○	○	○	○	P118 C-2
	中野小学校校庭	中野1804	×	○	○	○	P118 C-2
	★中野西高等学校体育館	西条544-1	○	○	○	○	P120 B-4
	中野西高等学校校庭	西条544-1	×	○	○	○	P120 A-4
	南宮中学校体育館	南宮1-12	○	○	○	○	P122 B-3
	南宮中学校校庭	南宮1-12	×	○	○	○	P122 B-4
	中央公民館講堂	三好町1-4-27	○	○	○	○	P121 F-2
	市民体育館	一本木590-1	○	○	○	○	P137 D-4
	運動公園多目的運動広場	一本木590-1	×	○	○	○	P137 D-4
	中野立志館高等学校体育館	三好町2-1-53	○	○	○	○	P122 B-2
	中野立志館高等学校第2グラウンド	中野175-4	×	○	○	○	P140 B-3
	旧中野高等学校校庭	小館6	×	○	○	○	P123 C-1
	高梨館跡公園	小館1069-4	×	○	○	○	P119 D-5
	一本木公園	一本木495-6	×	○	○	○	P137 D-4
日野	★日野小学校体育館	新野827	○	×	○	○	P141 D-5
	日野小学校校庭	新野827	○	×	○	○	P141 D-5
延徳	★延徳小学校体育館	三ツ和1731	○	○	○	○	P142 C-2
	延徳小学校校庭	三ツ和1731	×	×	○	○	P142 C-2
平野	★中野平中学校体育館	片塩165	○	○	○	○	P139 F-1
	中野平中学校校庭	片塩165	×	○	○	○	P135 G-5
	平野小学校体育館	江部1359-4	○	○	○	○	P139 F-1
	平野小学校校庭	江部1359-4	×	○	○	○	P139 F-1
高丘	★高丘小学校体育館	草間1505	○	○	○	○	P138 B-3
	高丘小学校校庭	草間1505	○	○	○	○	P138 B-3
	西部文化センター（西部公民館）	安源寺666-1	○	○	○	○	P139 D-2
	屋内運動場	栗林857-10	○	○	○	○	P135 E-5
長丘	★旧長丘小学校体育館	壁田1572	○	○	○	○	P131 G-5
	旧長丘小学校校庭	壁田1572	×	○	○	○	P131 G-5
平岡	高社中学校体育館	笠原190	○	○	○	○	P136 B-1
	高社中学校校庭	笠原190	×	○	○	○	P136 B-1
	★高社小学校体育館	金井80	○	○	○	○	P136 C-2
	高社小学校校庭	金井80	×	○	○	○	P136 C-2
科野	北部公民館	赤岩1447	○	○	○	○	P132 B-4
	★旧科野小学校体育館	越849	○	○	○	○	P132 C-4
	旧科野小学校校庭	越849	○	×	○	○	P132 C-4
倭	★旧倭小学校体育館	田上322	○	○	○	○	P128 A-3
	旧倭小学校校庭	田上322	○	×	○	○	P128 B-3
豊井	★豊井小学校体育館	上今井3435-1	○	○	○	○	P134 C-2
	豊井小学校校庭	上今井3435-1	×	○	○	○	P134 C-2
	豊田支所	豊津2508	○	○	○	○	P134 D-1
	豊田文化センター（豊田公民館）	豊津2509	○	○	○	○	P134 D-1
	豊田中学校体育館	豊津4296-1	○	○	○	○	P130 D-5
	豊田中学校校庭	豊津4296-1	○	○	○	○	P130 D-5
永田	★永田小学校体育館	永江1824-4	○	○	○	○	P130 B-2
	永田小学校校庭	永江1824-4	○	×	○	○	P130 B-2
	豊田野球場	穴田3535	○	○	○	○	P130 D-4

★：市職員（現地初動要員）等が配置され、各地区で優先して開設される避難場所
日野地区（日野小学校体育館）は、土砂災害時のみ南宮中学校体育館を開設

指定避難所

学校体育館等

地区	施設名	所在地	指定緊急避難場所と兼用	地図ページ
中 野	★中野小学校体育館	中野1804	○	P118 C-2
	★中野西高等学校体育館	西条544-1	○	P120 B-4
	南宮中学校体育館	南宮1-12	○	P122 B-3
	中央公民館講堂	三好町1-4-27	○	P121 F-2
	市民体育館	一本木590-1	○	P137 D-4
	中野立志館高等学校体育館	三好町2-1-53	○	P122 B-2
	農村環境改善センター	東山1307-1	—	P119 F-4
	福祉ふれあいセンター	西条70-1	—	P140 A-3
日 野	★日野小学校体育館	新野827	○	P141 D-5
延 徳	★延徳小学校体育館	三ツ和1731	○	P142 C-2
平 野	★中野平中学校体育館	片塩165	○	P139 F-1
	平野小学校体育館	江部1359-4	○	P139 F-1
高 丘	★高丘小学校体育館	草間1505	○	P138 B-3
	西部文化センター（西部公民館）	安源寺666-1	○	P139 D-2
	屋内運動場	栗林857-10	○	P135 E-5
長 丘	★旧長丘小学校体育館	壁田1572	○	P131 G-5
平 岡	★高社小学校体育館	金井80	○	P136 C-2
	高社中学校体育館	笠原190	○	P136 B-1
科 野	★旧科野小学校体育館	越849	○	P132 C-4
	北部公民館	赤岩1447	○	P132 B-4
倭	★旧倭小学校体育館	田上322	○	P128 A-3
豊 井	★豊井小学校体育館	上今井3435-1	○	P134 C-2
	豊田支所	豊津2508	○	P134 D-1
	豊田文化センター（豊田公民館）	豊津2509	○	P134 D-1
	豊田中学校体育館	豊津4296-1	○	P130 D-5
永 田	★永田小学校体育館	永江1824-4	○	P130 B-2

★：市職員（現地初動要員）等が配置され、各地区で優先して開設される避難所

福祉避難所※

地区	施設名	所在地	指定緊急避難場所と兼用	地図ページ
中 野	障がい者デイサービスセンターいこいの里	西条62-2	—	P140 A-3
	老人ホーム高社寮	西条62-2	—	P140 B-3
	発達サポーターズねくすと	一本木27-1	—	P136 C-4
平 野	特別養護老人ホームフランセーズ悠なかの	片塩58-23	—	P139 F-1
	総合安心センターはるかぜ	片塩44-8	—	P139 F-1
高 丘	あんげんじ敬老園デイサービスセンター	安源寺665-3	—	P139 D-2
平 岡	特別養護老人ホーム高社の家	新井353	—	P136 B-3
	生活介護事業所きなり	笠原767-1	—	P132 A-3
	障害者支援施設のぞみの郷高社	笠原765-1	—	P132 A-3
豊 井	デイサービスセンターさくら（すみれ）	豊津3076	—	P131 D-5
永 田	特別養護老人ホームふるさと苑	穴田字2322-1	—	P130 D-1

※福祉避難所は、高齢者や障がい者のほか、妊産婦、乳幼児、病弱者など、避難所生活において何らかの特別な配慮を必要とする方々を対象とし、必要に応じて市が開設する二次的避難所です。そのため、原則として、最初から避難所として利用することはありません。

一時避難所

地区	施設名	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	
中野	中町公会堂	中央2-2-7	×	○	○	○	P118 B-5
	西町公会堂	中央1-3-10	×	○	×	○	P118 A-5
	東町区民会館	中央4-4-8	×	○	○	○	P119 C-4
	松川区民会館	中野1862-5	×	○	○	○	P119 C-2
	松川東部コミュニティーセンター	中野1475-1	×	○	○	○	P119 D-3
	普代公会堂	東山9-7	○	×	○	○	P123 F-1
	東松川公会堂	東山5-27	×	○	○	○	P119 E-4
	一本木研修センター	一本木408-2	×	○	×	○	P137 C-4
	一本木集会場 稲向の家	一本木212-2	×	○	○	○	P137 C-4
	栗和田区コミュニティーセンター	中野2367	×	○	○	○	P137 D-4
	西條研修センター	西条1012	×	○	○	○	P121 E-2
	西条区民会館	西条802	×	○	×	○	P121 D-4
	小田中集落センター	小田中333	×	○	○	○	P123 E-3
	下小田中公会堂	小田中517	×	○	×	○	P140 C-3
日野	東吉田区民会館	吉田1258-2	×	○	○	○	P118 A-1
	間山公民館	間山262	○	×	×	○	P143 F-2
	間山南部生活改善センター	間山1226-1	○	×	×	○	P143 F-2
	津島公会堂	間山185-1	○	×	×	○	P143 F-1
	中山晋平記念館	新野76	×	×	○	○	P140 C-5
	新野公民館	新野497-1	×	○	×	○	P143 E-1
	更科構造改善センター	更科480	○	×	○	○	P141 D-4
	高遠生活改善研修センター	新野960-2	○	○	○	○	P141 D-4
延徳	東山区集会所	小田中1014-1	○	×	○	○	P123 F-5
	桜沢区民会館	桜沢506-1	○	×	×	○	P142 B-3
	大熊区公民館	三ツ和1574	○	×	×	○	P142 C-2
	北大熊公民館	三ツ和1929-5	×	○	○	○	P142 C-1
	小沼公民館	三ツ和271	×	○	×	○	P142 B-1
	篠井生活改善研修センター	篠井274-3	×	○	○	○	P140 B-5
	新保公会堂	新保476	×	○	×	○	P140 A-4
	新保構造改善センター	新保247-3	×	○	○	○	P140 A-4
平野	西江部公民館	江部1291-1	×	○	○	○	P139 F-2
	東江部公民館	江部35	×	○	○	○	P139 F-3
	東江部研修センター	江部104	×	○	○	○	P139 F-3
	泉団地集会所	江部1379	×	○	○	○	P139 F-1
	岩船公会堂	岩船223-4	×	○	○	○	P120 B-1
	岩船宮上公会堂	岩船343-3	×	○	○	○	P117 C-5
	片塩公会堂	片塩348-1	×	×	○	○	P139 E-1
	浜津ヶ池公園市民センター	片塩1103	○	○	○	○	P135 F-5
	吉田研修センター	吉田1032	×	○	○	○	P116 B-3
	七瀬公会堂	七瀬241-1	×	×	○	○	P135 G-4
高丘	長嶺ニュータウン集会所	七瀬1608-7	○	○	○	○	P135 F-3
	安源寺公会堂	安源寺571-1	○	○	○	○	P139 D-2
	草間公会堂	草間736	×	○	×	○	P139 C-4
	高丘学童育成会館	草間1078	○	○	○	○	P138 C-3
	日和集会所	草間1833-17	○	○	○	○	P138 B-4
	立ヶ花公会堂	立ヶ花260	○	○	○	○	P138 A-4
	牛出公会堂	牛出593	×	○	×	○	P138 A-2
	栗林公会堂	栗林331	×	○	○	○	P138 C-1
	栗林集会所	栗林682	○	○	○	○	P139 D-1
	大俣公民館	大俣1350-7	○	×	○	○	P135 D-3
長丘	田麦公会堂	田麦914	○	○	×	○	P135 G-2

地区	施設名	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	
長 丘	厚貝公民館	厚貝175-1	×	○	×	○	P135 G-1
	壁田農業研修センター	壁田1135-1	○	○	○	○	P131 G-3
	古牧生活改善研修センター	壁田42-1	○	○	○	○	P131 G-1
平 岡	竹原公民館	竹原440-1	×	○	×	○	P137 E-3
	新田構造改善センター	竹原309-1	×	○	○	○	P137 E-3
	荒川農事集会所	竹原93	×	○	○	○	P137 D-3
	金井農事集会所	金井1083	×	○	○	○	P136 B-1
	東笠原公民館	笠原129-イ	×	○	×	○	P132 B-5
	笠原活性化センター	笠原500	×	○	○	○	P132 A-5
	新井公民館	新井633-1	×	○	○	○	P136 B-4
	若宮公民館	若宮617	×	○	○	○	P136 B-3
	北間長瀬構造改善センター	間長瀬533-1	×	○	○	○	P132 A-5
	南間長瀬公民館	間長瀬31	×	○	×	○	P136 A-1
	四ヶ郷会館	間長瀬494-1	×	○	×	○	P132 A-5
	長元坊団地集会所	竹原1892	×	○	×	○	P137 E-2
科 野	赤岩公民館	赤岩563	○	×	×	○	P132 B-3
	深沢区コミュニティーセンター	深沢18-1	○	×	○	○	P137 D-1
	越構造改善センター	越1113	○	×	○	○	P132 C-5
倭	倭北部生活改善施設	岩井715-口	×	○	○	○	P128 B-1
	岩井区民会館	岩井652-7	×	○	×	○	P128 B-1
	岩井東生活改善センター	岩井1591	×	×	○	○	P128 C-2
	田上生活改善研修センター	田上1067-1	○	×	○	○	P128 B-3
	柳沢公民館	柳沢1074-イ1	○	×	○	○	P132 A-1
上今井	上今井公民館	上今井2637-3	○	○	×	○	P134 C-4
	道光寺集会所	上今井3846-1	○	×	×	○	P134 B-4
	桜坂公民館	上今井78-2	○	×	○	○	P138 A-1
	上ノ山生活改善センター	上今井463-25	○	×	○	○	P134 C-5
	西部生活改善センター	上今井2787-3	○	×	○	○	P134 C-4
	城下生活改善センター	上今井2985-2	○	○	○	○	P134 C-3
	荒山地区生活改善センター	上今井3341-4	○	○	○	○	P134 C-2
豊 井	替佐区公民館	豊津395-1	×	×	×	○	P134 D-1
	農業村落多目的集会所	豊津20	×	×	×	○	P134 D-1
	南大洞集会所	豊津260-2	×	○	×	○	P134 C-2
	川久保集会所	豊津2596-4	×	○	×	○	P135 D-2
	上宿集会所	豊津2467-5	×	○	○	○	P134 D-1
	米山集会所さくら	豊津1510-2	○	○	○	○	P134 A-1
	飯綱平農家組合生活改善センター	豊津4195-23	○	○	○	○	P131 D-5
	笠倉公会堂	豊津3201	×	×	○	○	P131 E-5
	碓生活改善センター	豊津5584-1	○	×	○	○	P131 E-3
	奥手山公会堂	豊津7071-1	○	×	×	○	P131 F-2
	美沢団地集会所	穴田31-15	○	×	×	○	P130 C-5
永 田	伊予岡集会所	豊津2063-13	○	×	×	○	P130 C-5
	永田窓口サービスステーション	永江3751-1	○	×	○	○	P130 B-2
	穴田公民館	穴田141-3	○	×	○	○	P130 C-3
	毛野川集会所	穴田1097-2	○	○	×	○	P130 A-4
	南永江地域交流センター	永江305-1	○	○	○	○	P130 A-2
	北永江農家組合集会所施設	永江3697-1	○	×	○	○	P130 B-1
	梨久保集会所	永江7558-1	○	×	×	○	P125 F-1
	涌井集会所	永江7944-1	○	○	○	○	P124 A-5
	親川集会所（太子堂）	永江6083-1	○	×	×	○	P125 G-1
	農業生活改善施設（三俣区集会所）	永江2280	○	○	×	○	P131 D-1
	赤坂生活改善センター	豊津8151-7	○	○	○	○	P130 D-2

※一時避難所は、一時的に避難（集合）する各区の集会所等です。

公衆無線LANサービス

中野市では、市民および観光来訪者に対する利便性の向上、行政からの情報発信力の強化および災害時の活用を目的として、中野市役所を含む25施設において、無料の公衆無線LANサービスを提供しています。

スマートフォンやタブレットなどの無線LAN（Wi-Fi）に対応した通信端末があれば、誰でもご利用いただくことができ、インターネットへ接続ができます。市公式ホームページに掲載している利用規約をご確認のうえ、ご活用ください。

■サービス提供施設一覧

施設名	住 所	使用可能エリア※	地図ページ
中野市役所	三好町一丁目3番19号	1階／2階／5階（開放エリア）	P122 A-2
防災広場	小館159番地2	広場内	P123 D-1
中央公民館	三好町一丁目4番27号	1階／2階／3階講堂	P121 F-2
北部公民館	赤岩1447番地	1階／2階	P132 B-4
西部公民館	安源寺666番地1	1階／2階	P139 D-2
豊田公民館	豊津2509番地	1階／2階	P134 D-1
一本木公園	一本木495番地6	ステージ付近	P137 D-4
中野陣屋・県庁記念館	中央二丁目4番4号	1階／2階	P118 B-5
豊田支所	豊津2508番地	1階市民ホール／2階会議室	P134 D-1
中野小学校	中野1804番地	体育館	P118 B-2
日野小学校	新野827番地	体育館	P141 D-5
延徳小学校	三ツ和1731番地	体育館	P142 C-2
平野小学校	江部1359番地4	体育館	P139 F-1
高丘小学校	草間1505番地	体育館	P138 B-3
高社小学校	金井80番地	体育館	P136 C-2
南宮中学校	南宮1番12号	体育館	P122 B-3
中野平中学校	片塩165番地	体育館	P139 F-1
高社中学校	笠原190番地	体育館	P136 B-1
豊田中学校	豊津4296番地1	体育館	P130 D-5
中山晋平記念館	新野76番地	施設内／駐車場付近	P140 C-5
高野辰之記念館	永江1809番地	施設内／駐車場付近	P130 B-2
中野市立博物館	片塩1221番地	施設内／駐車場付近	P135 F-5
信州中野観光センター	草間1539番地1	施設内	P138 B-3
もみじ荘	上今井3460番地1	施設内	P134 C-2
道の駅ふるさと豊田	永江2136番地	施設内	P130 D-1

※一部エリアを除く

■利用方法等

平常時の場合と災害時の場合で利用制限等が以下により異なります。

●平常時の場合

【利用方法】 3種類の認証方式のいずれかによる認証＋利用規約への同意

【利用制限】 60分間／回、3回／日

【利用時間】 8時～21時

●災害時の場合

【利用方法】 利用規約への同意のみ

【利用制限】 30分間／回（回数制限なし）

【利用時間】 終日

※平常時においては一度の認証により、認証情報を14日間保持するため、本認証時より14日間は、利用規約へ同意のみで公衆無線LANサービスを利用することができます。なお、14日経過後については、再度本認証が必要となります。

※災害時においては避難準備・高齢者等避難開始、避難勧告及び避難指示（緊急）の発令に伴い、公衆無線LANサービスを災害時運用へと運用変更します。なお、解除に伴い、平常時運用へと運用変更します。

■利用時における認証方法

①コールバック認証

電話番号を入力することで、SMSでメッセージが届き、メッセージ本文中の利用開始URL（リンク）をクリックすることで、利用が可能となります。

②OPEN-ID認証

認証に用いるSNSアカウントを選択し、ログインすることで利用が可能となります。

〈認証対応SNS〉

facebook・twitter・Yahoo!・Google・Weibo（微博）

③メールアドレス認証

利用しているメールアドレスを入力することで、メールが届き、メール本文中の利用開始URL（リンク）をクリックすることで、利用が可能となります。

■認証画面の対応言語

認証画面は、日本語以外に以下の11か国語に対応しており、利用者の使用言語を自動識別し、自動的に言語切替を行います。

英語	韓国語	中国語（繁体字）	中国語（簡体字）
タイ語	ロシア語	フランス語	スペイン語
マレーシア語	ポルトガル語	ドイツ語	

朝ごはんは毎日しっかり食べよう！



朝食をたべると、脳と体が効果的に働いて運動や勉強に集中できます。

食べ物はよくかんで食べよう！



食べ物をよくかむと唾液がたくさん出ます。唾液には虫歯の原因になる菌が増えるのを抑えてくれる働きがあります。