

防災ガイド ～逃げ遅れゼロを目指して～



風水害について

洪水

洪水は、河川の増水により堤防などから水があふれる、または決壊して起こります。洪水が発生すると広い範囲が浸水して、大きな被害となります。

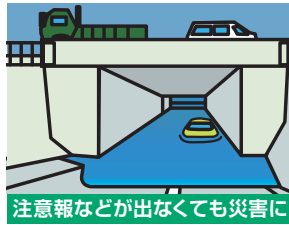


令和元年東日本台風(台風19号)による中野市で発生した洪水

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、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のおそれもあるため、気象情報や起きていている現象に注意しましょう。

集中豪雨の危険を知っておこう



こんな前兆を確認したら避難する

空が真っ黒になる

雷鳴や稲妻

冷たい風が吹き出す

大粒の雨や
ひょうが降り出す



内水氾濫

河川の水位が高くなったとき、雨水などを排水できずに浸水することがあります。

浸水から避難するときの注意点

地下空間に行かない

豪雨時、地下空間には短時間で急激に水が流れ込むため危険。すばやく地上に避難する。



足元に注意する

水が濁って、足元が見えなくなる。側溝やふたが外れたマンホールなどに転落する危険がある。長い棒を杖代わりに安全を確保しながら避難する。



車で避難しない

冠水してエンジンが止まったりして危険。できるだけ車での避難は控える。



河川などに近づかない

増水や氾濫のおそれがあるので、河川や水路の様子を見に行くのは危険。近づかない。



高い建物に避難する

同じ建物でも上層階など、浸水から安全に身を守れる場所へ避難する。



動きやすい服装で

荷物は必要最小限にし、動きやすい服装にする。長靴は避難に適さないのので運動靴をはく。



風の強さの目安

平均風速(毎秒)	想定される状況・被害
10～15m	風に向かって歩きにくくなる。傘がさせない。
15～20m	風に向かって歩けなくなり、転倒する人も出る。高所での作業はきわめて危険。
20～25m	何かにつかまっていないと立ってられない。飛来物によって負傷するおそれがある。
25～30m	屋外での行動は極めて危険。
30m以上	

広告

農業用機械製造・販売

P147 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/>





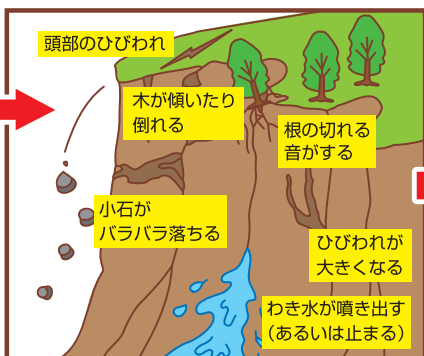
土砂災害について

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（105ページ参照）の情報に注意しましょう。

土砂災害の前兆現象

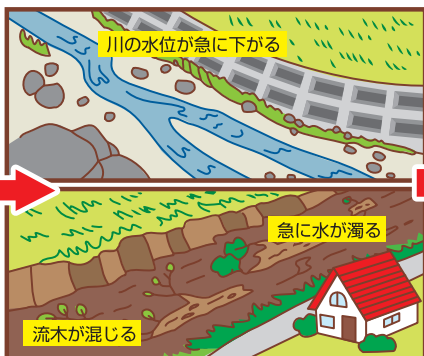
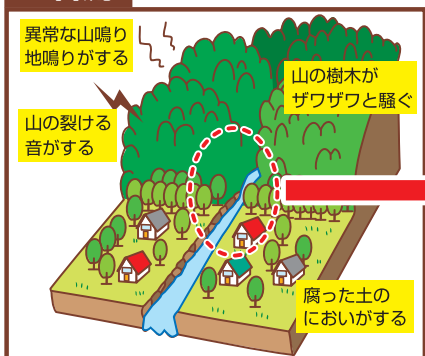
がけ崩れ・山崩れ

雨水などがしみ込んで、柔らかくなった斜面が急に崩れ落ちます。



土石流

長雨や集中豪雨などで、山腹や谷川の石や土砂が大量の水と一緒に一気に下流へ押し流されます。



地すべり

地盤が弱い土地に豪雨が降り、緩くなった斜面の一部が、地下水の影響と重力でゆっくり下へ動きます。



土砂災害から避難するときの注意点

長雨や豪雨に注意

土砂災害の発生に警戒し、早めに避難する。



前兆現象に注意

前兆現象に気づいたら、土砂災害危険情報などがなくても、早めに避難する。



危険区域から外に出る

危険を感じたときは、避難指示などがなくても、早めに土砂災害警戒区域等の外に避難する。



土石流が起きたら

土石流のスピードは非常に速いので、土砂の流れる方向に対して直角の方向へ逃げる。



逃げ遅れたら

やむを得ない場合には、斜面から離れた2階以上の部屋へ移動する。



避難した後は

避難指示や大雨警報が解除されるまでは避難場所にとどまる。



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	人の体感・行動
0	人は揺れを感じないが、地震計には記録される。
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。
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。
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、目を覚ます。
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。
5弱	大半の人が、恐怖を覚え、物につかまると感じる。
5強	大半の人が、物につかまらなると歩くことが難しいなど、行動に支障を感じる。
6弱	立っていることが困難になる。
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。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。
7	

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。

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。

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。

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。

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。

家の中の安全対策

家の中に逃げ場としての安全な空間をつくる

部屋がいくつもある場合は、人の出入りが少ない部屋に家具をまとめて置く。無理な場合は、少しでも安全なスペースができるよう配置換えをする。



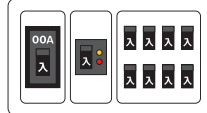
家具の転倒を防ぐ

家具と壁や柱の間に遊びがあると倒れやすい。家具の下に小さな板などを差し込んで、壁や柱によりかかるように固定する。また、金具や固定器具を使って転倒防止策を万全に。



電気火災発生防止

地震による火災の原因の多くは電気に関連。電気ストーブや電気コンロの転倒や、停電復旧時の通電火災(破損した電気コードのショートによる出火など)がある。電気火災を防ぐためには、感震ブレーカーの設置が有効。



寝室、子どもやお年寄りのいる部屋にはできるだけ家具を置かない

就寝中に地震に襲われると家具が倒れるおそれがあり危険。やむをえず置く場合は、なるべく背の低い家具にするとともに、寝ている場所に倒れないよう、また出入口をふさがないように、向きや配置を工夫する。



安全に避難するため、出入口や通路にものを置かない

玄関などの出入口までの通路に、家具など倒れやすいものを置かない。また、玄関にいろいろものを置くと、いざというときに、出入口をふさいでしまうことも。



手の届くところに防災品を備える

夜間就寝時、停電になると周囲の確認ができず危険。地震の場合はガラスが散乱したり、部屋に閉じ込められることもある。普段寝る場所から手の届くところに懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを。



家の外

- 屋根
不安定なテレビアンテナは補強し、瓦などの落下防止対策を行う。
- ベランダ
鉢植えなど、落ちる危険性があるものは置かない。
- 窓ガラス
飛散防止フィルムを貼る。
- 塀・門柱
ぐらつきやひび割れがないか確認し、鉄筋が入っていない場合は補強しておく。
- プロパンガス
ボンベを鎖などでしっかり固定しておく。
- 商店の場合
看板のぐらつきがないか定期的に確認し、落下防止対策を行う。

広告

長野LP協会高水支部は、中野市・飯山市・野沢温泉村・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/㈱セキツネ
- ㈱斉藤商会/飯山燃料協同組合/イワタニ首都圏咲長野北営業所
- ㈱友野商店/サンリン㈱中野支店/山久アポロ㈱中野店
- 岡谷酸素咲長野北営業所/北信ガス㈱/中野アポロ㈱
- ジェイエー・アップル㈱/JAながのみゆきガスセンター
- JAながの野沢温泉ガスセンター/JAながの志賀高原ガスセンター
- ㈱サイザン中野営業所



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 P125 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」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



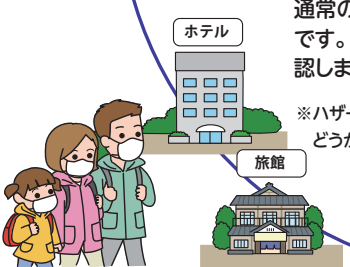
自ら携行するもの
・マスク
・消毒液
・体温計
・スリッパ 等

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。

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。

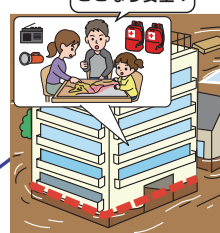
普段からどう行動するか決めておきましょう

ハザードマップで右の「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。

屋内安全確保



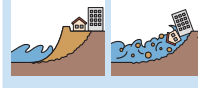
ここなら安全！

「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考えてみましょう

1 家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない(入っていると…)

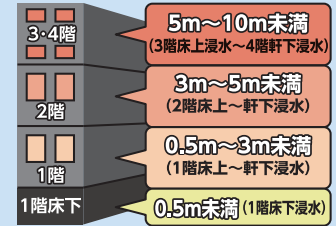


流速が速いため、木造家屋は倒壊するおそれがあります



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 水がひくまで我慢でき、水・食料などの備えが十分(十分じゃないと…)

水、食料、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



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下さい。

使いながら備える「ローリングストック」とは

非常時に備えて、家庭においても、1週間分の水と食料を備蓄することが重要ですが、保管しておいた非常食の賞味期限がいつの間にか切れていたという経験があるのではないのでしょうか。ローリングストック法は、定期的(1ヶ月に1、2度)に食べて、食べた分を買い足し備蓄していく、その名のとおりに、食べながら(ローリング)備蓄(ストック)する方法です。

1 備える

ベースとなる3日分の非常食を用意する。さらにもう2食分を非常用ケースに。

2 食べる

1ヶ月に1回程度、日を決めて非常食1食分を食べる。

4 食べれたものを常備!

最初に用意した非常食は全て消費し、買い足した非常食とそっくり入れ替わる。

3 買い足す

食べたら、1食分を買い足して補充する。

ペットの避難について



災害が起こった時に最初に行くことは、飼い主自身や家族の安全確保ですが、ペットの安全確保についても、普段から考え備えておく必要があります。十分な水や食料のほか、避難所や避難ルートを確認しておくこととよいでしょう。避難するときは、ペットと一緒に避難できるように日頃からキャリーバックやゲージに入れることに慣れさせておくことも必要です。そして、避難所等においては、自治体の指示に従い、ルールを厳守し、他の避難者に迷惑をかけないようにしましょう。特に避難所では動物が苦手な方やアレルギーをもっている方等への特別な配慮も必要になります。

最低限準備しておくべきもの(非常持出品)チェック表

リュックサック	カンパン・缶詰(3日分)	包帯	下着・上着・靴下等	おむつ
携帯ラジオ	栄養食品(3日分)	ばんそうこう	ティッシュペーパー	缶切り、栓抜き
懐中電灯	離乳食	目薬	軍手、タオル	食器(プラスチック・紙)
現金	粉ミルク	鎮静剤、解熱剤	雨具	コップ、わりばし
乾電池	ドライフーズ(3日分)	傷薬、胃腸薬	ビニール袋	ヘルメット・帽子
免許証	飲料水	消毒薬	ウエットティッシュ	※冬期は防寒服の準備
資格確認書、権利証書	レトルト食品	常備薬	生理用品	※ほかにも、家庭で必要なものはごろから備えておきましょう
預貯金通帳、印かん			ライター	
マイナンバーカード				

広告

食品加工卸 P142 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/8:00~17:00

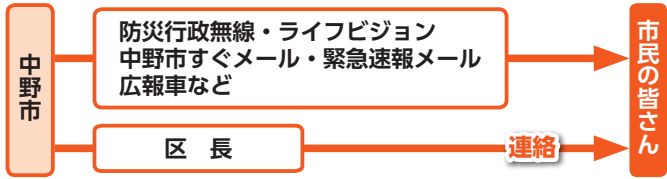
建設コンサルタント P126 B-3
TCP 土屋土木設計事務所
・開発行為 ・宅地開発設計 ・工事監理 ・道路設計
・法面対策 ・各種構造物 ・下水道設計 ・公園設計
・雨水調節容量 ・貯留浸透設計
■中野市中野1628
■TEL:0269-23-3427 ■FAX:0269-38-9030
■土木設計技術士、一級土木施工管理技術士、二級造園施工管理技術士、宅地開発設計資格者
■建設コンサルタント協会CPD会員、現場技術土木施工管理技術士会会員



防災・避難情報の利用について

避難情報の伝達経路

警戒レベル3以上の避難情報等は、下図の経路で市民の皆さんに伝達されます。



防災情報

■中野市すぐメール

電子メールで防災行政無線の内容等を確認することができます。
<https://www.city.nakano.nagano.jp/docs/2024031400040/>

■信州防災アプリ

<https://www.pref.nagano.lg.jp/bosai/shinsyubosai.html>

■信州防災手帳

<https://www.pref.nagano.lg.jp/bosai/shinsyubosaitetyou.html>

■長野県河川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

県内の避難情報等の最新情報を確認することができます。
<https://nagano-pref-bousai.my.salesforce-sites.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/>

■川の防災情報 - 国土交通省

市内を含む全国の河川の水位や降雨の情報などを確認することができます。
<https://www.river.go.jp/>

■停電情報(中部電力パワーグリッド株式会社ホームページ)

市内の停電情報を確認することができます。
<https://teiden.powergrid.chuden.co.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>



避難情報

■中野市地域情報配信アプリ「ライフビジョン」による配信

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をスマートフォン等向けのアプリで配信しています。

防災行政無線の放送が聞き取れなかった場合でも、文字で内容を確認できます。

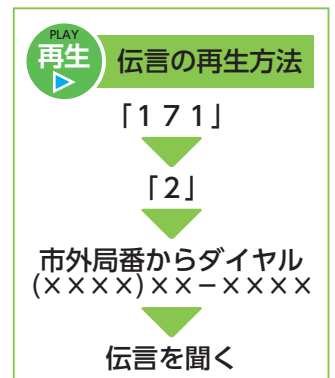
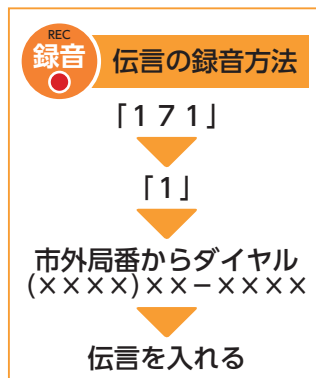
登録方法など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



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

●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/>

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、楽天モバイル)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高齢者等避難、②避難指示、③緊急安全確保、④気象等に関する特別警報、⑤警戒区域情報、⑥噴火警報、⑦指定河川洪水予報、⑧土砂災害警戒情報、⑨東海地震予知情報、⑩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、新型インフルエンザ等対策特別措置法に基づく感染を防止するための外出自粛要請)

●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。

※訓練に伴う配信が行われる場合があります。



中野市河川カメラシステム

河川の水位や流れの状態、その周辺の状況等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/>



中野市河川監視カメラシステム

監視カメラ位置図

夜間瀬川 高社大橋 (河川監視カメラ)

10分更新

千歳川	小舟渡橋(小舟渡町)	新瀬下(千歳市)	立ヶ花から31.0km(5～7時間)
	小舟山橋(高野市)	津田(上野市)	立ヶ花から56.7km(5～9時間)
	小舟山橋(高野市)		
瀬川	津島橋(高野市)		
	小舟山橋(高野市)		立ヶ花から23.2km(3～5時間)

※本システムの調整等により、閲覧できない場合があります。ご了承ください。

📷 (アイコン) をクリックすると、画像 (その時点の様子) が表示されます。

※画像は10分ごとに更新されます。また、タイムラプス(コマ送り)機能により、画像をつなぎ合わせて再生でき、水位の変化等を確認することができます。

河川の状況を確認し、自身の安全確保につなげましょう！



戸別受信機

市内に住所を有し、希望される方へ戸別受信機の貸し出しを行っています。

戸別受信機は防災行政無線の放送内容を屋内で聞くことができる機器です。

また、聴覚に障害のある方には、文字情報表示機能付き戸別受信機を貸し出します。

希望される場合は、危機管理課までご連絡ください。

※貸し出しにあたり、設置者の自己負担(工事費等)が生じます。



目次
中野市を知ろう
届出・証明
税金・年金・保険
健康
医療機関
福祉
結婚・子育て
住まい・水道
ごみ・環境
仕事・労働
教養・その他
相談窓口
施設一覧
防災ガイド
ハザードマップ

目次

中野市を知ろう

届出・証明

税金・年金・保険

健康

医療機関

福祉

結婚・子育て

住まい・下水道

ごみ・環境

仕事・労働

教養・その他

相談窓口

施設一覧



警戒レベルと避難のタイミングについて

警戒レベルとは？

住民が災害時にとるべき避難行動が直感的にわかるよう、避難情報等を5段階に整理したものです。警戒レベル4 避難指示や警戒レベル3 高齢者等避難が発令された際には速やかに避難行動をとってください。

警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	行動を促す情報(避難情報等)	防災気象情報※2		
				河川氾濫	大雨	土砂災害
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	レベル5 氾濫 特別警報	レベル5 大雨 特別警報	レベル5 土砂災害 特別警報
~~~~~ < 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	レベル4 氾濫 危険警報	レベル4 大雨 危険警報	レベル4 土砂災害 危険警報
3	災害の おそれあり	危険な場所から 高齢者等※1 は避難	高齢者等避難	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害 警報
2	気象状況 悪化	自らの避難行動を 確認する	洪水、大雨、 高潮注意報	レベル2 氾濫 注意報	レベル2 大雨 注意報	レベル2 土砂災害 注意報
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	早期注意情報		

※1 高齢者等とは、避難を完了させるのに時間を要する在宅または施設利用者の高齢者及び障がいのある人及びその人の避難を支援する人をいいます。

※2 防災気象情報は5段階の警戒レベルにあわせて発表されます。表の内容での運用は令和8年5月下旬から運用開始予定です。

### 広告

木工品製造 P145 F-3

## 有限会社 市川木工技術研究所

仏具・位牌などの製造を行っております。

■中野市竹原1771  
■TEL:0269-22-4381  
■FAX:0269-22-4729

P あり

建設業 P129 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



# 我が家の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

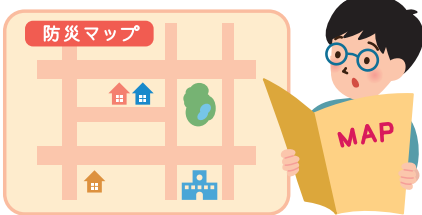
台風の接近等による風水害に備え、とるべき防災行動を予め整理して時系列にとりまとめておくものです。家族構成や生活環境に合わせて、「いつ、何をすべきか」を整理しておくことで、万一の際に落ち着いて行動できることにつながります。

## ■マイ・タイムラインの検討・作成方法



ハザードマップは、中野市のホームページにも掲載しています。

パソコンをお持ちの方は、ホームページ上で拡大や、ダウンロードすることも可能です。また、自宅周辺を拡大して取り込んだ画像や、紙に印刷したものに経路などを書き込むことにより、「我が家の防災マップ」を作成することもできます。



### Step 1 自宅等の災害リスクを把握しましょう。

ハザードマップを見て、自宅や学校・職場等の位置が、災害時にどのくらいの浸水の深さになるのか、土砂災害の危険があるのかを知っておきましょう。

### Step 2 安全な避難先・避難経路を決めましょう。

ハザードマップや実際に避難経路を歩くなどして確認し、安全な避難先と避難経路を決めておきましょう。※学校などの避難所以外にも安全な親戚・知人宅等への避難も検討しましょう。

### Step 3 避難するタイミングを確認しましょう。

106ページの「警戒レベルと避難のタイミングについて」をよく理解して、逃げ遅れのないようかつ安全に避難できるタイミングを確認しておきましょう。

### Step 4 安全・確実に避難する方法を理解しておきましょう。

本誌「防災ガイド」などを参考に、いざという時にあわてず安全に避難できるよう、災害や避難に関する情報のありかや入手方法のほか、避難情報の伝達がどのように行われるかなど理解しておきましょう。

### Step 5 我が家のマイ・タイムラインを作成しましょう。

108ページの記入例を参考にして、109ページにマイ・タイムラインを作成してみましょう。完成したら、定期的に家族全員で再確認し災害時に備えましょう。

## ■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ょう。
- 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ょう。

## 広告

タクシー

P130 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

☎ 0269-26-0202

■中野市大字中野 1863-1 ■受付時間 9:00~17:30

**ATV テレビ北信**  
ケーブルビジョン(株)

# 我が家のマイ・タイムライン（風水害用）【記入例】

作成日： 令和8 年 4 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中野西高体育館 移動手段： 徒歩 移動時間： ①15 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、中野西高校へ避難する

3. 避難するタイミング： 高齢者等避難が発令されたとき

## 4. 防災・避難情報等の収集先

- 防災行政無線  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
- ライフビジョン  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
今後気象状況悪化のおそれ	警戒レベル1 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
気象状況悪化	警戒レベル2 大雨・洪水注意報	○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
災害のおそれあり	警戒レベル3 高齢者等避難	○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
災害のおそれ高い	警戒レベル4 避難指示	○避難完了
災害発生または切迫	警戒レベル5 緊急安全確保	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。

## ★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 (Tel.0269-23-****)	
中野 一郎	090-****-****	メガネ	会社 (Tel.0269-22-****)	通勤時間30分
中野 花子	090-****-****		自宅	
中野 大輔	090-****-****	喘息の薬	□□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     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

ライフビジョン     その他（.....）

状況	気象・避難情報	我が家の行動計画
今後気象状況悪化のおそれ	<u>警戒レベル1</u> 早期注意情報	
気象状況悪化	<u>警戒レベル2</u> 大雨・洪水注意報	
災害のおそれあり	<u>警戒レベル3</u> 高齢者等避難	
災害のおそれ高い	<u>警戒レベル4</u> 避難指示	
災害発生または切迫	<u>警戒レベル5</u> 緊急安全確保	

## ★家族や親戚の情報

名前	電話番号	必需品	昼の居場所	備考

目次  
中野市を知ろう  
届出・証明  
税金・年金・保険  
健康  
医療機関  
福祉  
結婚・子育て  
住まい・水道  
ごみ・環境  
仕事・労働  
教育・その他  
相談窓口  
施設一覧

防災ガイド

ハザードマップ

# 避難場所一覧

## 指定緊急避難場所

地区	名称	所在地	指定緊急避難場所の指定の有無					面積 (㎡)	想定収容 人数(人)	地図ページ
			洪水	土 災	砂 害	地震	大規模 火災			
中野	中野市防災広場	小籠6	×	○	○	○	8,632	8,632	P131 D-1	
	中野市民体育館	一本木590-1	○	○	○	○	2,400	800	P145 D-4	
	中野市営運動場	一本木550-1	×	○	○	○	9,545	9,545	P145 D-4	
	★中野西高等学校体育館	西条544-1	○	○	○	○	2,179	726	P128 B-4	
	中野西高等学校校庭	西条544-1	×	○	○	○	25,490	25,490	P128 A-4	
	中野市中央公民館講堂	三好町1-4-27	○	○	○	○	381	127	P129 F-2	
	旧中野高等学校校庭	小籠1	×	○	○	○	8,938	8,938	P131 C-1	
	★中野立志館高等学校体育館	三好町2-1-53	○	○	○	○	1,216	405	P130 B-2	
	中野立志館高等学校第2グラウンド	中野175-4	×	○	○	○	15,442	15,442	P148 B-3	
	南宮中学校体育館	南宮1-12	○	○	○	○	862	287	P130 B-3	
	南宮中学校校庭	南宮1-12	×	○	○	○	10,120	10,120	P130 B-4	
	★中野小学校体育館	中野1804	○	○	○	○	668	223	P126 C-2	
	中野小学校校庭	中野1804	×	○	○	○	9,985	9,985	P126 C-2	
	高梨館跡公園	小籠1069-4	×	○	○	○	15,054	15,054	P127 D-5	
一本木公園	一本木495-6	×	○	○	○	17,054	17,054	P145 D-4		
中野市市民会館 (ソソラホール)	三好町1-3-12	○	○	○	○	3,980	1,327	P130 A-1		
日野	★日野小学校体育館	新野827	○	×	○	○	579	193	P149 D-5	
	日野小学校校庭	新野827	○	×	○	○	5,342	5,342	P149 D-5	
延徳	★延徳小学校体育館	三ツ和1731	○	○	○	○	604	201	P150 C-2	
	延徳小学校校庭	三ツ和1731	×	×	○	○	7,627	7,627	P150 C-2	
平野	★中野平中学校体育館	片塩165	○	○	○	○	882	294	P147 F-1	
	中野平中学校校庭	片塩165	×	○	○	○	14,384	14,384	P143 G-5	
	★平野小学校体育館	江部1359-4	○	○	○	○	705	235	P147 F-1	
平野小学校校庭	江部1359-4	×	○	○	○	4,706	4,706	P147 F-1		
高丘	★中野市西部文化センター (西部公民館)	安源寺666-1	○	○	○	○	726	242	P147 D-2	
	★高丘小学校体育館	草間1505	○	○	○	○	570	190	P146 B-3	
	高丘小学校校庭	草間1505	○	○	○	○	6,103	6,103	P146 B-3	
	中野市屋内運動場	栗林857-10	○	○	○	○	608	203	P143 E-5	
長丘	★中野市子育て支援拠点施設 (HUBLIC) 多目的運動施設	壁田1572	○	○	○	○	599	200	P139 G-5	
	中野市子育て支援拠点施設 (HUBLIC) 屋外運動場	壁田1572	×	○	○	○	7,948	2,649	P139 G-5	
平岡	★高社中学校体育館	笠原190	○	○	○	○	900	300	P144 B-1	
	高社中学校校庭	笠原190	×	○	○	○	15,204	15,204	P144 B-1	
	★高社小学校体育館	金井80	○	○	○	○	677	226	P144 C-2	
	高社小学校校庭	金井80	×	○	○	○	6,880	6,880	P144 C-2	
科野	★中野市北部公民館	赤岩1447	○	○	○	○	790	263	P140 B-4	
	★旧倭小学校体育館	田上322	○	○	○	○	527	176	P136 A-3	
倭	旧倭小学校校庭	田上322	○	×	○	○	5,341	5,341	P136 B-3	
	中野市豊田庁舎	豊津2508	○	○	○	○	619	206	P142 D-1	
豊井	★中野市豊田文化センター (豊田公民館)	豊津2509	○	○	○	○	1,388	463	P142 D-1	
	豊田中学校体育館	豊津4296-1	○	○	○	○	734	245	P138 D-5	
	豊田小学校校庭	豊津4296-1	○	○	○	○	7,547	7,547	P138 D-5	
	★豊田小学校体育館	豊津4296-1	○	○	○	○	887	296	P138 D-5	
永田	★中野市ふるさと交流拠点施設 (タカギセ イコーふるさとパーク) アリーナ	永江1824-4	○	○	○	○	558	186	P138 B-2	

地区	名称	所在地	指定緊急避難場所の指定の有無				面積 (㎡)	想定収容 人数(人)	地図ページ
			洪水	土砂 災害	地震	大規模 火災			
永田	中野市ふるさと交流拠点施設(タカギセイコーふるさとパーク)グラウンド	永江1824-4	○	×	○	○	17,772	17,772	P138 B-2
	中野市豊田ふるさと交流館(道の駅ふるさと豊田)	永江2136	○	○	○	○	690	230	P138 D-1
	中野市宮豊田野球場	穴田3535	○	○	○	○	15,220	15,220	P138 D-4

★市職員等が配置され、各地区で優先して開設される避難所

## 指定避難所

### 指定一般避難所

地区	名称	所在地	構造	面積 (㎡)	想定収容 人数(人)	地図ページ
中野	中野市民体育館	一本木590-1	RC造2階建	2,400	800	P145 D-4
	★中野西高等学校体育館	西条544-1	S造2階建	2,179	726	P128 B-4
	中野市中央公民館講堂	三好町1-4-27	RC造3階建	381	127	P129 F-2
	★中野立志館高等学校体育館	三好町2-1-53	S造2階建	1,216	405	P130 B-2
	南宮中学校体育館	南宮1-12	RC造2階建	862	287	P130 B-3
	★中野小学校体育館	中野1804	RC造2階建	668	223	P126 B-2
	中野市農村環境改善センター 帯の瀬ハイツ	東山1307-1	RC造2階建	1,253	418	P127 F-4
	中野市福祉ふれあいセンター	西条70-1	S造2階建	695	232	P148 A-3
中野市市民会館(ソソラホール)	三好町1-3-12	RC造3階建地下1階(一部S造)	3,980	1,327	P130 A-1	
日野	★日野小学校体育館※	新野827	RC造平屋建	579	193	P149 D-5
延徳	★延徳小学校体育館	三ツ和1731	RC造3階建	604	201	P150 C-2
平野	★中野平中学校体育館	片塩165	S造平屋建RC造2階建	882	294	P147 F-1
	★平野小学校体育館	江部1359-4	RC造一部2階建	705	235	P147 F-1
高丘	★中野市西部文化センター(西部公民館)	安源寺666-1	S造2階建	726	242	P147 D-2
	★高丘小学校体育館	草間1505	RC造平屋建	570	190	P146 B-3
	中野市屋内運動場	栗林857-10	S造平屋建	608	203	P143 E-5
長丘	★中野市子育て支援拠点施設(HUBLIC) 多目的運動施設	壁田1572	RC造2階建	599	200	P139 G-5
平岡	★高社中学校体育館	笠原190	RC造2階建	900	300	P144 B-1
	★高社小学校体育館	金井80	RC造2階建	677	226	P144 C-2
科野	★中野市北部公民館	赤岩1447	S造2階建	790	263	P140 B-4
倭	★旧倭小学校体育館	田上322	RC造2階建	527	176	P136 A-3
豊井	中野市豊田庁舎	豊津2508	SRC造2階建地下1階	619	206	P142 D-1
	★中野市豊田文化センター(豊田公民館)	豊津2509	SRC造2階建	1,388	463	P142 D-1
	★豊田小学校体育館	豊津4296-1	S造2階建	887	296	P138 D-5
	豊田中学校体育館	豊津4296-1	S造2階建	734	245	P138 D-5
永田	★中野市ふるさと交流拠点施設(タカギセイコーふるさとパーク)アリーナ	永江1824-4	S造2階建	558	186	P138 B-2

★市職員等が配置され、各地区で優先して開設される避難所

※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代わりに開設する。

### 指定福祉避難所

地区	名称	所在地	構造	面積 (㎡)	受入 対象者	想定収容 人数(人)	地図ページ
中野	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	RC造平屋建	434	障がい者	7	P148 A-3
	発達サポートズねくすと	一本木27-1	RC造平屋建	492	障がい者	15	P144 C-4
	デイサービスセンター ながでんハートネット中野	西1-6-2	S造平屋建	150	高齢者	5	P125 E-5
	池田接骨院	中央2-1-2	S造平屋建	80	高齢者	10	P130 B-1
	中野市中野保健センター	西1-1-7	S造3階建	396	妊産婦、 乳児	56	P125 E-5

※福祉避難所は、高齢者や障がい者(児)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。

地区	名称	所在地	構造	面積 (㎡)	受入対象者	想定収容人数(人)	地図ページ
日野	宅老所縁が和	新野59-4	W造平屋建	144	高齢者	5	P149 C-5
	宅老所ほぼんた	新野59-1	W造2階建	167	高齢者	5	P149 C-5
	グループホーム風のこテージ	間山838-2	W造2階建	514	高齢者	5	P151 G-2
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	S造平屋建一部2階建	4,390	高齢者	20	P147 F-1
	ホームかたしお	片塩44-8	S造一部RC造平屋建	460	障がい者	3	P147 F-1
	長野県厚生農業協同組合連合会 北信総合病院老人保健施設もえぎ	吉田123-1	RC造2階建	4,243	高齢者	8	P143 G-5
	デイサービスセンター ながでんハートネット中野江部	江部450-1	S造平屋建	75	高齢者	5	P147 E-4
	宅老所ひなたぼっこ	吉田1249-1	W造2階建	174	高齢者	3	P144 C-4
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	S造平屋建	600	高齢者	10	P147 D-2
	グループホームこだま	草間1071-4	S造2階建	409	高齢者	2	P146 C-3
長丘	デイサービスセンター湯処ながみね	田麦341-3	W造2階建	423	高齢者	4	P143 G-1
平岡	特別養護老人ホーム高社の家	新井353	RC造2階建	3,425	高齢者	15	P144 B-3
	生活介護事業所きなり	笠原767-1	S造平屋建	552	障がい者	7	P140 A-3
	障害者支援施設のぞみの郷高社	笠原765-1	RC造平屋建	2,092	障がい者	3	P140 A-3
	ツクイ中野新井	新井427-2	S造平屋建	190	高齢者	10	P144 B-4
	こうしゃ敬老園デイサービスセンター	竹原1135-1	S造平屋建	532	高齢者	5	P145 F-3
豊井	中野市デイサービスセンターさくら	豊津3076	S造平屋建	1,054	高齢者	5	P139 D-5
永田	特別養護老人ホームふるさと苑	穴田2322-1	RC造平屋建	3,396	高齢者	8	P138 D-1

※福祉避難所は、高齢者や障がい者（児）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	名称	所在地	洪水	土砂災害	地震	大規模火災	地図ページ
中野	中町公会堂	中央2-2-7	×	○	○	○	P126 B-5
	西町公会堂	中央1-3-10	×	○	×	○	P126 A-5
	東町区民会館	中央4-4-8	×	○	○	○	P127 C-5
	松川区民会館	中野1862-5	×	○	○	○	P127 C-2
	松川東部コミュニティーセンター	中野1475-1	×	○	○	○	P127 D-3
	普代公会堂	東山9-7	○	×	○	○	P131 F-1
	東松川公会堂	東山5-27	○	○	○	○	P127 E-4
	一本木研修センター	一本木408-2	×	○	×	○	P145 C-4
	稲向の家	一本木212-2	×	○	○	○	P145 C-4
	栗和田公会堂	中野2368	×	○	○	○	P145 D-4
	西条転作促進研修センター	西条1012	×	○	○	○	P129 E-2
	西条区民会館	西条802-1	×	○	×	○	P129 D-4
	小田中集落センター	小田中333-5	○	○	○	○	P131 E-4
	下小田中公会堂	小田中518	○	○	×	○	P148 C-3
	東吉田コミュニティーセンター	吉田1258-2	×	○	○	○	P126 A-1
日野	間山公会堂	間山262	○	×	×	○	P151 F-2
	間山南部生活改善センター	間山1226-1	○	×	×	○	P151 F-2
	津島組公会堂	間山185-1	○	×	×	○	P151 F-1
	新野公民館	新野497-1	×	○	×	○	P151 E-1
	更科構造改善センター	更科480	○	×	○	○	P149 D-4
	高遠生活改善研修センター	新野960-2	○	○	○	○	P149 D-4
延徳	東山区集会所	小田中1014-1	○	×	○	○	P131 F-5
	桜沢区民会館	桜沢506-1	○	×	×	○	P150 B-3
	大熊公民館	三ツ和1574	○	×	×	○	P150 C-2
	北大熊公民館	三ツ和1929-5	×	○	○	○	P150 C-1
	小沼公会堂	三ツ和271	×	○	×	○	P150 B-1
篠井生活改善研修センター	篠井274-3	×	○	○	○	P148 B-5	

※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。

地区	名称	所在地	洪水	土砂災害	地震	大規模火災	地図ページ
延 徳	新保公会堂	新保476	×	○	×	○	P148 A-4
	新保構造改善センター	新保469	×	○	○	○	P148 A-4
平 野	西江部公民館	江部1291-1	×	○	×	○	P147 F-2
	東江部公民館	江部104	×	○	○	○	P147 F-3
	東江部研修センター	江部104	×	○	○	○	P147 F-3
	泉団地集会室	江部1379	×	○	○	○	P147 F-1
	岩船公会堂	岩船223-4	×	○	○	○	P128 B-1
	岩船宮上公会堂	岩船343-3	×	○	○	○	P125 C-5
	片塩公会堂	片塩348-1	×	×	○	○	P147 E-1
	吉田研修センター	吉田1032	○	○	○	○	P124 B-3
	七瀬公会堂	七瀬241-1	×	×	○	○	P143 G-4
	長嶺ニュータウン集会所	七瀬1608-7	○	○	○	○	P143 F-3
高 丘	安源寺公会堂	安源寺571-1	○	○	○	○	P147 D-2
	草間公会堂	草間736	×	○	×	○	P147 C-4
	日和集会所	草間1833-17	○	○	○	○	P146 B-4
	立ヶ花公会堂	立ヶ花260	○	○	○	○	P146 A-4
	牛出公会堂	牛出593	×	○	×	○	P146 A-2
	栗林公会堂	栗林331-1	×	○	○	○	P146 C-1
	栗林集会所	栗林682	○	○	○	○	P147 D-1
	大俣公民館	大俣1350-7	○	×	○	○	P143 D-3
長 丘	田麦公会堂	田麦914	○	○	×	○	P143 G-2
	厚貝公民館	厚貝175-1	×	○	×	○	P143 G-1
	壁田転作促進研修センター	壁田1135-1	○	○	○	○	P139 G-3
	古牧生活改善研修センター	壁田42-1	○	○	○	○	P139 G-1
平 岡	竹原転作促進センター	竹原440-2	×	○	×	○	P145 E-3
	新田構造改善センター	竹原309-1	×	○	○	○	P145 E-3
	荒川農事集会所	竹原93	○	○	○	○	P145 D-3
	金井農事集会所	金井1083	×	○	○	○	P144 B-1
	東笠原公民館	笠原129-イ	×	○	×	○	P140 B-5
	笠原地区高齢者・若者活性化センター	笠原500	×	○	○	○	P140 A-5
	新井構造改善センター	新井633-口	○	○	○	○	P144 B-4
	若宮公民館	若宮619	○	○	○	○	P144 B-3
	北間長瀬構造改善センター	間長瀬533-3	×	○	○	○	P140 A-5
	南間長瀬公民館	間長瀬31	×	○	×	○	P144 A-1
科 野	赤岩公民館	赤岩563	○	×	×	○	P140 B-3
	深沢コミュニティーセンター	深沢18-1	○	×	○	○	P145 D-1
	越構造改善センター	越1113	○	×	○	○	P140 C-5
倭	倭北部生活改善施設	岩井715-口	×	○	○	○	P136 B-1
	岩井区民会館	岩井652-7	×	○	×	○	P136 B-1
	岩井東生活改善研修センター	岩井1591	×	×	○	○	P136 C-2
	田上生活改善研修センター	田上1067-1	○	×	○	○	P136 B-3
	柳沢区民会館	柳沢1073-1	○	×	×	○	P140 A-1
	牧ノ入公会堂	田上2463-3	○	○	○	○	P137 E-2
上今井	上今井公民館	上今井2637-3	○	○	×	○	P142 C-4
	道光寺集会所	上今井3846-1	○	×	×	○	P142 B-4
	桜坂公民館	上今井78-2	○	×	○	○	P146 A-1
	上の山生活改善センター	上今井463-25	○	×	○	○	P142 C-5
	西部生活改善センター	上今井2787-3	○	×	○	○	P142 C-4
	城下集会所	上今井2985-2	○	○	○	○	P142 C-3
	荒山集会所	上今井3341-4	○	○	○	○	P142 C-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。

地区	名称	所在地	洪水	土砂災害	地震	大規模火災	地図ページ
豊津	替佐区公民館	豊津399-2	×	×	×	○	P142 D-1
	多目的集会所	豊津20	×	×	×	○	P142 D-1
	南大洞集会所	豊津260-2	×	○	×	○	P142 C-2
	川久保集会所	豊津2596-4	×	○	×	○	P143 D-2
	上宿農家組合生活改善センター	豊津2467-5	×	○	○	○	P142 D-1
	米山集会所	豊津1510-2	○	○	○	○	P142 A-1
	飯綱平農家組合生活改善センター	豊津4195-23	○	○	○	○	P139 D-5
	笠倉公会堂	豊津3300-1	×	×	○	○	P139 E-5
	碓生活改善センター	豊津5584-1	○	×	○	○	P139 E-3
	奥手山公会堂	豊津7071-1	○	×	×	○	P139 F-2
	美沢集会所	穴田31-15	○	×	×	○	P138 C-5
永田	伊予岡集会所	豊津2063-13	○	×	×	○	P138 C-5
	永田窓口サービスステーション	永江3751-1	○	×	○	○	P138 B-2
	穴田公民館	穴田141-3	○	×	○	○	P138 C-3
	毛野川集会所	穴田1097-2	○	○	×	○	P138 A-4
	南永江交流センター	永江305-1	○	○	○	○	P138 A-2
	北永江農家組合集会所	永江3697-1	○	×	○	○	P138 B-1
	梨久保集会所	永江7558-1	○	×	×	○	P133 B-1
	涌井集会所	永江7944-1	○	○	○	○	P132 A-5
	親川太子堂	永江6083-1	○	×	×	○	P133 C-1
	三俣集会所	永江2280	○	○	×	○	P139 D-1
	赤坂生活改善センター	豊津8151-7	○	○	○	○	P138 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。

## 要配慮者利用施設

### 障害者福祉施設

施設名	住所	電話番号	土砂災害警戒区域			浸水想定区域
			急傾斜地	土石流	地すべり	
グループホーム青りんご	中央一丁目8番13号	38-0023				○
レストラン・カフェ・マッシュルーム	中央一丁目9番17号	38-1127				○
中野市りんごの木共同作業所	南宮1番28号	22-8177				○
中野市ぴあワーク就労支援施設	三好町二丁目4番48号	23-1100				○
中野市障がい者デイサービスセンター いこいの里	大字西条62番地2	23-0151				○
中野市中野社会就労センター	大字西条64番地	22-2973				○
中野市福祉ふれあいセンター	大字西条70番地1	26-3111				○
発達サポーターズねくすと	大字一本木27番地1	22-6939				○
デイホームこころ	大字小田中439番地1	22-8606				○
ホームかおる荘	大字吉田777番地1	23-2751 (のぞみの郷高社)				○
ホームかたしお	大字片塩44番地8	23-2751 (のぞみの郷高社)				○
ホームEast	大字片塩71番地	23-2751 (のぞみの郷高社)				○
ホーム江部	大字江部1130番地11	23-2751 (のぞみの郷高社)				○
ひふみ信州中野教室	大字岩船419番地1	38-1265				○
のぞみの郷高社	大字笠原765番地1	23-2751				○
児童発達支援事業所かすたねっと	大字笠原765番地1	23-3525				○
ホームさんぼみち	大字柳沢22番地1	026-217-8906 (グループホームぴーす)		○		
柳沢ホーム	大字柳沢25番地5	026-217-8906 (グループホームぴーす)		○		
北信圏域障害者生活支援センター (やまとサービスセンター)	大字一本木27番地1	090-1608-4420				○
ホームむぎ	大字牛出138番地7	54-0719				○

施設名	住所	電話番号	土砂災害警戒区域			浸水想定 区域
			急傾斜地	土石流	地すべり	
ホームはな	大字一本木505番地9	54-0719				○
ホームゆい	大字中野1850番地12	54-0719				○
児童発達支援センターみらいく	大字吉田963番地5	38-2082				○
精神障害者グループホーム希望	大字上今井608番地	38-3311				○
中野市豊田社会就労センター	大字永江3751番地1	38-2521		○		
福祉ふれあいセンター永田分場	大字永江3751番地1	38-3770		○		
アルビスファーム信州なかの	大字中野1340番地1	24-5011	○		○	
ながでんハートネットメゾふおるて中野	西一丁目1番1号	38-1488				○
ながでんハートネット メゾふおるて中野ポルカ	西一丁目1番1号	38-6045				○
運動型半日デイサービスセンター ながでんハートネットアクア中野	西一丁目6番2号	38-0102				○
ひふみ中野たかおか教室	大字草間1161番地5	38-0258				
未来工房つむぎ	大字金井925番地1	38-0540				○
生活介護事業所さきなり	大字笠原767番地1	38-1580				○
就労支援事業所クローバー	大字豊津2451番地1	38-0507				○
デイサービスセンター ながでんハートネット中野別館	西一丁目6番地1	38-0081				○
よりあい処こっちのたむろ	大字三ツ和594番地1	38-0730				○

## ■介護保険施設等

施設名	住所	電話番号	土砂災害警戒区域			浸水想定 区域
			急傾斜地	土石流	地すべり	
こうしゃ敬老園デイサービスセンター	大字竹原1135番地1	24-5048				○
グループホームこうしゃ敬老園	大字竹原1135番地1	24-6541				○
宅老所あんきな日	大字中野1872番地7	54-0679				○
北信総合病院老人保健施設もえぎ	大字吉田123番地1	22-7800				○
デイサービスあかり	大字吉田589番地1	33-1648				○
ツクイ信州中野グループホーム	大字吉田1137番地1	24-6667				○
宅老所ひなたぼっこ	大字吉田1249番地1	23-3910				○
グループホームこもれび	大字吉田1249番地1	26-6800				○
デイサービスセンター ながでんハートネット中野別館	西一丁目6番1号	38-0081				○
運動型半日デイサービスセンター ながでんハートネットアクア中野	西一丁目6番2号	38-0102				○
デイサービスセンター ながでんハートネット中野	西一丁目6番2号	26-5858				○
デイサービスあぐり	中央一丁目11番3号	38-6231				○
デイサービスチャレンジ	中央二丁目1番2号	22-3431				○
グループホーム風のコテージ	大字間山838番地2	38-0335				
宅老所ぼぼんた	大字新野59番地1	22-3539				○
宅老所縁が和	大字新野59番地4	26-4488				○
デイサービスセンター遊湯	大字新野803番地3	24-6021		○		
まるごとケアの家ゆい	大字岩船19番地17	54-1100				○
まるごとケアの家やわらぎ	大字岩船19番地17	23-3081				○
デイサービスなかの	大字岩船292番地1	23-2200				○
グループホームなかの	大字岩船292番地1	23-2200				○
デイサービス暖暖	大字岩船438番地13	38-0725				○
よりあい処こっちのたむろ	三ツ和594-1	38-0730				○
デイサービスセンター ながでんハートネット中野江部	大字江部450番地1	38-0345				○
ながでんハートネット中野江部うさぎの里	大字江部450番地1	38-0346				○
特別養護老人ホームフランセーズ悠なかの	大字片塩58番地23	38-1011				○
しなの元気処よっとくらい	大字片塩419番地1	38-1517				○
ニチイケアセンター信州中野	大字安源寺493番地1	26-1531				○

施設名	住所	電話番号	土砂災害警戒区域			浸水想定区域
			急傾斜地	土石流	地すべり	
あんげんじ敬老園デイサービスセンター	大字安源寺665番地3	23-1177				
ヒューマンヘリテージ安源寺	大字安源寺975番地1	24-0606				○
グループホームこだま	大字草間1071番地4	23-3777				
特別養護老人ホーム高社の家	大字新井353番地	22-4120				○
ニチケアセンター中野若宮	大字新井356番地5	24-7077				○
デイサービスセンターえにし	大字新井361番地1	24-6324				○
ツクイ中野新井	大字新井427番地2	24-0350				○
介護予防教室なかのよい処	大字田麦338番地	38-1022				○
デイサービスセンター湯処ながみね	大字田麦341番地3	38-1022				○
中野市デイサービスセンターさくら	大字豊津3076番地	38-3866	○			
介護医療院長寿の里	大字上今井601番地	38-3311				○
斑尾の森グループホームふるさと	大字穴田1083番地	38-2565				
特別養護老人ホームふるさと苑	大字穴田2322番地1	24-3150				
デイサービスくるみ	大字永江5695番地1	38-0601	○	○		

### ■ 保育園・認定こども園・幼稚園・認可外保育施設

施設名	住所	電話番号	土砂災害警戒区域			浸水想定区域
			急傾斜地	土石流	地すべり	
松川保育園	大字中野1461番地1	22-2248				○
たかやしろ保育園	大字赤岩1525番地2	22-6611		○		
さくら保育園	大字小田中119番地1	22-3244				○
ひまわり保育園	三好町一丁目6番12号	22-3324				○
みなみ保育園	大字新野335番地2	26-2187				○
ひらおか保育園	大字間長瀬496番地2	26-2525				○
とよた保育園	大字豊津3079番地1	38-2123	○			
病児・病後児保育施設	西一丁目5番63号	38-1163				○
ひよこ保育園	東山1134番地4号	24-5155		○	○	
認定こども園中野マリア幼稚園	中央二丁目6番4号	22-3503				○
認定こども園平野さつきこども園	大字片塩35番地	24-5788				○
認定こども園高丘さつきこども園	大字草間1518番地1	26-3811				
中野中央幼稚園	中央四丁目2番5号	22-3686				○
たんぽぽ保育園	西一丁目5番63号 (北信総合病院内)	22-2151				○
中野みらいく保育園	大字吉田1044番地2号	38-8868				○
ニチキッズ中野保育園	大字吉田796番地5号	38-1018				○

## ■小学校・中学校・高等学校

施設名	住所	電話番号	土砂災害警戒区域			浸水想定 区域
			急傾斜地	土石流	地すべり	
中野小学校	大字中野1804番地	22-2067				○
日野小学校	大字新野827番地	22-2595	○	○		
延徳小学校	大字三ツ和1731番地	22-2713		○		○
平野小学校	大字江部1359番地4	22-2097				○
高丘小学校	大字草間1505番地	22-3716				
高社小学校	大字金井80番地	22-2629				○
豊田小学校	大字豊津4296番地1	38-2004	○			
南宮中学校	南宮1番12号	22-2365				○
中野平中学校	大字片塩165番地	22-4021				○
高社中学校	大字笠原190番地	22-2755				○
豊田中学校	大字豊津4296番地1	38-2131	○			
中野立志館高等学校	三好町二丁目1番53号	22-2141				○
中野西高等学校	大字西条544番地1	22-7611				

## ■児童センター・児童クラブ・子育て支援センター

施設名	住所	電話番号	土砂災害警戒区域			浸水想定 区域
			急傾斜地	土石流	地すべり	
中野児童センター	中央二丁目1番27号	26-1260				○
平野児童センター	大字岩船43番地	26-5219				○
中野放課後児童クラブ	大字一本木132番地	23-3025				○
日野放課後児童クラブ	大字新野827番地	22-8078		○		
延徳放課後児童クラブ	大字三ツ和1731番地	22-7257		○		○
平野放課後児童クラブ	大字岩船43番地	26-5219				○
高丘放課後児童クラブ	大字草間1078番地1	22-3248				
高社放課後児童クラブ	大字金井57番地3	23-5250				○
豊田放課後児童クラブ	大字豊津4296番地1	38-2035	○			
学童保育やまびこクラブ	大字小田中222番地1	23-0019				○
中央子育て支援センターりんごっこ	西一丁目1番7号	22-2259				○
豊田子育て支援センターうさぎっ子	大字豊津2514番地1	38-1638	○			
子育て支援拠点施設 (HUBLIC)	大字壁田1572	38-1197				

## ■医療機関 (入院設備あり)

施設名	住所	電話番号	土砂災害警戒区域			浸水想定 区域
			急傾斜地	土石流	地すべり	
JA長野厚生連北信総合病院	西一丁目5番63号	22-2151				○
保倉産婦人科医院	大字小田中210番地2	22-5000				
佐藤病院	上今井601番地	38-3311				○

## 公衆無線LANサービス

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12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	所在地	使用可能エリア※	地図ページ
中野市役所	三好町1-3-19	1階／2階／5階（開放エリア）	P130 A-2
中央公民館	三好町1-4-27	1階／2階／3階講堂	P129 F-2
北部公民館	赤岩1447	1階／2階	P140 B-4
西部文化センター（西部公民館）	安源寺666-1	1階／2階	P147 D-2
豊田文化センター（豊田公民館）	豊津2509	1階／2階	P142 D-1
一本木公園	一本木495-6	ステージ付近	P145 D-4
中野陣屋・県庁記念館	中央2-4-4	1階／2階	P126 B-5
中山晋平記念館	新野76	施設内／駐車場付近	P148 C-5
高野辰之記念館	永江1809	施設内／駐車場付近	P138 B-2
市立博物館	片塩1221	施設内／駐車場付近	P143 F-5
豊田温泉公園（もみじ荘）	上今井3460-1	施設内	P142 C-2
道の駅ふるさと豊田	永江2136	施設内	P138 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】2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

#### ●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

※災害が発生した場合は、公衆無線LANサービスを災害時運用へと自動的に運用変更します。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。

#### 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・X（エックス）・Weibo（微博）

### ■認証画面の対応言語

認証画面は、日本語以外にも英語、韓国語および中国語（繁体字・簡体字）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。



# 防災マップ(ハザードマップ)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）などのハザードマップ情報等を掲載しています。このマップは、自分の住む地域の危険度を知らせ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、篠井川・真引川・江部川・草間川、本沢川、斑川・美沢川、斑尾川

凡例（浸水想定区域）	
浸水した場合に想定される水深	
	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）

※浸水想定区域が重なる場合は、想定される水深が深い方を優先して表示しています。

## 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） 	

### ■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・江部川・草間川（長野県管理）流域の24時間の総雨量792mm（想定最大規模降雨）
- 本沢川（長野県管理）流域の24時間の総雨量813mm（想定最大規模降雨）
- 斑川・美沢川（長野県管理）流域の24時間の総雨量813mm（想定最大規模降雨）
- 斑尾川（長野県管理）流域の24時間の総雨量792mm（想定最大規模降雨）

※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、公表しています。

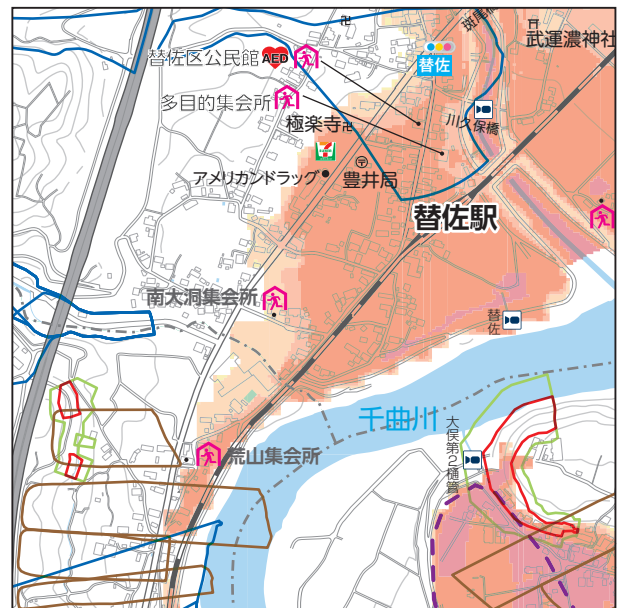
## 地図記号

	市役所
	役場
	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

	AED設置あり
避難可能な災害種別	
	洪水の時に可能
	土砂災害の時に可能
	地震、大規模火災の時に可能
	一般避難所兼緊急避難場所
	緊急避難場所
	一般避難所
	福祉避難所※
	一時避難所
	公衆無線LANサービス
	水位観測所
	河川カメラ
	災害時危険箇所

## 地図表示見本



※福祉避難所は、特別な配慮を必要とする方々を対象とした二次的避難所です。