

自主防災活動の手引き（実践編）

「自主防災組織訓練マニュアル」

支えあい



安曇野市区長会キャラクター

令和5年3月

安曇野市区長会

目 次

| | | |
|-------------------------|---|----|
| 目 次 | … | 1 |
| はじめに | … | 2 |
| 1 防災訓練の必要性 | … | 3 |
| 2 防災訓練実施に向けた準備 | … | 3 |
| 3 防災訓練の計画立案から実施、改善までの流れ | … | 4 |
| 4 防災訓練に関する届出等について | … | 5 |
| 5 防災訓練の実施メニューとポイント | … | 6 |
| 6 地震災害時の行動をシミュレーション | … | 12 |
| 7 洪水・土砂災害時の行動をシミュレーション | … | 14 |
| 8 備蓄食料 | … | 25 |
| 9 防災資機材の整備 | … | 27 |
| 10 防災活動に係る市等の補助金制度について | … | 28 |
| 11 災害時における主な情報収集手段について | … | 30 |

はじめに

安曇野市区長会では、平成 28 年度安曇野市区長会専門部会において、災害に地域全体で取り組む「安全・安心の組織づくり」に向けて検討し、平成 29 年 3 月に「自主防災活動の手引き」を作成しました。

その後、令和 3 年 5 月に新たな避難情報に関するガイドラインが内閣府から示されたことなど、手引きの見直しが必要となり、令和 3 年度から専門部会で内容の改訂について議論を進めてまいりました。

令和 4 年度には、手引きの改訂に合わせ、各区の防災活動の充実を図るため、区における防災の課題を抽出し、防災対策の研究を進めてまいりました。

本書は、各区が防災活動の実施にあたり、具体的な防災訓練の実施方法や備蓄品の考え方、情報収集・発信の方法等について「自主防災活動の手引き（実践編）」としてまとめたものです。

災害はいつ起こるかわかりません。本書を参考に、各区において防災活動の充実を図り、安全・安心な地域づくりの一助にいただければ幸いです。



令和 4 年度 安曇野市区長会

会長 土肥 三夫

1 防災訓練の必要性

災害が発生したときに被害を最小限に抑えるためには、落ち着いて、適切な行動をとることが大切です。

そのためには、災害への対処の仕方や避難方法、避難場所などを知るとともに、適切な行動がとれるようにしておく必要があります。

いざ、というときに備える知識や行動を具体的に身に着けるために、日頃から防災訓練を重ねることは有効であり必要です。

2 防災訓練実施に向けた準備

防災訓練は、災害、防災の正しい知識を習得することから始まり、地域の危険箇所等、住民が暮らす場所について状況を把握し、災害時に適切に対応、行動できるように行います。

訓練を計画するときは、自主防災組織の班編成や役割分担などを予め確認し、どのような成果を求めるのか役員会等でよく話し合い、明確にする必要があります。

また、次のような項目について準備をしておく、より効果的な訓練が実施できます。

地域を知る

自分の暮らしている地域を知っておくことは、防災活動上大切なことです。防災の視点で、がけ地やブロック塀の倒壊など危険と思われる場所、集会所、公園、コンビニエンスストア、病院（診療所）など災害発生時に役立つ施設や避難場所がどこにあるかといったことなどを把握し、避難場所までの安全な避難経路を確認します。その結果を、地域防災マップの作成等により皆さんで共有しましょう。災害時には、あらかじめ決めておいた避難経路に問題が生じることもあります。避難経路や避難場所は、複数選定しておき、実際の状況にあった、最も安全な経路や場所を選択するようにしましょう。



災害を知る

地震、風水害、土砂災害、火災などのメカニズムや引き起こされる被害、過去の災害事例等についての知識を習得し、災害から命を守るための方法を考えることが大切です。

人を知る

地域にどのような人がどのような時間帯に居住し、災害発生時に防災活動や避難支援活動がどの程度可能かを知っていることが大切です。

特に高齢者、障がい者、乳幼児等の支援が必要な人（避難行動要支援者）については、自主防災組織が中心になって、支援者台帳等を作成し、防災訓練で実際の動きを確認することが大切です。

防災を知る

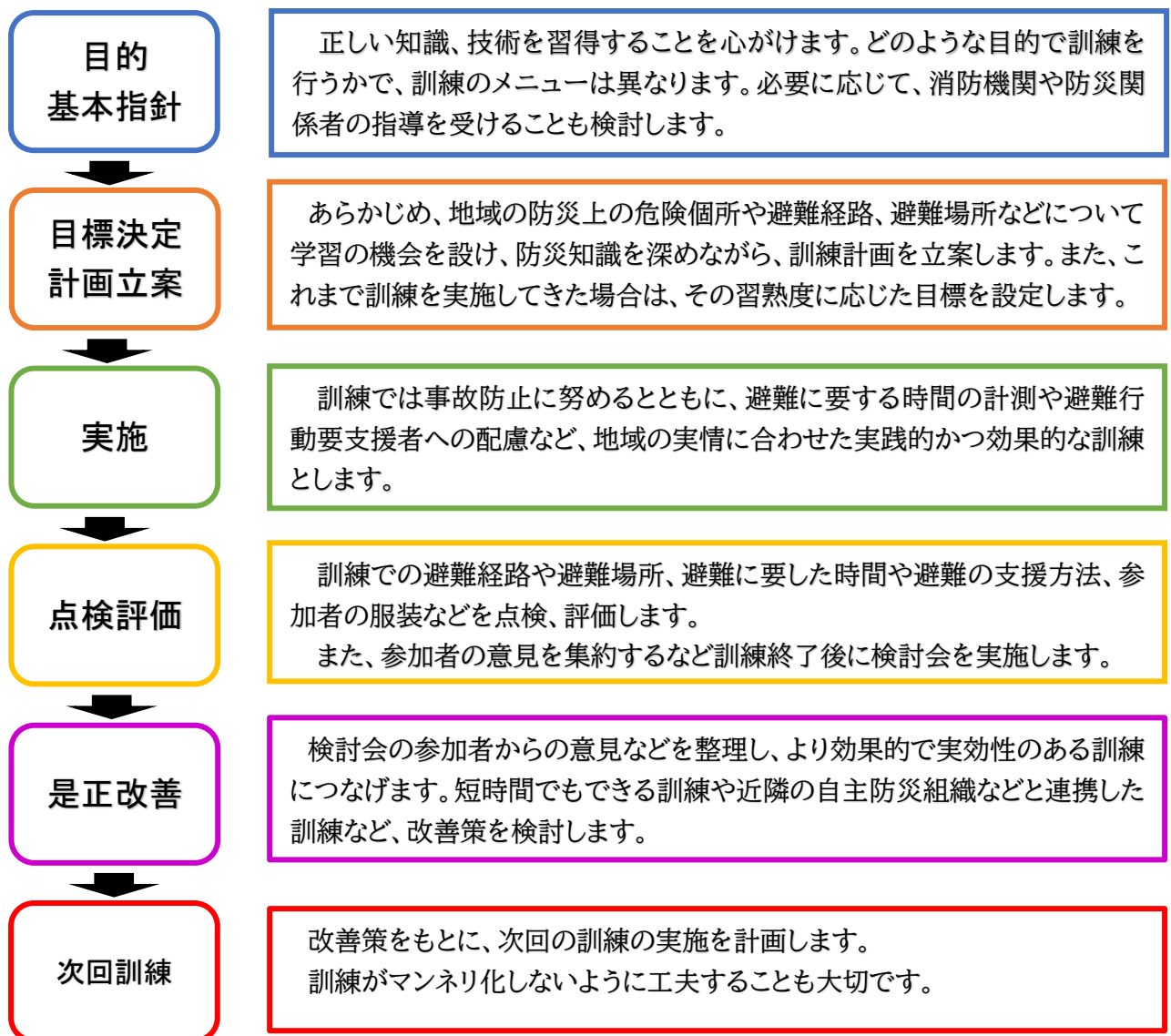
防災に関する講習会等を防災知識の習得の機会ととらえ、一人ひとりが積極的に、防災に関する正しい知識と技能を身に着けることが大切です。

3 防災訓練の計画立案から実施、改善までの流れ

訓練の実施に当たっては、計画的に行うことが大切です。

一人でも多くの区民が参加できる日時を設定することや実施場所についても多くの区民がよく知り、かつ十分な広さと安全性が確保された場所を選ぶことです。

また、動きやすい服装や履物での参加、資機材の事前点検、参加者の体調管理や天候にも注意することが大切です。訓練全体にわたって事故防止に努め、けがのないように行いましょう。



継続的な訓練の実施が必要

4 防災訓練に関する届出等について

(1) 訓練の届出

防災訓練を実施する場合、訓練実施日の2週間前までに「防火防災訓練届出書」を市役所危機管理課へ提出します。届出をすることで、訓練中の事故等が補償対象になります。

(2) 訓練で消火栓から水を出す場合

事前に「消火栓使用承認届」の提出が必要です。訓練実施日の2週間前までに市役所上水道課へ提出します。また、消火栓の使用により、近隣の住宅や事業所等で水の濁りが発生する可能性があるため、届出の際に消火栓使用に関わる注意事項等について確認します。

(3) 訓練で消防団の出動を要請する場合

管轄している分団と日時・場所・内容等の打ち合わせを行った後、事前に「消防団の出動要請」を訓練実施日の2週間前までに市役所危機管理課へ提出します。

(4) 訓練で消防署の派遣を依頼する場合

以下の管轄の消防署へ連絡します。

| 地域 | 管轄 | 電話 |
|-------|-------|---------|
| 豊科、堀金 | 豊科消防署 | 72-3145 |
| 穂高 | 穂高消防署 | 82-3262 |
| 三郷 | 梓川消防署 | 78-2090 |
| 明科 | 明科消防署 | 62-2992 |

(5) 訓練開始の合図を防災無線で放送する場合

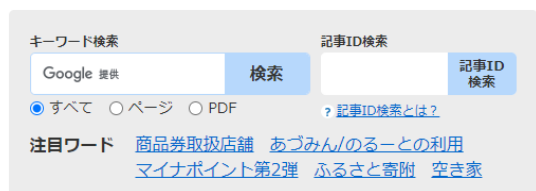
訓練開始の合図に限り、当該地区限定で防災無線放送を実施することができます。希望する場合は、「通信依頼書」を作成の上、市役所危機管理課に提出します。

(6) 各種様式の取得方法

安曇野市ホームページからダウンロードできます。

トップページの検索欄に下記いずれかを入力して検索します。

キーワード検索⇒「防災に関する様式」
記事ID検索⇒「26554」



5 防災訓練の実施メニューとポイント

防災訓練時は様々なメニューがあります。

地域で想定される災害に合わせて訓練のメニューを決定しましょう。

情報収集訓練

災害発生後は、誰もが情報を必要としています。適切な判断と行動には正確な情報が不可欠です。また、災害発生時には区長は市や防災関係機関との連絡調整役を担うことから、地域の情報を正確に把握するための訓練は重要です。いち早く地域の情報を収集し、正確に伝達する方法を訓練します。

地域の被災状況の情報収集

↓ 情報担当者を中心に情報を収集する。

情報の記録

↓ 「いつ、どこで、誰(何)が、どのような理由で、どのようになっているか」を記録(メモ)する。

情報の伝達

↓ 収集した情報を整理して自主防災組織本部へ伝達する。

自主防災組織本部へ伝達

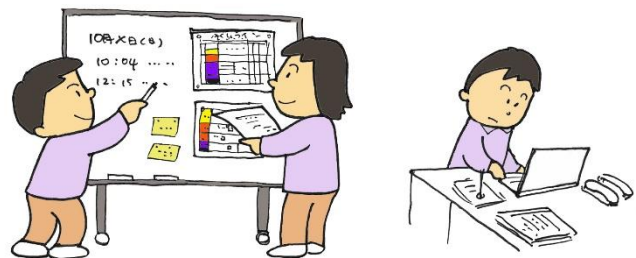
情報を記録、整理して、市や防災関係機関へ避難者や被害の情報を伝達する。

※災害発生時には、区長は、市、防災関係機関との連絡調整を行う。

詳しい状況が不明なときは、概要のみを第1報として速やかに報告します。

第2報以降は、できるだけ事実を確認して報告します。

入手した情報は、情報源を必ず確かめます。情報担当者を決め、情報を取りまとめます。

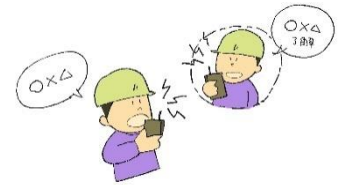


伝達訓練

引き続き、ラジオ、テレビ、インターネット、市や防災関係機関などから得た情報や避難の呼びかけを正確に・迅速に区民に伝えるためにその手順を訓練します。

区民へ情報の伝達

- ↓ 市や防災関係機関等からの情報を想定し、各戸訪問やハンドスピーカー等で訓練情報を伝える。



情報担当者へ伝達

- ↓ 本部長(自主防災会長、区長等)は、情報担当者などに訓練情報を伝達する。

避難開始などの情報を伝達

- ↓ 地区を分担して、各戸訪問やハンドスピーカーなどで避難開始情報を伝える。

情報伝達、区内の状況の報告

情報担当者などは、本部長へ伝達完了や区内の状況を報告する。

伝達は、簡易な言葉で、可能な限りメモ程度の文書も渡します。
正確に情報を伝達するため、受信者は復唱します。
各世帯へ情報を正確かつ効率よく伝達するためのルールを決めておきます。
障がいのある人への情報伝達は、十分に配慮します。

特定小電力トランシーバーの活用について



アナログ式は、
2024年12月1日
以降使用不可！

災害時の行動は情報から始まります。災害時には有線電話も携帯電話も使えなくなることが想定されるため、特に役員間の情報連絡手段として、特定小電力トランシーバーを活用することも検討しましょう。 ※アナログ式は2024年12月1日以降使用した場合は罰則があります。

(1) 特定小電力トランシーバー

資格も免許も不要で誰でも使えます。送信出力は住宅地で100～200m、見通しの良い場所では1キロ～3キロ程度の能力しかありませんが、災害時には非常に役立ちます。

(2) トランシーバーの主なメリット

- ① 大災害発生直後に頼りになるのは、トランシーバーで連絡のとれる近隣地域の人。
- ② 災害時に使えなくなることがなく、信頼性が高い。
- ③ 大勢に一斉に情報伝達ができる。

技適マーク「㊦」があることを必ず確認！

(3) 機種を選定

多機能、高機能なものは不要です。誰でも簡単に使える機種を選びます。複数台購入する場合は、操作方法の違いなどで混乱しないよう、同じ機種でそろえましょう。

初期消火訓練

多くの住民が実際に消火活動を体験できるように、初期消火の方法や機材の使い方を習得します。

消火器

消防署などから正しい使用法や火災から身を守る方法の指導を受けます。

消火栓

消防団などから正しい使用法や火災から身を守る方法の指導を受けます。
消火栓使用にあたっては、市役所への届け出を事前に済ませましょう。

消火用バケツ

区民の協力により、バケツリレーなどの方法を習得しましょう。



消防署主催の講習会などで、毛布などによる消火方法を習得しましょう。

救出・救護訓練

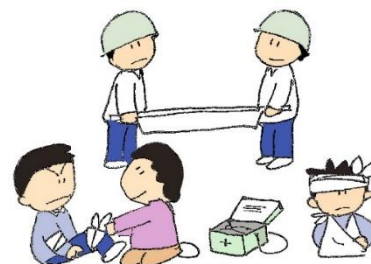
多数の負傷者が出ることを想定し、倒壊家屋の下敷きになった人の救出方法や応急手当の方法を訓練します。なお、災害発生時には、一人での救助活動は危険が伴います。近隣住民等に呼びかけ、複数人で協力して活動しましょう。

救出訓練

自主防災会で備えている資機材を確認し、使い方を習得します。

救護訓練

地域に住んでいる、医療関係者、介護施設関係者、上級や普通救命講習会修了者などの資格者を把握するとともに、必要に応じて消防署から指導を受けます。



避難訓練

実際に避難経路を使って避難場所に避難します。

避難時の携行品や服装、誘導の方法等を確認し、担架、車いすなどを活用した避難行動要支援者の避難支援も実施します。

点呼を取るなど一時的に集合する場所に集まってから避難場所へ避難するなど、必要に応じて避難方法を検討します。

なお、安否確認は、一人での行動は危険が伴います。必ず二人以上で行動しましょう。

災害発生訓練の伝達

人から人へ避難の呼びかけを伝達します。



避難の開始

各世帯では火の元の点検後、安全な服装で非常持出品を持ち避難します。

安全な場所や経路へ適切に誘導します。

避難中もラジオ、スマートフォンなどから情報を入手します。

避難者の支援

避難行動要支援者の状況を把握し、避難者支援訓練を実施します。

避難行動要支援者名簿を活用します。



避難所の人数確認

避難完了までの時間を計ります。

夜間や悪天候時には、避難や確認に更に時間を要することを想定します。

不明者の安否確認

避難所(場所)では、人数を確認し、複数名で不明者(想定)の安否を確認します。

避難訓練の注意点(地震、洪水、土砂災害共通)

- ① 一時的に集合する場所を決めた場合は、実際の災害発生時のために、あらかじめ区内に周知する。
- ② 訓練に使用する場所や経路上の道路などが、訓練を安全にできるか十分に確認する。また、施設管理者などに施設の利用について了承を得る。
- ③ 実際の災害時に、市の指定避難所以外に避難した場合は、その後の支援を行う必要があることから避難者などの状況を市役所に連絡する。



各戸の安否確認方法の事例

細萱区自主防災会では、A4 サイズの安否確認カード(ラミネート加工)を各戸に配布しています。

災害時に無事な家は、カードを玄関に貼り付けておくことでスムーズな安否確認ができます。いざという時のために、防災訓練でカードを使用した訓練を実施しています。



(表面)



安否確認カード

➤ **目的**
大規模災害が発生した際、黄色の【安否確認カード】を掲げ、『我が家は大丈夫です』だから『ほかの人を助けてください』という目印として、屋外から見える玄関のノブや郵便受け、門柱などに掲げて、自分や家族の安全・安否を周囲知らせることで安否確認が短時間で容易に行う事が出来ます。
そして、【安否確認カード】を掲げていない家庭には、ご近所、自主防災会等の方による救助を行うことが出来、大切な命を救うことが出来ます。

➤ **基本ルール**

1. 震度5強以上の地震が発生したときに実施する
2. 家族全員が無事で救助や支援が必要ない場合は、【安否確認カード】を玄関のノブや郵便受け、門柱など屋外から見える箇所に掲げる。もし【安否確認カード】以外にも黄色のハンカチや、「我が家は大丈夫」などと書いた紙を掲示しても良い
3. 避難所へ避難するときにも掲げる
4. 地震発生後、最低3日間は掲げる

➤ **お願い**

1. 【安否確認カード】は災害時に速やかに取り出し、掲げることができるよう、玄関付近の分かりやすい場所に保管をお願いします
2. 細萱区自主防災会の防災訓練の際には、【安否確認カード】を利用した安否確認を行います
3. 紛失や破損等した場合は、地区総代に連絡ください

日頃から支え合い、助け合い、見守り合う
隣近所のつき合いをしましょう

安曇野市細萱区自主防災会 令和3年11月

(裏面)

給食給水訓練

限られた資機材を有効に使って、食料や水を確保するとともに、効率よく配布する方法を訓練する。

食料の確保

給食給水担当者により、備蓄品や水、食料品を確保する。

資機材の準備

備蓄品の配布や炊出し訓練の準備のため、テントやテーブルを用意する。

炊出し訓練

釜や大鍋を使用して、おにぎりやみそ汁などの炊出しを実施する。

配布訓練

限られた食器類を使って、効率よく配布する。

区民へ配布を知らせる。

あらかじめ給食や給水の拠点を決める。

日頃から各家庭で原則3日間分の食料や水等を備蓄しておき、訓練時に使用してローリングストックを行う。

被災後の衛生状態が悪い中での配布を考え、日頃から調理器具を洗浄する。

救援物資をスムーズに配布できるよう仕分けや配布作業を分担する。

※訓練で備蓄品を使用する際、更新期限が近い市の備蓄品を提供してもらえる場合があります。

避難所運営訓練

避難所運営には、地域の協力体制が不可欠です。円滑な避難所運営のために、自主防災組織で避難所運営訓練を実施します。

○避難所施設の安全性の確認

○避難者の人数把握や区民の避難状況の確認

○傷病者の応急手当

○備蓄食料の試食や実際に宿泊する等の避難所生活の体験

○役割分担の確認 など



6 地震災害時の行動をシミュレーション

自主防災活動の一環として、大規模災害が発生した場合、どのような事態が発生し、何をすれば良いのか、時間の経過を踏まえて状況と活動をシミュレーションしておくことが大切です。

大規模地震を想定したシミュレーション（例）

| 自主防災組織の活動 | 個人の活動 | |
|--|--|--|
| | <p>地震発生</p> <p>最初の大きな揺れは 約 1～3 分間</p> | <p>自分の身を守る 揺れが収まったら火を消す 非常脱出口を確保する (ドア、窓を開ける)</p> |
| | <p>1～3分</p> <p>揺れがおさまった</p> | <p>火元の確認(ガスの元栓を閉める、電気の スイッチブレーカーを切る) 出火しても落ち着いて初期消火を行う 119 番に通報する 家族の安全を確認し、倒れた家具の下敷 きになっていないかを確認 靴、スリッパを履く(家の中はガラスの破片 が散乱し危険) 防災行政無線、テレビ、ラジオ、スマートフ ォンなどで情報を確認</p> |
| <p>近所で助け合う(避難行動要支援者の 安全確保。行方不明者、けが人の有無 の確認、出火防止の呼び掛けなど。) 初期消火の実施</p> | <p>3～5分</p> <p>隣近所の安全確認 出火防止、初期消火 余震に注意</p> | <p>近所に声をかける 近所から出火していないか確認する</p> |
| <p>情報担当者により被害情報を収集する 行政機関からの情報を正確に区民に 伝える 救出救護担当者による救出活動実施 負傷者の応急救護や救護所への搬送 地域の事業所などに協力を得る</p> | <p>10分～数時間</p> <p>火災の発見 家屋の倒壊発見 負傷者の発見</p> | <p>みんなで消火、救出活動 防災行政無線、テレビ、ラジオ、スマートフ ォンなどで情報を確認(デマ情報に注意) 避難の際は、ブロック塀、ガラス、がれきに 注意する(避難では車を使わない) 電話は緊急連絡を優先する</p> |
| <p>指定緊急避難場所の開設・運営</p> | <p>数時間～3日</p> | <p>秩序ある避難生活を行う 消火と救出作業に協力する 壊れた家には戻らない 水・食料は各家庭の備蓄品で賄う</p> |
| <p>指定された避難所で避難生活に入る 市と協力して避難所を運営する 秩序ある避難所運営を行う 避難行動要支援者へ配慮する</p> | <p>避難生活</p> | |

地震災害時の行動をシミュレーションすることで、想定される事象、そのために必要な訓練が明確になります。

地震を想定した避難訓練実施例

(1) 地震避難訓練のポイント

地震は突然やってきます。そのとき落ち着いて適切に行動できるよう訓練を実施します。夜間や荒天時、積雪期も想定し避難経路を選定します。日頃から「その時こうする」など、地震発生時の行動を家族で話し合っておくことも大切です。

(2) 訓練実施の流れ

避難場所

区内で点呼を取る等の一時的に集合する場所は、落下物や建物、看板、ブロック塀など倒壊による影響のないところ、耐震補強された建物等、安全な場所とします。指定緊急避難場所へ避難します。

避難経路の選定

がけ崩れ、建物の倒壊、落下物などの危険が少ないこと。家屋の倒壊や道路の寸断、火災の発生などに対応できるよう、複数のルートとすること。夜間の避難も想定して、夜間照明などが設置されている経路も選定するようにします。

図上訓練

地域の地図を見ながら、地震で倒壊しそうな建物や危険な個所、避難に適切な経路、避難に支援が必要な人がいる場所などについて話し合い、地震発生時のシミュレーションを行います。地震により火災が発生する危険があります。水道が止まり、消火栓が使用できないことを想定し、自然水利や防火貯水槽などの場所も確認します。

避難経路の検証(まち歩き)

図上で話し合った区内の危険個所や避難経路、避難に支援が必要な人がいる場所などについて実際に歩いて確認します。自然水利や防火貯水槽などを実際に確認し、火災の時にどのような消火活動ができるのか検討します。

避難訓練の実施、検証

避難に要した時間や、避難経路を記録します。避難訓練終了後、計画のとおり訓練ができたかなどについて検証します。避難時に気付いたことを話し合い、より良い避難経路を検討します。

7 洪水・土砂災害時の行動をシミュレーション

「自らの命を守るために」避難に必要な持ち物、避難場所、いつ避難するか、家族との連絡方法など事前に我が家の自主避難計画(マイタイムライン)として作っておきましょう。いざというときにその計画を見て、落ち着いて行動ができ、逃げ遅れをゼロにする目的で作成するものです。

自主避難計画（マイタイムライン）作成例

| 河川の水位や 雨の情報 | 避難情報等 警戒レベル | 自主防災組織 の活動 | 個人の行動 |
|----------------------------|---|-------------------------|---|
| | 警戒レベル1 「早期注意情報」 今後気象状況悪化の おそれ | | 災害への心構えを高める ・テレビ等で気象情報を確認 ・非常持出品を確認 ・防災マップで避難場所確認 ・家の周りを点検する ・家族がどこにいるか予定を確認 |
| 氾濫注意情報 | 警戒レベル2 「大雨・洪水注意報」 気象状況の悪化 | | 自らの避難行動を確認 |
| 氾濫警戒情報 洪水警報 大雨警報 | 警戒レベル3 「高齢者等避難」 災害のおそれあり | 避難の広報 高齢者等の 避難援助 | 危険な場所から高齢者等避難 ・家族と連絡を取る ・おじいちゃんおばあちゃんと避難 を開始する |
| 氾濫危険情報 土砂災害警戒情報 | 警戒レベル4 「避難指示」 災害のおそれ高い 地域の状況に応じて緊急的 又は重ねて避難を促す場合 等に発令 | 避難の広報 区民へ避難の呼 びかけ | 危険な場所から避難 ・すぐに避難する ・外が危ないときは、家の中で安 全な場所に移動する(ガケと反対 側の2階など) |
| 警戒レベル4までに必ず避難 | | | |
| 氾濫発生情報 大雨特別警報 (土砂災害) | 警戒レベル5 「緊急安全確保」 災害がすでに発生又は切迫 していることを把握した場 合に可能な範囲で発令 | | 命の危険ただちに安全確保 ・ただちに命を守る行動をとる |

マイタイムラインは各家庭で作成し、目の付きやすいところに貼り付けておくよう周知しましょう。

洪水・土砂災害時の行動をシミュレーションすることで、想定される事象、そのために必要な訓練が明確になります。

洪水を想定した避難訓練実施例

(1) 洪水避難訓練のポイント

台風や豪雨による洪水は、天気予報により発生時期や規模をある程度予測することができます。日頃から天気予報に気を付け、台風の接近や豪雨が予想されたときには、早めに準備を行い、危険と判断したら、早めに避難ができるよう訓練を実施します。

⇒「洪水土砂災害を我がことと考える」自主避難計画(マイタイムライン)を作成しましょう。

(2) 訓練実施の流れ

避難場所

区内で点呼を取る等の一時的に集合する場所は、屋根があり風雨がしのげ、浸水のおそれのない安全な場所、河川・用水路や浸水しそうな地域から離れた場所等安全な場所とします。

※安曇野市防災マップで付近の浸水想定を確認しましょう。

指定緊急避難場所へ避難します。

避難経路の選定

河川・用水路や橋、浸水しそうな地域を避けること。

高いところ、浸水のおそれのないところを通ること。

側溝や水路などの危険な場所を避けること。

夜間の避難も想定して、夜間照明などが設置されている経路も選定するようにします。

図上訓練

安曇野市防災マップで地域の洪水・浸水想定区域を確認します。地域の地図を見ながら、洪水時に危険な箇所や避難に適切な経路、避難に支援が必要な人のいる場所などについて話し合い、洪水時のシミュレーションを行います。

避難経路の検証(まち歩き)

図上で話し合った区内の危険箇所や避難経路、避難に支援が必要な人がいる場所などについて実際に歩いて確認します。土地の高低と近くの河川の位置関係や、洪水時に危険となる避難経路上の側溝や水路の位置を確認します。

避難訓練の実施、検証

避難に時間がかかる人や支援を要する人などは、高齢者等避難の情報の段階で避難を始めるなど実践的な動きを確認します。避難に要した時間や、避難経路を記録します。避難の時に気付いたことを話し合い、より良い避難経路を検討します。

別紙 自主避難の準備（ワンカップの雨量計測方法）

- (1) 大雨の予報がある場合、**住民**はワンカップ等で雨量計測を開始する。
ワンカップの設置場所は、庭先の雨が遮られない平坦な場所に置きましょう！
- (2) 以下の状況になったら、自主避難の準備を始めて報告体制にしたがい報告する。

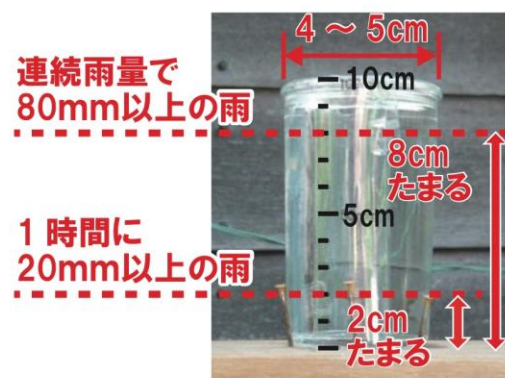
自主避難の準備を始める雨量の目安

ワンカップを使用した場合の目安

時間雨量 20mm に達した場合・・・1時間で2cmの水がたまった場合

連続雨量 80mm に達した場合・・・降り始めから8cmの水がたまった場合

- (3) 自主防災会長及び区長は、その旨を区全域に周知するため、**連絡体制**にしたがい連絡し、自主避難の準備をはじめよう、呼びかける。
- (4) **住民**は、周辺の様子に注意するとともに、いつでも避難することが出来るように準備する。



ワンカップを利用した雨量計測

※洪水・土砂災害は、雨が原因で発生する災害です。

雨が降り出したら、ワンカップ等を使って、各自で雨量を計測する習慣をつけましょう。

■降雨時には、特に土砂災害の発生に注意しましょう

土砂災害の多くは、水（降雨、地下水）が関与しています。次のような雨が降ったら、土砂災害が発生する危険性が高いので注意してください。

- 1時間に20mm以上の雨
車のワイパーを動かしても前が見えにくいほどの強い雨
- 連続雨量（24時間）で100mm以上の雨
弱い雨でも長時間降り続くと、土砂災害の危険性が高まります

資料：犀川砂防事務所作成

土砂災害を想定した避難訓練実施例

(1) 土砂災害避難訓練のポイント

土砂災害は、突然発生することから予想が非常に難しいため、大雨などにより地域の急傾斜地やがけ地で危険を感じたら素早く避難することが大切です。危険を感じたら素早く安全に避難できるように訓練を実施します。

土砂災害が発生する恐れがある危険箇所は、安曇野市防災マップ(土砂災害警戒区域)で確認します。

⇒「洪水土砂災害を我がことと考える」自主避難計画(マイタイムライン)を作成しましょう。

(2) 訓練実施の流れ

避難場所

区内で点呼を取る等の一時的に集合する場所は、安全な場所とします。

(土砂災害が想定される急傾斜地等からできるだけ離れた場所、土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン)、土砂災害警戒区域(イエローゾーン)に指定されていない場所)

※安曇野市防災マップで付近の浸水想定を確認しましょう。

指定緊急避難場所へ避難します。

避難経路の選定

土砂災害特別警戒区域、土砂災害警戒区域を避けること。

危険なところから早く避難するため山の斜面から直角方向に避難する経路であること。

安曇野市防災マップ(土砂災害警戒区域)で安全な経路を確認すること。

橋を渡る経路はできるだけ避けること。(やむを得ず渡る場合は、水量に注意する。)

夜間の避難も想定して、夜間照明などが設置されている経路も選定するようにします。

図上訓練

安曇野市防災マップに記載されている土砂災害警戒区域などを確認します

地域の地図を見ながら、急傾斜地など大雨などにより危険となる箇所、過去の土砂災害発生箇所や落石の危険のある箇所について話し合い、土砂災害のシミュレーションを行います。

避難経路の検証(まち歩き)

図上で話し合った区内の危険箇所や避難経路、避難に支援が必要な人がいる場所などについて実際に歩いて確認します。土砂災害特別警戒区域や土砂災害警戒区域を実際に見て確認します。

避難訓練の実施、検証

避難に時間がかかる人や支援を要する人などは、高齢者等避難の情報の段階で避難を始めるなど実践的な動きを確認します。避難に要した時間や、避難経路を記録します。避難の時に気付いたことを話し合い、より良い避難経路を検討します。

令和3年5月20日から

警戒レベル

4

ひなんしじ 避難指示で必ず避難

ひなんかんこく 避難勧告は廃止です

| 警戒レベル | 新たな避難情報等 | | これまでの避難情報等 |
|--------------------------|---|----------------------------------|--------------------------|
| 5 |  災害発生 又は切迫 | きんきゆうあんぜんかくほ 緊急安全確保 ※1 | 災害発生情報 (発生を確認したときに発令) |
| ~~~~<警戒レベル4までに必ず避難!>~~~~ | | | |
| 4 |  災害の おそれ高い | ひなんしじ 避難指示 ※2 | ・避難指示(緊急) ・避難勧告 |
| 3 |  災害の おそれあり | こうれいしゃとうひなん 高齢者等避難 ※3 | 避難準備・ 高齢者等避難開始 |
| 2 |  気象状況悪化 | 大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁) | 大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁) |
| 1 |  今後気象状況 悪化のおそれ | 早期注意情報 (気象庁) | 早期注意情報 (気象庁) |

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。

※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになります。

※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

警戒レベル5は、
すでに安全な避難ができず
命が危険な状況です。
警戒レベル5緊急安全確保の
発令を待ってはいけません!

避難勧告は廃止されます。
これからは、
警戒レベル4避難指示で
危険な場所から全員避難
しましょう。

避難に時間のかかる
高齢者や障害のある人は、
警戒レベル3高齢者等避難で
危険な場所から避難
しましょう。

内閣府(防災担当)・消防庁



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

小・中学校
公民館

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。

親戚・知人宅

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。

ホテル
旅館

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
確認する必要があります。

——— 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。

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可能です

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・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や③水がひくまでの時間(浸水継続時間)はハザードマップに記載がない場合がありますので、お住いの市町村へお問い合わせください。

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下さい。

台風・豪雨時に備えてハザードマップと一緒に「避難行動判定フロー」を確認しましょう

平時に
確認

「自らの命は自らが守る」意識を持ち、
自宅の災害リスクととるべき行動を
確認しましょう。

避難行動判定フロー

あなたがとるべき避難行動は？ **必ず取組みましょう**

ハザードマップ*で自分の家がどこにあるか
確認し、印をつけてみましょう。

※ハザードマップは浸水や土砂災害が発生するおそれの
高い区域を着色した地図です。着色されていないところ
でも災害が起こる可能性があります。

家がある場所に色が塗られていますか？

いいえ

色が塗られていなくても、周りとは比べて低い土
地や崖のそばなどにお住まいの方は、市区町村
からの避難情報を参考に必要に応じて避難して
ください。

はい

災害の危険があるので、原則として※、
立退き避難（自宅の外に避難）が必要です。

例外

※浸水の危険があっても、
①洪水により家屋が倒壊又は崩落してしまう
おそれの高い区域の外側である
②浸水する深さよりも高いところにいる
③浸水しても水がひくまで我慢できる、
水・食糧などの備えが十分にある
場合は**屋内安全確保**（自宅に留まり安全
確保すること）も可能です。

解説は裏面をご覧ください

ご自身または一緒に避難する方は避難に時間
がかかりますか？

いいえ

はい

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚
や知人はいますか？

はい

警戒レベル3高齢者
等避難が出たら、**安全な親戚や知人宅に
避難**しましょう（日頃から相談しておき
ましょう）

いいえ

警戒レベル3高齢者
等避難が出たら、市
区町村が指定してい
る**指定緊急避難場所
に避難**しましょう

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚
や知人はいますか？

はい

警戒レベル4避難指示
が出たら、**安全な親戚
や知人宅に避難**しま
しょう（日頃から相談
しておきましょう）

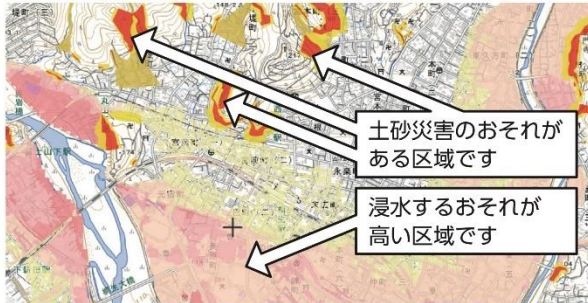
いいえ

警戒レベル4避難指示
が出たら、市区町村が
指定している**指定緊急
避難場所**に避難しま
しょう

避難行動判定フローの参考情報

ハザードマップの見方

必ず確認してください



※ハザードマップの着色や凡例は市町村によって異なる場合があります。

凡例

水害 洪水浸水想定区域 (浸水深)

| | |
|------|-----------------------------|
| 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) |

土砂災害

土砂災害警戒区域： 土砂災害のおそれがある区域

土砂災害特別警戒区域： 建造物に損壊が生じ、住民等の生命又は身体に著しい危害が生じるおそれがある区域



ハザードマップポータルサイト 検索

ハザードマップの見方

もっと詳しく知りたい人向け

次の3つ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や③水がひくまでの時間(浸水継続時間)はハザードマップに記載がない場合がありますので、お住まいの市町村へお問い合わせください。なお、重ねるハザードマップには①及び③の記載はありません。

! 警戒レベル3や警戒レベル4が出たら、危険な場所から避難しましょう。

! 「避難」とは「難」を「避」けることです。安全な場所にいる人は、避難場所に行く必要はありません。

! 避難先は小中学校・公民館だけではありません。安全な親戚・知人宅やホテル・旅館に避難することも考えてみましょう。

※緊急時に身を寄せる避難先は、市町村が指定する「指定緊急避難場所」や、安全な親戚・知人宅など様々です。普段からどこに避難するかを決めておきましょう。

※「指定緊急避難場所」は、災害の種類ごとに安全な場所が指定されています。(小中学校、公民館など)

※災害が落ち着いた後に、自宅が被災し、帰宅できない場合には、しばらく避難生活を送るため、「指定避難所」に行きましょう。

わからないことがありましたらお住まいの市区町村にお問い合わせください。

(参考)内閣府防災ホームページ「避難情報に関するガイドラインの改定(令和3年度)」
https://www.bousai.go.jp/oukyu/hinanjouhou/r3_hinanjouhou_guideline

台風・豪雨時に「避難情報のポイント」を確認し避難しましょう

緊急時に確認

避難情報のポイント

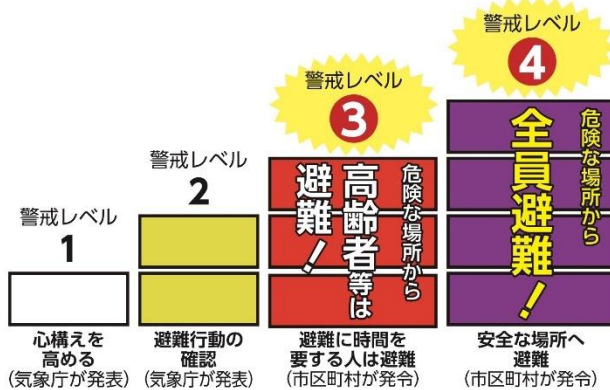
!.....必ず確認してください.....!

市区町村から出される避難情報(警戒レベル)

❗ 避難とは難を避けること、つまり安全を確保することです。安全な場所にいる人は、避難場所に行く必要はありません。

❗ 危険な場所から警戒レベル3で(高齢者等は避難)、警戒レベル4で(全員避難※1)です。

※1 警戒レベル4「全員避難」は、高齢者等に限らず全員が危険な場所から避難するタイミングです。



警戒レベル4 避難指示で危険な場所から避難です

❗ 警戒レベル5はすでに災害が発生・切迫している状況です。

- ・警戒レベル5は、すでに安全な避難ができず命が危険な状況です。
- ・警戒レベル5緊急安全確保の発令を待ってはいけません!
- ・ただし、警戒レベル5は、市区町村が災害の発生・切迫を把握できた場合に、可能な範囲で発令される情報であり、必ず発令される情報ではありません。

❗ 警戒レベル4は避難指示に一本化されました。

- ・避難のタイミングを明確にするため、令和3年の災対法改正以前の警戒レベル4避難勧告と避難指示(緊急)は「避難指示」に一本化され、避難指示は令和3年の災対法改正以前の避難勧告のタイミングで発令されます。
- ・警戒レベル4避難指示は、立退き避難に必要な時間や日没時間等を考慮して発令される情報で、このタイミングで危険な場所から避難する必要があります。

❗ 警戒レベル3は高齢者だけの情報ではありません。

- ・「高齢者等」は障害のある人や避難を支援する者も含まれています。
- ・さらに、高齢者等以外の人も必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、自主的に避難するタイミングです。

❗ 豪雨時の屋外避難は危険です。車の移動も控えましょう。

国土交通省・気象庁・都道府県から出される 河川水位や雨の情報(警戒レベル相当情報)

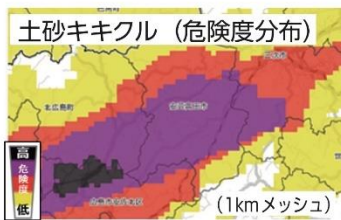
■ キキクル(危険度分布)で、お住まいの地域の状況を確認しましょう

気象庁から市区町村単位の警戒レベル相当情報*が出されたら、お住まいの地域の状況が詳細にわかる情報「キキクル(危険度分布)」を確認してください。紫の段階では、既に災害のおそれが高まっている状況です。

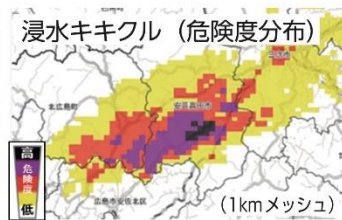
住所を登録しておけば、お住まいの地域が危険になったら自動的にスマートフォンに通知される「危険度分布通知サービス」もありますので、ご活用ください。

キキクル

検索



崖・溪流の近くは危険



低地は危険



河川沿いは危険

*市区町村単位で発表される情報には、大雨特別警報、土砂災害警戒情報、大雨警報などがあります。

■ 市区町村が出す警戒レベル3又は警戒レベル4(避難情報)で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

| 避難情報等 (警戒レベル) | | | | 河川水位や雨の情報 (警戒レベル相当情報) | |
|-------------------------------|------------------|--------------------|----------|--------------------------|------------------|
| 警戒レベル | 状況 | 住民がとるべき行動 | 避難情報等 | 防災気象情報(警戒レベル相当情報) | |
| | | | | 浸水の情報(河川) | 土砂災害の情報(雨) |
| 5 | 災害発生 又は切迫 | 命の危険 直ちに安全確保! | 緊急安全確保 | 5相当 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 高齢者等は避難 | 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 | 自らの避難行動を確認 | 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 --- | --- |

市区町村長は、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。

わからないことがありましたらお住まいの市区町村にお問い合わせください。

(参考)内閣府防災ホームページ「避難情報に関するガイドラインの改定(令和3年度)」
https://www.bousai.go.jp/oukyu/hinanjouhou/r3_hinanjouhou_guideline

「自らの命は自らが守る」意識を持ち、適切な避難行動をとりましょう

新型コロナウイルス感染症が収束しない中でも、
災害時には、**危険な場所にいる人は
避難することが原則**です。

知っておくべき5つのポイント

- 避難とは[難]を[避]けること。
安全な場所にいる人まで避難場所に行く必要はありません。
- 避難先は、小中学校・公民館だけではありません。**安全な親戚・知人宅に避難すること**も考えてみましょう。
- **マスク・消毒液・体温計**が不足しています。できるだけ**自ら携行**して下さい。
- 市町村が指定する**避難場所、避難所が変更・増設**されている可能性があります。災害時には**市町村ホームページ**等で確認して下さい。
- 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**をする場合は、浸水しないよう**周囲の状況**等を十分確認して下さい。



8 備蓄食料

食料の備蓄を始めましょう

備蓄食料は、原則各家庭で準備しておくことが望ましいです。自主防災組織では行政の避難所が開設されるまでの数日間を想定し、予算の範囲内で備蓄食料を準備しましょう。

備蓄食料は、主食(炭水化物)+主菜(タンパク質)の組み合わせで、各家庭で最低でも3日分(できれば1週間分程度)を確保します。

ライフライン(電気、水道、ガス)が停止する場合を想定し、水と熱源(カセットコンロ等)は、1週間程度(一人当たり):水21ℓ、ボンベ6本程度)があれば安心です。

各家庭で最低限備えが必要な備蓄食料等

「水」 飲料水として、一人当たり1日1ℓの水が必要です。調理等で使用する水を含めると、一人当たり1日3ℓ程度(3日分だと一人当たり9ℓ)が目安とされています。



「米」 エネルギー及び炭水化物の確保として、備蓄の柱 2kgのコメと熱源があれば、1食、0.5合=75gとした場合約2.7食分になります。



「缶詰、レトルト食品(タンパク質の確保)」

缶詰、レトルト食品は、調理不要で、そのまま食べられるものを選ぶと便利です。



「カセットコンロ・調理器具」

熱源は、食品を温めたり、簡単な調理に必要です。ボンベも忘れずに用意します。アルミホイル、ラップ、調理用ハサミなどがあれば便利です。



家族の健康に配慮

高齢者、乳幼児、慢性疾患の方、介護を要する方、食物アレルギーの方へ配慮した食料品は別に準備します。

備蓄食料はどこで買えるの？

スーパーマーケット、ホームセンター、百貨店、インターネット通販などで買うことができます。アルファ米や加熱なしで美味しく食べられるパン、フリーズドライの即席スープなど豊富にあります。

購入した備蓄食料は、缶詰やレトルトパックなどに分類して賞味期限別に並べて保管します。

ローリングストック法について

普段の食料品を少し多めに買い置きし、消費した分を補充するローリングストック法を実践すれば、手軽に備蓄に取り組むことができます。

- ① 普段から多めに買いだめしておく
- ② 賞味期限の古いものから日常消費
- ③ 食べた分を買い足す



昔からの保存食を見直す

地域や家庭に伝わる保存食も家庭備蓄の一つです。

厳しい冬など食料が不足時期に備え、保存食という形で、地域や家庭で独自の保存食の備蓄があります。

例えば、信州などに伝わる「凍りもち」は、乾燥して、軽い上に、栄養価が高く消化が良いため昔から親しまれています。水を多く使ってゆるめに戻せば、簡単に流動食になるので、高齢者のおやつや病中食、離乳食になります。

非常食・保存食



9 防災資機材の整備

自主防災組織がその役割を果たすためには、それぞれの役割に必要な資機材を備えておくことが重要です。資機材の整備には多額の費用もかかることから、想定される災害、資機材の保管場所などの実状に応じて、必要な資機材を十分に検討の上、計画的に整備を進めましょう。

また、整備した資機材は、最も機動的かつ迅速に利用できるように保管場所を検討するとともに、防災訓練などの機会を通して使い方を習得しておきましょう。

(1) 目的別主な防災資機材の例 ※令和4年度専門部会 防災対策研究部会 集計

| 目的 | 防災資機材 |
|------------|--|
| ① 情報収集・伝達用 | メガホン・拡声器・ハンドマイク、アンプ・スピーカー、トランシーバー(無線機)、ラジオ、テレビ、パソコン、住宅地図、ホワイトボード など |
| ② 初期消火用 | ヘルメット、とび口、水バケツ、消火器、ホース、簡易防火水槽 など |
| ③ 水防用 | シャベル・スコップ、ポストホールディガー(複式シャベル)、ロープ、水中ポンプ、手袋(ゴム、皮)、土嚢(袋のみも含む) など |
| ④ 救出用 | レスキューセット、ハンマー・かけや、ツルハシ、ボルトカッター、斧、なた、スコップ、油圧式救助器具、軍手、のこぎり、エンジンカッター、チェーンソー、ジャッキ、バール(金テコ)、はしご、防煙・防塵マスク など |
| ⑤ 救護用 | 救急セット箱、担架、非接触式電子体温計、毛布、三角巾、AEDなど |
| ⑥ 避難所・避難用 | 発電機、暖房器具、ガソリン携行缶、混合油・オイル、灯油ポンプ、屋外照明、携帯ライト、テント、コードリール(ドラム)、梯子、脚立・三脚、センサー付きソーラーライト、マンホール対応トイレ、トイレテントセット、簡易・携帯トイレ、汚物凝固剤・糞尿処理、トイレトーパー、腕章、のぼり旗・竿、車いす、リヤカー、一輪車、空気入れ、合図灯、コーン、安全バー、生理用品、乳幼児用・成人用おむつ、携帯電話用充電器、長机・テーブル、椅子、マスク、消毒ハンドジェル、寝袋、敷マット、本部表示板、断熱シート、立て看板 など |
| ⑦ 給食・給水用 | カセットコンロ、カセットガス、七輪、炊飯器(ガス・電気)、ガスコンロ、ガスボンベ、鍋・釜、浄水器、電気ポット、ガスバーナー、給水用タンク、飲料水携行タンク、クーラーボックス など |
| ⑧ 訓練・防災教育用 | 消火訓練まど |
| ⑨ その他 | ブルーシート、除雪機、雪かき、アルミブリッジ、台車、エアコンプレッサー、ベスト・ビブス、電池、懐中電灯、ヘッドライトなど |

防災資機材の整備を進めるに当たっては、次のような点にも留意します。

- ①各家庭に消火器、汲み置き用バケツ、消火用水または乾燥砂等を備えるよう広報します。
- ②地域内の病院・薬局と、災害時の医薬品の提供について協議することも検討します。
- ③地域内の建設会社等と、災害時の資機材の貸与について協議することも検討します。
- ④AED(自動体外式除細動器)の設置個所を把握します。
- ⑤区内の各戸や近隣の自主防災組織、NPO、事業所等と必要に応じて資機材を共有するなどの工夫も必要です。

10 防災活動に係る市等の補助金制度について

安曇野市では、自主防災組織の組織力強化のため、自主防災組織が購入する資機材の購入費用や、訓練等に係る費用に対して補助金を交付しています。

(1) 補助対象事業の種類、対象経費

| 対象事業 【市担当部署】 | 事業内容 | 対象経費 |
|--|---|--|
| 防災資機材 整備事業 【危機管理課】 | 自主防災組織が、 情報伝達、消火、救出救護、 避難、給食給水、水防、 その他防災のための資機材を 整備する事業 | 左記資機材を購入又は貸借に より取得する際に要する経費 |
| 防災訓練事業 【危機管理課】 | 自主防災組織が、防災訓練 (情報伝達訓練、避難誘導訓 練、初期消火訓練、応急救護訓 練、救出訓練、炊き出し訓練、 資機材操作・点検、消火栓操作 訓練、水防訓練等) を実施する事業 | 左記事業を実施するために必 要な、消耗品費、印刷製本費、 食材料費(加工を要しないもの を除く)、資機材費、施設や機材 等の借上料、外部講師謝金、損 害保険料、手数料 |
| 防災啓発事業 【危機管理課】 | 自主防災組織が実施する防災 啓発に資する事業(防災関係 資格の取得等を含む)及び防 災資料(支えあいマップ等)を 作成する事業 | 左記事業を実施するために必 要な、消耗品費、印刷製本費、 資機材費、施設や機材等の借上 料、外部講師謝金、受講料(教 材費等含む)、受験料、資格の登 録料、損害保険料、手数料 |
| 防災資機材 維持管理事業 【危機管理課】 | 自主防災組織が、自身で管理 する防災資機材の修理や保守 等維持管理を実施する事業 | 左記事業を実施するために必 要な、修繕費、委託料、消耗品 費、燃料代、手数料 |
| コミュニティ 助成事業(地域防 災組織育成助成 事業) 【地域づくり課】 | 宝くじの社会貢献広報事業と して、防災資機材の整備等に 関する事業。実施主体は自治 総合センター及び長野県市町 村振興協会。 | 建築物、消耗品を除く防災資機 材の購入。最大200万円を10 割補助。(10万円単位) ※毎年7月頃の区長会で市か ら周知。 |

※掲載している情報は、令和4年度時点のものであり、今後変更となる場合があります。
詳細は、市役所各担当までお問い合わせください。

《補助対象となる経費の例》

| 対象事業 | 対象経費の例 |
|-----------------|---|
| 防災資機材 整備事業 | トランシーバー、メガホン、ラジオ、腕章、可搬式ポンプ、消火器、消火用バケツ、工具セット、救急セット、ヘルメット、スコップ、チェーンソー、油圧ジャッキ、担架、三角巾、AED（リース含む）、リヤカー、車いす、発電機、照明器具、仮設トイレ、簡易トイレ、テント、マット、災害用ベスト、炊き出し用の道具、給水タンク、給水袋、炊飯袋、井戸ポンプ、防水シート、ロープ、土嚢袋、除雪機、コードリール、ブルーシート、燃料携行缶、備蓄用保存水、備蓄用保存食、資機材保管倉庫、災害用暖房器具 等 及び、購入等に係る送料・振込手数料 |
| 防災訓練事業 | 資料作成用の紙代・トナー代、炊き出し用食材（野菜、調味料等）及び食器等、訓練用レンタル機材、振込手数料 等 ※ペットボトル飲料等のお茶代は対象外です。 |
| 防災啓発事業 | マップ用印刷製本費（委託）、紙代・トナー代、外部講師への謝礼金、防災士資格取得用の受講料・登録料、振込手数料 等 |
| 防災資機材 維持管理事業 | 修理代、機材の点検代、（修理用の）部品や消耗品 等 |

※区や公民館で使用するための備品や、個人が使用するための物品については補助対象とはなりません。あくまでも自主防災組織が対象です。

(2)補助率および限度額

補助率は対象経費の1/2以内※1で、限度額は申請年度を含めた直近5年間※2で65万円です。補助額に1円未満の端数が生じる場合には切り捨てます。

※1 1/2以内(限度額内)であれば、補助額は任意です。

※2 平成29年度(2017年度)以前の補助金額は算定対象となりません。

例① 令和4年度の補助金限度額は65万円－(20万円+15万円+12万円) = 18万円となります。(H29以前の補助額は考慮しません。)

| 年度 | H29 | H30 | R1 | R2 | R3 | R4 |
|-----|------|------|------|----|------|----|
| 補助額 | 15万円 | 20万円 | 15万円 | 0円 | 12万円 | |

例② 令和5年度の補助金限度額は65万円－(15万円+12万円+10万円) = 28万円となります。(H30年度の補助額は考慮しません。)

| 年度 | H30 | R1 | R2 | R3 | R4 | R5 |
|-----|------|------|----|------|------|----|
| 補助額 | 20万円 | 15万円 | 0円 | 12万円 | 10万円 | |






11 災害時における主な情報収集手段について

現在は、様々な手段を用いて情報発信が行われています。しかし、災害時の状況によって情報媒体も影響を受けますので、複数の手段を活用し、情報を入手しましょう。

(1) 安曇野市防災行政無線(同報系)

| | |
|-----------------|---|
| 防災行政無線テレフォンサービス | 防災行政無線の放送内容を電話で聞くことができます。(フリーダイヤル 0120-27-1313) |
|-----------------|---|



(2) ホームページ

| 種類 | 提供情報 | QRコード |
|-----------------|--|---|
| 安曇野市ホームページ | 市内の災害関連情報について、最新の情報を提供。 |  |
| 長野県防災情報ポータル | 長野県内の気象情報、土砂災害、地震情報、避難情報、避難所について、最新の情報を提供。 |  |
| 長野県河川砂防情報ステーション | 長野県全域の雨量、水位状況、土砂災害危険度合を提供。 |  |
| 国土交通省千曲川河川事務所 | 犀川水系上流部のライブカメラ映像を提供。 |  |
| 中部電力停電情報 | 長野県内の停電情報を提供。 |  |

(3) ラジオ

| 種類 | 提供情報 |
|--------------------|---------------|
| あづみ野エフエム(76.1 MHz) | 市内の災害関連情報。 |
| 緊急告知機能付き防災ラジオ | 緊急情報受信時に自動配信。 |

(4)メール配信

| 種類 | 提供情報・登録方法 |
|------------------|---|
| 安曇野市メール配信サービス | 国・県・市の緊急情報、火災、行方不明者情報、その他市からのおしらせなど(登録方法はP32) |
| 松本広域消防局メール配信サービス | <p>松本広域圏における火災や住民生活に支障が生ずる救急・救助・自然災害の情報。</p> <p>【携帯電話用】 </p> <p>【スマートフォン用】 </p> |

(5)twitter(ツイッター)

| 種類 | 提供情報 | 画像 |
|-----------------|--------------------------|---|
| 安曇野市公式 | 安曇野市内の災害情報。 |  |
| 長野県防災 | 長野県内の災害情報。 |  |
| 首相官邸(災害・危機管理情報) | Jアラートと連動し、緊急地震速報や特別警報など。 |  |
| 首相官邸(被災者応援情報) | 被災者へ各省庁からの発信情報。 |  |
| 総務省消防庁 | 大規模災害時の消防関連情報。 |  |
| 防衛省・自衛隊(災害対策) | 自衛隊の災害派遣状況や生活支援情報。 |  |
| 内閣府防災 | 災害情報や防災・減災に関する情報。 |  |
| 気象庁防災情報 | 災害への警戒の呼びかけや開設等の情報。 |  |

安曇野市メール配信サービス ご利用手順

新規登録・更新・利用停止の手順について

※この登録手順書は、登録終了後も登録情報の変更の際などに必要になりますので、大切に保管してください。

新規登録・更新・利用停止の手順

以下の手順で行います。

| 新規登録 | 変更・利用停止 |
|---------------|--------------------|
| 受信許可設定 | 空メール送信* |
| 空メール送信* | マイページにアクセスし変更・利用停止 |
| 登録ページにアクセスし登録 | |

※空メールを送信後の自動返信メールに記載されたURLから、登録ページやマイページにアクセスします。

(1) 受信許可設定

携帯電話会社等の迷惑メールフィルターの設定を変更し、メールを受信できるようにします。

| 許可設定ドメイン | info.city.azumino.nagano.jp |
|----------|-----------------------------|
| | |

ドメインの一致範囲は「部分一致」もしくは「後方一致」としてください。

迷惑メールフィルターの詳細な設定方法は携帯電話会社等のホームページをご参考ください。

設定方法のページが見つからない、設定方法が分からない場合は携帯電話ショップへお問い合わせください。

(2) 空メール送信

二次元バーコードを読み取り(若しくはアドレスを直接入力)、空メールを送信します。

| 二次元バーコード | 登録・更新用メールアドレス |
|---|-------------------------|
|  | login@azumino.mailio.jp |

「安曇野市メール配信サービス」からのメールを受信したら、24時間以内にメール本文に記載された URL にアクセスします。

(3) 登録

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|----|----|----|----|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
| ① 受信メールの URL へアクセスします。 | ② トピックを選択します | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <div data-bbox="336 495 711 891"><p>安曇野市メール配信サービス</p><p>このメールは、安曇野市メール配信サービスからの自動返信メールです。メールを送信した覚えがない場合は削除してください。</p><p>次のURLにアクセスして登録を完了してください。</p><p>https://xxxxx</p><p>24時間以内に登録を完了してください。</p></div> | <div data-bbox="908 495 1283 1032"><p>安曇野市メール配信サービス</p><p>トピック</p><p>購読するトピックを選択します。</p><ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 国からの緊急情報 +<input type="checkbox"/> 県からの緊急情報 +<input type="checkbox"/> 市からの緊急情報 +<input type="checkbox"/> 火災情報 +<input type="checkbox"/> 行方不明者情報 +<input type="checkbox"/> 市からのお知らせ +<input type="checkbox"/> その他 +</div> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ③ 受信時間帯を選択します。* | ④ 登録完了です。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <div data-bbox="336 1117 711 1514"><p>安曇野市メール配信サービス</p><p>受信時間帯</p><p>受信を希望する時間帯を選択します。</p><table border="1"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr><tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr><tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr><tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr></table><p>● 一部メッセージは、受信時間帯に関係なく配信されます。</p></div> <p>※一部メッセージは、受信時間帯に関係なく配信されます。受信時間帯以外に配信されたメッセージは、後ほど受信時間帯に配信されます。</p> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | <div data-bbox="908 1117 1283 1514"><p>安曇野市メール配信サービス</p><p>登録完了</p><p>登録が完了しました。</p><p>登録時に送信したメールアドレスに空メールを送信することで、マイページにアクセスできます。</p><p>マイページでは、いつでも購読トピックの変更や退会手続きを行うことができます。</p><p>マイページへ</p></div> |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

※変更・利用停止の場合は、空メール(login@azumino.mailio.jp)送信後の自動返信メールに記載されたURLにアクセスし、マイページで行います。

自主防災活動の手引き(実践編)
～自主防災組織訓練マニュアル～

令和5年3月14日 発行
編集発行 安曇野市区長会

安曇野市区長会事務局(市民生活部地域づくり課)
安曇野市豊科 6000 番地
TEL 0263-71-2000(代表)
FAX 0263-72-3176