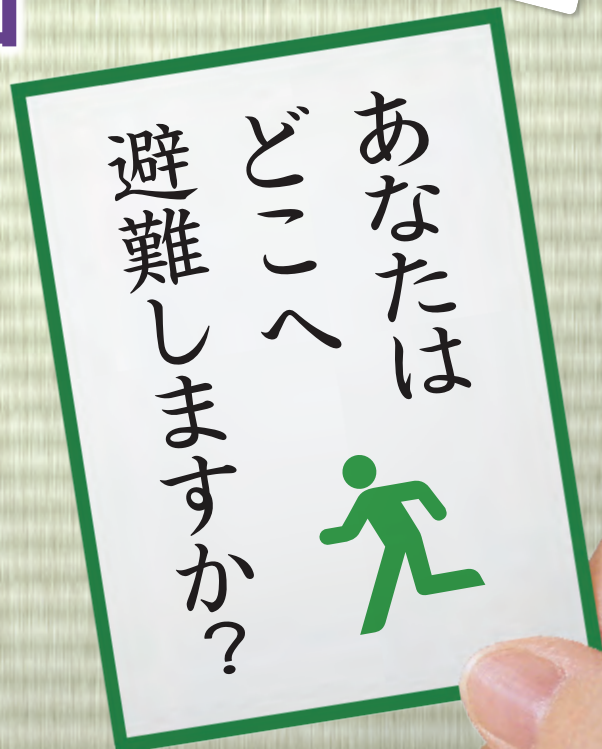


特集

自らの命を守る避難行動を考えよう

我が家の防災計画



- 不動産の専門家がお答えします
第4回空き家・住宅に関する相談会… 8
9月から第2土曜日・最終日曜日に開設
マイナンバーカード休日窓口 …… 9
いまを知る。その積み重ねが未来をつくっていく
国勢調査2020がはじまります …… 10

- 夜間の急な腹痛などの時は
内科・小児科初期救急センターへ相談… 33
別所温泉で素敵な出逢いを!
39歳以下婚活交流会・セミナー開催 …… 34
「新たな日常のすゝめ」を定着させましょう
新型コロナウイルス感染症関連情報 …… 37

我が家の防災計画



昨年10月の東日本台風(台風第19号)災害から10か月が経過しました。今年も、7月に九州発生し、長野県内でも土砂災害など多数の被害が報告されています。

災害は「場所なし、時なし、予告なし」と言われています。いつ起こるかわからない災害に対する新型コロナウイルス感染症の感染拡大への懸念から、感染予防を踏まえた避難行動が必要となり、「避難」

「従来の経験が通用しない」とも言われている今の自然災害。あなた自身、そして家族の命を守るための「避難」を真剣に考え、我が家の「ルール」をあらかじめ決めておきましょう。

地方を中心とした豪雨災害(令和2年7月豪雨)が

る備えはできていますか?特に、今年新型コロナウイルスに対する考え方が大きく変わっています。

守るための「避難」を真剣に考え、我が家の「ルール」を

新しい避難のカタチ! 「分散避難」って、どんな「避難」?

図 危機管理防災課 ☎21・0123

避難先でも感染予防を行きましょう

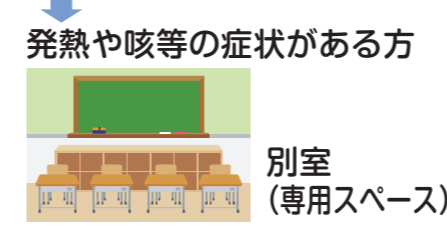
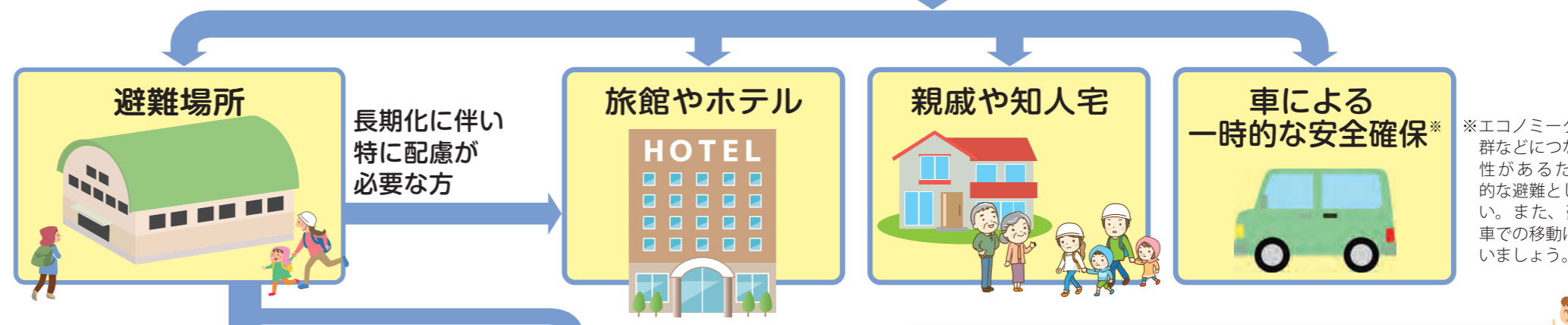
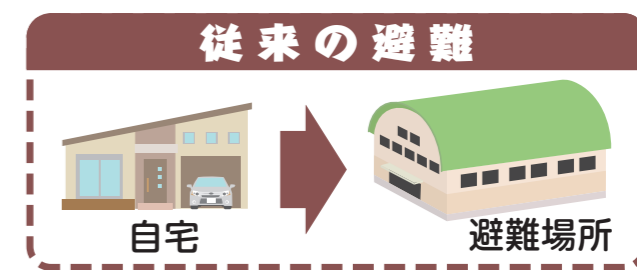
避難先でも感染症対策は大切です。日頃から行っている感染予防を続けるようにしましょう。また、避難の際には、各自非常持ち出し品を忘れず持参しましょう。(6ページ参照)



市が開設・管理する指定緊急避難場所(指定避難所)における感染症対策用品の準備を進めています。

- マスク 手指用消毒剤 赤外線体温計 手袋
- フェイスシールド 間仕切り用パーテーション
- 多目的簡易ベッド など

公共施設で避難所が開設された場合は、上田市公衆無線LANサービスを開放し、どなたもアクセスできるように整備しています。(市内39施設)



災害からペットを守るために 飼い主が普段から備えておくこと

所有者の明示	動物用避難袋の準備	普段からのしつけ
名札などを付け、飼い主が分かるようにしておきましょう	キャリーバッグ、首輪、リード、食べ物、薬などを用意しておきましょう	日頃からゲージなどに入れるトレーニングや多くの人に慣れるようにしておきましょう

平常時に 確認!

台風・豪雨時に備えて
「自らの命は自ら守る」意識を持ち、
とるべき避難行動を必ず確認しよう!

避難行動判定フロー

START

ハザードマップで自宅がどこにあるか確認し、印をつけましょう
(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)



Q 自宅がある場所に
色が塗られていますか?

いいえ

色が塗られていなくても、周りと比べて
低い土地や崖のそばなどに住んでいる
方は、市からの避難情報を参考に必要
な時は避難してください

はい

災害の危険があるので、
原則として自宅ではなく、
安全な場所への避難が
必要です

例外

浸水の危険があっても、以下の場合は自宅に残り
安全を確保することも可能です

- ①洪水により家屋が倒れたり、崩れたりするおそれのない区域である
 - 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だけの水・食料などの備えが十分にある
- (土砂災害の危険があっても、十分頑丈なマンションなどの上の階に住んでいる場合は、自宅に残り、安全確保をすることも可能です)

Q 自分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お世話になる
ことができる親戚や知人はいますか?

安全な場所に住んでいてお世話になる
ことができる親戚や知人はいますか?

はい

いいえ

はい

いいえ

警戒レベル **3**
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)

警戒レベル **3**
が出たら、市が開設する指定緊急避難場所に避難しましょう

警戒レベル **4**
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)

警戒レベル **4**
が出たら、市が開設する指定緊急避難場所に避難しましょう

※避難する時は、ご近所の方にもひと声かけましょう

我が家の防災計画

ステップ 1

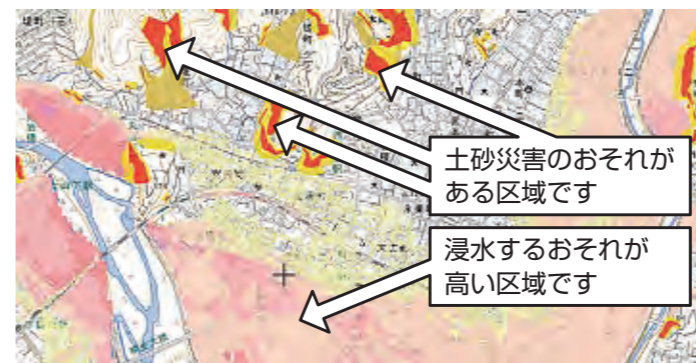
まずは「知る」ことから始めよう

「上田市災害ハザードマップ」は手元にありますか?

市内の河川のはん濫や土砂災害による危険箇所、地震による建物被害の可能性、市が指定している指定緊急避難場所の所在などをまとめたものです。お住いの場所が、どの災害でどの程度危険があるのか事前に確認しておくことで、被害を最小限にとどめることにつながります。
※指定緊急避難場所は、災害の種別(土砂災害・洪水・地震)によって開設できない場所があります。
広報うえだ 5月号 7ページに最新の指定緊急避難場所・指定避難所の一覧を掲載しています。



ハザードマップで確認するポイント



- ★自宅の位置を確認しましょう
- ★自分(家族)で決めた避難先と、そこまで行く道のりを確認しましょう

※凡例はハザードマップを確認ください。
※着色していないところでも災害が起きる可能性があります。



上田市のハザードマップはこちら

我が家の防災計画

ステップ 2

「警戒レベル」から避難のタイミングを知ろう

風水害の危険度に応じた警戒レベル

警戒レベルは、危険が迫ってきた際、その危険度を5段階のレベルで示したもので、避難のタイミングを判断するうえで参考となる情報です。



警戒レベル	住民が取るべき行動	市からの避難情報	気象庁などの気象情報
5	命を守る最善の行動	●災害発生情報	●大雨特別警報
4	危険な場所から 全員避難 ・速やかに避難先へ避難 ・移動が危険と思われる場合は屋内の安全な場所へ移動	●避難指示(緊急) ●避難勧告	●土砂災害警戒情報
3	危険な場所から 高齢者等は避難 ・避難に時間を要する人(高齢の方、障がいのある方など)とその支援者は避難	●避難準備・高齢者等避難開始	●大雨警報 ●洪水警報
2	避難に備え、自らの行動を再確認する		●大雨注意報 ●洪水注意報
1	最新の情報に注意し、災害への心構えを高める		●早期注意情報(警報級の可能性)

地域

の中でも、「避難」のこと考えてみませんか？

一人ひとりの「自助」が、地域を守る「共助」へつながる

「自分(家族)の命は、自分(家族)で守る」という「自助」の取り組みを考える時に、一緒に考えていただきたいことがあります。隣近所にお住まいの方、近所の友人など、少し視野を広げてみてください。「近所に一人で暮らす高齢の〇〇さんが心配」、「声をかけて一緒に避難したほうがいいか?」など、一人ひとりが、自分や家族のことと同じように、「隣近所のこと」を気に掛けることで、地域の課題が見えてきます。そして、隣近所や自治会といった地域の中で、課題に向き合い、助け合うことで「共助」の取り組みへとつなげていきましょう。



地域の防災活動に参加しよう！



市では、241自治会すべてに「自主防災組織」が組織されています。日ごろから消防団などと協力して、防災に関する普及・啓発をはじめ、災害発生時に使用する防災用資器材の整備、高齢の方や障がいのある方など配慮が必要な方を支えるための取り組みなどを行っています。

また、地域の課題を踏まえた防災訓練を実施することで、「地域のことは地域で守る」という「共助」の意識を高めています。一人ひとりの思いを、声に出して地域の課題を話し合い、解決できる道を探っていきましょう。

我が家の防災計画

ステップ 3

突然の災害に備え、日頃から準備しておこう

非常持ち出し品の準備はできていますか？

新型コロナウイルス感染症への対応を踏まえて、今まで準備していたものに加え、特に次の物も用意しておきましょう。



- マスク
- アルコール消毒液
- ウエットティッシュ (除菌シート)
- 体温計
- 常備薬・お薬手帳
- 携帯電話用バッテリー
- 食料・飲み物
- 防寒着
- 毛布、寝袋
- タオル
- ビニール手袋・ごみ袋

登録してますか？ 市からの情報配信

デマやうわさ話に振り回されないよう正しい情報を入手しましょう。

- 市メール配信
- 市公式ツイッター
- はれラジオアプリ(FMとうみ)

我が家の防災計画

ステップ 4

我が家の防災計画を作成！ 家族で相談して避難行動を確認しましょう

避難行動判定フロー(5ページ)をもとに、自分(家族)がとるべき避難行動は？

警戒レベル 3・4 が出たら、

どこへ避難しますか？

- 土砂災害の場合
- 洪水の場合
- 地震の場合

※災害時に確認できるように切り離して保管してください。

キリトリ線

インフォ



ほりうち けんじ 堀内 文博さん
上田市消防団丸子第6分団長

令和元年東日本台風時に地域の方に避難を呼びかけた消防団の堀内さんにお話を伺いました。

東日本台風時の対応

これまでの経験で一番緊張感が続いた水害でした。団員を3つの係に分け、発生した水害対応、消防団車両による避難の呼びかけ、避難対象地区にいる住民の避難誘導をそれぞれ行いました。

災害に備えて心掛けてほしいこととは？

水害は、明るいうちに早めに避難を。まだ大丈夫だとは思わないでください。また、日ごろから隣近所などの方に声をかけ、顔見知りになることが共助につながると思います。

最後に一言

消防団員の服装は紺色で胸部分がおレンジ色が目印です。時期によって警鐘を鳴らし火災予防のために地域内を巡回したり、地域の方と一緒に救急救命の指導会などを行っています。

団員は随時募集しています。私たちと一緒に地域のために活動しませんか？



消防団に興味のある方は、上田市消防団事務局 ☎26-0119へ連絡ください。

「上田市防災訓練」を実施します

市民の皆さんに、日頃から地震や風水害に対して備えていただくため、市では、毎年、防災訓練を実施しています。この日に合わせて、一人ひとりが、何か1つでも防災に関する取り組みを行い、災害への備えを見つめ直す機会としましょう。
※今年も、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、自治会関係者など参加人数を制限して実施を予定しています。

- 日時 8月29日(土)午前
- 会場(重点地区)
 - ・上田地域 川辺小学校(川辺泉田地区)、神科小学校(神科地区)
 - ・丸子地域 丸子中学校(丸子中央地区)
 - ・真田地域 長小学校(長地区)
 - ・武石地域 武石小学校(武石地区)
- 訓練内容 新型コロナウイルス感染症対策を踏まえた避難所開設・運営訓練など