

情報の入手方法・入手先

災害時には、市ホームページやメール配信サービス、テレビやラジオ、SNSなど複数の手段で情報を得ることが大切です。

積極的に情報を入手し、「早めの避難」「落ち着いた行動」を心がけましょう。

上田市メール配信サービス

登録方法

①空メールを送信

「mail.ueda-city@raidenc.ktaiwork.jp」へ空メール(件名や本文なしのまま)を送信してください。
2次元コードを読み取れる場合は、右のQRコードをご利用ください。



②返信メールの本文に記載されているアドレス(URL)にアクセス

返信メールが届かない場合は、迷惑メール対策で受信が拒否されている可能性があります。
「@city.ueda.nagano.jp」からのメールを受信できるように設定してください。



③希望する配信情報を選択

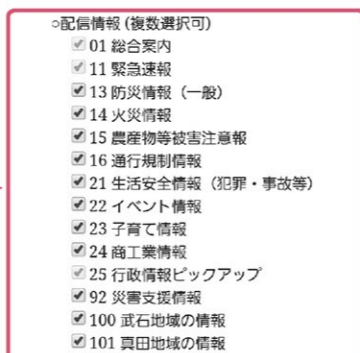
希望する配信情報にチェックをいれてください。

《配信情報》

■必須情報

- 11 緊急速報(避難情報、災害情報など)
- 25 行政情報ピックアップ

※緊急速報と行政情報ピックアップ以外は、選択しないと配信されません。
登録後も配信解除できますので、まずは、必要な情報をご登録ください。



④登録ボタンを押して登録完了

上田市メール配信サービス(多言語)

市では、9言語(英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、インドネシア語、スペイン語、タガログ語、フランス語、ベトナム語)に自動翻訳されたメールを配信しています。
登録方法などは市ホームページで確認できます。



登録は無料ですが、通信料などは利用者負担となります。

ツイッター

上田市公式ツイッターにより、市からの情報を配信しています。



ラジオ・アプリ

コミュニティFM放送局「エフエムとうみ」の「はれラジ」専用アプリにより、上田市の緊急・防災情報を配信しています。また、ラジオで上田市からの避難情報も放送します。
(周波数78.5MHz)



緊急速報メール(エリアメール)

市では、災害時に避難勧告等の緊急情報を迅速に配信するために、平成26年11月10日からNTTドコモが提供する「エリアメール」及びKDDIとソフトバンク、楽天モバイルが提供する「緊急速報メール」の運用を開始し、緊急時の情報伝達手段を拡充しました。

テレビ(dデータ放送)・ケーブルテレビ・ラジオ

地上デジタルテレビのリモコンにある「d(データ)」ボタンを押すと、気象情報や災害情報を見ることができます。

ケーブルテレビでは、地域の身近な情報を知ることができます。
また、緊急時にはFM78.5MHz(エフエムとうみ)に周波数をあわせると、上田市に関連した災害情報を聞くことができます。



インターネット・スマートフォン

災害状況に応じて各機関のホームページなどを活用し、情報を集めることができます。

上田市 防災・災害 検索 上田市公式ホームページにて、災害情報や防災情報などが確認できます。	長野県 河川砂防情報ステーション 検索 長野県の気象警報・注意報、土砂災害警戒情報、雨量、河川の水位などが確認できます。
長野県 防災・安全 検索 長野県公式ホームページにて、災害情報や防災情報などが確認できます。	国土交通省 川の防災情報 検索 川の水位情報や土砂災害危険度分布などが確認できます。

災害時の安否確認

災害用伝言サービスには、災害用伝言ダイヤル(171)と災害用伝言板(web171)があり、それぞれで登録された伝言内容をお互いに確認することが可能です。

災害時は電話がつながりにくくなるので、災害時の連絡方法として「誰に連絡をするか」「どのような連絡方法があるか」など家族みんなで確認をしておきましょう。

また、体験利用提供日(毎月1日・15日・1/1~3・1/15~21・8/30~9/5)を利用して、みんなと連絡が取れるよう確認をしておくことも安心につながります。

災害用伝言ダイヤル「171」

電話がつながりにくい状況になった場合に提供が開始される「声」の伝言板です。「171」をダイヤルし、利用ガイダンスに従って、伝言の録音・再生を行ってください。



※あらかじめ、4桁の暗証番号を決めておくとう便利です。

災害用伝言板「web171」

インターネットを利用して被災地の方の安否確認を行う「文字」の伝言板です。

インターネットでのお手続きはこちらから
Web171 <https://www.web171.jp>



緊急ダイヤル

警察	110
火事・救急	119
災害用伝言ダイヤル	171

避難時の心得

感染症対策を踏まえた新しい避難のカタチ「分散避難」

避難とは「難」を「避」けることです。安全な場所にいる方は避難する必要はありませんが、自宅で安全を確保することができない場合は、安全な場所にある親戚や知人宅などに避難することを考えてみましょう。また、新型コロナウイルス感染症への感染予防のため、「3つの密」を避けることが基本となります。いかに「感染症への感染リスクを小さくする」避難ができるか、避難方法についていくつもの選択肢を持つことがポイントとなります。

在宅避難 動かない避難

自宅で安全を確保できる場合は、在宅避難を検討！

※事前にハザードマップで自宅周辺の安全を調べる



避難場所への避難

市や自治会などが災害時に開設する避難場所を確認！



親戚や知人宅



旅館やホテル



車による一時的な安全確保*

※エコノミークラス症候群などにつながる可能性があるため、一時的な避難としてください。また、豪雨時は、車での移動は早めに行いましょう。



自宅から避難する前に確認をしよう！

自宅から避難をするときは「動きやすい服装」「感染症対策」〇写真「戸締まり」を心がけましょう。

ヘルメットや防災頭巾で頭を保護

ブレーカーやガスの元栓を切る



戸締まりを忘れず

軍手
マスク
長袖・長ズボン



非常持出袋は両手が使えるようにリュックサックなどに入れる

避難先を記入したメモの置き場所をきめ、避難時には安否を記入後、避難

〇〇広場へ避難します

マンホール・側溝・穴に注意！逃げ遅れた場合は、頑丈な建物の上階へ移動！



堅牢な建物の高い階（斜面の反対）や、住宅の2階以上に急いで避難！

土砂災害ポイント

倒壊の危険があるものから離れる！落下物にも注意！



地震ポイント

要配慮者への協力

危険を察知しにくい人

目の不自由な人

- ・手の空いている側へまわり、腕を貸し、ゆっくり歩く
- ・盲導犬には、ふれない



耳の不自由な人

- ・口を大きく動かして、話す
- ・筆談をする
- ・身振り手振りで、情報を伝える



危険なことを理解・判断しにくい人

高齢者

- ・腕を貸す、背負うなどをして避難
- ・複数人で協力する



外国人

- ・日本語でいいので、声をかける
- ・身振り手振りで、情報を伝える
- ・孤立させない



危険に対して適切な行動がとれない人

車いす利用者

- ・坂道を上るときは前向き、降りるときは後ろ向き
- ・階段では、可能な限り3人以上で協力する

妊婦・乳幼児

- ・体調に気を配る
- ・状況に応じ、必要な支援をする



応急手当

災害時は救急隊の到着が遅れる場合があります。意識を失って倒れている人がいる場合、救急隊の到着まで適切な処置を行うことで生存率を大きく上げることができます。

出血	心肺蘇生法
<p>①傷口の上から強く圧迫する。その際、清潔な布等を当てて感染防止のためビニール手袋やビニール袋を使用する。</p> <p>②傷口を心臓より高くする。</p>	<p>意識・呼吸の確認</p> <p>①声をかけ、意識があるかを確認する。</p> <p>②助けを呼び、119番通報とAEDの搬送をお願いする。</p> <p>③胸とお腹の動きがなければ呼吸なしと判断して、胸骨圧迫をする。</p>
骨折	<p>胸骨圧迫</p> <p>①胸の中央に両手を重ね、胸が5cm沈む程度の強さで圧迫する。</p> <p>②1分間に100回～120回のテンポで圧迫する。</p> <p>③胸骨圧迫（連続して行う）</p> <p>④AEDが到着したら、音声の指示に従って使用する。</p> <p>※人工呼吸は実施しない。ただし、傷病者が子どもで、救助者が人工呼吸の訓練を受けており、実施する意思がある場合のみ行う。</p>
やけど	

避難生活の心得

避難生活でも感染症対策は大切です。日ごろから行っている感染予防を続けるようにしましょう。市では感染症対策用品の備蓄を進めていますが、避難時には、各自でもマスクや消毒液などを準備して避難をしてください。



自宅で避難生活をする場合

ここがポイント 比較的、環境の変化が少なく済む自力で生活していくための備えが必要

ライフラインは備蓄品でまかなう

- 電気、ガス、水道が止まる場合があります。
- 懐中電灯、電池、マッチ、ろうそく、カセットコンロなどを備蓄しておきましょう。
- 飲料水や生活用水を備蓄しておきましょう。

一番困ることはトイレの確保

- 自宅のトイレが機能しなくなることがあります。
- 簡易トイレやトイレ処理セットを備蓄しておきましょう。



日ごろから備蓄品や健康管理を

- 災害時に備えて日ごろから備蓄をしましょう。
- 普段使うものを多めに購入し、備蓄品としても使用できるようにするとよいでしょう。
- 手洗い・うがい・体温測定・換気などをこまめに行いましょう。

自宅以外で生活する場合

ここがポイント 避難所は避難者による自主運営が基本。共同生活で体調を崩さないように注意

避難所は共同生活です

- 自治組織を作りましょう。
- 生活ルールを定めましょう。
- 係を決めて、役割を分担しましょう。
- お互いのプライバシーにも配慮しましょう。
- 女性に対する配慮・対策を取りましょう。



衛生面に気を配りましょう

- 感染症予防のためにしっかりと衛生管理をしましょう。
- こまめな清掃や、ゴミの適切な処理を心がけましょう。
- トイレはきれいに使いましょう。



健康管理には普段以上の注意を

- エコノミークラス症候群や新型コロナウイルスなどの感染症にかからないよう、規則正しい生活や感染予防を心がけましょう。

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
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

動物用避難袋の準備
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

普段からのしつけ
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



避難場所一覧

避難場所の受け入れ地域は限定していません。
避難が必要になったときを想定して、
身近な避難場所と避難経路を確認しておきましょう。

災害によっては使用できない場合があります。

○…使用可能 ×…使用不可 △…条件付使用可能 (例：洪水の場合、校庭使用不可。2階以上に避難など)

※「大規模な火事」や「火山現象」はすべての避難所が使用可能

災害時の避難方法

小規模の災害の場合には、自治会が指定する「第一次避難場所」を自治会が開設します。
災害規模の拡大や「第一次避難場所」に危険が及ぶ場合は、「指定緊急避難場所」を市が開設します。

- ・市から避難情報が出る前でも、危険を感じたらすぐに避難してください。
- ・危険な状況での避難はできるだけ避け、安全の確保を第一に考えましょう。
- ・屋外への移動が危険な場合は、屋内の2階以上等の安全な場所へ避難しましょう。

指定緊急避難場所 災害の危険から緊急的に避難し、身の安全を守るための場所（施設）

指定避難所 災害発生時に、被災者が一定期間滞在することができる施設

所在地域	指定緊急避難場所	掲載頁		災害種別			指定避難所を兼ねる施設
		洪水・土砂	建物被害	土砂災害	洪水	地震	
上田地域	① 信州大学繊維学部	20,21	51,60	○	○	○	○
	② 上田東高等学校	20,21	51,60	○	○	○	○
	③ 東小学校	20,21	51,60	○	○	○	○
	④ 第二中学校	20	51,59	○	○	○	○
	⑤ 交流文化芸術センター（サントミュージゼ）	20	51,59	○	×	○	○
	⑥ 中央公民館	20,21	51,60	○	○	○	○
	⑦ 清明小学校	20	51,59	○	○	○	○
	⑧ 北小学校	20	51,60	○	△	○	○
	⑨ 第三中学校	20	51,60	△	○	○	○
	⑩ 西小学校	20	51,59	○	○	○	○
	⑪ 西部公民館	20	51,59	○	○	○	○
	⑫ 上田城跡公園体育館（上田城跡公園含む）	20	51,59	○	△	△	○
	⑬ 城下小学校	20	51,59	○	×	○	○
	⑭ 第四中学校	19	50,51,59	○	×	○	○
	⑮ 上田千曲高等学校	19	50,59	○	×	○	○
	⑯ 南小学校	19	50,59	○	×	○	○
	⑰ 塩尻小学校	19	50,59	○	×	○	○
	⑱ 塩尻地区公民館	19	50,59	○	×	○	○
	⑲ 上田西高等学校	19	50,59	○	×	○	○
	⑳ 川辺小学校	19	50,59	○	○	○	○
	㉑ 上田創造館（長池公園含む）	19	50,59	△	○	○	○
	㉒ 川辺・泉田地区防災センター	19	50	○	○	○	○
	㉓ 上田古戦場公園多目的グラウンド	19	50,59	○	×	○	-
	㉔ 東京特殊電線(株)トウトク会館	27	51	○	○	×	○
	㉕ 神川地区公民館・神川保育園	20,21,27	51,60	○	○	○	○
	㉖ 神川小学校	20,21,27	51,60	○	×	○	○
	㉗ 第一中学校	20,21	51,60	○	○	○	○
	㉘ 国分寺史跡公園	20,21	51,60	○	×	○	-

所在地域	指定緊急避難場所	掲載頁		災害種別			指定避難所を兼ねる施設	
		洪水・土砂	建物被害	土砂災害	洪水	地震		
上田地域	㉙ 神科小学校	21	51,60	○	○	○	○	
	㉚ 第五中学校	21	51,60	○	○	○	○	
	㉛ 上野が丘公民館	21	51,60	○	○	○	○	
	㉜ 染屋台多目的グラウンド	20,21	51,60	○	○	○	-	
	㉝ 上田染谷丘高等学校	20,21	51,60	○	○	○	○	
	㉞ 豊殿小学校	22	52	○	○	○	○	
	㉟ 農村環境改善センター	21	51	○	○	○	○	
	㊱ 塩田構造改善センター	26	55	○	×	○	○	
	㊲ 東塩田小学校	26	55	○	△	○	○	
	㊳ 東塩田保育園	26	50,55	○	×	○	○	
	㊴ 中塩田小学校	25	50	○	△	○	○	
	㊵ 塩田中学校	25	50	○	△	○	○	
	㊶ 長野大学	26	50	△	○	○	○	
	㊷ 上田女子短期大学	26	50	○	○	○	○	
	㊸ 塩田の里交流館（とっこ館）	25	54	○	○	○	○	
	㊹ 塩田西小学校	25	54	○	△	○	○	
	㊺ 相染閣（あいそめの湯）	23	54	△	×	○	○	
	㊻ 浦里小学校	18,23	49	○	×	○	○	
	㊼ 川西小学校	18	50	○	○	○	○	
	㊽ 第六中学校	18,19	50	○	○	○	○	
	㊾ 川西公民館	18	50	○	○	○	○	
	㊿ 室賀基幹集落センター・室賀健康増進センター	17	49	×	○	△	○	
	1 下室賀コミュニティセンター	18	49	○	○	○	○	
	丸子地域	2 西内小学校	30	54	△	○	○	○
		3 鹿教湯温泉交流センター	30	53	×	○	○	○
		4 旧東内保育園一帯（東内グラウンド含む）	32	55	○	○	△	-
		5 丸子中学校	24	56	○	×	○	○
		6 丸子中央小学校	24	56	△	○	○	○
7 丸子修学館高等学校		24,27	56	×	○	○	○	
8 丸子ベルパーク		27	56	○	×	○	-	
9 丸子総合グラウンド		24	56	○	×	○	-	
10 丸子北中学校		27	56	○	○	○	○	
11 丸子北小学校（丸子北部グラウンド含む）		27	56	○	×	○	○	
12 長瀬市民センター		27	56	○	×	○	○	
13 信州国際音楽村（信州国際音楽村公園含む）		27	51	○	○	○	○	
14 塩川小学校		28	52,56	○	○	○	○	
真田地域		15 菅平高原アリーナ	7	43	○	○	○	○
		16 真田中学校	14,15	46,47	○	×	○	○
		17 真田中央公民館・真田体育館	15	47	○	○	×	○
	18 長小学校	16	47	×	○	○	○	
	19 真田運動公園グラウンド	15	47	○	×	○	-	
	20 傍陽小学校	14,15	46	△	○	○	○	
	21 本原小学校	15	47,52	○	○	○	○	
	武石地域	22 武石小学校	32,36	58	○	○	○	○
23 築地原トレーニングセンター		35	57	○	○	○	○	
24 武石総合グラウンド	36	58	○	×	○	-		

わが家の防災メモ

家族で避難する場所を決めておきましょう。また、連絡先を記入して、万一の災害に備えましょう。

避難場所

洪水・土砂災害時

- ・
- ・

地震時

- ・
- ・

家族がはぐれてしまった時

家族の緊急連絡先

氏名	メモ欄 (緊急電話番号・住所など)

親戚・知人の連絡先

氏名	メモ欄 (緊急電話番号・住所など)

家族で離れ離れになった場合を考えて集合場所を決めておきましょう。

非常持出品・備蓄品

災害時ににより不可欠なのが、食料品や生活必需品の備えです。ひとたび大規模な地震が起これば、電気・ガス・水道などのライフライン被害や物資供給の停滞が想定されます。また、自宅の倒壊を免れた場合は、発生後も自宅にとどまって当面生活することが想定されるので日ごろから自宅で避難生活をする上で必要なものを備えておくことが重要です。

また、感染症予防のため「マスク・体温計・消毒液等」を事前に準備しておきましょう。



非常持出品

避難時に持ち出すもので、最低限必要なもの(各人の状況に応じてご準備ください)。

飲料水・非常食	<input type="checkbox"/> ナイフ・缶切り	<input type="checkbox"/> 筆記用具	医療品
<input type="checkbox"/> 飲料水(1人1リットル程)	<input type="checkbox"/> 時計	<input type="checkbox"/> 生理用品	<input type="checkbox"/> 持病薬
<input type="checkbox"/> 非常食(調理不要のもの3食)	<input type="checkbox"/> ホイッスル	<input type="checkbox"/> マスク・フェイスシールド	<input type="checkbox"/> 体温計
防災用品	<input type="checkbox"/> レジャーシート	<input type="checkbox"/> 毛布・タオル	<input type="checkbox"/> 解熱剤・かぜ薬・胃腸薬
<input type="checkbox"/> 携帯電話・充電器	日用品	<input type="checkbox"/> 寝袋	<input type="checkbox"/> ばんそうこう・包帯・傷薬
<input type="checkbox"/> 携帯電話用バッテリー	<input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> レインコート	<input type="checkbox"/> おくすり手帳
<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> 石鹸・消毒液	<input type="checkbox"/> 毛抜き・綿棒・爪切り	乳児用品
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/> ティッシュ	<input type="checkbox"/> 布ガムテープ	<input type="checkbox"/> 粉ミルク・離乳食
<input type="checkbox"/> 予備の電池	<input type="checkbox"/> ビニール袋	貴重品	<input type="checkbox"/> 哺乳瓶・携帯やかん・燃料
<input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん	<input type="checkbox"/> 安全ピン	<input type="checkbox"/> 現金(紙幣・硬貨)	<input type="checkbox"/> 紙おむつ・おしりふき
<input type="checkbox"/> マッチ・ライター・ローソク	<input type="checkbox"/> 歯ブラシなど洗顔用具	<input type="checkbox"/> 印鑑	<input type="checkbox"/> おんぶひも
<input type="checkbox"/> 軍手・手袋	<input type="checkbox"/> 上着・防寒着	<input type="checkbox"/> 預金通帳	<input type="checkbox"/> 防寒用品
<input type="checkbox"/> ロープ	<input type="checkbox"/> 下着	<input type="checkbox"/> 身分証コピー	<input type="checkbox"/> 母子手帳

災害用備蓄品

救援物資が届くまで自給自足するためのもの。水や食料は最低3日分、できれば7日分を備蓄しましょう。

- | | |
|--|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 水 (1人1日3リットル) | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 |
| <input type="checkbox"/> 食料 (缶詰、レトルト食品、カップ麺など) | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ |
| <input type="checkbox"/> カセットコンロ・ガスボンベ | <input type="checkbox"/> 予備の電池 |
| <input type="checkbox"/> ポリ袋・食品用ラップ | <input type="checkbox"/> 給水袋 |
| <input type="checkbox"/> 簡易トイレ・トイレトーパー | <input type="checkbox"/> 給水用ポリタンク |

まとめておきたい大切なもの

紙製の証書や証明書、印鑑などはファスナー付きビニールケースに入れておくと、防水にもなります。万一のために家族の写真を持ち歩くのもよいでしょう。

上田市災害ハザードマップ

ueda city hazard map



上田市総務部 危機管理防災課

〒386-8601 長野県上田市大手1-11-16 ☎0268-22-4100(代表)