

三井の森

防災ガイド

蓼科高原三井の森

蓼科高原三井の森 いずみ平

株式会社三井の森

平成27年7月

はじめに

近年、台風や前線による大雨や局地的な集中豪雨等により、各地で土砂災害が相次ぐことから、土砂災害に関わる法律の一部が改正され、「土砂災害の危険性のある区域の明示」や、「避難体制の充実、強化」が規定されました。

八ヶ岳西山麓エリアに位置する蓼科高原三井の森は、都会の雑踏を離れ、心身をリフレッシュして頂く場所であると同時に、風水害への備えの心がけも必要です。三井の森では、当別荘地で暮らす皆様に安全安心なリゾートライフを満喫し続けていただくために、ここに「防災ガイド」を作成しました。

皆様の日頃からの備えと、迅速で適切な避難行動にお役立てください。

目次

はじめに	1
▶ 風水害から身を守る	2
STEP 1 風水害に備えましょう	3
STEP 2 身のまわりの災害に対する危険性を確認しましょう	4
STEP 3 避難する場所を確認しましょう	5
STEP 4 別荘から避難先までの経路を確認しましょう	5
STEP 5 避難時の持ち物を準備しましょう	6
STEP 6 情報の入手手段を準備しましょう	7
STEP 7 災害をやりすごす適切な避難を心がけましょう	8
▶ 地震への備えも大切です	9
▶ 防災関係機関連絡先	10
▶ 家族・知人の安否確認	10
▶ 家族の連絡先	10
▶ わが家の避難先	10

▶ 風水害から身を守る

START

STEP1

風水害に備え
ましょう



STEP2

身のまわりの災害
に対する危険性を
確認しましょう



STEP3

避難する場所を
確認しましょう



STEP4

別荘から避難先
までの経路を確
認しましょう



STEP5

避難時の持ち物を
準備しましょう



STEP6

情報の入手手段を
準備しましょう



STEP7

災害をやりすごす
適切な避難を
心がけましょう



安全に避難完了

STEP 1 風水害に備えましょう

台風や豪雨の被害は、正確な気象情報を集めることで最小限にとどめることができます。気象庁の発表する警報や注意報などの情報に注意して、いつでも適切な対応ができるようにしましょう。

情報を集める手段としては、テレビ・ラジオ・インターネットなどがありますが、河川水位の変化や裏山の亀裂といった身近な環境の変化にも注意するようにしましょう。

気象庁のホームページ

<http://www.jma.go.jp/jma/index.html>

雨の強さと降り方の目安

1時間雨量	10~20mm	20~30mm	30~50mm	50~80mm	80mm~
予報用語	やや強い雨	強い雨	激しい雨	非常に激しい雨	猛烈な雨
降り方のイメージ	ザーザーと降る	どしゃ降り	バケツをひっくり返したように降る	滝のように降る	息苦しくなるような圧迫感があり、恐怖を感じる
人への影響	地面からの跳ね返りで足元がぬれる	傘を差していてもぬれる		傘は全く役に立たなくなる	
屋内の様子	雨音で話し声がよく聞き取れない	寝ている人の半分くらいが雨に気付く			
屋外の様子	地面一面に水たまりができる		道路が川のようになる	水しぶきであたり一面が白っぽくなり、視界が悪くなる	
車の運転		ワイパーを早くしても見づらい	高速走行時にブレーキが効かなくなる	車の運転は危険	
災害発生状況	この程度の雨でも長く続く時は注意が必要	側溝や小さな川があふれ、小規模のがけ崩れが始まる	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	<ul style="list-style-type: none"> マンホールから水が噴出する 土石流が起こりやすい 多くの災害が発生する 雨による大規模な災害のおそれ強く、厳重な警戒が必要	

(資料：気象庁 (H14.1 一部改正))

大雨に関する気象情報

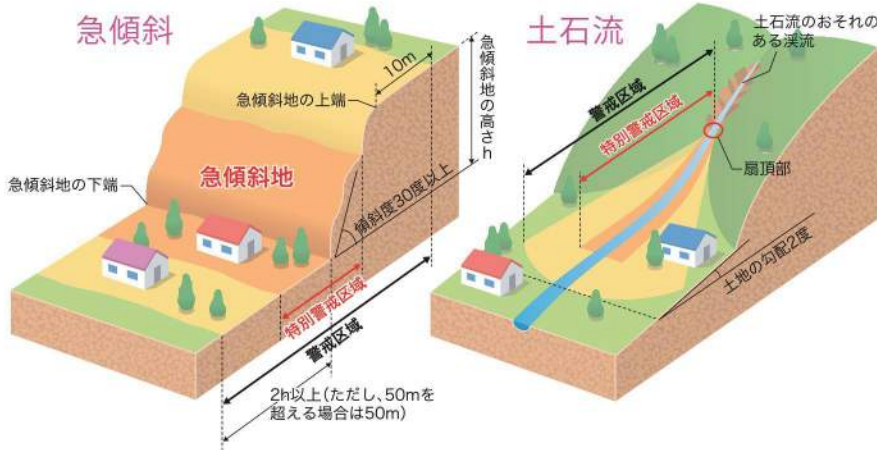
気象情報	情報の意味	住民の皆さんの行動の目安
大雨注意報	大雨によって、災害が起こるおそれがある場合にその旨を注意して行う予報	テレビ、ラジオなどからの気象情報に注意してください。
大雨警報	大雨によって、重大な災害の起こるおそれのある旨を警告して行う予報	身の回りの状況に注意し、必要によって避難の準備をしてください。 (市では、避難準備情報を発令する場合があります。)
土砂災害警戒情報	大雨による土砂災害発生の危険度が高まった時に、市町村長が避難勧告等を発令する際の判断や住民の自主避難の参考となるよう、都道府県と気象庁が共同で発表する情報	避難ができる態勢を整え、必要によって避難をしてください。 (市では、避難勧告を発令する場合があります。)
記録的短時間大雨情報	大雨警報発表時に、現在の降雨がその地域にとって災害の発生につながるような、稀にしか観測しない雨量であることを知らせるために発表する情報	周辺の状況に注意をしながら身の安全を確保しましょう。
大雨特別警報	警報の発表基準をはるかに超える豪雨等が予想され、重大な災害の危険性が著しく高まっている場合に発表する予報	数十年に一度しかないような非常に危険な状況にあり、ただちに命を守る行動をとってください。

STEP ② 身のまわりの災害に対する危険性を確認しましょう

土砂災害警戒区域・土砂災害特別警戒区域

当別荘地内には、土砂災害防止法に基づく土砂災害のおそれのある区域が指定されています。

「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、長野県は土砂災害のおそれがある区域に「土砂災害警戒区域」や「土砂災害特別警戒区域」を指定し公表しています。地図内に示したこれらの区域を確認しましょう。



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。

土砂災害の前触れ・危険箇所

指定された区域以外でも、次のような所は危険です。土砂災害やがけ崩れの前触れに注意しましょう。

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いっしょにな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、流木が流れる。

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ある。

STEP ③ 避難する場所を確認しましょう

予め、別荘から最も近い避難所や一時避難集合場所を確認しましょう。

区分	施設名	住所	電話
市指定避難所	豊平地区コミュニティセンター	豊平2321-1	0266-71-1604
	豊平小学校体育館	豊平2340	0266-72-2924
	湖東地区コミュニティセンター	湖東4978-1	0266-71-5008
	湖東小学校体育館	湖東4982	0266-78-2620
	北部中学校体育館	湖東5643	0266-78-2244
一時避難集合場所 (蓼科高原三井の森)	笹原保育園	湖東1298-1	0266-76-2512
	三井の森蓼科ゴルフ倶楽部 クラブハウス	豊平字東嶽10289	0266-76-5527

STEP ④ 別荘から避難先までの経路を確認しましょう

地図を使って別荘から避難先までの経路を確認しましょう。
避難する途中で、土砂災害のおそれのある区域を通る方や、
河川を渡る方は、市役所からの情報に十分注意し、早めの避難
を心がけましょう。



STEP ⑤ 避難時の持ち物を準備しましょう

日頃から非常時に備え、持ち出し品を用意しておきましょう。
また、万が一の際に役立つ「身分や連絡先を記入したカード」や、持病がある人は「かかりつけの病院の診察
券や病名、処方箋を書いたメモ」を身につけて避難しましょう。

非常食・水	非常食、粉ミルク、飲料水	
衣類	くつ下、下着・紙おむつ等、毛布、タオル、手ぶくろ、携帯レインコート	
安全具・緊急薬品	ヘルメット（防災ずきん）、生理用品、常備薬、救急薬品（消毒薬、きず薬、 バンソウコウ、包帯、湿布薬、ガーゼ、三角巾、目薬、胃腸薬）	
道具類	携帯ラジオ（防災無線）、懐中電灯、電池、携帯電話、マッチ（ライター）、 せっけん、ナイフ（かん切り）、ちり紙、ビニール袋、ローソク、ロープ	
貴重品	身分証明書、現金、預金通帳・印鑑	



Sources: Esri, HERE, DeLorme, TomTom, Intermap, increment P Corp., GEBCO, USGS, FAO, NPS, NRCAN, GeoBase, IGN, Kadaster NL, Ordnance Survey, Esri Japan, METI, Esri China (Hong Kong), swisstopo, MapmyIndia, © OpenStreetMap contributors, and the GIS User Community

STEP ⑥ 情報の入手手段を準備しましょう

避難に係る情報と入手方法

災害時には、正確な情報を素早く集めることが必要となります。テレビやラジオのほか、インターネットなどを活用して、情報の収集につとめましょう。

①(県)

長野県内の災害情報 Web site 信州 (長野県公式ホームページ)
<http://www.pref.nagano.lg.jp/kurashi/shobo/saigai/index.html>

⑥(民間)

FM ラジオ防災情報
 コミュニティ FM ラジオ局 LCV-FM769
FM76.9MHz

②(県)

長野県河川砂防情報ステーション
<http://www.mobile.sabo-nagano.jp>
 ※(携帯版) 登録により気象情報メールが配信されます。
<http://www.mobile.sabo-nagano.jp/m/>



⑦(民間)

緊急速報メール
 株式会社 NTT ドコモの緊急速報「エリアメール」、ソフトバンクモバイル株式会社および KDDI 株式会社の緊急速報メール「災害、避難情報」のサービス
 ※このサービスは機能を備えた機種に自動配信され、市民だけでなく観光客や茅野市に滞在中の方も受信できます。

③(市)

防災行政無線放送メール配信サービス
 「茅野市どっとネット」から登録 (携帯版)
https://www.chinoshi.net/CNet/m_main.net

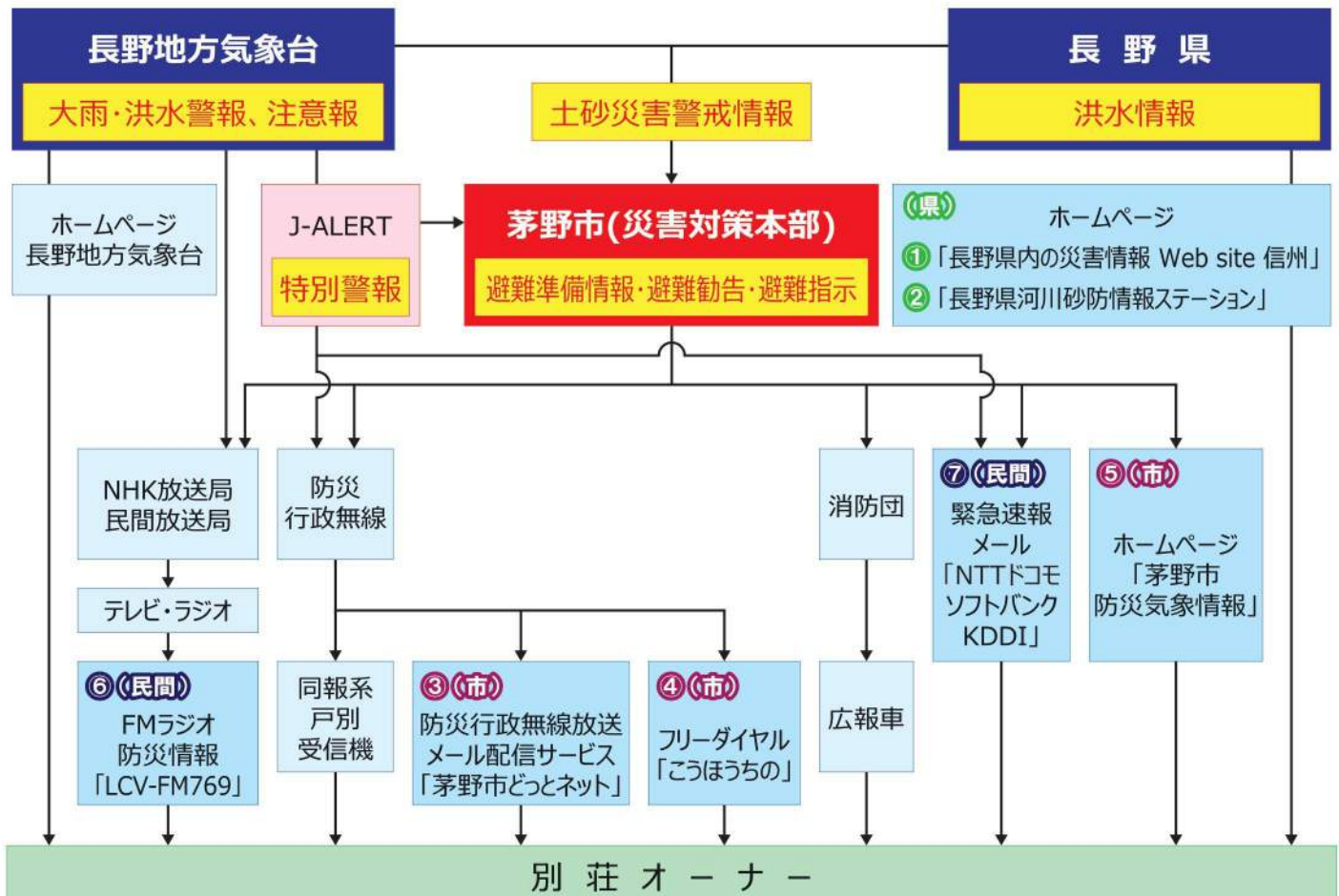


④(市)

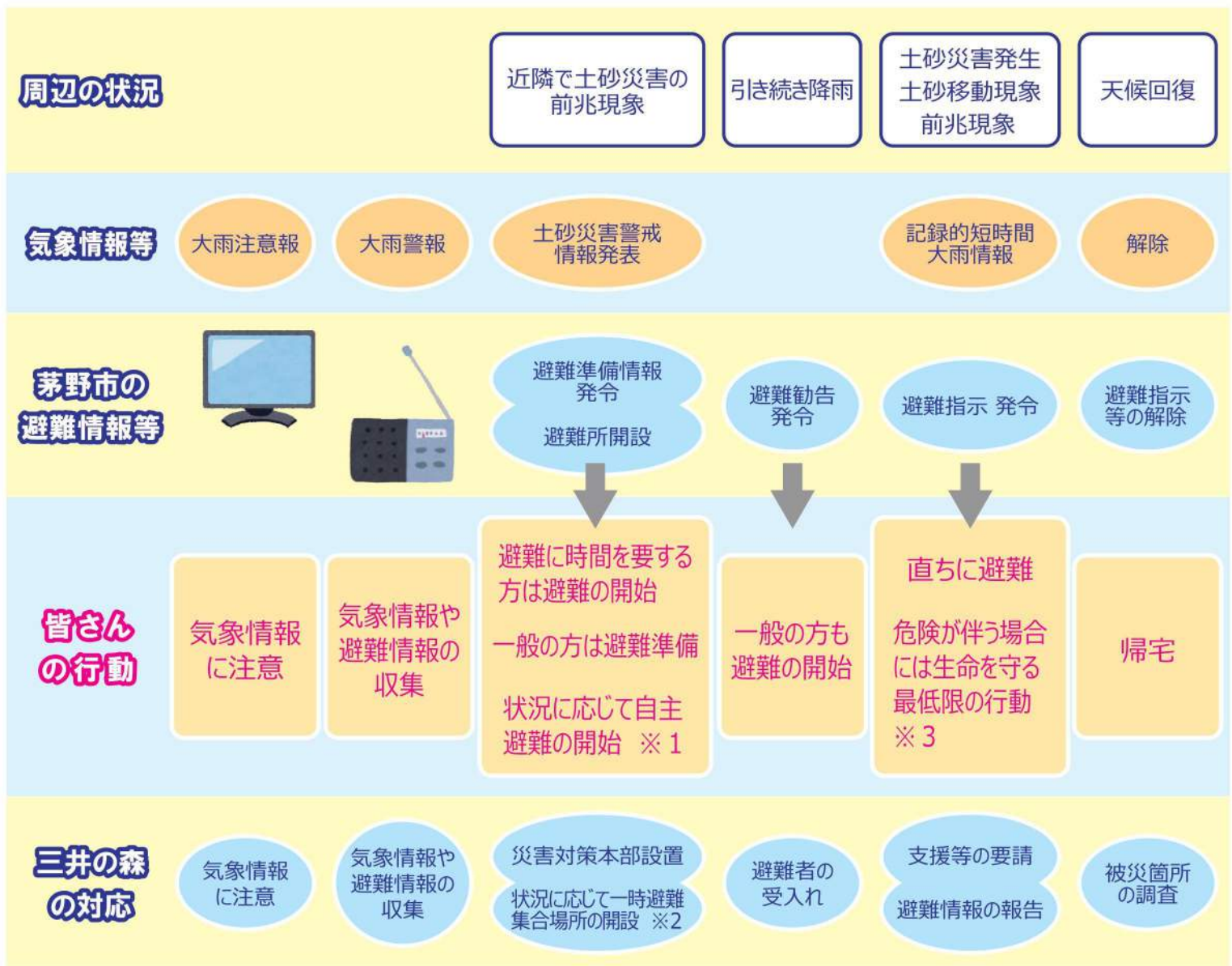
フリーダイヤル「こうほうちの」 **0120-610254**

⑤(市)

茅野市 防災気象情報 (茅野市ホームページ)
 市内各所の降水量をご覧ください。
<http://www.u-kisho.jp/chino/>
 ※(携帯版) <http://www.u-kisho.jp/chino/mobile/>



STEP 7 災害をやりすごす適切な避難を心がけましょう



- ※1 避難勧告、避難指示は茅野市から発令される情報であり、地区内の状況等を細かく反映したものではありません。このため、自宅周辺の安全性が気になる方や、避難所まで遠方の方、避難途中に危険な区域を通る必要がある方、移動にあたり介護を必要とする方などは、早めに判断し、自主避難を心がけましょう。
- ※2 蓼科高原三井の森では、災害時に皆さんの安全な避難をサポートするために、「三井の森蓼科ゴルフ倶楽部クラブハウス」に一時避難集合場所の開設を予定しています。
- ※3 避難勧告等が発令された後、逃げ遅れて、予め決めておいた避難所までの移動が危険だと判断される場合には、近隣のより安全な場所や建物に移動したり、それさえ危険な場合には、屋内でも山から離れた2階以上の部屋などに退避しましょう。

避難のこころえ

<p>早めの避難を心がけましょう。</p>	<p>お年寄りや子供が安全に避難できるように気を配りましょう。</p>	<p>たれ下がった電線にさわらないようにしましょう。</p>
<p>非常持ち出し品は少なくしましょう。</p>	<p>火の始末、戸締りを忘れずにしましょう。</p>	<p>避難所までの移動が危険な場合には、「命を守る行動」を心がけましょう。</p>

▶ 地震への備えも大切です

長野県では活断層に起因する内陸型地震や東海地震が想定されており、地震への備えと実際に大きな地震に見まれた際の適切な行動が必要です。

地震への備え

ガラスには飛散防止フィルムを張りましょう。

防災カーテンにしましょう。

吊型電灯はソケット部分をテープで巻いて、固定しましょう。

家具はその場所にあった固定用具を使って、正しく固定しましょう。

家具と壁や柱の間にすきまができないように、板などを家具の下に差し込んで寄りかかるように固定しましょう。

安全な避難のために、出入口や通路に物を置かないようにしましょう。



冷蔵庫は倒れないように、金具などを使って固定しましょう。

二段重ね式の家具は、つなぎ目を金具でしっかり連結しておきましょう。



ストーブは自動消火付のものを。周囲に燃えやすいものを置かないようにしましょう。

テレビ台の上のテレビは飛び出さないようにストッパーを付けましょう。

寝室や子供部屋等には家具を置かないようにしましょう。

地震にあったら

【身の安全の確保】

突然大きな揺れに襲われたときは、まず自分の身の安全を守るよう心がけましょう。

【避難経路の確保】

戸を開けて、出入口を確保しましょう。



【落下物に注意】

棚に乗せてあるものや、テレビなどが落ちることがあるため、離れて揺れが収まるのを待ちましょう。

【火の始末は火傷に注意】

無理に火を消しに行くと、火傷を負うことがあるため、揺れが収まるのを待ちましょう。

【屋外も落下物に注意】

あわてて戸外に飛び出さないようにしましょう。



【正しい情報を入手しましょう】

気象台や茅野市から発表される正しい情報を入手し、あわてず行動しましょう。



▶ 防災関係機関連絡先

	施設	電話番号
公的機関	茅野市役所	0266-72-2101
	茅野消防署	0266-72-0119
	茅野消防署 北部分署	0266-78-2001
	茅野警察署	0266-82-0110
	茅野警察署 尖石縄文交番	0266-72-2203
	諏訪中央病院	0266-72-1000
三井の森	株式会社三井の森（代表）	0266-76-2388
	三井の森蓼科管理センター	0266-76-2101
	三井の森蓼科ゴルフ倶楽部（一時避難集合場所）	0266-76-5527
	三井の森いずみ平管理センター	0266-76-5800

▶ 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ご利用方法

伝言を録音 1 7 1 ▶ 1 ▶ 市外局番から入力 (xxxx) xx-xxxx ▶ 伝言を吹き込む

伝言を再生 1 7 1 ▶ 2 ▶ 市外局番から入力 (xxxx) xx-xxxx ▶ 伝言を聞く

※「(xxxx)xx-xxxx」は、以下の番号を入力してください。

被災地の方 ▶ 別荘の電話番号、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/>

▶ 家族の連絡先

家族の名前	電話	住所	メモ

▶ わが家の避難先

三井の森 防災ガイド

平成27年7月発行

ガイド作成：株式会社三井の森

作成協力：茅野市危機管理室防災対策課