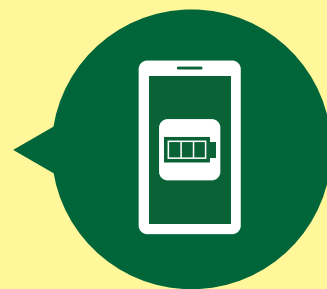


三井の森 防災 ガイド

蓼科高原三井の森
蓼科高原三井の森いずみ平



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、土砂災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、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。

CONTENTS

STEP1	風水害に備えましょう……………	3
STEP2	身のまわりの災害に対する危険性を確認しましょう……………	4
STEP3	避難する場所を確認しましょう……………	5
STEP4	避難時の持ち物を準備しましょう……………	6
STEP5	情報の入手手段を準備しましょう……………	7
STEP6	災害をやり過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 家族・知人の安否確認、家族の連絡先……………	10

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 | <https://www.jma.go.jp/jma/index.html>



雨の強さと降り方の目安

〈資料：気象庁（H29.9 一部改正）〉

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
人の受けるイメージ	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（ゴゴーと降り続く）	息苦しくなるような圧迫感がある恐怖を感じる
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（木造住宅を想定）	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	
車に乗っていて		ワイパーを早くしても見づらい	高速走行時、車輪と路面の間に水膜が生じブレーキが効かなくなる（ハイドロプランニング現象）	車の運転は危険	

（注1）大雨によって災害が起こるおそれのあるときは大雨注意報や洪水注意報を、重大な災害が起こるおそれのあるときは大雨警報や洪水警報を、さらに重大な災害が起こるおそれが著しく大きいときは大雨特別警報を発表して警戒や注意を呼びかけます。なお、警報や注意報の基準は地域によって異なります。
 （注2）数年に一度程度しか発生しないような短時間の大雨を観測・解析したときには記録的短時間大雨情報を発表します。この情報が発表されたときは、お住まいの地域で、土砂災害や浸水害、中小河川の洪水害の発生につながるような猛烈な雨が降っていることを意味しています。なお、情報の基準は地域によって異なります。

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
大雨特別警報	予想される現象が特に異常であるため、重大な災害の起こるおそれが著しく大きい旨を警告する防災情報	命を守るための最善の行動を取ってください。（市では、緊急安全確保を） （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、市長が避難指示を発令する際の判断や住民の避難の参考となるよう、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、必要に応じて避難をしてください（市では、避難指示を） （発令する場合があります）
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、必要に応じて避難の準備をしてください（市では、高齢者等避難を発令する場合があります）
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

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一気に下流へと押し流されるものを「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、一瞬のうちに人家や田畑などを壊滅させてしまいます。



ここが危険！

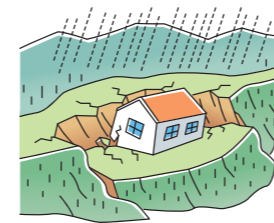
- 谷川に大きな石がごろごろあるところ。
- 裏山に急な谷川があるところ。
- 過去に谷を流れた土石流が谷の出口のところに堆積してできた扇状地。

前ぶれに注意！

- 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。



ここが危険！

- 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、がけの表面が水が流れているところ。

前ぶれに注意！

- 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。

地すべりとは

地下水が粘土のようなすべりやすい層にしみ込んで、そこから上の地面が動き出すのが「地すべり」です。一般的に広い範囲にわたって発生し、動く土の量も多いため、大きな被害に及ぶおそれがあります。

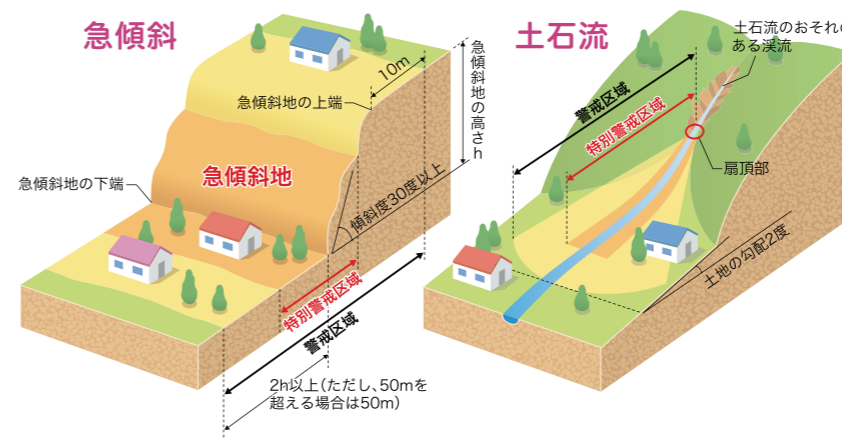


前ぶれに注意！

- 沢や井戸の水が濁る。
- 斜面から水が湧き出す。
- 地面にひび割れができる。
- 家や擁壁に亀裂が入る。
- 家や擁壁、樹木や電柱が傾く。

土砂災害警戒区域・特別警戒区域について

「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、長野県では、土砂災害のおそれがある区域について、「土砂災害警戒区域」と「土砂災害特別警戒区域」の指定、公表を進めています。



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。

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。

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

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 4 | 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。
非常用持ち出し品は各家庭ごと2~3日分を目安に用意しておきましょう。

非常持ち出し品

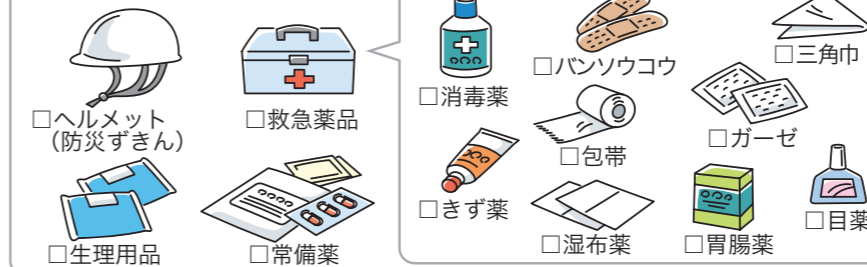
非常食・水



衣類



安全具・緊急薬品



道具類



貴重品



各人の状況に応じた備え(例)

- アレルギー** 対応した食品、常備薬等
- 乳幼児** 母子手帳、哺乳瓶、離乳食等
- 高齢者** 常備薬、流動食、介護用品等



STEP 5 | 情報の入手手段を準備しましょう

防災情報を取得する

災害時には正確な情報を素早く集める事が重要となります。テレビやラジオの他、インターネットなどを活用して、情報の収集に努めましょう。また、日頃からどこにどのような情報があるか確認しておきましょう。



長野県	◆長野県内の災害情報 「web site 信州」(長野県公式ホームページ) https://www.pref.nagano.lg.jp/kurashi/shobo/saigai/	
	◆長野県河川砂防情報ステーション PC版 https://www.sabo-nagano.jp/ 登録により気象情報メールが配信されます。 携帯版 https://www.mobile.sabo-nagano.jp	
茅野市	◆防災行政無線メール配信サービス PC版 https://plus.sugumail.com/usr/chino/home 携帯版 https://m.sugumail.com/m/chino/home 登録できない方は t-chino@sg-p.jp に空メールしてください。 メール送信元アドレス: chino@sg-p.jp	
	◆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いただけます。 PC版 https://www.u-kisho.jp/chino/ 携帯版 https://www.u-kisho.jp/chino/mobile/	
	◆フリーダイヤル「こうほうちの」 防災行政無線の内容を電話で聞くことができます。 ☎0120-610254	
民間	◆LINE公式アカウント 「追加」ボタンで登録できます。	
	◆FM ラジオ防災情報 コミュニティFMラジオ局 LCV-FM769 FM76.9MHz ◆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。	

◆「三井の森」気象情報

別荘地内に防災雨量計を設置しており、「三井の森気象情報ステーション」のホームページにて降雨量が確認できます。

<http://weather.mitsuinomori.jyouho.net>



STEP 6 | 災害をやりすごす適切な避難を心がけましょう

皆さんがとるべき行動	三井の森の対応	避難情報等	防災気象情報
警戒レベル5 命の危機 直ちに安全確保 既に 災害が発生 、または切迫している状況です。命の危険があるため、ただちに身の安全を確保しましょう。	・支援等の要請 ・避難情報の報告	・緊急安全確保※2 (茅野市が発令)	警戒レベル5 相当情報 ・氾濫発生情報 ・大雨特別警報 等
警戒レベル4までに必ず避難!			
警戒レベル4 危険な場所から全員避難 速やかに危険な場所から避難先へ避難しましょう。公的な避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内のより安全な場所に避難しましょう。	・災害対策本部設置 ・状況に応じて 一時避難集合場所の開設※1	・避難指示※3 (茅野市が発令)	警戒レベル4 相当情報 ・氾濫危険情報 ・土砂災害警戒情報 等
警戒レベル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(ご高齢の方、障害のある方、乳幼児等)とその支援者は避難をしましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。	・高齢者等避難 (茅野市が発令)		警戒レベル3 相当情報 ・氾濫警戒情報 ・洪水警報 ・大雨警報 等
警戒レベル2 自らの避難行動を確認 避難に備え、ハザードマップ等により、自らの 避難行動を確認 しましょう。	・気象情報や 避難情報の収集	・洪水注意報 ・大雨注意報等 (気象庁が発表)	国土交通省・気象庁・ 都道府県が発表 これらは、 住民が自主的に 避難行動をとるために 参考とする情報です。
警戒レベル1 災害への心構えを高める	・気象情報に注意	・早期注意情報 (気象庁が発表)	

※1 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、茅野市から当社管理エリアに高齢者等避難、避難指示が発令された場合、「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。
 ※2 災害が実際に発生していることを把握した場合に、可能な範囲で発令
 ※3 地域の状況に応じて緊急的または重ねて避難を促す場合等に発令
 (注) 各種の情報は、警戒レベル1~5の順番で発表されるとは限りません。状況が急変することもあります。

避難の こころえ

- 早めの避難を心がけましょう。
- 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。
- たれ下がった電線にさわらないようにしましょう。
- 非常持ち出し品は少なくしましょう。
- 火の始末、戸締まりを忘れずしましょう。
- 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。



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われた際の適切な行動が必要です。

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。

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。

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。

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。

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。

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

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

◆家族・知人の安否確認

大災害発生時は、電話が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 (××××)××-××××	> 伝言を吹き込む
伝言を再生	1 7 1 > 2	市外局番から入力 (××××)××-××××	> 伝言を聞く

※「(××××)××-××××」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
<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>

災害伝言板(web171)
<https://www.web171.jp/>



◆家族の連絡先

家族の名前	電話	住所	メモ



三井の森
防災ガイド

2022年12月発行

防災ガイド作成／株式会社三井の森
作成協力／茅野市危機管理室防災課

わが家の避難先