

# 四ツ屋区

保存版

# もしもの時 防災ガイドブック

今日からできる、やっておいて欲しい備えや、  
もしもの時に知りたいことをすぐ調べられる四ツ屋区の防災ガイドブックです



## 四ツ屋区 防災3カ条

- ① 自宅の災害リスクを知っておく（できれば職場や学校も）
- ② 自宅を安全な環境にしておく
- ③ とりあえず、できることから始めてみよう！

※ 四ツ屋区ホームページの防災コーナーもご覧ください ⇒



# この冊子の使い方

この防災ガイドブックは、四ツ屋地区の災害リスクや地域の特徴をわかりやすくまとめ、日頃から備えておきたい防災対策を紹介しています。自宅の安全チェックリストや、四ツ屋区周辺のハザードマップ、非常持ち出し袋のチェックシートなど、実用的な情報を掲載し、必要なことを書き込みながら使える構成になっています。

防災への備えは、災害時だけでなく、普段の生活でちょっと困った時にも使えるため、決して無駄にはなりません。気になったところや、今日からできることを一つずつ取り入れてみてください。

ご家族で話し合いながら、決めたことや気づいたことを書き込んでいただくことで、より“あなたの家庭の防災ガイドブック”として活用できます。自分や家族を守るための行動は、必ず未来の安心につながります。

この冊子が皆さんの防災への第一歩としてお役に立てれば幸いです。

尚、この冊子は令和7年度長野市支所発地域力向上支援金活用事業を利用して作成しました。ご協力いただきました皆様に感謝申し上げます。

四ツ屋区自主防災会一同

※本書の内容は、すべての災害状況に対応できるものではありません。  
実際の状況に応じて、柔軟に判断・行動してください。

## 目次

はじめに	はじめに・目次	・・・1
	四ツ屋区の災害リスク・特徴について	・・・2
想像してみよう	地震で起こること	・・・3
	水害で起こること	・・・4
災害前に できること (地震)	1.地震対策 自宅の耐震チェック	・・・5
	部屋の安全チェック	・・・6
	地震時に身を守る方法	・・・7
	これだけは備えたほうがいい備蓄	・・・8
災害前に できること (水害)	2.水害対策 自宅をハザードマップで確認	・・・9
	ハザードマップの3つのポイント	・・・10
	避難先を決めておこう	・・・11
	四ツ屋区周辺の避難所紹介	・・・12
	川中島町周辺の避難所情報	・・・13
	避難する判断条件を決めよう	・・・14
	四ツ屋区ハザードマップ	・・・15～16
	テレビから情報を得る方法（NHKデータ放送）	・・・17～18
	スマホ・パソコンから情報を得る方法	・・・19～20
	被災後の生活で知っておいて欲しいこと	・・・21
	非常持出し袋を用意しよう（家族分）	・・・22
その他	3.その他 緊急時に家族と連絡を取る方法	・・・23
	子どもの防災	・・・24
	その他の防災（要支援者・アレルギー・ペット）	・・・25
	もし被災してしまったら	・・・26
	これからの四ツ屋区防災について	・・・27
	四ツ屋区の安否確認について	・・・28
	非常持ち出し袋チェックシート	・・・29
	我が家の防災チェックシート	・・・30

知っておこう！

# 四ツ屋区の災害リスク

## 水害 (犀川が越水した場合)



平均0.5m～3mの浸水が予想される場所が多い(※1)

浸水後、水が引くのに12～24時間かかる(※1)

一部、越水により家が倒壊するリスクがあるエリアがある(※1)

## 土砂災害



四ツ屋区内に山は無いので、  
土砂災害が起こる可能性は低い(※1)

しかし

ハザードマップには載らない  
地元の人しか知らない様な、  
小さな崖や土がむき出しに  
なっている傾斜地があれば  
要注意！

## 地震



2つの活断層から影響を受ける土地のため、  
震度5強～震度6強の地震がおこるかもしれない(※2)

# 四ツ屋区の特徴

- 住宅地が主で、新耐震基準(1981年)以前に建てられた木造家屋が多い
- 65歳以上の高齢者の割合が3割を超え、3人以上の世帯よりも、1人または2人世帯が多い(令和2年の国勢調査調べ)
- 空家が増加、また地域内でのコミュニケーションが希薄になっている
- 近年災害が起きておらず、避難したことがないご家庭が多い
- 四ツ屋区や各自治会が、住人と連絡を取り合う方法がない

## 災害発生時に予想されるトラブル

- 避難方法が分からず、逃げ遅れる住民が発生する可能性がある
- 倒壊した家屋に閉じ込められた人や、ケガした単身者の救出が遅れるおそれがある
- 地震による火災が発生した場合、延焼が広範囲に及ぶ可能性がある

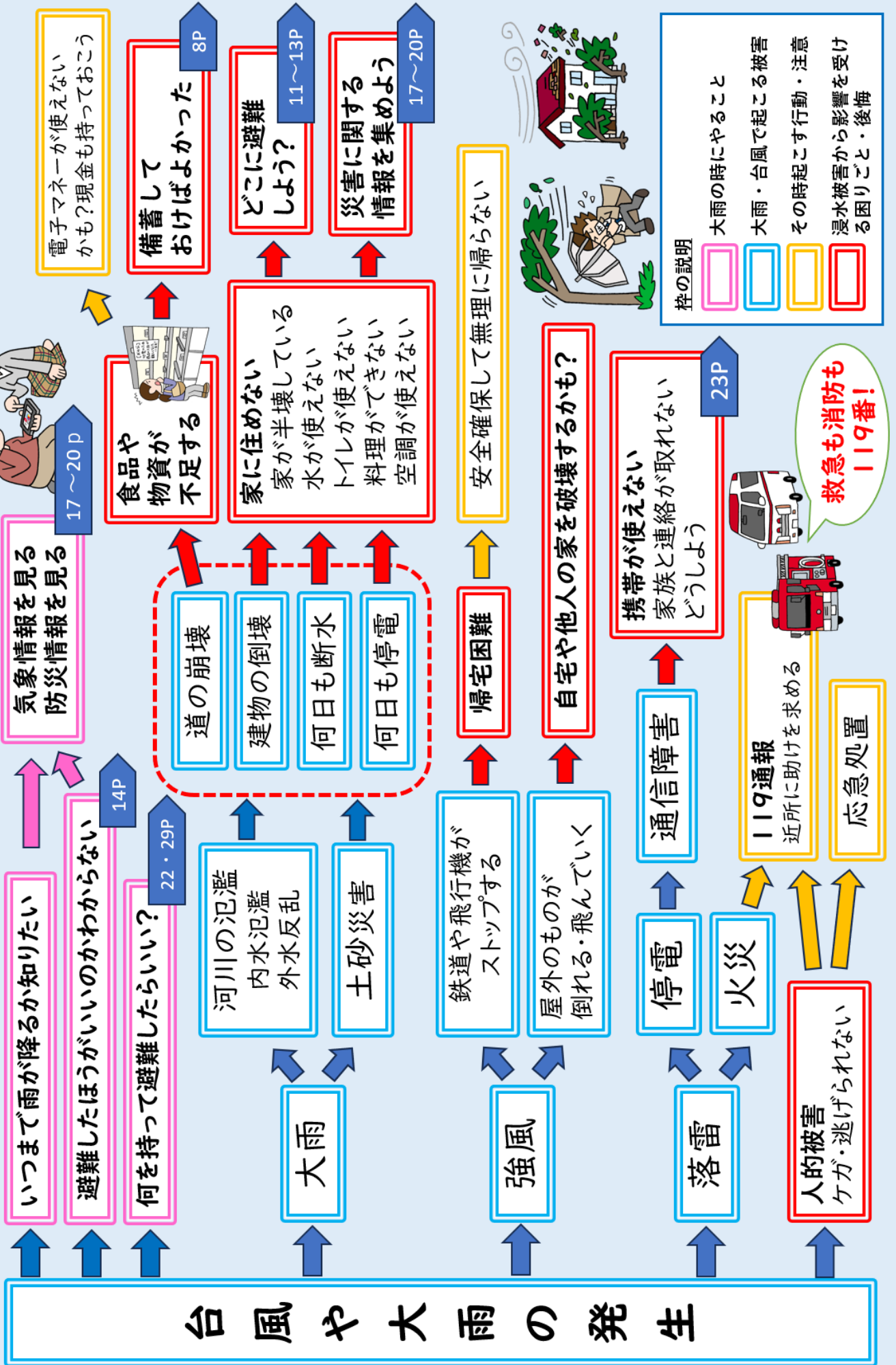


こういった危険を未然に防ぐためにも、この冊子を読んで各家庭で備えましょう！





# 水害ではなにがおこるか？



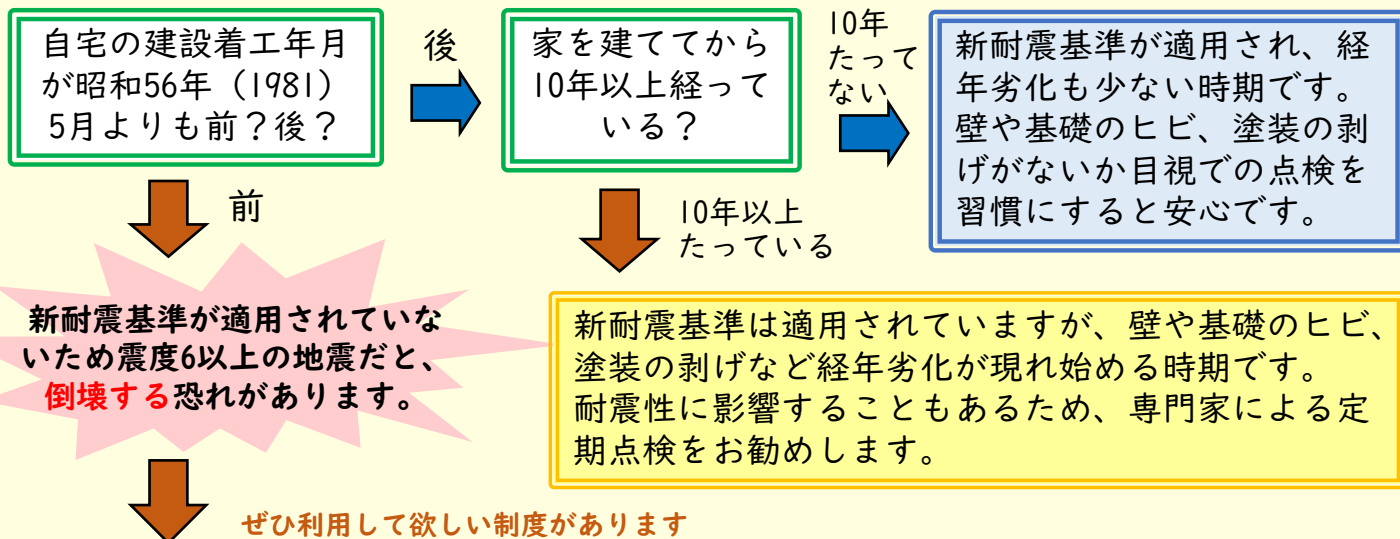
(※2)  
四ツ屋区は震度5強以上の地震が起きる可能性があります。  
自宅の耐震化や、各部屋を安全な場所にしておくことで、地震によるケガや被害を減らすことができます。以下のチェックをしておきましょう！

地震対策 安全4チェック！ (確認できたら□にチェックをいれよう)

済	No	チェック内容
<input type="checkbox"/>	1	家が震度5強の地震に耐えられる状態である
<input type="checkbox"/>	2	地震の時、部屋の家具・家電でケガをしないようにしてある
<input type="checkbox"/>	3	地震発生時の対策を知っている
<input type="checkbox"/>	4	地震発生後、3日は耐えられるよう備蓄している

## チェック① 家が震度5強の地震に耐えられる状態であるか？

「新耐震基準」が適用されていると、震度6以上の地震でも倒壊しない構造になっています。新耐震基準が適用されているか以下のチェックで調べましょう。



### 長野市の無料耐震診断！ (耐震化工事にMAX200万円補助金が出ます)

- 対象条件
1. 1981年5月31日以前に着工された住宅で市内に存するもの
  2. 木造在来工法の平屋または2階建て住宅
  3. 長屋及び共同住宅以外の個人が所有する住宅



↑長野市HP

問い合わせ・申し込みは最寄りの各支所でできます

※地震で自宅が倒壊する主な理由は「構造の弱さ」「経年劣化」「地盤の問題」等と言われています。自宅の地盤については『**地盤サポートマップ**』で調べることができます。ネットで検索してみてください

## チェック② 部屋の家具・家電でケガをしないようにしてあるか？

地震の時は家具・家電が、  
「倒れて」きたり「落ちて」きたり「飛んで」きたりします！

阪神淡路大震災は朝5時46分に発生したため、まだ寝ている人が多く、家や家具の下敷きになり命を落とす人が多くいました。

地震が起きても安全か？各部屋の安全チェックをしてみましょう。

寝ているときは身を守れないため寝室をチェックすることをオススメします。

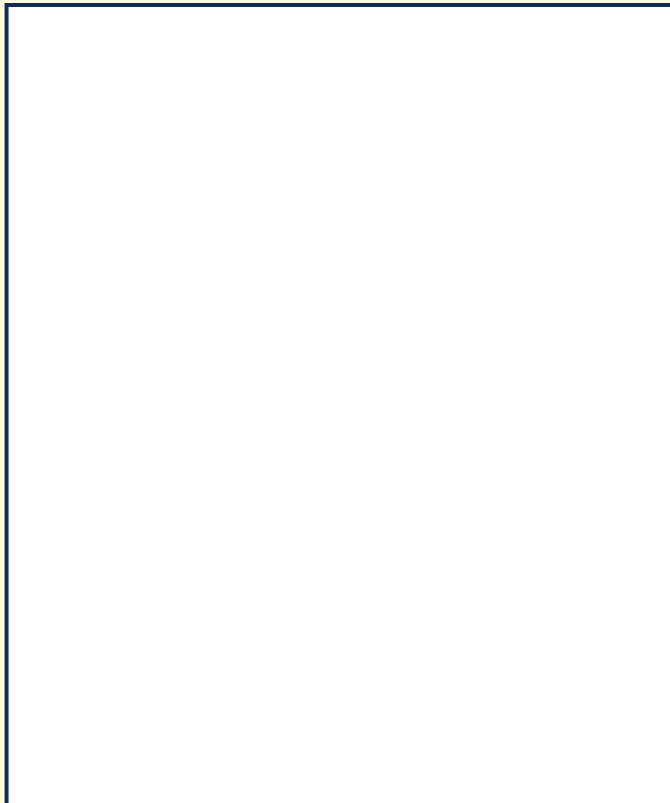
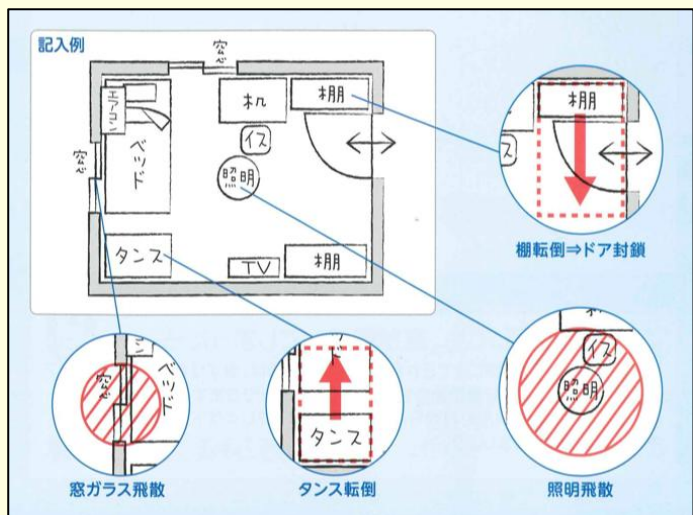


### <部屋の安全チェック！>

↓部屋の家具の配置を下の枠の中に書き込もう

1. まず出入口と窓をかく
2. 置いてある家具をかく
3. 寝ている頭の向きに○をつける
4. 背が高い家具、重い家具に色を付ける

(記入例)



### 【チェックするポイント】

- ① 「倒れる」「落ちる」「飛んでくる」ようなものがないかチェック！
- ② 出入口をふさいでしまうものがないかチェック！

### 【危ないと判断する家具・家電があった場合】

使わないもの → 物置や他の部屋に移動させる、もしくは思い切って断捨離！

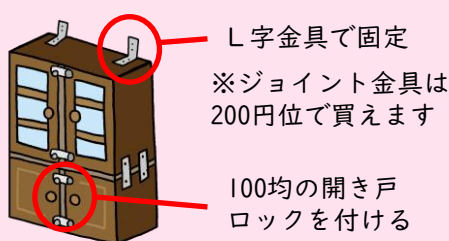
使うもの → 固定したり・向きを変えて対策をしよう！

### 【お金をかけずにできる部屋の安全対策】

#### 家具の向きを変えるだけ



#### 器具で固定するだけ



#### 移動させるだけ



## チェック③ 地震に遭った場合の対策を知っているか？

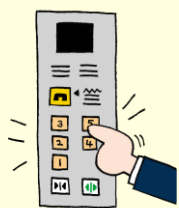
### 自宅で地震があったとき

- 揺れているとき → 窓や固定していない家具から離れて、まわりにあるもので身を守ろう。
- 揺れがおさまったら → 避難経路を確保するためドアを開ける。近くにいる家族の安否確認をする。ストーブやコンロは火を消す。

### 地震後は

- **何度も余震が発生する可能性があります。** 割れたガラスや倒れた家具が散乱した部屋では、身を守ることが難しく大変危険です。日頃から家具をしっかり固定し、安全に避難できる“避難部屋”を一部屋だけでも確保しておくとう安心です。
- 地震後に家が傾いている、壁や基礎にひびが入っている、ガラスや家具が散乱しているなど、自宅で安全に過ごせないと感じた場合は、**ためらわずに避難しましょう。**

### 自宅以外で地震があったとき



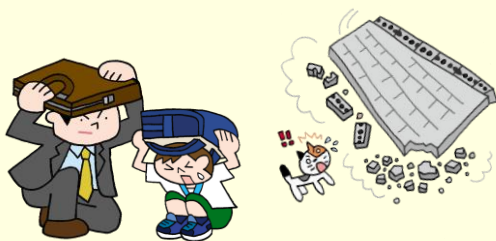
#### エレベーターの中

全ての階のボタンを押して、最初に止まったところで降りよう。



#### スーパー

商品棚から離れ、カバンやカゴなど身の回りの物で頭を守り、避難しよう。



#### 登校中（小中学生）

公園や田畑など何も無いところに逃げ込む。カバンで頭を守り揺れが収まるのを待とう。

避難先に迷った時は必ず大人（先生）がいる学校へ行こう。



#### もし閉じ込められたら

携帯から119番に連絡する  
身動きが取れない場合は、  
笛や棒で周りをたたいたりして音を出し、助けをよぼう！



#### 海水浴中

すぐに海から上がり、徒歩で高台に避難しよう。

**地震が強く長く揺れた場合、要注意！！**

### 火災が起きた場合

初期消火で鎮火できなかった場合は、すばやく避難しましょう。

ビル等で火災に巻き込まれた場合は煙を吸い込まないように姿勢を低くして、ハンカチなどで口を覆って避難しましょう。火災で怖いのは**煙による中毒**です。特に**一酸化炭素は透明で無臭**のため気づきにくく、短時間で死に至る危険があります。



## チェック④ 地震発生後、3日は耐えられるよう備蓄しているか？

大地震の後は停電や断水が何日も続くことがあります。さらに発生から3日間は人命救助が優先されるため、必要な物が手に入りにくくなります。

家族と自分を守るように、**最低3日分**の食料や日用品を備えておきましょう。

【お願い】まず「①・②の安全対策」をしましょう  
大切な命がなければ備蓄品を有効活用できません

熊本地震でのインフラ復旧日数

水道	1週間以上
電気	1週間
ガス	2週間

### これだけは！備えておいたほうがいい備蓄品（3日分）

1. 水（目安：9リットル×家族分）



ボトル式のウォーターサーバーなら備蓄にもなるね

2. 簡易トイレ（目安：12回分×家族分）

大判厚手のビニール袋（黒）と新聞紙でも代用はできますが、既製品だと消臭・除菌効果が望めます。ネット購入がお得！



トイレは我慢できないよー

3. カセットコンロとガス 一週間分 冬場：約15本 夏場：約10本



4. 食料 **Point**

火を使わなくても食べられるものが便利。  
食べ慣れているもの・食べたことがあるものを用意しておく。  
**アレルギーのある家族がいれば必ずその人が食べられるものを用意しておく。**  
畑の野菜や漬物・梅干しもいざというとき大活躍！

5. 明かり できれば家族人数分・100均で購入できるものでも十分明るい！  
両手が使えるヘッドライトや首から下げるタイプが便利！



6. ラジオ 電池で動くため停電時でも使えます。いつでも情報を得られる心強い道具。  
正確な情報が得られるだけでなく、落ち着いた人の声が安心感を与えてくれます。

7. その人に必要なもの（持病の薬・おむつ・生理用品・ペット用品・嗜好品など）

可能ならコレも！

8. ポータブル電源

スマホの充電はもちろん、夏は扇風機、冬は小型暖房器具の電源となり、熱中症や低体温症から身を守る 心強い味方になります。



## 食料の備蓄はローリングストックが楽ちん♪

長期保存・災害用といった商品はとても便利ですが、  
備蓄はそういった食品ばかり揃える必要はありません。



ローリングストックは誰でも簡単に、無理なく始められます。水や長期保存が可能な餅・羊羹・乾麺（パスタやそうめん）レトルトやインスタント類を少し多めに買い置きし、食べたらずその分を買い足すという方法です。

「蓄える→食べる→補充する」ことを繰り返すため、

**常に一定量の食品を備蓄でき、無駄にすることもありません。**

## 2 水害対策

四ツ屋区では0.5m～3.0mの浸水が起こる可能性があります。(※1)  
場所によっては家の倒壊を引き起こすエリアも！  
水害は唯一予想できる災害です。対策をして家族を守りましょう。

水害対策 安全4チェック！（確認できたら□にチェックをいれよう）

済	No	チェック内容
<input type="checkbox"/>	1	自宅の浸水予想をハザードマップで確認している
<input type="checkbox"/>	2	避難先を決めている
<input type="checkbox"/>	3	避難する判断条件が決まっている
<input type="checkbox"/>	4	非常用持出し袋を用意している（家族分）

一口メモ

**早めに避難すれば、それだけ良い条件で避難できます。**

避難所が満杯になる前に入れる。避難所の駐車場を確保しやすい。  
避難所に余裕がある段階なら、電源付近やトイレ近くなど、比較的条件の良い場所を確保しやすい。備蓄（水・毛布）がある避難所なら受け取れる・・・等々

市の避難所には収容できる人数が決まっており、満員になると入れない場合があります。避難には決断力が必要ですが、早めに避難した人のほうが、避難所や良い環境を確保できる可能性が高いと言えます。ぜひ心に留めておいてください。  
また、避難所以外の避難先を用意しておくことも、焦らず避難できる良い方法です。

### チェック① 自宅の浸水予想をハザードマップで確認しているか？

#### <自宅の浸水予想の調べ方>

- この防災ガイドブック15・16ページのハザードマップで確認する。

※令和5年8月版のハザードマップから、四ツ屋区の部分を抜粋したもの

- 長野市ホームページで公表されている、長野市洪水ハザードマップの南部(更北・川中島・篠ノ井1)を確認する。※左のQRコードから確認できます
- 過去に配布されたハザードマップで確認する。



長野市ハザードマップ

Point

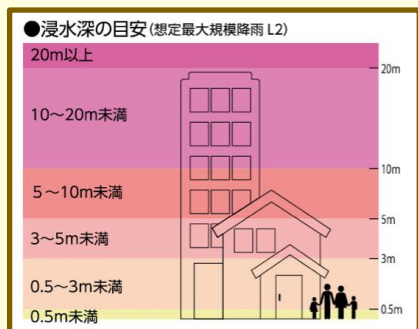
長野市のハザードマップでは、水害や土砂災害のリスクを確認できます。  
最新版ハザードマップでは、犀川や千曲川の流域で2日間に396mmの大雨が降った場合を想定して作成されています。

※雨量が想定値に達しなくても、洪水や浸水が発生することがあります。

# ハザードマップで確認してほしい3つのこと

※ほかにも気になる記載があれば「凡例」一覧で確認してみよう

## 1. 自宅周辺は何色か？「浸水深の目安」と見比べてみよう



ハザードマップでは色で予測浸水深を表しています。四ツ屋区では0.5~3.0m浸水予測がされていますが、3.0mは建物の2階の床上まで水が来るということになります。


もし自宅が平屋で最大3.0mまで浸水する予想エリアだった場合、早めの避難が必要となります。

## 2. 自宅近くの避難所を確認しよう

自宅近くの避難所はどこでしょうか？

避難する先は決められていませんのでどこの避難所を選択しても大丈夫です。

ただし、避難所の「災害種別マーク」に

水害マーク  が無い避難所は、水害の時は避難できません。



↑災害種別マーク

## 3. 自宅が危険エリアに含まれていないか確認しよう



赤や青の斜線で囲まれたエリアは要注意！

 青の斜線・・・氾濫流エリア

 赤の斜線・・・河岸浸食エリア

このエリアは水害が起こった時に、家が倒壊する恐れがあります。水害が起こりそうな場合は**早めの立退き避難**を行う必要があります。

ハザードマップを参考に住む場所を決めることは**究極の減災！**

家を建てる時、引っ越す時に、ハザードマップを参考にして**水害や土砂災害の危険が少ない土地を選ぶことは、最も効率のよい減災方法の一つです。**

どんなに丈夫な家を立てても、**土地が抱える災害リスクをなくすことはできません。**だからこそ最初の土地選びがとても大切です。

安全な場所を選べば、災害対策や保険にかかる負担も減らせます。

これから一人暮らしを始めるお子さんや、家づくりを考えている方に、ぜひ教えてあげてください。



## チェック② 避難先を決めているか？

避難先は「避難所」だけではありません！  
家族構成や自分にあった避難先を決めておきましょう。

### 市が指定する避難所は2種類

#### 指定避難所

避難所



災害が発生後に、家に帰れない被災者が**一定期間滞在し**、生活を続けるための施設。学校や公民館等が指定される。

#### 指定緊急避難場所

緊急避難場所



災害発生時、危険から身を守るため**緊急的に逃げ込む場所**。危険が及ばない公園やグラウンド、安全な構造である堅牢な建物が指定される。

※大規模な火事の時に対応できる場所は限られ、  
近隣では「南長野運動公園」か「川中島古戦場史跡公園」の2か所になります。

### 水害時の避難先候補と注意事項

#### 避難所



まず市の開設指示がないと入れません

避難所は**地区ごとに利用者が決まっているわけではありません**。  
市の避難所は、観光客の方も含め、誰でも利用できます。

安全な土地に住む  
知人・身内の家



#### ホテル・旅館

※最近インバウンドでどこのホテルも予約が取りづらい状況です。宿泊先が確保できてから行動することをお勧めします。

#### 車中泊

警戒レベル3のころから余裕をもって避難する。**道路冠水後は不可**。

**エコノミー症候群に要注意！  
対策をしっかりとる！**



長野市が指定する「車で避難可能な避難場所」もあります。近くだと「茶臼山動物園南口」と「茶臼山植物園の駐車場」

#### 2階への垂直避難について

長野市では、避難の基本は「家以外への立ち退き避難」とされています。垂直避難は、どうしても外へ逃げられない場合に限られる最後の手段です。建物の上階にとどまったまま救助を求めても、救助が難しく、救助に向かう人にも大きな負担がかかることがあります。垂直避難に頼らずに済むよう、できるだけ早めに安全な場所へ避難することを心がけましょう。