

新型コロナウイルスの感染が怖いなあ

避難したいけど、どうしよう



災害からの避難を優先

密集状態になりやすい避難所では、新型コロナウイルスの感染が広がるリスクがあります。しかし、それを恐れ、漠然と「避難しない」という選択が一番危険です。今、災害が起こったら、迷わずに行動できますか。

感染リスクが高い今だからこそ伝えたい

災害時の「避難の心得」

新型コロナウイルス感染症に対する恐怖は、避難の判断を鈍らせてしまうかもしれません。今までよりもしっかりと心構えや準備をしないと、迷わずに避難をすること、安心・安全を得ることは難しくなってしまうでしょう。現在のような状況だからこそ知っていただきたい避難の心得をお伝えします。

みんなが『逃げる』から、

『逃げない』と言う人がいなくなる

みんなが『逃げる』から、

『逃げられない』人のことが気にかかる

新型コロナウイルス感染症の流行と災害

新型コロナウイルス感染症が全国的に流行しています。新型コロナウイルス感染症の感染拡大予防は大切ですが、災害が発生した時には、まず自分と家族の生命を守ることが最も大切です。安全な場所に避難して、生命の安全が確保された後で、感染症の感染拡大予防について考えましょう。

令和元年東日本台風（令和元年台風19号）、令和2年7月豪雨に学ぶ

昨年令和元年東日本台風や先日令和2年7月豪雨では、幸い茅野市では大きな災害が発生しませんが、災害は毎年全国各地で発生し、多くの方が尊い命をなくされています。災害で犠牲にならないために、最低限必要な備えを一緒に考えましょう。

豪雨災害で犠牲にならないためには、「安全な場所」へ避難するしかありません。しかし、どこが「安全な場所」な

風水害から身を守る

準備・確認してほしいこと 「マイ・タイムライン」を作ってみよう!

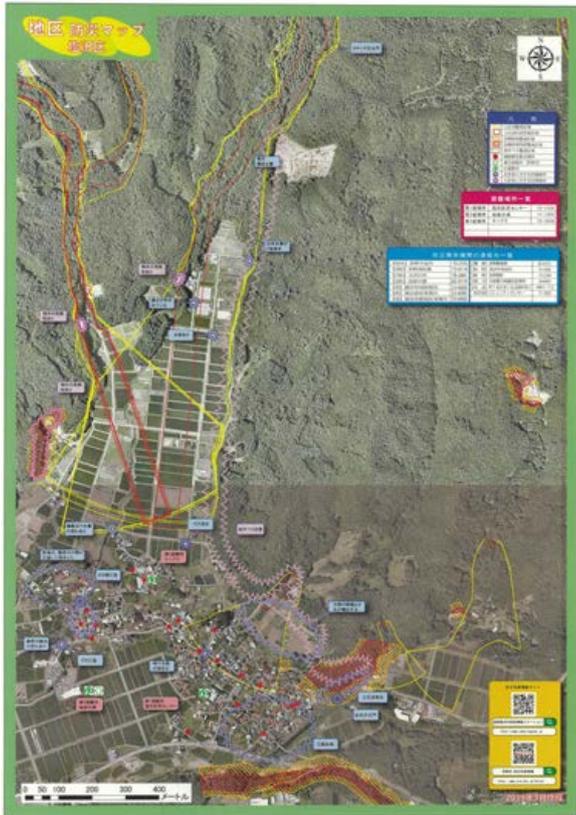
【記入例】		風水害から身を守る！ 「マイ・タイムライン」を作ってみよう!	
避難先(避難場所)	自宅(土砂災害警戒区域(注意区域)外)	避難経路(避難ルート)	自宅(土砂災害警戒区域(注意区域)外)
避難する時間・経路	自宅(土砂災害警戒区域(注意区域)外)	避難する時間・経路	自宅(土砂災害警戒区域(注意区域)外)
避難する場所	自宅(土砂災害警戒区域(注意区域)外)	避難する場所	自宅(土砂災害警戒区域(注意区域)外)
避難する時間	自宅(土砂災害警戒区域(注意区域)外)	避難する時間	自宅(土砂災害警戒区域(注意区域)外)
避難する場所	自宅(土砂災害警戒区域(注意区域)外)	避難する場所	自宅(土砂災害警戒区域(注意区域)外)
避難する時間	自宅(土砂災害警戒区域(注意区域)外)	避難する時間	自宅(土砂災害警戒区域(注意区域)外)
避難する場所	自宅(土砂災害警戒区域(注意区域)外)	避難する場所	自宅(土砂災害警戒区域(注意区域)外)
避難する時間	自宅(土砂災害警戒区域(注意区域)外)	避難する時間	自宅(土砂災害警戒区域(注意区域)外)

災害が発生する前に、安全に避難するにはどのようなことが必要になるのか考えて作りましょう

- 住んでいる地区の災害リスクを知る
 - ・土砂災害警戒区域等に入っていないか
 - ・過去に災害が起こった場所はないか
- 避難場所・経路を調べる
 - ・地区の一時避難場所はどこか
 - ・避難場所までの経路に危険な場所はないか
 - ・移動手段や時間はどうなるか
- 警報等の内容を調べてどんな行動をとるか知る
 - ・レベル3の避難準備・高齢者等避難開始で避難する
 - ・茅野市防災気象情報で〇〇観測所の時間雨量が〇mmを超えたら避難する
- 災害発生前後の情報収集方法を調べる
 - ・茅野市防災気象情報
 - ・茅野市防災ガイドブック
 - ・テレビ・ラジオ
 - ・長野県河川砂防情報ステーション

詳細はQRコードを読み込んでご覧ください→





区の中で防災マップの作成や危険個所の確認、災害時の行動等を事前に確認しています。これにより災害時に適切な行動をとることにつながります。

のか、避難の方法、避難のタイミングは、住んでいる場所（予想される危険の種類と程度）によって異なります。とは言え、個人が避難の判断をすることは、非常に困難です。このため、地域では犠牲者をゼロにするため、ご近所同士で話し合い、避難のタイミングと避難場所を決めてあります。地域によっては、各区・自治会で詳細な防災マップを作成している地区もあります。避難の際は、地区の基準やマップを活用して、声を掛け合って避難することで、犠牲者ゼロにつながります。

問 防災課 防災係

☎ 7212101

(内線182)

風水害から身を守る

車での避難・安全確保

交通事故・避難中の被災にお気を付けてください

- 洪水・土砂災害に係る警戒レベル3（右図参照）の発表と同時に避難するなど余裕を持った行動をお願いします。
- 車で避難できる場所をマップで公開しています→



エコノミークラス症候群を甘く見ないで！

- 食事や水分を十分とらない状態で、車の中など狭い座席で長い間同じ姿勢をとっていると、肺塞栓や脳卒中、心臓発作などを起こす恐れがあります。
- 大雨の最中でも車の中で足首などの運動を続けましょう！
- 水分を十分にとりましょう！

水・食事・携帯トイレを準備してください

- 避難の際は最低限の水と食料、携帯トイレをお持ちください。

いつか来る災害に備え

今こそやっておいてほしい





防災マップを確認しよう

自分の住んでいる場所の情報や知識をもとに安全に避難することが大切です。防災マップは災害のリスクや危険が予測されるときへの行動の手助けとなるように作成されています。いつか必ず起こる災害に備え、いま必要なことを確認してみませんか。

防災ガイドブックはお持ちですか？

茅野市では『茅野市防災ガイドブック（ハザードマップ）』を作成しています。防災ガイドブックでは、市内全域の土砂災害の危険区域や、上川、宮川および諏訪湖の氾濫による浸水の範囲を予測し、可視化しています。また、雪害や地震に関する内容も掲載しており、様々な災害に備えるために防災ガイドブックを活用できます。

大切なのは「事前の準備」「早めの避難」の徹底。災害の危険が近づくとともに避難の選択肢は減ります。周囲の状況によっては、ためらわずに最寄りの避難所に避難することも必要です。いざというときに冷静な判断ができるよう、家族で防災ガイドブックを開いてみませんか。



【茅野市防災ガイドブック】

令和2年3月に各家庭へお配りしました。お持ちでない方は市役所でお渡しします。

配布場所 茅野市役所3階防災課窓口
各地区コミュニティセンター等

茅野市防災ガイドブックはホームページからも見ることができます。

こちらからご覧ください→

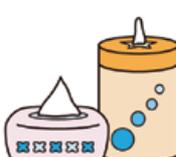
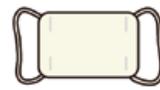
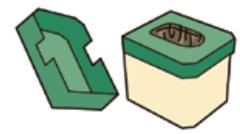


災害に備える

☑チェック

家族で
確認しましょう

災害時などで避難所に行く際には、最初の1日間をしのぐための物品を持参するようお願いします。必要最低限の持ち出し品は次のものがあります。リュックサックなどにいれておきましょう。

 ☐ 飲料水 (500mlを1人2~3本)	 ☐ 非常食 (1人2~3食)	 ☐ 毛布・アルミブランケット	 ☐ タオル
 ☐ 懐中電灯	 ☐ ホイッスル	 ☐ 携帯レインコート	 ☐ ウエットティッシュ
 ☐ 常備薬	 ☐ マスク	 ☐ 携帯トイレ (1人3回分程度)	 ☐ 現金 (千円札や小銭を数日分)

避難確認フロー

台風や豪雨時に、あなたがとるべき避難行動を確認してみましょう！

いまできること



台風・豪雨発生

① ハザードマップで自宅の場所を確認！

はい

② 自宅の場所が着色されている

いいえ
自宅が 1. 周り比べて低い土地や
2. 崖のそば 等に位置している

はい

いいえ
自宅にできるだけ留まり、2階などの高く安全な場所で身の安全を確保（垂直避難）

災害の危険あり！
安全な場所へ避難が必要！

【避難とは】災害を避け、安全な場所へ移動すること
【安全な場所とは】より危険の低い場所
(ハザード着色区域外や避難場所等)
(外へ出るのが危険な場合は建物の2階など)

③ 避難に時間がかかる方はいるか？（例：高齢の方、体の不自由な方等）

はい

④ 安全な場所に住んでいる 親戚や友人宅に身を寄せられそうか

いいえ

警戒レベル3！
避難準備・高齢者等避難開始

安全な親戚や友人宅へ避難！

指定避難所※に避難を！

警戒レベル4！
避難勧告・避難指示

避難する時には
ご近所の方にも一声を！

安全な親戚や友人宅へ避難！

指定避難所※に避難を！

※最善の策ではないですが、警戒レベル3・4発表時の車による避難及び車内での安全確保も可とします。

おたんじょうび おめでとう

茅野市内にお住まいの**11月生まれ**で3歳以下のお子さんの写真を募集します。①写真②氏名(子(ふりがな)・保護者・子の性別)③お子さんの生年月日④電話番号⑤コメント(50文字以内)をメールまたは封書で送ってください。メールの件名は「おたんじょうびおめでとう応募」としてください。応募の締め切りは9月15日(火)。メールアドレス：c.senryaku@city.chino.lg.jp



投稿フォームからも簡単に応募できます!



宮澤 菜央くん
令和元年9月23日生まれ
1歳

お誕生日おめでとう☆!
いつも沢山の笑顔をおめでとう。
遅しく、元気に育ってね☆!



梯 里帆ちゃん
平成29年9月18日生まれ
3歳

3歳のお誕生日おめでとう!
明るくて笑顔いっぱいの里帆ちゃん。これからもずっとよろしくね☆



伊藤 玲菜ちゃん
平成29年9月4日生まれ
3歳

3歳のお誕生日おめでとう♡
いつも笑顔いっぱい可愛いれなちゃんが大好きだよ!

山林、畑、古民家、買取り相談受付 電話番号: 0266-72-5880

八ヶ岳ライフ 不動産鑑定士朝倉宏典
茅野市本町西5番23号 長野県知事(2)5281号



広告

茅野エリア内配達、市外・県外 毎日全国発送!

法人様 祝い花 開店花 葬儀生花 誕生日花

KOBAYASHI FLOWER SHOP 〒393-0041 長野県諏訪郡下諏訪町西四王4997-7 フラワービル1F
http://www.k-flower.co.jp http://roseshop.jp コバヤシフラワーショップ TEL.0266-28-1188

<広告欄> 広告の内容については、広告主へお問い合わせください。

広報 ちの Chino City No.915
9月号

発行/長野県茅野市 編集/企画部地域戦略課
〒391-8501 長野県茅野市塚原二丁目6番1号 ☎0266-72-2101
ホームページアドレス https://www.city.chino.lg.jp
印刷/(株)オノウエ印刷



次号は10月号 9月24日(木)発行です

◎広報紙に掲載されたあなたの写真を1枚差し上げます。ご希望の方は地域戦略課広報戦略係まで。
◎広報紙は茅野市内のお近くのコンビニエンスストア、金融機関、郵便局でも入手できます。

