

区長さん・役員さんおしゃべり会

主催：佐久市市民活動サポートセンター

# どうしてですか？ みなさんの自主防災組織

第一部：上中込区長さんが抱える課題  
と 特徴ある区の取組み事例

第二部：区長さん・役員さん同士の情報交換

問合せ先  
佐久市市民活動サポートセンター  
野沢会館内  
TEL/FAX 0267-64-6362  
E-mail [sakusapo@sakunet.ne.jp](mailto:sakusapo@sakunet.ne.jp)

# 第一部

(1) 上中込区長さんが抱える課題

機能する自主防災組織にするには

(2) 特徴ある区の実践事例

①入澤区（台風19号避難行動の実際と研修会）

②平賀新町区（「わの会」と旗を使った安否確認）

③田町区（オクレンジャーを活用した安否確認）

④上桜井区（伝達訓練と女性の活躍）

⑤三条区（個人名の入った区自作マップ）

## 上中込区長さんが抱える課題

- 1) 上中込の地形面からの水害の危険性  
→堤防より低い地域
- 2) 一次的な避難場所について  
→周囲の手助けが必要
- 3) 機能する自主防災組織をつくるには？  
→組織表はあるが・・・

# 上中込区長さんが抱える課題

## 1) 上中込の地形面からの水害の危険性

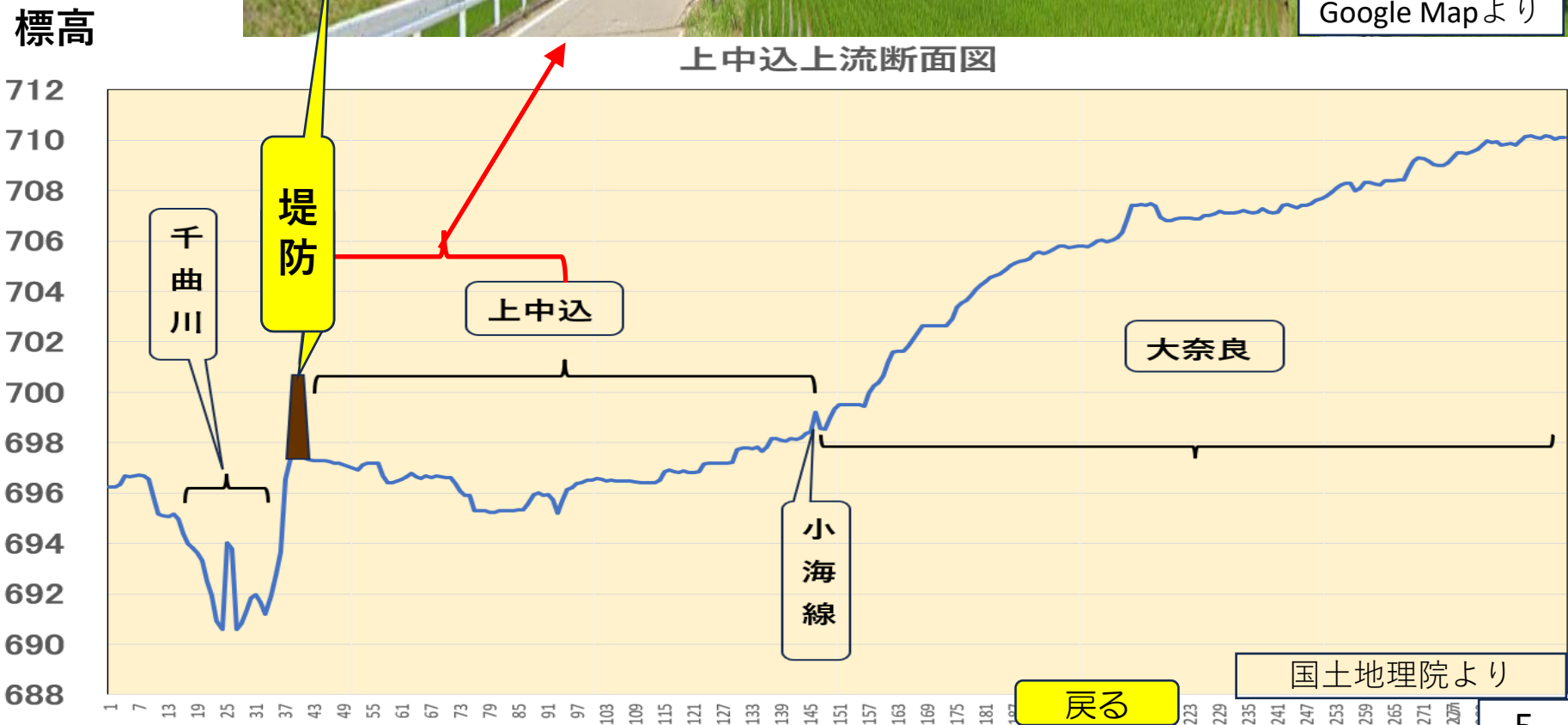
- ①他区（大奈良、原）に比べ土地が低い  
千曲川堤防越水・決壊により  
1,000年に一度の被災の可能性有り。
- ②雨川からも流れ込む恐れ有り。

# 千曲川の堤防より低い（上中込標高断面図） 上中込区



Google Mapより

上中込上流断面図



国土地理院より

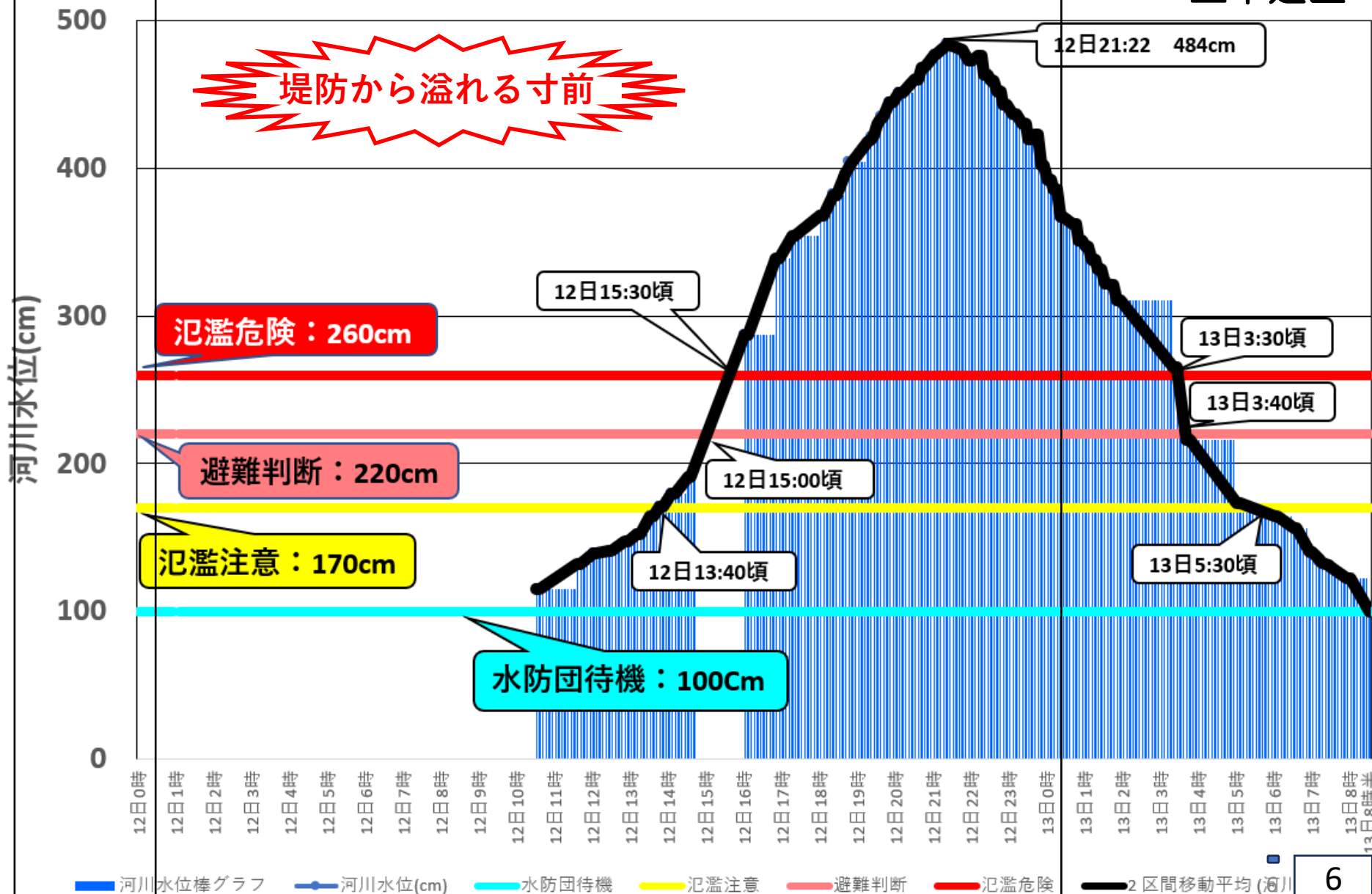
2019年

10月12日

10月13日

千曲川河川水位 (下越)

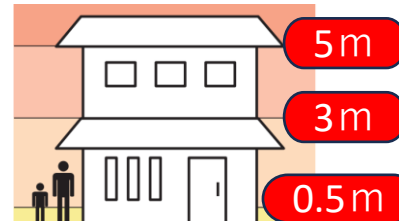
上中込区



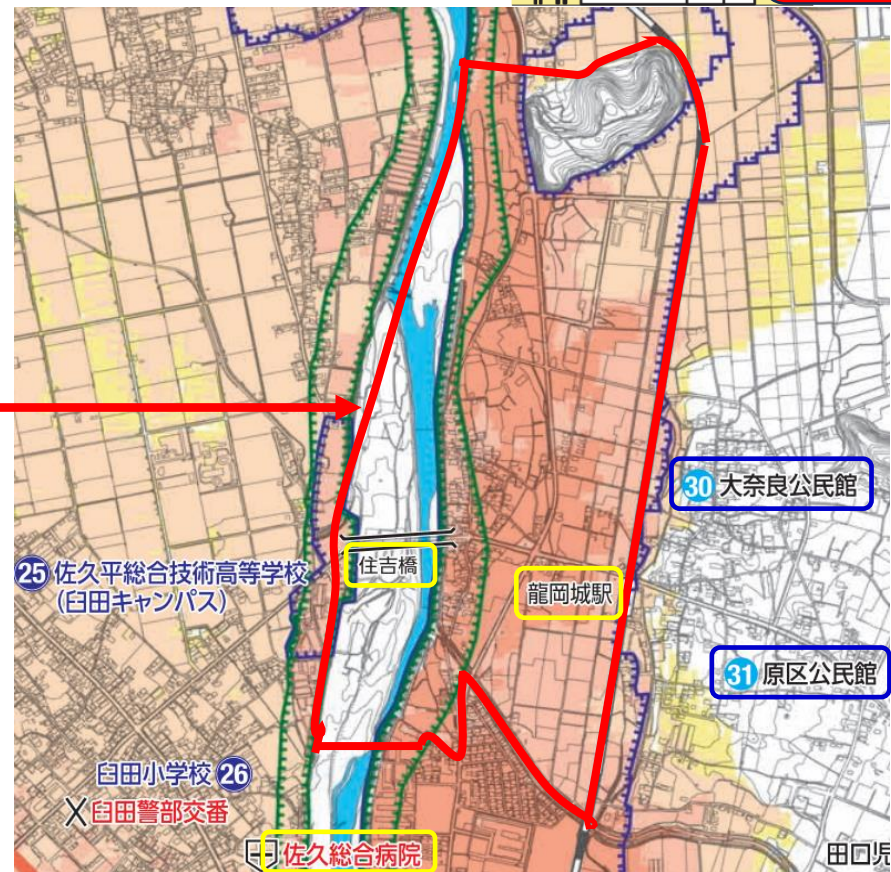
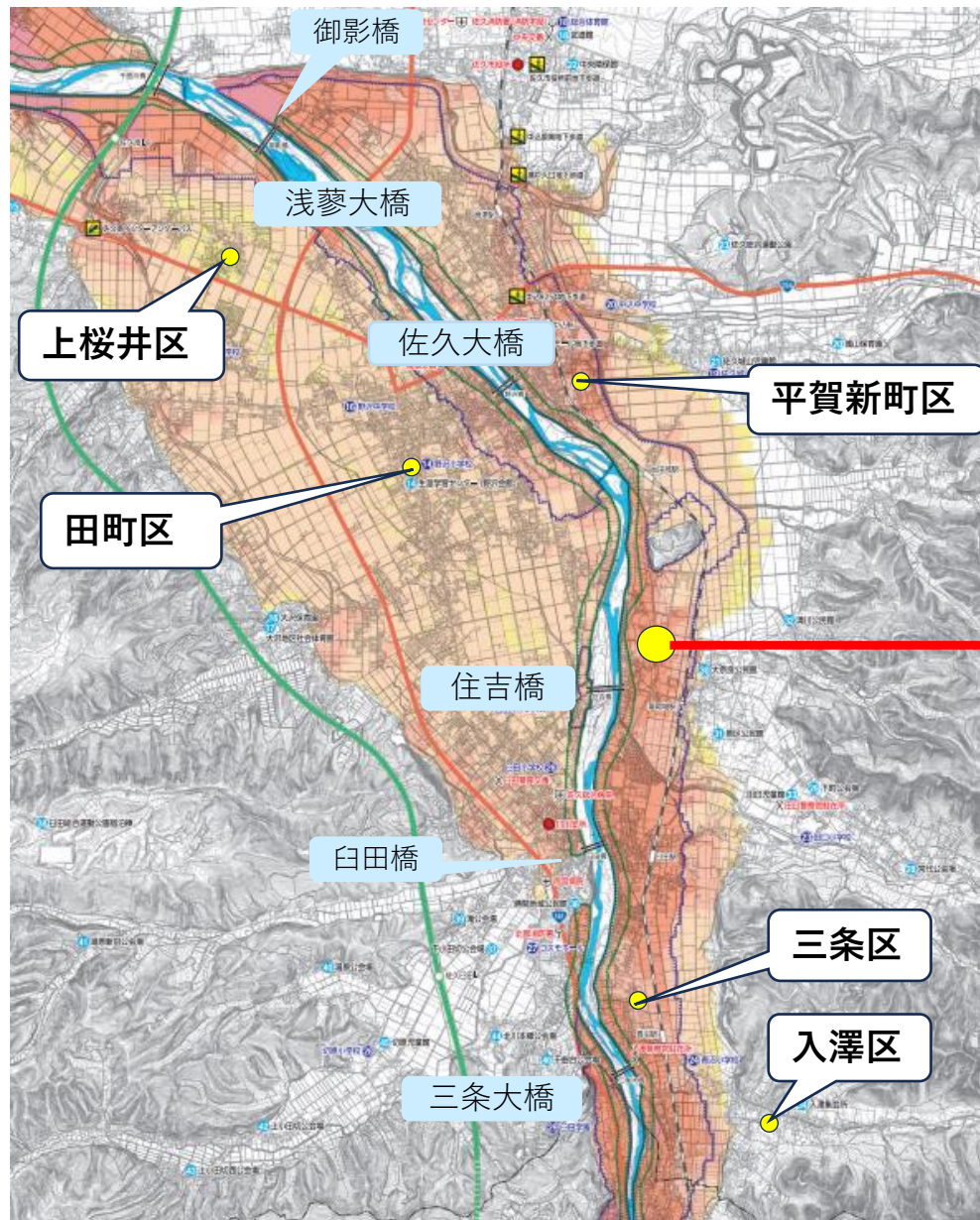


# 千曲川洪水ハザードマップ（上中込区と各区） 上中込区

浸水想定の深さと目安



上中込区



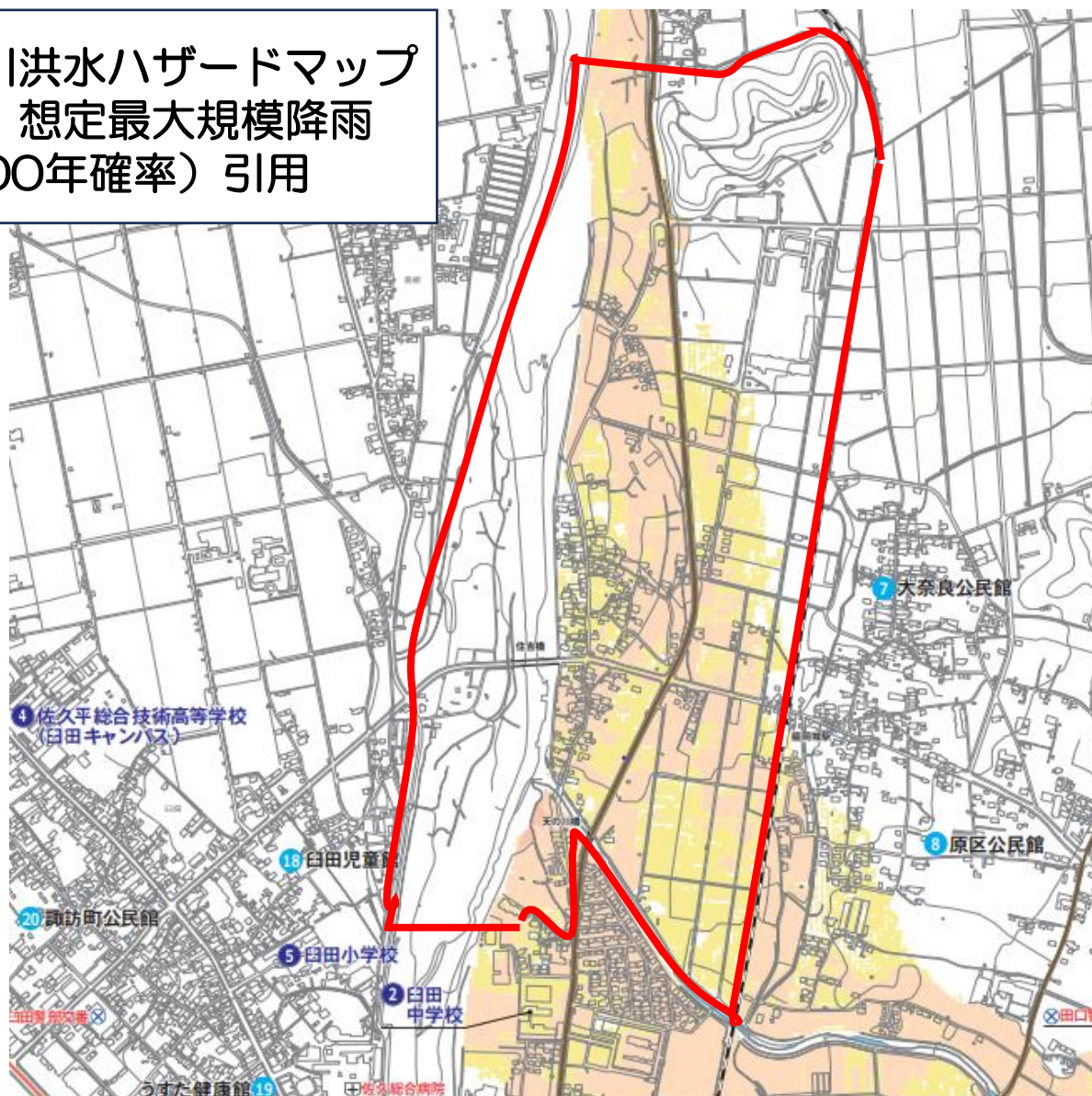
佐久市千曲川洪水ハザードマップ  
想定最大規模降雨（1,000年確率）引用



# 雨川の影響

上中込区

佐久市千曲川洪水ハザードマップ  
雨川流域 想定最大規模降雨  
(1,000年確率) 引用





## 2) 一次的な避難場所について

近隣区へ  
頼らざる  
を得ない

- ①近隣区との避難所連携（常時投掛け）
  - ・原区、大奈良区
- ②近隣企業と施設使用の協定

三葉産業

令和5年10月20日

- ・住民駐車場、トイレの利用など
- ・建物利用：災害本部の設置、高齢者等



断面図

信濃毎日新聞 令和5年10月24日

佐久市上中込区  
企業と災害協定

## 事業所を一時避難所に

佐久市田口の上中込区と区内の離山南工業団地に事業所を置く三葉産業（大阪市）は20日、台風や地震の災害発生時に事業所を一時避難所として使う協定を結んだ。区内には千曲川と雨川が流れ、水害に見舞われてきた。区公会場は千曲川に近く、避難所に適さないという課題があった。

区によると人口は約500人。1999年に雨川の堤防が崩れて十数軒の浸水被害が発生し、2019年の台風19号でも堤防決壊が懸念された。区民は隣区公民館に避難してきた。事業所は5千平方メートルで約80台が駐車可能。事務所は情報収集の拠点にも使う。

事業所での締結式で友野藤雄区長(73)は「昔から水害が多く、要望を聞き入れてくれた同社に感謝したい」。比企得二専務(38)は「地域に会社を知ってもらう機会にもしたい」と話した。

令和5年10月20日協定

## 上中込区長さんが抱える課題

## 2) 一次的な避難場所について

## 上中込区長さんが抱える課題

### 3) 機能する自主防災組織をつくるには？

- 危険な地域なので区民防災意識を高めたい
- もっと活発に活動する自主防災組織にしたい。
- 自主防災組織の長は区長

⇒区長は2年任期



その時の区長によってやり方が変わる



人によって変わらず継続的に進めるのがベスト

## 上中込区長さんが抱える課題

◎自主防災組織の専任化したい。

区民の防災への意識高揚

- ・外部からの刺激（研修会等）など



実際に活動していこうという気運を高める



実行してくれるメンバー選出



# 入澤区

## (1) 台風19号での避難行動の実際

- 区長さんの早期情報取り、早期避難判断

## (2) 防災訓練（研修会）

- 1) 台風19号襲来前より実施
- 2) 令和5年研修会参加促進

役割表に個人名入れたもの事前配布

# 入澤区2019年被災動画

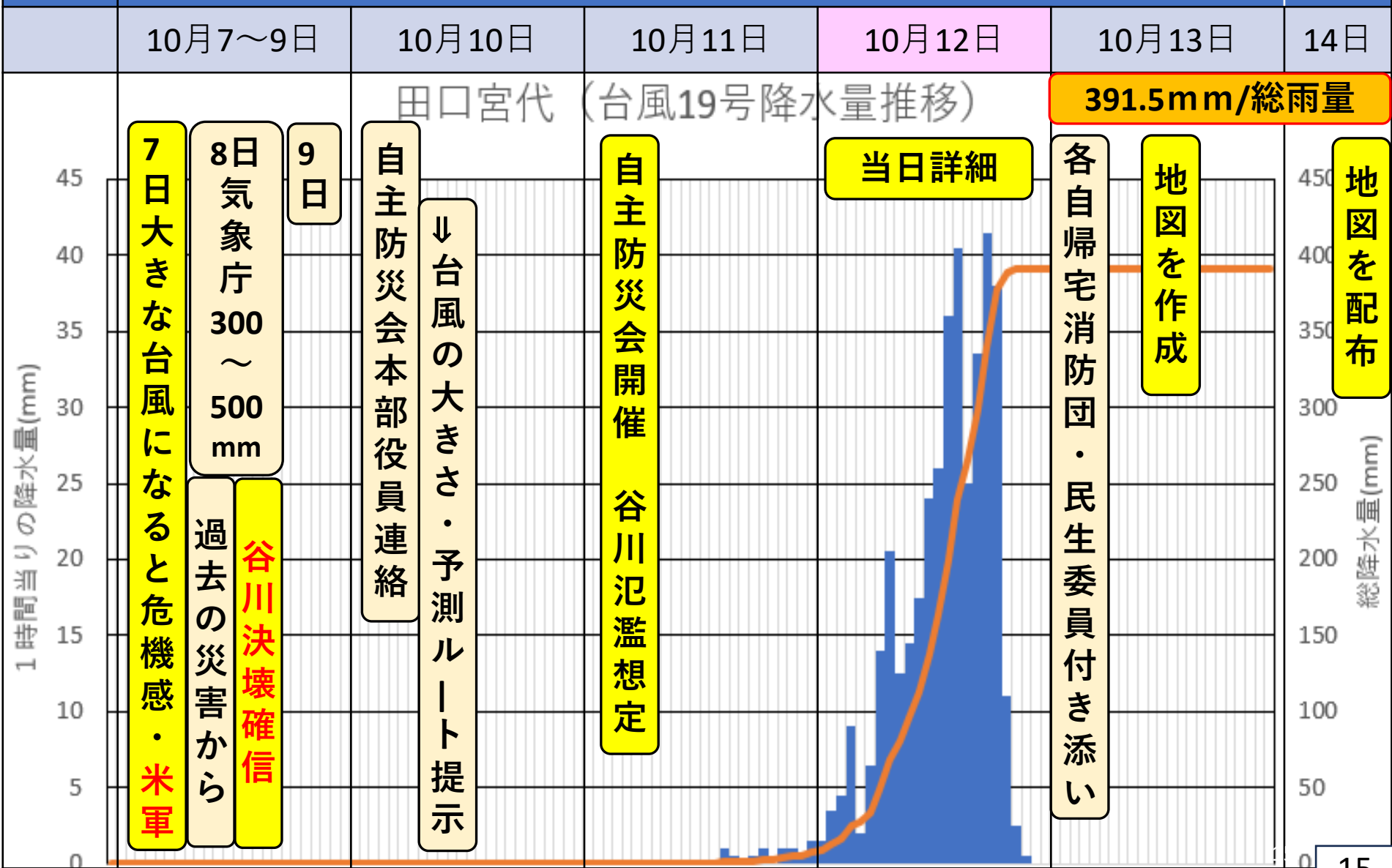
2～3分程度の動画

動画

# (1) 台風19号での避難行動の実績

## 2019台風19号 実測結果

(データは佐久市令和3年3月3日災害対応報告書より引用)



# (1) 台風19号での避難行動実績

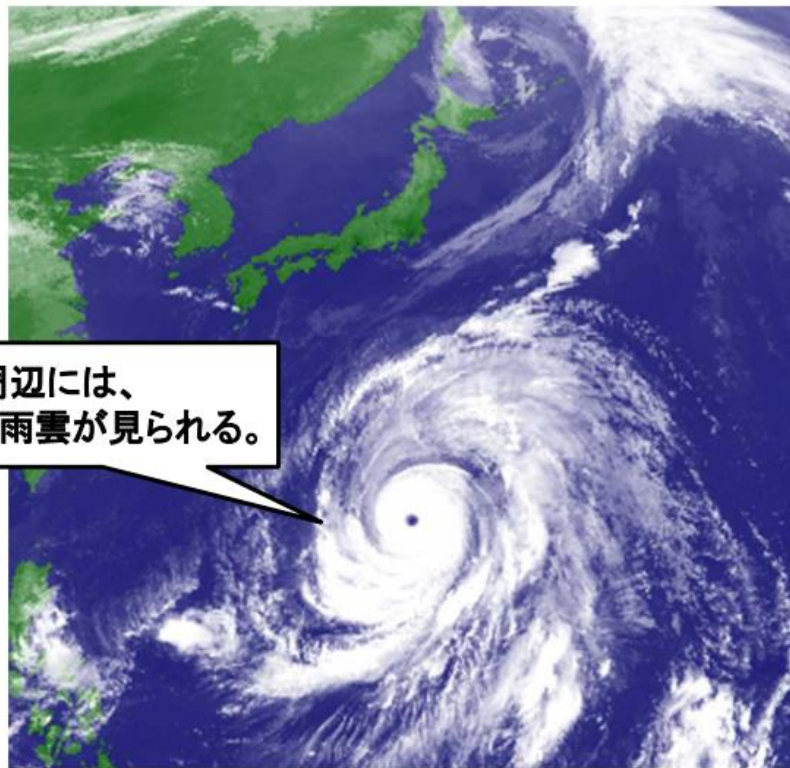
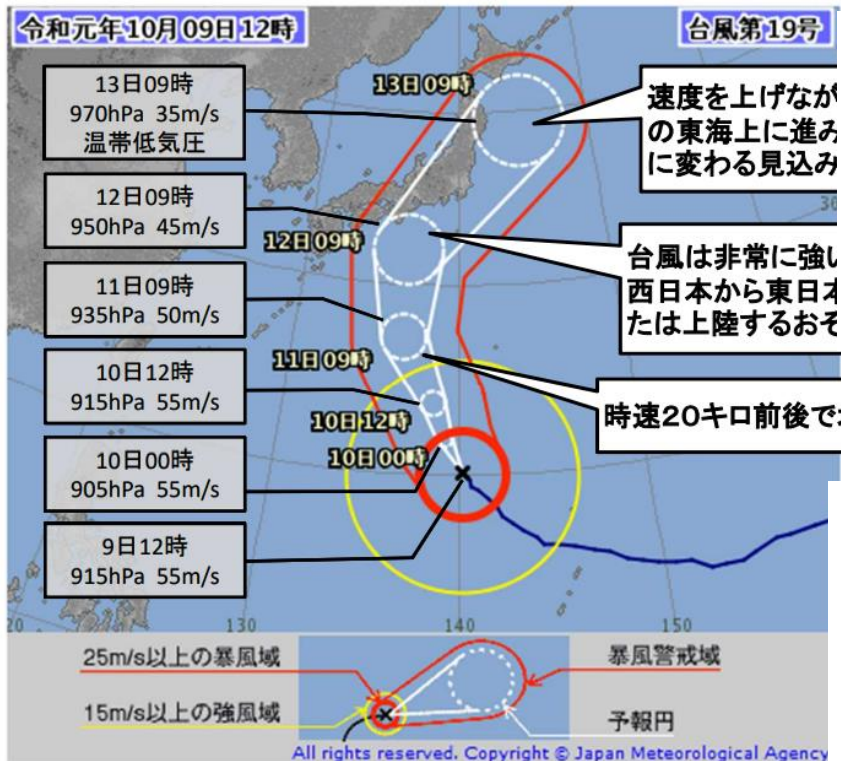
## 令和5年台風19号の進路予測

令和元年10月9日気象庁予報部報道発表より

12日～13日にかけて  
関東甲信地方暴風、警報級の大雨

### 台風の進路予想

10月9日  
13時時点の資料



台風第19号の進路予想図(9日12時)

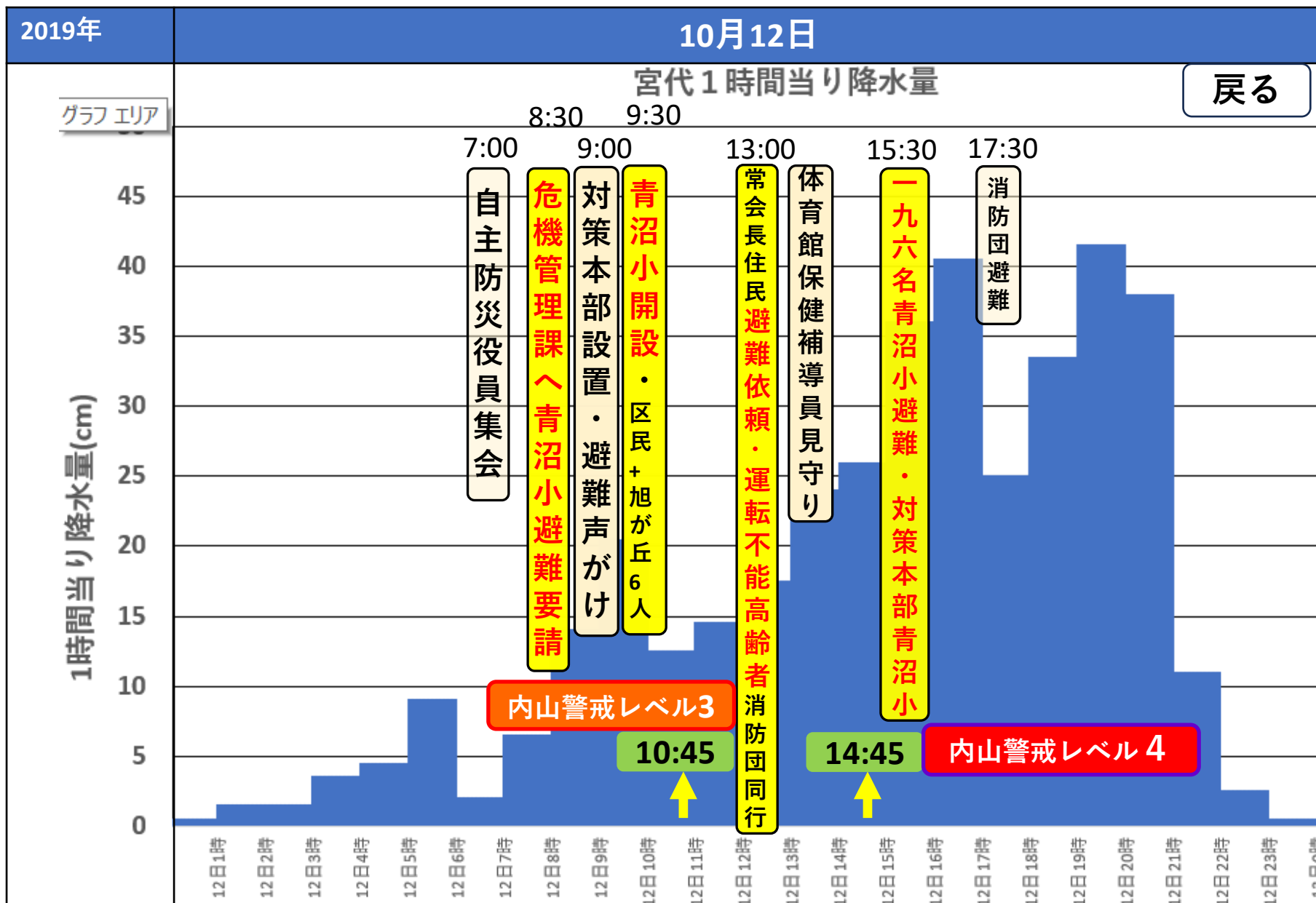
9日13時00分  
衛星画像(赤外)

戻る



# (1) 台風19号での避難行動実績

入澤区



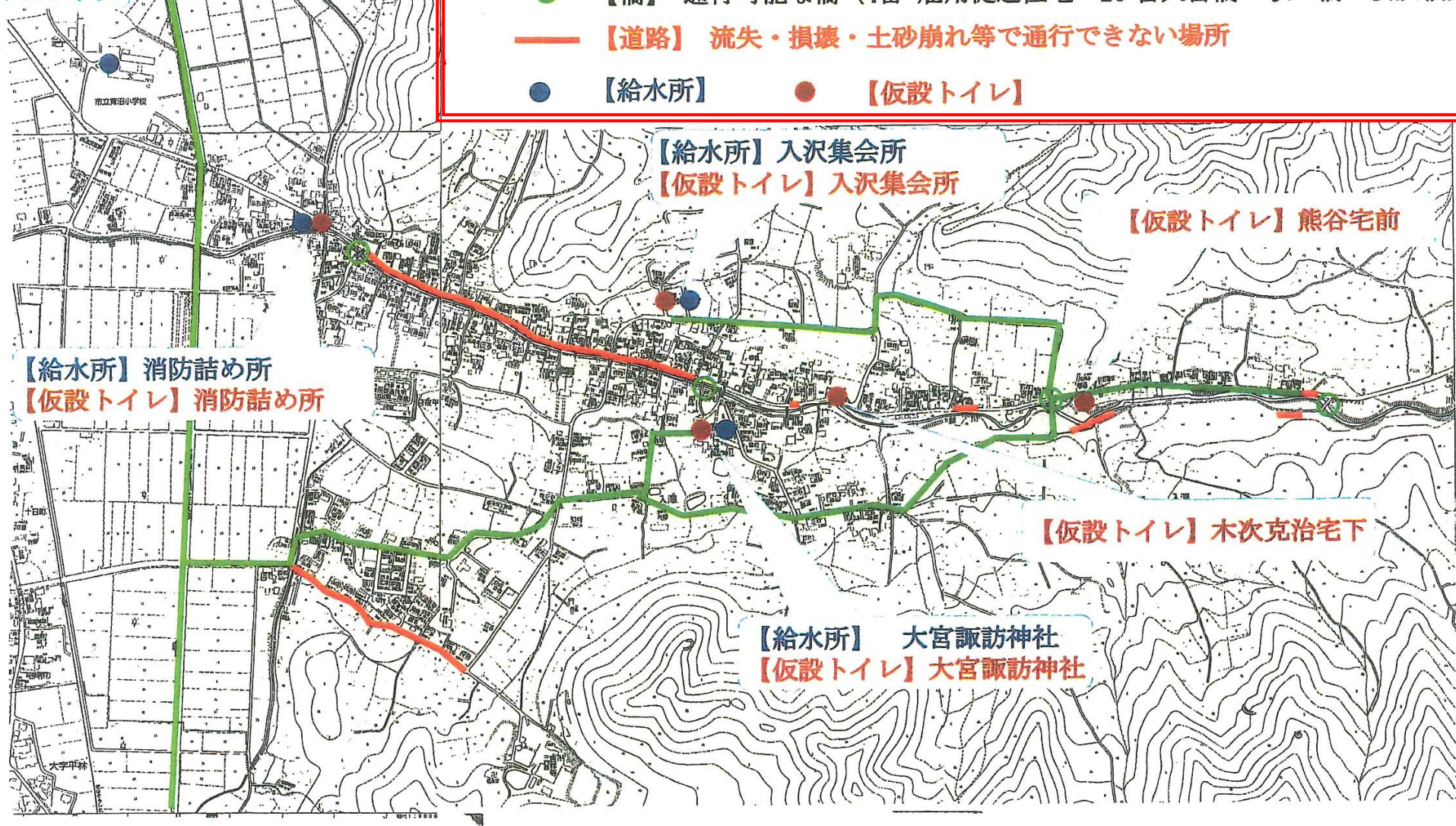
# 1) 台風19号での 避難行動実績

## 道路・仮施設情報

2019/10/14現在

【給水所】

青沼小学校





## (2) 防災訓練（研修会）

### 1) 台風19号襲来前より実施

過去の経験を活かし、**台風19号が到来する前から  
研修会・防災訓練などを例年実施していました。**

区長さんの危機意識並びに住民自身も危機意識が高い。



平成30年9月2日 「ま  
ちづくり講座」の様子  
(入澤集会所)



## (2) 防災訓練（研修会）

### 2) 令和5年研修会参加促進

#### ① 防災組織・役割の説明

**役割表に個人名入れたもの事前配布。**

**⇒役割担当者参加促進**

**約120人参加  
(含む意識の高い区民)**

役割表

#### ② 佐久市危機管理課出前講座

⇒防災知識の向上

#### ③ 佐久大学学生参加（地域を学ぶ）

**⇒区民への刺激と学生の学習の場**



入澤区自主防災会組織編成表（ 年度）（敬称略）

係	分担	任務
本部	会長 _____ 副会長 _____ 副会長 _____ 幹事長 _____ 副幹事長 _____ 被災自治会長 _____ 民生委員 _____ 防災士 _____	全体の総括
情報収集班	班長 _____ 班長補佐 _____ 被災自治会会長 _____ 分館役員 _____	情報の収集伝達
消火・水防班	班長 _____ 班長補佐 _____ 被災自治会会長 _____ 消防団OB _____ 農事部役員 _____ 財産区議員 _____	初期消火 出火防止 水防
救出・救護班	班長 _____ 班長補佐 _____ 被災自治会会長 _____ 青少年育成 _____ 保健補導員 _____	負傷者の救出・救護
避難誘導班	班長 _____ 班長補佐 _____ 被災自治会長 _____ 衛生委員 _____	避難誘導
警備班	班長 _____ 班長補佐 _____ 被災自治会長 _____ 安協役員 _____	盗難等の防止 交通規制の協力
給食・給水班	班長 _____ 班長補佐 _____ 被災自治会会長 _____ 社協役員 _____	炊出し等の活動・給水

(注意) \* 現役消防団員は各班(常会選出役員)活動より消防団活動を優先する。  
 \* 消防団OBは消火・水防活動より各班(常会選出役員)活動を優先する。

## (2) 防災訓練(研修会)

### 2) 令和5年研修会参加促進

役割欄に個人名入れて  
て研修会前に配。

戻る

自分の名前が入っているけど

どんなことをやるんだろう？

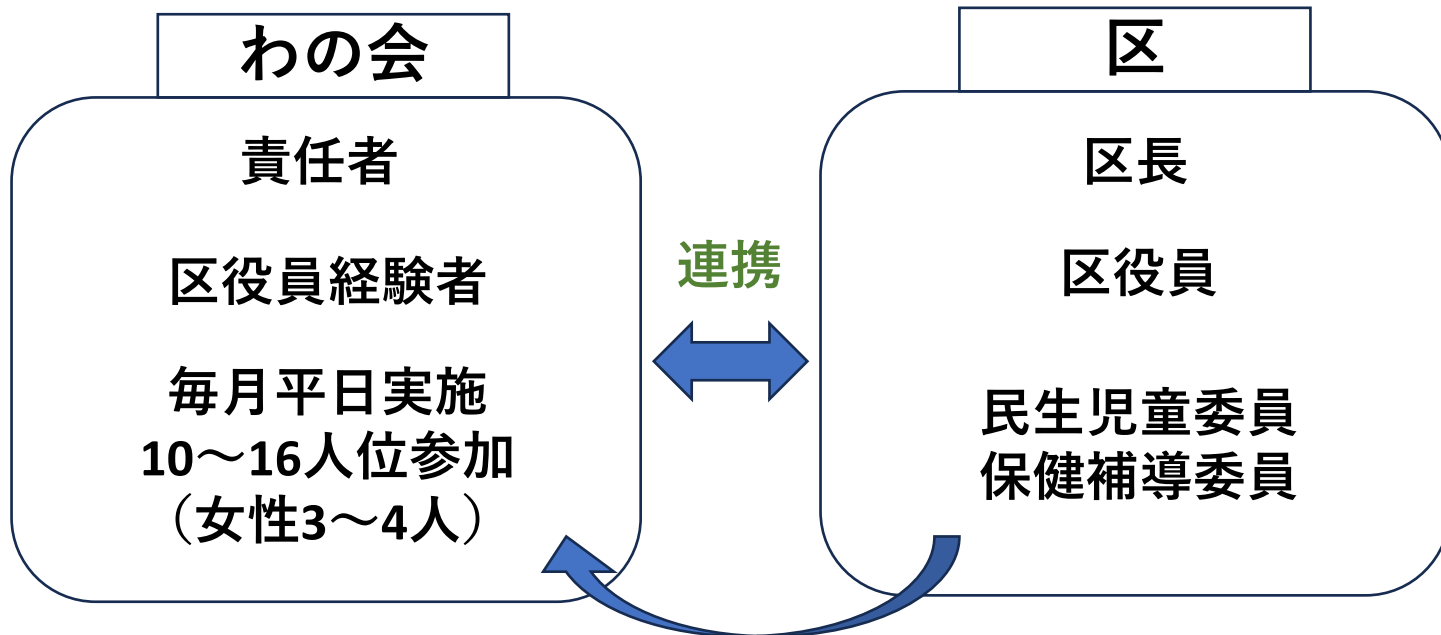
研修会に行って聞いてみないと！

# 平賀新町区

- (1) 支援組織 平賀新町「わの会」
- (2) 防災訓練 安否確認
  - 1) 安否確認用旗の活用
  - 2) 隣近助への声かけ
- (3) 防災訓練 公会場への備蓄  
発電機を照明・暖房に使用

# (1) 支援組織 平賀新町「わの会」

時間に余裕あるシニアが  
知恵と手間を出し合い、地域の互助を推進し、  
皆が安心して暮らせる環境づくりのために奉仕する



※1、区役員経験者に入ってもらおう。

※2、女性による新しい発想（会議参加のためお茶出しなし）

# (1) 支援組織 平賀新町「わの会」

## (1) 互助活動

- ①草刈り、剪定など⇒シルバーを活用
- ②民生児童委員のバックアップ
- ③行方不明者搜索区長バックアップ（本部設置時）

## (2) 自主防災活動への協力支援

- ①「新町防災」、「安否確認旗」活用促進
- ②「災害時要支援者マップ」作成支援
- ③水・食料品の効率的備蓄・更新
- ④防災会組織の見直し、防災訓練案作成と訓練支援
- ⑤有線放送のトラブル時点検・補修、更新準備会立上げ

# 防災訓練(1)安否確認

年2回実施

○洪水

..6月

○地震

..12月

○まずは「地震」対象

○有線放送

①自分の家の確認

- ・何時何分地震が発生
- ・身の安全を確保してください
- ・火の元を確認してください
- ・電気のブレーカーを落としてください
- ・
- ・

②隣近所の確認をしてください

⇒安否確認旗の確認



## (2)防災訓練安否確認 1)「安否 確認」用旗の活用



家の中に  
居て**安全**



**助けて**  
ください



**避難**  
しました

隣近所  
で**確認**



隣近所の人**の行動が**  
旗の**確認で素早く判断**できる

# 「平賀新町防災」について

- 「平賀新町防災」と「安否確認旗」は全戸配布
- 「平賀新町防災」
  - ①キキクルについて、②千曲川洪水ハザードマップ
  - ③タイムライン（自主防災会、我が家）
  - ④非常時の持出し品
  - ⑤連絡先と家族の情報
  - ⑥あなたの避難場所
  - ⑦災害用伝言ダイヤル
  - ⑧災害発生時の区民と自主防災会の対応について
  - ⑨安否確認用旗の使い方

参考サンプル  
を回す

## (2)防災訓練安否確認 2)近助への声かけ

自助、共助、公助 + 近助

○近所付き合いが大事 ⇒ 隣への声かけ

○安否確認旗を使う

### ① 災害時要支援者の安否確認

確認する人は固定した隣近所2人

⇒隣組長など毎年変わる（変わらず長年見れる人）

### ② 一般区民の安否確認

避難するとき隣に声かけ⇒隣の家の避難SW入る

避難したら区長へショートメール

# 隣近所と女性の活躍がとても大切

## 1、長野県神城断層地震(2014年「白馬の奇跡」)

近隣の住民たちが、下敷きになった家屋の中から被災者を助け出すことなどにより、**1人の犠牲者も出さなかった。**

マップの作成や更新を通じ、誰がどこにいるか普段から声をかけ合い、何かあったときも「あの家にはお年寄りがいる」「あの家には何人住んでいる」とすぐに分かる仕組みができていた。

<https://www.risktaisaku.com/articles/-/1879>

## 2、近所付き合い ⇒ 女性が主役

女性のコミュニケーションネットワークがすごい



## (3)防災訓練 公会場の備蓄

- まずは「地震」対象

### 公会場の備蓄

- 発電機（3K）

- ・ 照明
- ・ 暖房

- 3日間寝泊りできる備蓄

- ・ 毛布（区民が不用品を拠出、下は公会場の座布団）
- ・ 味噌、乾燥わかめ、ビスケット等30人×3日分、米
- ・ カセットコンロにて9回分の炊き出し、米は農家に有るため1回分のみ

# 田町安否確認

- (1) 安否確認にオクレンジャーを採用。
  - 1) きっかけ
    - オンライン上で訓練可 ← コロナがきっかけ
    - PTAの若い女性役員から提案があった
  - 2) メリット
    - PC上で一元管理
      - ⇒ 全区民避難状況がひと目分でかる
    - 離れた家族（子どもが登録）経由で連絡取れる
  - 3) 実施について
    - 確認ルート
      - 区長・役員 ⇄ 班長 ⇄ 組長 ⇄ 区民
    - 方法：オクレンジャー/電話併用（できない人）

## PC上での避難状況一元管理

名前	組	閲覧	クレンジャー登録		身体状況		自宅の被害状況	
			本人	家族	本人	家族		
□□ □□	20組	未読	未登録	未登録				
□□ □□	20組	既読	登録済み	登録済み		無事	全員無事	被害なし
□□ □□	21組	既読	登録済み	登録済み		無事	全員無事	被害なし
□□ □□	21組	未読	未登録	未登録				
□□ □□	21組	既読	登録済み	登録済み		無事	全員無事	被害なし
□□ □□	21組	未読	未登録	未登録				
□□ □□	21組	未読	未登録	未登録				
□□ □□	21組	既読	登録済み	未登録		無事	全員無事	被害なし
□□ □□	21組	未読	未登録	未登録				
□□ □□	22組	既読	登録済み	配信不可		無事	不明	不明
□□ □□	22組	既読	登録済み	未登録		無事	全員無事	被害なし
□□ □□	22組	既読	登録済み	登録済み		無事	全員無事	被害なし
□□ □□	22組	既読	登録済み	未登録		無事	全員無事	被害なし
□□ □□	22組	既読	登録済み	未登録		無事	全員無事	被害なし
□□□ □□	22組	既読	未登録	登録済み		無事	全員無事	被害なし

# 田町安否確認

## (2) オクレンジャー利用結果と課題

### 1) 組長22人にアンケート

(1)	(2)	(3)
有効である	どちらともいえない	有効でない
12人	7人	2人
54%	32%	9%

### 2) オクレンジャーを取り入れてみて

- 昨年は「うまく使えないので電話でした。オクレンジャーって何ですか？」と言われていたが、今年は認知度あがり「こうすれば良い」に変わってきた。

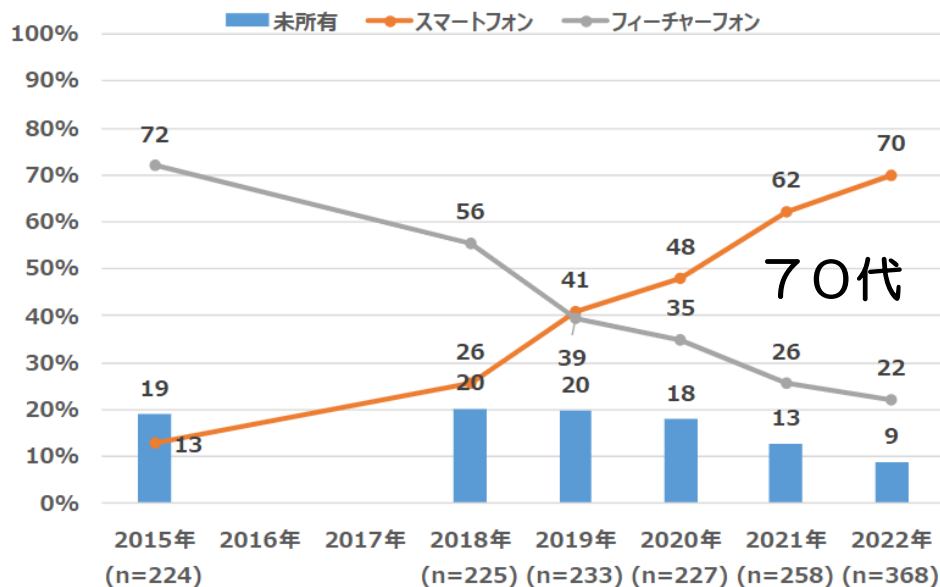
### 3) まとめ

- 結論：10年早かった。
- 原因：高齢者になるほどオクレンジャーを使えない率が高くなる。



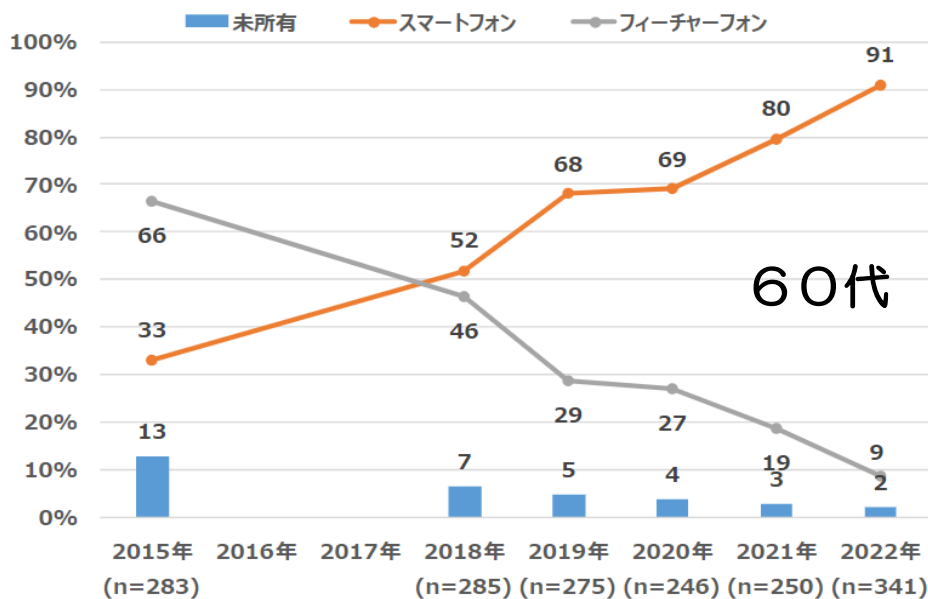
# (3) 今後の見込み

## スマート・携帯所有状況



将来を見据えると決して間違っていない

70代所有率  
2015年→2022年  
19% → 70%



60代所有率  
2015年→2022年  
66% → 91%

<https://www.mobaken.jp/project/seniors/seniors20220411.html>

# 上桜井区防災訓練

## (1) 伝達訓練等

紙面上だけでなく「伝達」という行動をする。

- 1) 避難行動要支援者の点検
- 2) 係員の招集伝達訓練

## (2) 自主活動：ご近助の女性陣活躍

JA女性部 / 桜井支え合いの会

## (3) 広報防災ニュース

# 上桜井区防災行事实績

上桜井区

年	月	行事名	備考
R2		上桜井自主防災組織発足	
R2	4	防災活動マニュアル作成	
R2	6	ヘルメット購入	市補助金
R2	9	防災訓練（避難行動要支援者の点検、伝達）	
R2	R2/9～R3/5	インバーター発電機、テント他（29.9万円）	ONENAGANO基金
R2	11/8	防災機器お披露目会	
R2	R2/9～R3/5	①台風・大雨・洪水対策タイムライン作成改定 ②災害時避難行動要支援者リスト作成	②ご近所カード活用
R3	5/30	第1回本部会議	
R3	6/21	楽しくためになった防災を考える集い（共催）	JA女性部 支え合いの会
R3	9/5	防災訓練（避難行動要支援者の点検、伝達）	
R4	7/19	おいしい防災食を作ってみました。	JA女性部 支え合いの会
R4	4/24	自主防災会本部会開催	
R4	9/4	防災訓練（避難行動要支援者の点検、伝達）	

# (1) 伝達訓練等

- 1) 避難行動要支援者の点検
- 2) 係員招集伝達訓練 実施

自主防災会ニュース

R4 9/4 防災訓練行われる

1～6  
班長

- ・ 避難行動支援者の点検

5  
係長

- ・ 情報
- ・ 消火(水防)
- ・ 救出救護
- ・ 警戒
- ・ 避難所運営

- ・ 招集伝達訓練  
係員56名へ



直ちに 点検報告開始

(1) 伝達訓練等 1) 避難行動要支援者の点検 (点検リスト1)

班	世帯	要支援者数	独居 (昼間)	一次避難所への移動	親戚近所への移動	自宅待機	福祉避難所希望	ご近所連絡先確認
1 班	A	2	○			②	②	
	B	1			○			
	C	1	△	○				
	D	1	○	○				
	⋮							
	10世帯	12人	5人	6人	3人	2人	2人	
2 班	A	1	○					
	B	1	△		○			
	2世帯	2人	1人		1人			

班長が要支援者の情報を1週間前までにまとめ、当日電話で確認。  
個人情報、提供希望者のみ。

(1) 伝達訓練等

## 1) 避難行動要支援者の点検

避難行動要支援者の点検結果

自主防災会ニュースより

要支援者登録の現状 R4.9.4 ( )内R3年同月				
登録者数	避難行動要支援者(ご近助カード登録)			
	全登録者	要支援世帯	1人暮らしの方	
			昼夜	昼
	35 (35)	28 (27)	15 (13)	19 (17)

声かけ 確認結果	災害時、どうされますか？ (一時避難場所＝公会場)			
	一次避難 場所	親戚近所	自宅待機	手助けが 必要
		20 (21)	5 (5)	10 (9)

公会場（一次避難場所）への期待は高い。

避難時に支援が必要な（75歳以上の方、障がいをお持ちの方etc）申し出て頂いている。



(1) 伝達訓練等 **2) 係員招集伝達訓練** (点検リスト2)

係員	係長/副	係員数 (人)	合計 (人)
①情報係	係長：公民館 民生児童員	9 1	10
②消防係 (水防)	係長：消防OB 副：除雪委員	5 10	15
③救出 救護係	係長:日赤奉仕団 副：衛生委員 副：農業委員	5 9 1	15
④警戒係	係長:土地改良区 副：安協 副：防災	4 3 2	9
⑤避難所 運営係	係長:支え合いの会 副：JA女性部 副：保険補導員	2 1 4	7

係員各自の

「役割は何か？」

「タイムラインでどう動くか？」

自覚してもらうため

各係長/副係長より

役割について確認が入る

# 上桜井区防災行事实績

上桜井区

年	月	行事名	備考
R2		上桜井自主防災組織発足	
R2	4	防災活動マニュアル作成	
R2	6	ヘルメット購入	市補助金
R2	9	防災訓練（避難行動要支援者の点検、伝達）	
R2	R2/9～R3/5	インバーター発電機、テント他（29.9万円）	ONENAGANO基金
R2	11/8	防災機器お披露目会	
R2	R2/9～R3/5	①台風・大雨・洪水対策タイムライン作成改定 ②災害時避難行動要支援者リスト作成	②ご近所カード活用
R3	5/30	第1回本部会議	
R3	6/21	楽しくためになった防災を考える集い（共催）	JA女性部 支え合いの会
R3	9/5	防災訓練（避難行動要支援者の点検、伝達）	
R4	7/19	おいしい防災食を作ってみました。	JA女性部 支え合いの会
R4	4/24	自主防災会本部会開催	
R4	9/4	防災訓練（避難行動要支援者の点検、伝達）	

### (3) 自主活動：ご近助の女性陣活躍

JA女性部 桜井支え合いの会 共催

#### R3 6/21 楽しくためになった防災を考える集い

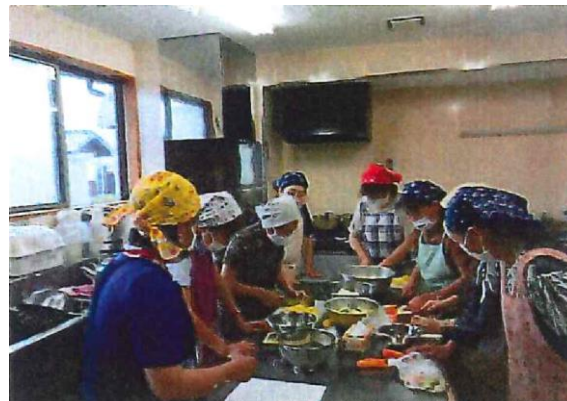


地元女性消防士さんによる講義



- 避難グッズ
- お役立ち情報
- 避難所で便利な簡易トイレの作り方など紹介。

R4 7/19  
おいしい  
防災食を  
作ってみました



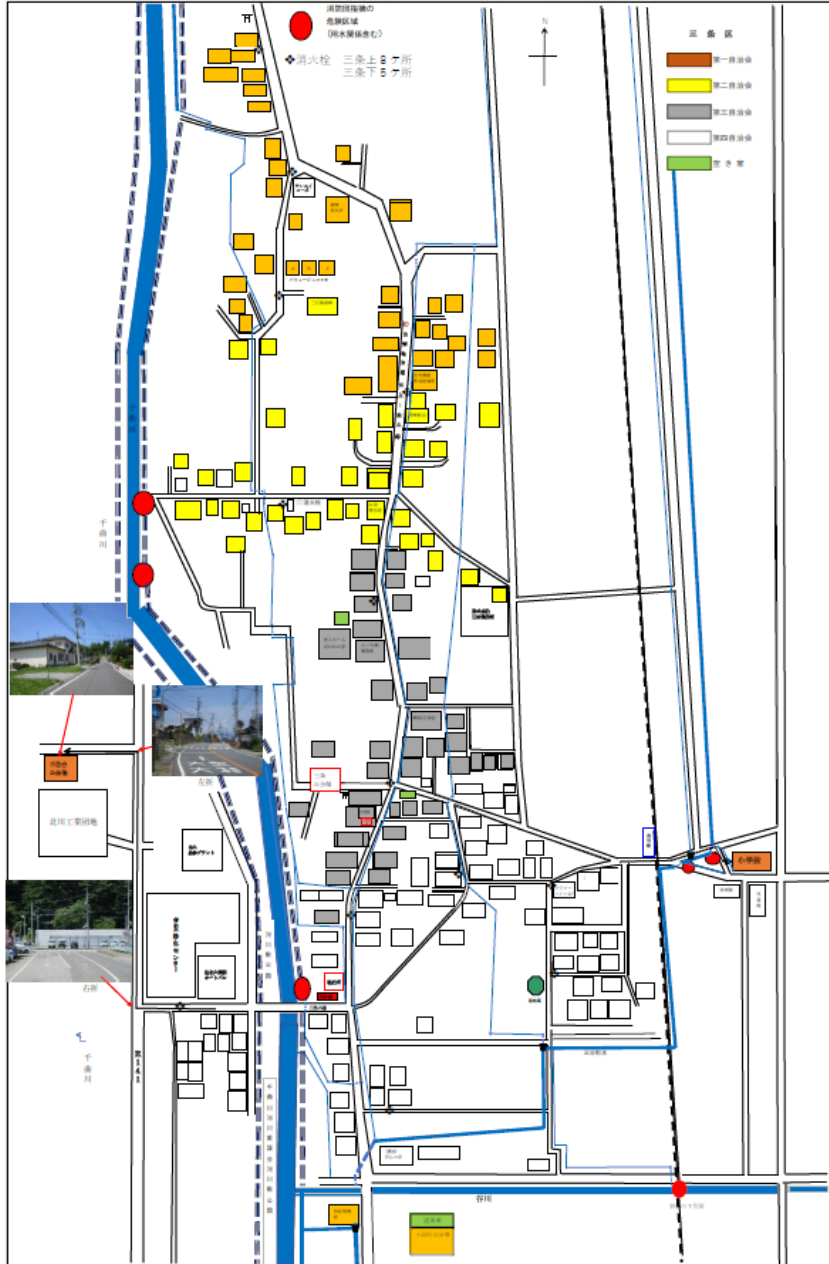
- 最小限の水と燃料で  
カレーライス  
&ホットケーキ

和気あいあい 爆笑沸騰の調理室

# 三条区防災活動

- (1) 個人名入り三条区自作マップ
  
- (2) 家庭掲示用組織図に携帯番号  
いざというときに直ぐに連絡が取れる

三条区地図ベース 2025年4月20日最新版 三条区危険区域および避難場所 令和5年度



## (1) 個人名入り三条区自作マップ

○自分たちで作ることが大事

- 防災マップやハザードマップは行政が機械的に作ったもの。
- 過去に作成してくれた人のものをベースにして作成。

特色

- 1) 自治会（常会）毎に色別
- 2) **個人名を入れている。**  
⇒民生児童委員さんより、誰がどの家か分かるので便利
- 3) 赤○は危険区域
- 4) 水路
- 5) 空き家
- 6) 消火栓



# (2) 三条区防災組織図と標語

わたしたちの家族を災害から守るために

令和5年度 三条区自主防災組織図

災害対策本部		家庭揭示用	
◎本部長	会長	区長	000-0000-0000
○副本部長	副会長	副区長	000-0000-0000
	副会長	民生児童委員	000-0000-0000
	副会長	消防団三条区部長	000-0000-0000
	副会長	消防団OB	000-0000-0000
	副会長	防災アドバイザー	000-0000-0000
情報伝達班長	幹事	地域公民館長	000-0000-0000
水防消火班長	幹事	第二自治会長	000-0000-0000
救出救護班長	幹事	看護師	000-0000-0000
警戒班長	幹事	副地域公民館長	000-0000-0000
給食給水班長	幹事	第三自治会長	000-0000-0000
避難誘導班長	幹事	第一自治会長	000-0000-0000

区長専用携帯番号

どこでも連絡取れる  
固定  
↓  
携帯へ

【以下各班には4つの自治会の役員が必ず入るよう配置する】

防災活動	1. 情報伝達班	班長：地域公民館長（固定） 区長経験者 諸役経験者
	2. 水防消火班	班長：第二自治会長 自治会の班長 三ヶ用水管理組合役員 消防団経験者
	3. 救出救護班	班長：看護師（回り番） 現役看護師および資格保持者 保健補導員 消防団経験者
	4. 警戒班	班長：副地域公民館長（固定）自治会の班長 社会福祉委員 交通安全委員 地域公民館役員 神社役員
	5. 給食給水班	班長：第三自治会長 自治会の班長 社会福祉委員 交通安全委員 婦人部防犯員 神社役員
	6. 避難誘導班	班長：第四自治会長 副自治会長 自治会の班長 社会福祉委員
予防活動	1. 広報活動	区の回覧・お知らせ等、必要な場合は全戸配布も含めておこなう
	2. 整備点検	消防団の各班長を中心に消防団活動の一環としておこなう
	3. 防災訓練	避難訓練・情報伝達訓練 消火栓を使った消火訓練など

## ☆火事だあ！

(1) はやく知らせる

119番

落ち着いて、正確に

- 三条大橋・公会場・青沼駅など目標物の東西南北など出火場所の位置や状況をはっきりと伝える。
- 近所の人に大声で知らせ、助けを呼ぶ。

(2) すばやく消火をする

- 消火器、布団、毛布の使用。ダメと思ったら逃げる。
- 消火栓を使う。消火訓練のときのことを思い出し、消防経験者と共にみんなで力をあわせて。

## ☆地震だ！

- (1) ガスもれはないか
- (2) 感電の危険はないか
- (3) 安全な場所へすばやく移る

## ☆台風が来たぞ！

- (1) 台風はどこを通るか？
- (2) 天気予報ではどれくらいの雨が降る？
- (3) 自分の家はだいじょうぶ？
- (4) お年寄りはどうする？
- (5) どこへ避難する？
- (6) 何を持っていく？



# 三条区防災組織図と標語

三条区

令和5年度 三条区自主防災組織図

家庭掲示用

災害対策本部	◎本部長	会長	区長	000-0000-0000
	○副本部長	副会長	副区長	000-0000-0000
			民生児童委員	000-0000-0000
			消防団三条区部長	000-0000-0000
			消防団OB	000-0000-0000
			防災アドバイザー	000-0000-0000
	情報伝達班長	幹事	地域公民館長	000-0000-0000
	水防消火班長	幹事	第二自治会長	000-0000-0000
	救出救護班長	幹事	看護師	000-0000-0000
	警戒班長	幹事	副地域公民館長	000-0000-0000
	給食給水班長	幹事	第三自治会長	000-0000-0000
	避難誘導班長	幹事	第一自治会長	000-0000-0000

どこでも  
連絡取れる

固定  
↓  
携帯へ

# 終しまい

区	助成金名	金額	購入品	用途
平賀 新町	赤い羽根 共同募金		小型無線機 6 台 (1 台区長、5 台班長)	区の行事通知
			発電機	公民館 ⇒暖房、ライト
上桜井	(H26年)	約30万 円	除雪機	H26大雪翌シー ズンで使用。
	ONE NAGANO 基金 (R2年)	29.9万 円	インバーター発電機、 投光機、ヘッドライト、安 全ベスト、仮設屋型テント、 ハンドマイク、コーン等	
中桜井	赤い羽根 共同募金		自家発電投光器	

