

## マイページのテーマ一覧から選択

千曲市 2023

防災

屋代全区・雨宮・土口・生萱・倉科

双方向  
継続  
一緒に  
考える

A



千曲市 2023

防災

小坂・桑原東・桑原中・桑原西・大田原・稲荷山  
全区・中原・郡・辻・新宿・森下・北堀・志川

双方向  
継続  
一緒に  
考える

B



千曲市 2023

防災

屋代(1-3区)・森東・森西・寂蒔・鋳物師屋  
打沢小島・桜堂・杭瀬下・新田・中・小船舶

双方向  
継続  
一緒に  
考える

C



千曲市 2023

防災

代・大池・娵捨・峯・上町・仙石  
羽尾第四区・羽尾第五区・須坂

双方向  
継続  
一緒に  
考える

D



千曲市 2023

防災

若宮・芝原・黒彦・上徳間・内川・千本柳  
福井・上町・上中町・中町・今井町・柏王

双方向  
継続  
一緒に  
考える

E



千曲市 2023

防災

力石・新山・漆原・三本木・八坂・中央・城腰  
上山田温泉・磯部・新戸倉温泉・戸倉温泉

双方向  
継続  
一緒に  
考える

F



## 千曲市の防災-2023-C地区

## はじめに



こちらは、（屋代（1-3区）・森東・森西・寂蒔・鋳物師屋打沢・小島・桜堂・杭瀬下・新田・中・小船山）版です。  
他の地区の方は、お住いの地域版の回答テーマをお答えください。

災害は必ず起こります。  
起こることを前提に、災害に強い千曲市を一緒につくりましょう。

＊回答は、統計データとして処理を行います。  
回答者個人が特定されたり、調査目的以外に使用することはありません。

次のステップへ



- ▶ このサイトについて
- ▶ 利用規約
- ▶ プライバシーポリシー

## 千曲市の防災-2023-C地区

## はじめに



設問はクイズ形式の【ラーニングパート】、あなたのお考えを尋ねる【意思表示パート】の大きく2つのパートで構成されています。また、自由記述欄から防災に関する相談やお困り事も市役所にお送りいただけます。

戻る

次のステップへ



- ▶ このサイトについて
- ▶ 利用規約
- ▶ プライバシーポリシー

## 千曲市の防災-2023-C地区

## ここからの設問について



ここからの11問（練習問題1問を含む）は【ラーニングパート】です。  
千曲市に暮らす皆さんに知っていただきたい災害関連情報を学習型クイズにしました。

選択肢を選んで進むと（正解）（残念）の表示、次に（正解）が判る参考情報が表示され、最後にスコアが出ます。  
間違えても気にせず、参考情報を読んで理解を深めてください。

戻る

次のステップへ



- ▶ このサイトについて
- ▶ 利用規約
- ▶ プライバシーポリシー

## 千曲市の防災-2023-C地区

## Q1

まずは、練習問題です。  
あなたのお住いの地域を下記の選  
択肢からお答えください。この設  
問はCエリア（屋代（1-3区）・  
森東・森西・寂蒔・鑄物師屋・打  
沢・小島・桜堂・杭瀬下・新田・  
中・小舟山）専用です。

屋代全区・雨宮・土口・生萱・倉科

小坂・桑原東・桑原中・桑原西・大田  
原・稻荷山全区・中原・郡・辻・新宿・  
森下・北堀・志川

屋代(1-3区)・森東・森西・寂蒔・鋳  
物師屋・打沢・小島・桜堂・杭瀬下・新  
田・中・小船山

代・大池・姨捨・峯・上町・仙石・羽尾  
第四区・羽尾第五区・須坂


若宮・芝原・黒彦・上徳間・内川・千本  
柳・福井・上町・上中町・中町・今井  
町・柏王

力石・新山・漆原・三本木・八坂・中央・城腰・上山田温泉・磯部・新戸倉温泉・戸倉温泉

[戻る](#)

回答して参考情報をチェック

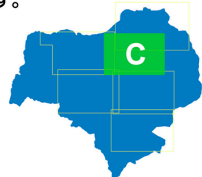


- ▶ [このサイトについて](#)
- ▶ [利用規約](#)
- ▶ [プライバシーポリシー](#) 

## 千曲市の防災-2023-C地区

## 参考情報

この設問テーマは、  
屋代(1-3区)・森東・森西・寂蒔・鋳物師屋  
打沢・小島・桜堂・杭瀬下・新田・中・小船山  
専用です。



ここからの設問はC-屋代（1-3区）・  
森東・森西・寂蒔・鋳物師屋  
打沢・小島・桜堂・杭瀬下・新田・  
中・小船山 にお住まいの方々向けと  
なります。


残念の表示が出た＝他地区の方は、  
（戻る）ボタンまた画面上部の（ポリ  
ネコ！）のロゴマークから、マイペー  
ジに戻り、お住まいの地区を選択の  
上、ご回答ください。

正解された皆さまは、次の設問にお進  
みください。

[戻る](#)

次のステップへ



- ▶ このサイトについて
- ▶ 利用規約
- ▶ プライバシーポリシー 

## 千曲市の防災-2023-C地区

## Q2

**1949年からの観測史上、千曲川  
が大雨で増水した時の最高水位  
は、約何メートルまで上がったで  
しょうか？**

3.5メートル

5.3メートル

9.9メートル

12.4メートル

18.2メートル

回答して参考情報をチェック

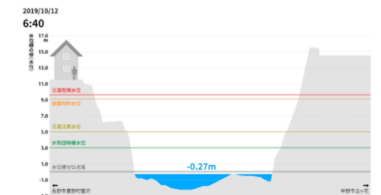


- ▶ このサイトについて
- ▶ 利用規約
- ▶ プライバシーポリシー 

## 千曲市の防災-2023-C地区

## 参考情報 (1/2)

最高水位  
**12.46m**




2019年の台風19号による豪雨によって、千曲川の水位は、12.46mまで、上昇しました。

市内の杭瀬下観測所では最高水位6.4mを観測しました。

そして、その水位上昇のスピードは、  
(つづく→)

次のステップへ

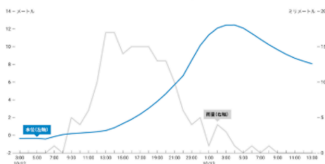


- ▶ このサイトについて
- ▶ 利用規約
- ▶ プライバシーポリシー 

千曲市の防災-2023-C地区

参考情報 (2/2)

雨と水位は時間差で来る  
**10時間で  
10m上昇!**



わずか10時間で10m上昇するという  
驚異的なスピードでした。  
雨量と水位は同時に増えず、  
時間差があります。

[戻る](#)

[次のステップへ](#)

千曲市の防災-2023-C地区

Q3

あなたはいま、ペットと暮らして  
います。  
大きな地震のため避難所に避難し  
なければなりません。しかし、  
ペット（犬）がいます。犬を避難  
所に同行させてもいいでしょ  
うか？

ペットは同行禁止

ペットは同行OK。でも普段から準備する  
ことが望ましい

ペットは基本禁止、だが事前登録で許可  
されることもある

[回答して参考情報をチェック](#)

千曲市の防災-2023-C地区

参考情報 (1/2)

ペットの避難所への同行は、  
**基本OK!**  
できれば、事前準備しておきましょう。



ペットも大切な家族であり地域の一員  
です。避難所には、ペットと一緒に避  
難しましょう。  
これを同行避難と呼びます。  
でも、  
ペットへのアレルギーを持つ他の避難  
者の方々と共存できることが大切で  
す。そのために  
(つづく→)

[次のステップへ](#)

千曲市の防災-2023-C地区

参考情報 (2/2)

環境省発行の手引き書



日頃からの準備が、必要です。  
環境省からは、ガイドブックが  
発行されています。  
ペットを大切にされる方は、  
必ず、読んでください。  
こちらから→[ガイドブック](#)（環境省の  
ページが新規タブで開きます。）

[戻る](#)

[次のステップへ](#)



## 千曲市の防災-2023-C地区

### Q4

あなたはいま、避難所の運営担当者です。  
その避難所に600人が避難しています。しかし、避難所に届いたおにぎりは、400人分だけです。  
このおにぎりは配るべきと思いますか？

配るべきではない

先に、400人分配るべき

工夫して600人に分けて、配るべき

回答して参考情報をチェック



- ▶ このサイトについて
- ▶ 利用規約
- ▶ プライバシーポリシー

## 千曲市の防災-2023-C地区

### 参考情報

工夫して配ろう！  
時間を待つと、体力低下  
おにぎりも腐るよ



阪神淡路大震災では、公平性を重視しすぎ、追加分が来るまで配給を止めて、目の前にあるおにぎりが食べられない事態になったことがありました。1つを2つに分けるなどの工夫をして、体力低下を防ぐことがとても重要です。

次のステップへ



- ▶ このサイトについて
- ▶ 利用規約
- ▶ プライバシーポリシー

## 千曲市の防災-2023-C地区

### Q5

災害用伝言ダイヤルは、災害発生時に 基本無料で使える伝言録音と共有の仕組みです。  
お互いの電話番号を知っていれば、30秒のメッセージを最大20件送れます。この災害用伝言ダイヤルの番号は、以下のどれでしょうか？

119

777

717

171

110

回答して参考情報をチェック

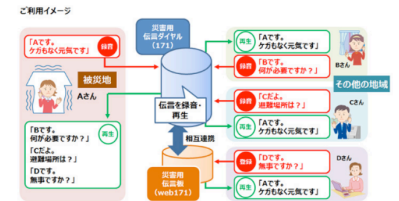


- ▶ このサイトについて
- ▶ 利用規約
- ▶ プライバシーポリシー

## 千曲市の防災-2023-C地区

### 参考情報

災害用伝言ダイヤル  
171



災害時には、電話が不通になったり、携帯電話の電池が切れてしまい、家族や知人と連絡が取れなくなることがあります。  
そうした時に【171】が役立ちます。

次のステップへ



- ▶ このサイトについて
- ▶ 利用規約
- ▶ プライバシーポリシー

## 千曲市の防災-2023-C地区

### Q6

では、この災害用伝言ダイヤル  
171を利用できるのは、という  
時でしょうか？


災害時のみ

災害時と毎月1回の練習日

災害時と毎月2回の練習日とお正月と防  
災週間、ボランティア週間

回答して参考情報をチェック



- ▶ このサイトについて
- ▶ 利用規約
- ▶ プライバシーポリシー 

## 千曲市の防災-2023-C地区

### 参考情報


毎月1日,15日  
正月三が日  
防災週間  
(8月30日9:00～9月5日17:00)  
防災とボランティア週間  
(1月15日9:00～1月21日17:00)

171を練習する機会が  
頻繁に設けられています。

遊び感覚でも試してみると  
いざという時に安心です。

次のステップへ



- ▶ このサイトについて
- ▶ 利用規約
- ▶ プライバシーポリシー 

## 千曲市の防災-2023-C地区

### Q7

東日本大震災以降、災害への 心構  
えとして広まった言葉、  
「津波てんでんこ」の「てんでん  
こ」とは、どういう意味でしょ  
うか？

どんどん


それぞれ、各自で

あっちこっち

むちゃくちゃ、ひっくり返る

回答して参考情報をチェック



- ▶ このサイトについて
- ▶ 利用規約
- ▶ プライバシーポリシー 

## 千曲市の防災-2023-C地区

### 参考情報


てんでんこ  
  
それぞれ  
各自で

「てんでんこ」とは、  
"それぞれ、各自で"

という意味です。

次のステップへ



- ▶ このサイトについて
- ▶ 利用規約
- ▶ プライバシーポリシー 

CHIKUMA  
Polineco!  
ポリネコ

千曲市の防災-2023-C地区

Q8

「津波てんでんこ」の意味として正しいものをすべて選択してください。（複数選択可）

自分の命は自分で守る

誰かの言うことに従う

まわりの人のことも考える

相互信頼が重要

最善を尽くしてもうまく行かない事がある

回答して参考情報をチェック

CHIKUMA  
Polineco!  
ポリネコ

このサイトについて

利用規約

プライバシーポリシー

参考情報を修正しています。→

CHIKUMA  
Polineco!  
ポリネコ

千曲市の防災-2023-C地区

参考情報

自分の命は自分で守る

他者避難の促進

相互信頼の事前醸成

生存者の自責感の低減

「津波てんでんこ」の最も重要なことは、その場その場で、自分の頭で考えることです。  
自分の頭で考えるために、身近な人とも事前に情報共有を行い相互信頼をつくっておくことも重要です。

そして、事前にまわりの人と「てんでんこ」を約束しておくで、最善を尽くしてもうまく行かないことを前提として共有し、自責感の低減を促すことができます。

重要な4つの要素は上記のようにまとめられています。

次のステップへ

CHIKUMA  
Polineco!  
ポリネコ

このサイトについて

利用規約

プライバシーポリシー

CHIKUMA  
Polineco!  
ポリネコ

千曲市の防災-2023-C地区

Q9

あなたがお住まいの（屋代（1-3区）・森東・森西・寂蒔・鋳物師屋・打沢・小島・桜堂・杭瀬下・新田・中・小船山）地区の災害リスクとして当てはまるものをすべて選んでください。（複数選択可）

あんずの里の周辺は浸水がないと想定されている

国道18号沿線は、安全である

この地域は、ほぼ全域で5m～10m未満の浸水が想定されている

想定し得る最大規模の雨（いわゆる、1000年に1回程度の降雨）が来年、降る可能性もある

土砂災害への警戒が必要な場所が地域内に複数ある

想定される大地震による建物全壊率は、この地域のほぼ全域で20%以上である

回答して参考情報をチェック

CHIKUMA  
Polineco!  
ポリネコ

このサイトについて

利用規約

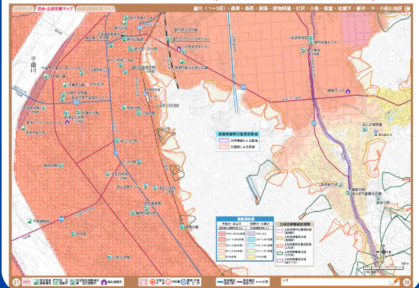
プライバシーポリシー

CHIKUMA  
Polineco!  
ポリネコ

千曲市の防災-2023-C地区

参考情報（1/3）

屋代（1-3区）・森東・森西・寂蒔・鋳物師屋・打沢・小島・桜堂・杭瀬下・新田・中・小船山地区のハザードマップ（洪水・土砂災害）



あなたがお住まいの（屋代（1-3区）・森東・森西・寂蒔・鋳物師屋・打沢・小島・桜堂・杭瀬下・新田・中・小船山地区）地区のほとんどが、想定される最大の降雨が起こった場合、5m以上の浸水が想定されています。

あんずの里周辺でも0.5mの浸水が想定されています。

（つづく→）

次のステップへ

CHIKUMA  
Polineco!  
ポリネコ

このサイトについて

利用規約

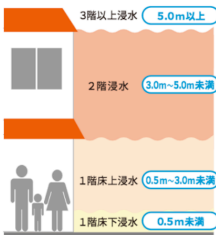
プライバシーポリシー

## 千曲市の防災-2023-C地区

### 参考情報 (2/3)

#### 5m以上の浸水 = 3階以上の浸水

水位10~20cm → 子どもは動けなくなる!  
水位30cm以上 → 大人でも避難が困難!



想定される5m~10m未満の浸水は、家屋の高さで見ると、図のように3階であっても浸水する水量です。

ハザードマップは、想定される最大降雨=1000年に一度の降雨を想定していますが、その雨は来年発生する可能性も、その翌年にも続いて発生する可能性も、あります。

(つづく→)

戻る

次のステップへ

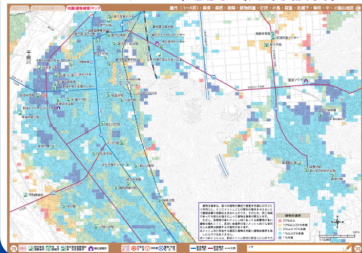


- ▶ このサイトについて
- ▶ 利用規約
- ▶ プライバシーポリシー [🔗](#)

## 千曲市の防災-2023-C地区

### 参考情報 (3/3)

屋代 (1-3区)・森東・森西・寂蔭・鋳物師屋・打沢・小島・桜堂・杭瀬下・新田・中・小船山地区のハザードマップ (地震 (建物被害))



また、地震については、「糸魚川-静岡構造線断層帯の地震 (全体)」が発生した場合、千曲市の最大震度は「7」となると考えられています。

この地域では、最大震度の地震が発生しても、ほとんどが1%~5%の建物全壊率ですが、一部に建物全壊率が20%以上の場所もあります。家具などが倒壊することを予防するといった対応を行いましょう。

こちらから→ハザードマップを確認できます。(千曲市のページが新規タブで開きます。)

戻る

次のステップへ



- ▶ このサイトについて
- ▶ 利用規約
- ▶ プライバシーポリシー [🔗](#)

## 千曲市の防災-2023-C地区

### Q10

災害発生時、あなたがいる場所、お住いの場所の安全確保が困難になった際の避難場所の考え方として、  
**間違っている**  
ものは、次のどれでしょうか？

避難先を決めていない、知らないこと

知人、親戚の家

最寄りの避難所

ホテル (安全な場所にある)

上記以外の決めている場所があること

回答して参考情報をチェック



- ▶ このサイトについて
- ▶ 利用規約
- ▶ プライバシーポリシー [🔗](#)

## 千曲市の防災-2023-C地区

### 参考情報

避難場所は、  
**普段から決めておき、だれかと共有することが重要です。**

避難所だけが、避難場所ではありません。  
災害リスクのない安全な場所に移動ができれば、そこが、あなたの避難所になります。

次のステップへ



- ▶ このサイトについて
- ▶ 利用規約
- ▶ プライバシーポリシー [🔗](#)

## 千曲市の防災-2023-C地区

### Q11

災害発生時の考え方として、  
**間違った考え方**  
を、1つ選んでください。

防災訓練の通り行動する


想定にとらわれず考える

どんな場合も最善を尽くす

自分の頭で考える

回答して参考情報をチェック



- ▶ このサイトについて
- ▶ 利用規約
- ▶ プライバシーポリシー 

## 千曲市の防災-2023-C地区


### 参考情報

災害は、人間の都合に  
合わせてくれません。  
**「常に、自分の頭で  
考えること。」**  
が求められます。

訓練でやったことのすべてが  
正解にならないのが自然災害です。  
この大前提から、防災訓練など  
習慣や先入観にとられると  
判断を誤る場合があります。

次のステップへ



- ▶ このサイトについて
- ▶ 利用規約
- ▶ プライバシーポリシー 

## 千曲市の防災-2023-C地区

ここまでの正答率スコア

100  
Level

#### 概要文

テーマ「千曲市の防災2023」で  
あなたは、レベル 100です。  
(レベルの最高値は100です。)  
あなたのスコアはいかがでしたか？


ちょっと低いなあと思ったら（お  
さらい）から再回答するとスコア  
アップします！  
ここから先は、防災についての意  
識調査、年代などの確認設問にお  
答えください。

最後のパートで、あなたの防災の  
お考えについてタイプ判定を行いま  
す。

次のステップへ

おさらい（再回答）をする



- ▶ このサイトについて
- ▶ 利用規約
- ▶ プライバシーポリシー 

## 千曲市の防災-2023-C地区

### Q12


あなたは、大雨や地震などの災害  
に対応する「防災の備え」を何か  
していますか？

防災の備えを、している

防災の備えを、していない

次のステップへ



- ▶ このサイトについて
- ▶ 利用規約
- ▶ プライバシーポリシー 

CHIKUMA  
Polineco!  
ポリネコ

千曲市の防災-2023-C地区

Q13

あなたは、どんな防災の備えをしていますか？下記に当てはまるものがあれば選択してください。前の設問で（防災の備えを、していない）とお答えの方は、選択肢の（防災の備えを、していない）を選択してお進みください。選択肢を読んで、実は備えをしていると判った場合は1つ前の設問に戻ることができます。

非常用持ちだし袋を用意している

マイ・タイムラインを書いている

避難場所を決めている

万が一の際の避難場所や連絡方法を家族と共有している

地域コミュニティに参加している

住宅の耐震診断や耐震改修を行っている

上記以外の対策を行っている

防災の備えを、していない

戻る

次のステップへ

CHIKUMA  
Polineco!  
ポリネコ

千曲市の防災-2023-C地区

Q14

あなたの年代をお聞かせください。

10歳未満

次のステップへ

CHIKUMA  
Polineco!  
ポリネコ

▶ このサイトについて

▶ 利用規約

▶ プライバシーポリシー

CHIKUMA  
Polineco!  
ポリネコ

千曲市の防災-2023-C地区

Q15

あなたの性別をお聞かせください。

男性

女性

性別を選択しない

次のステップへ

CHIKUMA  
Polineco!  
ポリネコ

▶ このサイトについて

▶ 利用規約

▶ プライバシーポリシー

CHIKUMA  
Polineco!  
ポリネコ

千曲市の防災-2023-C地区

Q16

千曲市からの郵送案内を受け取ったの回答ですか？

はい

いいえ

戻る

次のステップへ

CHIKUMA  
Polineco!  
ポリネコ

▶ このサイトについて

▶ 利用規約

▶ プライバシーポリシー



CHIKUMA  
Polineco!  
ホリネコ

千曲市の防災-2023-C地区

ここからの4問について

ここからの4問では、  
あなたのお考えをお答えください。  
回答に応じて、考えの「タイプ」を  
判定表示します。

次のステップへ

CHIKUMA  
Polineco!  
ホリネコ

▶このサイトについて

▶利用規約

▶プライバシーポリシー

CHIKUMA  
Polineco!  
ホリネコ

千曲市の防災-2023-C地区

Q17

あなたは、千曲市における 防災と  
災害への対応は、千曲市と市民  
が、どのような関わりで 行うこと  
が最も望ましいと、 考えますか？

千曲市が主体となって行う

千曲市と市民と一緒に協働して行う

市民が主体となって行う

上記以外の方法で行う

次のステップへ

CHIKUMA  
Polineco!  
ホリネコ

▶このサイトについて

▶利用規約

▶プライバシーポリシー

CHIKUMA  
Polineco!  
ホリネコ

千曲市の防災-2023-C地区

Q18

あなたは、千曲市と市民が 一緒に  
協働して行う防災対応に、サポー  
ターとして参加しますか？  
例えば、このような回答に参加す  
ることもサポーターとしての参加  
です。

参加する

参加しない

戻る

次のステップへ

CHIKUMA  
Polineco!  
ホリネコ

▶このサイトについて

▶利用規約

▶プライバシーポリシー

CHIKUMA  
Polineco!  
ホリネコ

千曲市の防災-2023-C地区

Q19

防災や災害対応に関する心配こと  
や、 判らないこと、市役所に伝え  
たいこと等があればお聞かせくだ  
さい。  
回答いただくだけでも、千曲市の  
防災の充実に繋がります。（\*特  
にない場合は、このまま最後の設  
問に進めます。）

戻る

次のステップへ

CHIKUMA  
Polineco!  
ホリネコ

▶このサイトについて

▶利用規約

▶プライバシーポリシー







#ff6688



#ffa91f



#1f3aff



#008bff



#65cd00



#38cf6a



#7f1600



#7f6a00

