

原子力 災害対応 ガイドブック

原子力災害時にはあらゆる手段を使って
事故の状況、事故の対応、
地域への影響、今後の見通しなど、
皆さんに必要な情報をお知らせします。

あわてず落ち着いて行動してください。

テレビ・ラジオなどから出される情報を確認してください。

近所の方と協力をしながら指示に従ってください。



十日町市



はじめに

市では、柏崎刈羽原子力発電所から30km圏内に位置する地域があることから、原子力災害による放射線・放射性物質から住民の皆さんの身を守るため、平成25年3月に「十日町市地域防災計画（原子力災害対策編）」、平成28年3月に「十日町市原子力災害に備えた避難計画」を作成し、事前の備えと、万が一の緊急事態における対策をまとめました。

放射線は、目に見えず、においも感じられないこともあり、正しい知識や万が一の緊急時に皆さんが自ら身を守るために、どのような行動をしたらよいか日ごろからの確認が必要です。

この「原子力災害対応ガイドブック」は、以上の内容をまとめて作成したものです。これをご覧いただき、日ごろからの備えをお願いいたします。

平成30年3月
十日町市

●原子力災害対応ガイドブック 目次

はじめに

目次

[第1章] 原子力防災

1	原子力災害の基礎知識	3
2	日常生活と放射線	4
3	市の原子力災害対策重点区域	5
4	原子力発電所からの影響範囲	6
5	事故発生時の対応（EALと防護）	7
6	放射性物質放出時の対応（OILに応じた防護）	8

[第2章] 情報収集

7	正確な情報の入手を	9
8	原子力災害から身を守るには	10

[第3章] 屋内退避

9	まずは屋内退避を	11
10	屋内退避中の行動	12
11	屋内退避所	13
12	安定ヨウ素剤の服用や飲食物の摂取制限の指示が出たら	14

[第4章] 避難行動

13	避難指示が出たら	15
14	避難及び一時移転の方法・手段	16
15	市内避難（一時移転）先	19
16	要配慮者の避難	20
17	避難所では	21
18	十日町市地区別避難経路一覧	22
19	避難場所マップ	26

[第5章] 日ごろからの備え

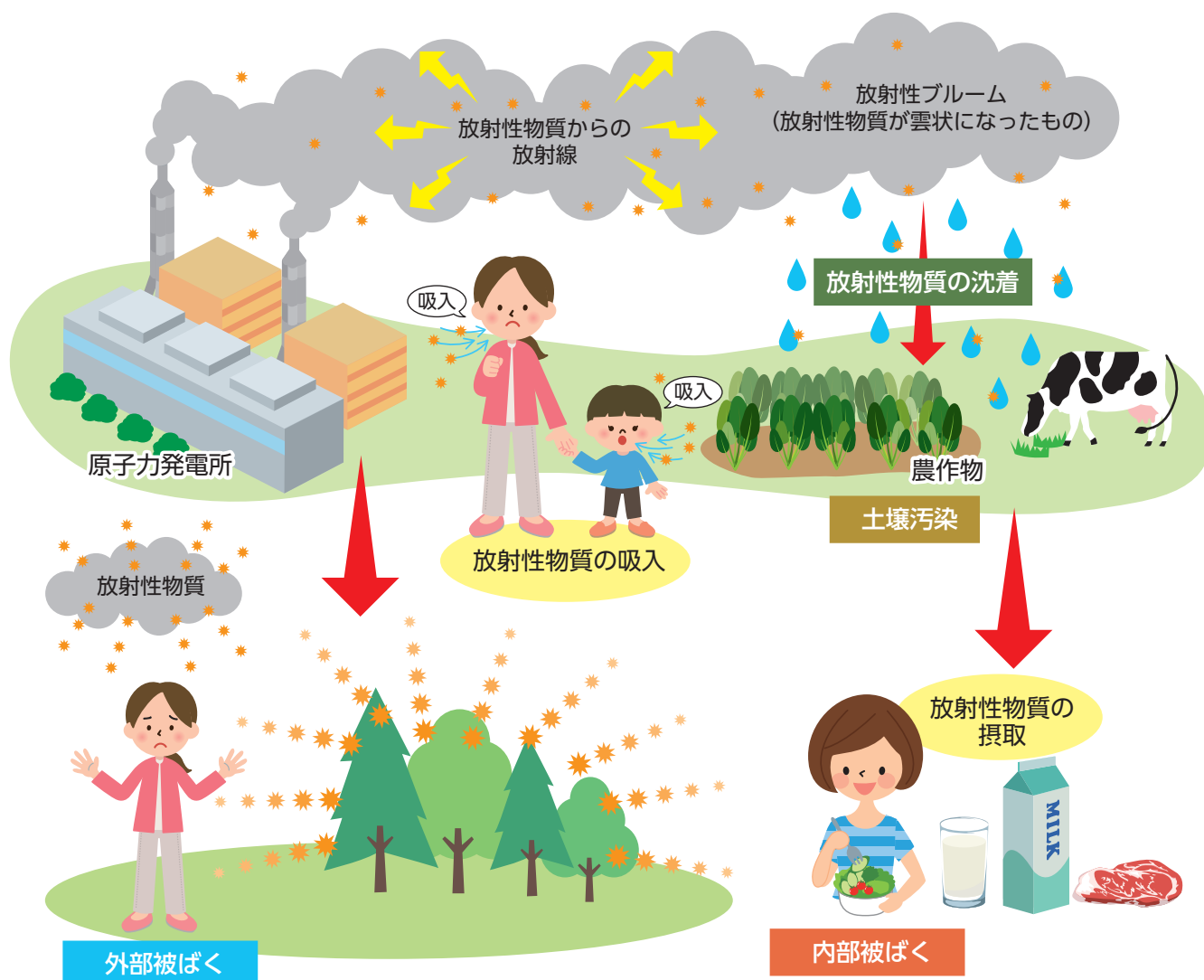
20	いざというときの持ち出し品	32
21	十日町あんしんメールの登録	33
22	わが家の防災メモ	34

1

原子力災害の基礎知識

原子力発電所で事故が起きた場合、周囲に放射性物質が放出されるおそれがあります。

原子力防災



被ばくと汚染の違い

「被ばく」とは、放射線を受けることで、放射性物質が皮膚や衣服に付着した状態を「汚染」と言います。

外部被ばく

と

内部被ばく

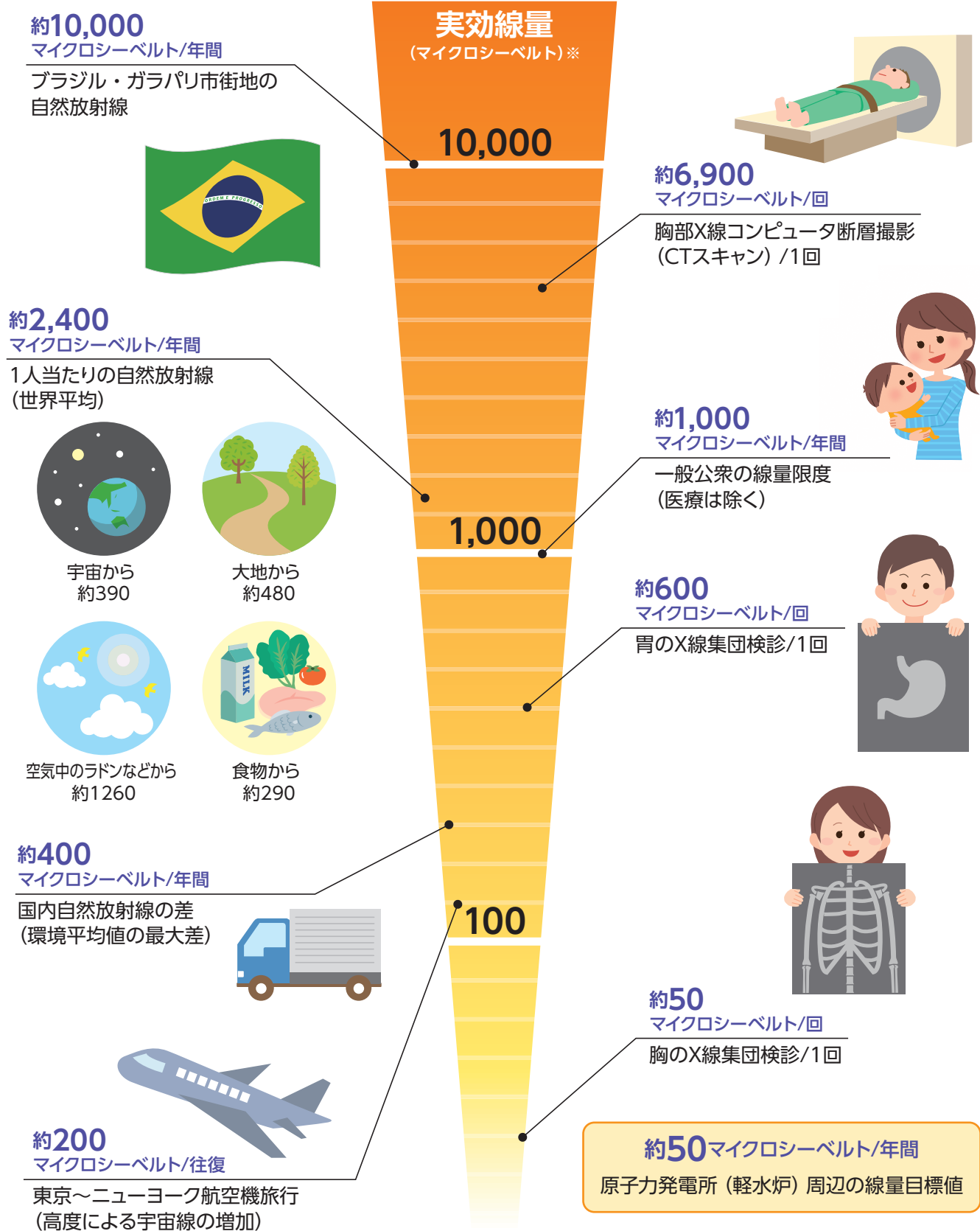
「外部被ばく」とは、身体の外から放射線を受けることです。「内部被ばく」とは、人が呼吸や食べ物から体内に取り込んだ放射性物質から、体内の組織や臓器が放射線を受けることです。



被ばくや汚染をできるだけ避けるために、屋内退避や避難、飲食物の摂取制限などの原子力災害対策が実施されます。

2

日常生活と放射線



※マイクロシーベルトとは、人体が放射線を受けたとき、その影響を表す単位です。
1シーベルト=1,000ミリシーベルト=1,000,000マイクロシーベルト

出典：独立行政法人 放射線医学総合研究所の資料を基に作成

3

市の原子力災害対策重点区域

市は、国や県の考え方を踏まえ、十日町市地域防災計画（原子力災害対策編）において、市内の一部地域を避難準備区域（UPZ）に指定しています。

原子力防災

区 分	発電所からの距離・主な行動	対 象 地 域
即時避難区域 (PAZ)	・発電所から半径5km圏内 ・原子力緊急事態宣言後、直ちに避難	十日町市には該当する地域はありません (柏崎市の一部と刈羽村が該当します)
避難準備区域 (UPZ)	・発電所から半径5～30km圏内 ・原子力緊急事態宣言後必要に応じて 屋内退避 避難 安定ヨウ素剤の服用 飲食物の摂取制限 等	【十日町地域】 (下条地区) 上新田第1、上新田第2、上新田第3、上新田第4、山際、原、廿日城、岩野、下条栄町、下条中央通り、桑原、野田、蟹沢、為永、下条本町、山根、貝ノ川、新保、水口、下条下山、新光寺、仙之山、平、瀧野、二子、願入、塩野 【川西地域】 (上野地区) 上野、元町、新町新田、下平新田 (橘地区) 木落、寺ヶ崎、塩辛、仁田、野口、四十歩、原田、根深、下原 (仙田地区) 中仙田、室島、小脇、高倉、田戸、赤谷、岩瀬、大白倉、小白倉 【松代地域】 (峰方地区) 清水、桐山 (山平地区) 昉平、小貫
30km以遠 (UPZ外)	必要に応じて屋内退避 等	上記を除く市内全域

原子力発電所からの距離で対応が異なります

5km圏内 (PAZ) では、放射性物質が放出される前に、原子力発電所の状態に応じて、**予防的な避難**を開始することになります。

5km～30km圏内 (UPZ) の対応は、**屋内退避が基本**です。空間放射線の測定を行い、その結果が基準値を超えた場合、避難対象の区域を定めて避難を行います。

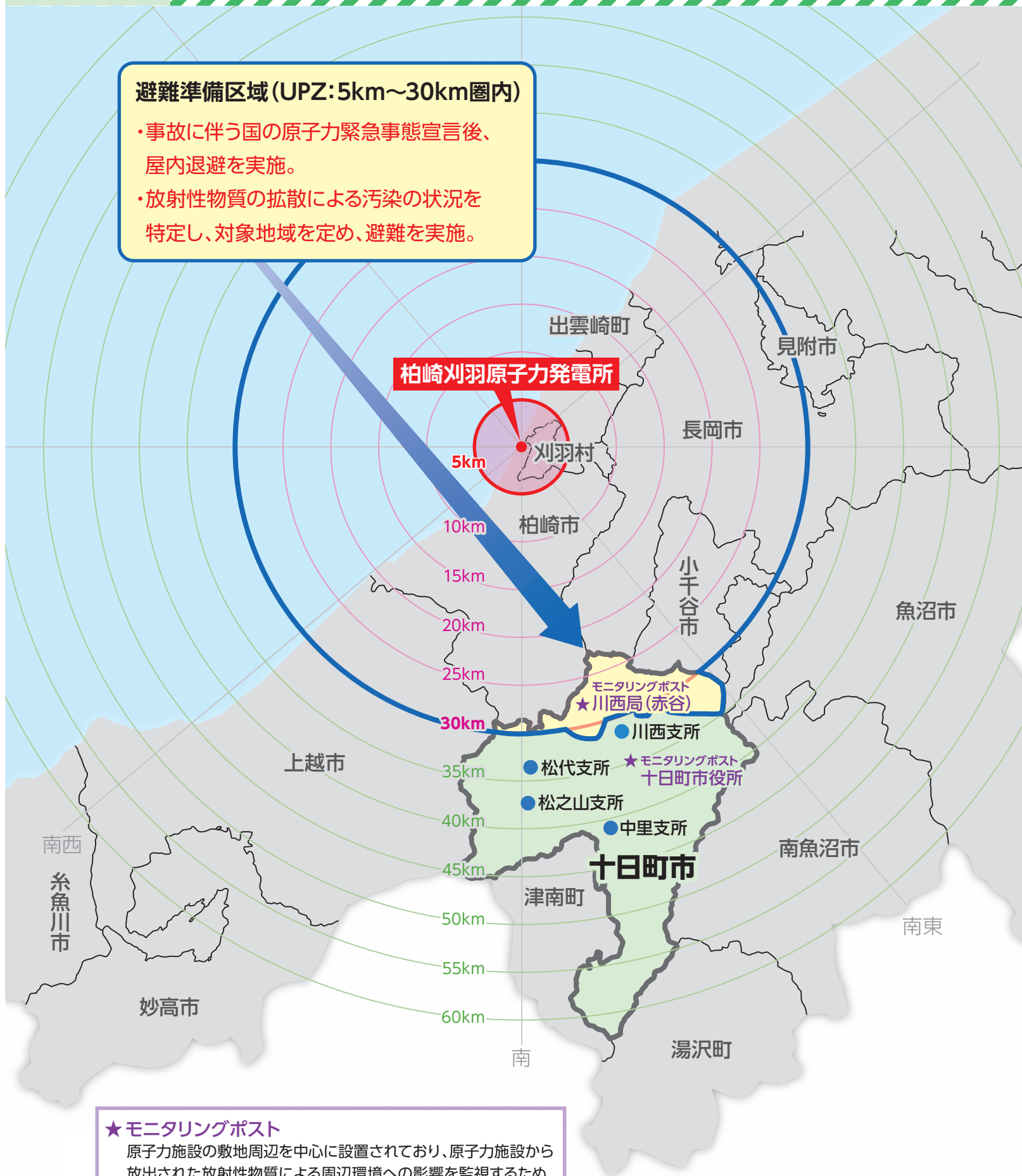
4

原子力発電所からの影響範囲

避難準備区域 (UPZ: 5km~30km圏内)

- ・事故に伴う国の原子力緊急事態宣言後、屋内退避を実施。
- ・放射性物質の拡散による汚染の状況を特定し、対象地域を定め、避難を実施。

柏崎刈羽原子力発電所



★モニタリングポスト

原子力施設の敷地周辺を中心に設置されており、原子力施設から放出された放射性物質による周辺環境への影響を監視するため、放射線を連続して測定しています。

5

事故発生時の対応(EALと防護)

EALと防護措置

「原子力災害対策指針」及び「原子力災害に備えた新潟県広域避難の行動指針 (Ver.1)」を基に十日町市作成

施設内の
事故等の発生

事態の進展 (放射性物質は放出していない)

原子力
防災

緊急事態区分	警戒事態 EAL 1	施設敷地緊急事態 EAL2	全面緊急事態 EAL3
即時避難 区域 (PAZ)	要配慮者等の 避難準備	要配慮者等の 避難実施 避難準備 安定ヨウ素剤の 服用準備	避難実施 安定ヨウ素剤の 服用
十日町市の対応	避難準備 区域 (UPZ)	屋内退避準備	屋内退避実施 安定ヨウ素剤の 服用準備 避難、一時移転等の 準備
	避難準備 区域 (UPZ) 外		避難の受入準備

【用語解説】

■ EAL (緊急事態区分及び緊急時活動レベル) Emergency Action Level

原子力発電所の事故状況を段階的に表し、緊急事態区分に該当する状況であるか否かを判断するための基準。

■ OIL (運用上の介入レベル) Operational Intervention Level

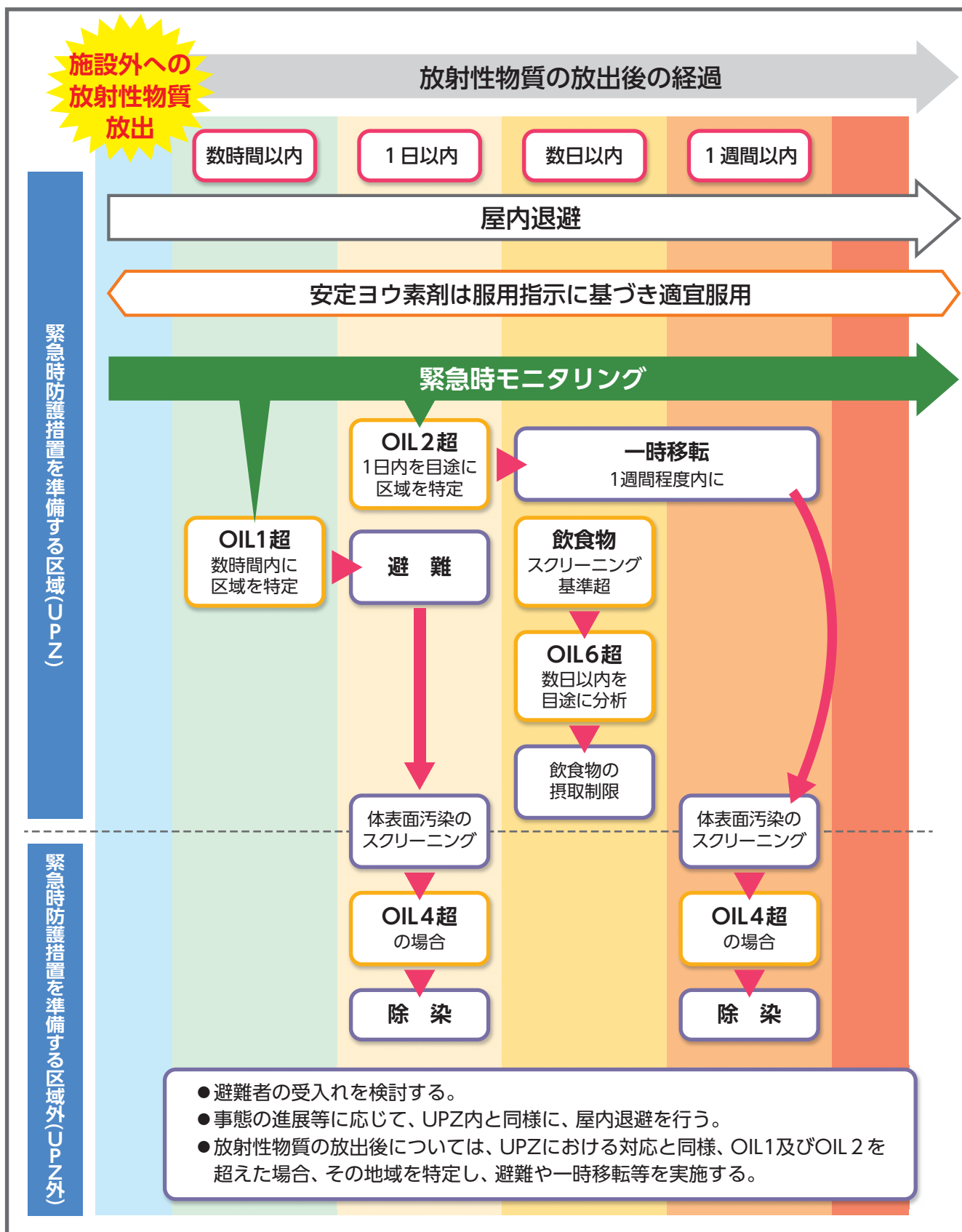
放射線量の測定値に応じ、避難や屋内退避等の防護措置実施を判断する基準。

6

放射性物質放出時の対応（OILに応じた防護）

OILに応じた防護措置のフロー

「原子力災害対策指針」及び「原子力災害に備えた新潟県広域避難の行動指針（Ver.1）」を基に十日町市作成



原子力事故が発生したら、市は事故の内容や対策を皆さんにお知らせするために、緊急告知ラジオや十日町あんしんメール、広報車、地元代表者への電話連絡など様々な広報手段を活用してお知らせします。

国・新潟県・十日町市からの情報や指示に基づき、落ちついて行動してください。



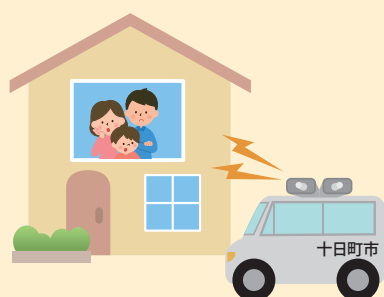
次の点に注意しましょう！



不要な外出を避け、テレビやラジオなどの緊急情報をよく聞いてください。



市（または国、県）の情報に基づいて行動するよう心がけてください。



不要な外出を控え、指示があるまで自宅で待機しましょう。



緊急を要する電話以外は控えるようにしましょう。



市がお知らせする情報に従って行動し、嘘やデマに惑わされないようにしましょう。

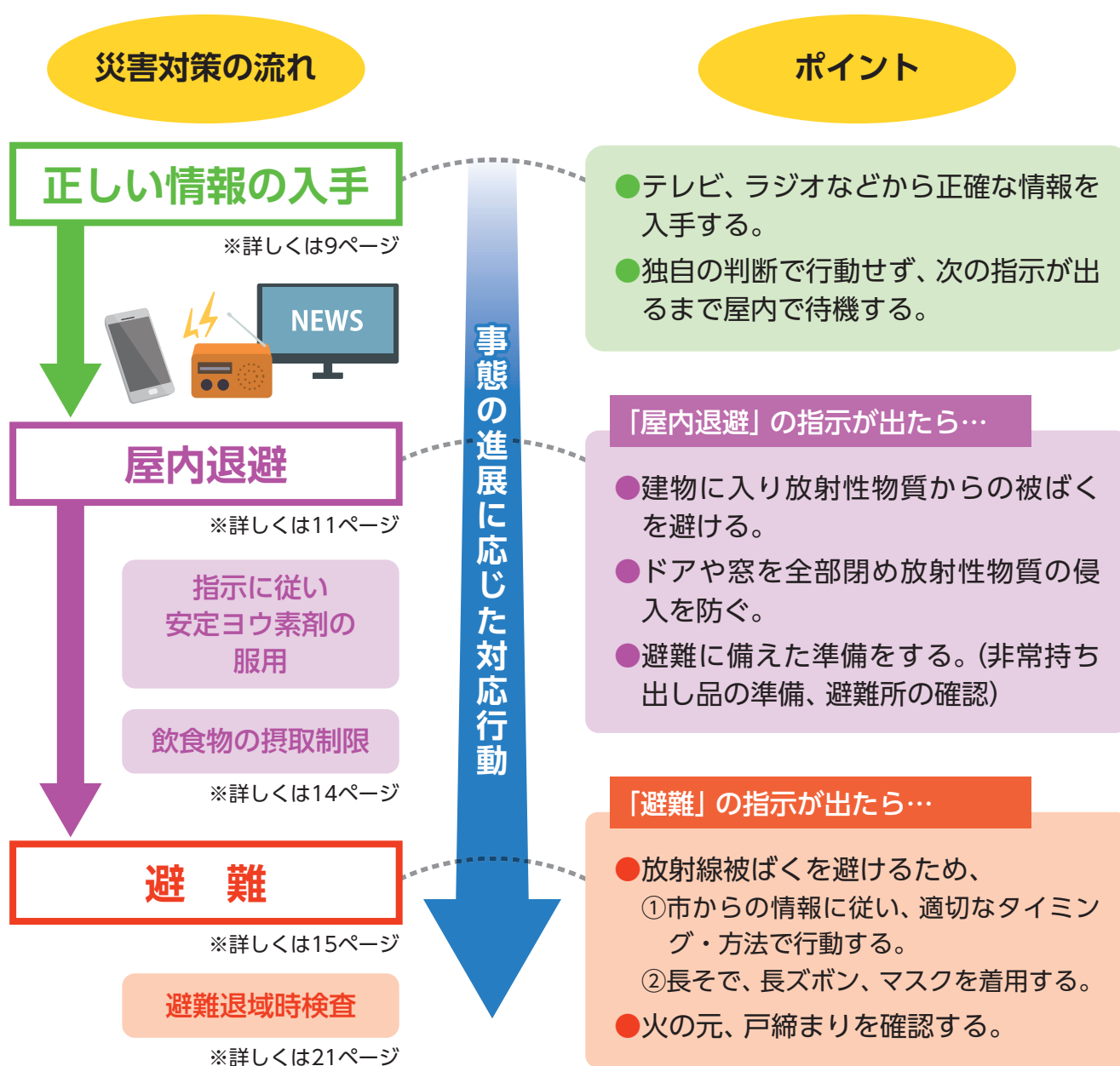
8

原子力災害から身を守るには

原子力災害で何よりも重要なことは、放射線・放射性物質から身を守ることです。しかし、放射線は目で見ることができず、被ばくの影響を個人で判断することもできません。そのため、**市は、皆さんに情報提供や行動の指示を行います。**

原子力災害から身を守るためには、普段から災害時にどのような行動が必要なのかを知っておく必要があります。

原子力災害から身を守る基本の行動



9

事故が発生したら… まずは屋内退避を



屋内退避の 効果

- 屋内退避は、原子力災害時に発電所から放出される放射線・放射性物質からの被ばくを避けるために指示されます。
- 屋内退避の指示が出たときは、自宅などの建屋内に入り、ドアや窓を閉めてください。屋内にいれば、受ける放射線の量を少なくすることができます。

落ち着いて建物の中へ

- 屋外で仕事をしていたり、外出していた時に屋内退避の指示が出されたことがわかったら、**なるべく早く自宅などの建物に入ってください。**

※コンクリート造の建物は、木造の建物に比べ放射線の遮へい効果がより大きくなります。

※自動車内での放射線の被ばく量は屋外と同等とされています。



屋内
退
避

- 「自宅にすぐに戻れない」、「高齢のため、自宅で屋内退避を続けるのが不安」などといった方のために、**退避所を開設します。**

※“退避所”は震災・風水害時の指定避難所と同じ場所です。

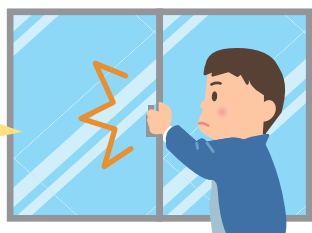


屋内退避時の具体的対応例

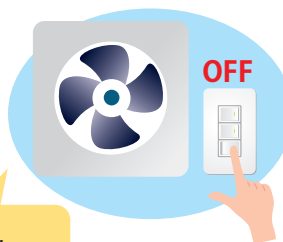
【屋内退避の指示が出された場合の留意事項】

- 外気が入ってくるのを防ぐため、窓を閉め、換気扇を止める。
- 家の中にあった物は飲んだり食べたりできるが、念の為、食品にラップをして冷蔵庫へ入れる。
- 飲料水を密閉容器に確保する。
- 外にいた人は顔と手をよく洗い、シャワーを浴びる。
- 外で着ていた服をビニール袋に入れ、他の服と区別するため、しっかりと口を閉じる。
- 避難（一時移転）に備え、非常用持ち出し品の準備・確認を行う。
- 退避所、避難バス乗合所、避難経由所、避難所（一時移転場所）を確認する。

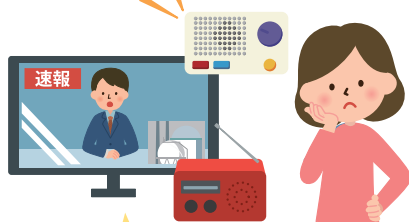
ドアや窓を全部
閉めてください。



換気扇などを
止めてください。



テレビ、ラジオなどから正しい情報を
入手してください。



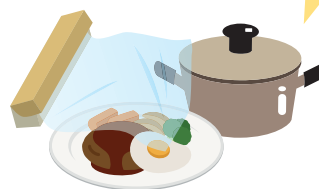
外から入ってきた
人は顔や手を
洗ってください。



避難する際の持ち出し品などを
準備しておいてください。



食品にフタをしたり
ラップをかけてください。



ご近所で、一人暮らしの方などがおられましたら、屋内退避の指示があったことをお知らせしたり、困ったことがないかを確認してください。
身体に障がいを持つ方や特別な支援が必要な方には、隣近所の方々の協力も重要です。ぜひご協力をお願いいたします。

(1) 自宅

屋内退避所は、自宅を基本とします。

(2) 退避所

- ① 市は、施設敷地緊急事態（EAL2）に至った段階で、住民等の屋内退避を円滑に進めるため、以下のような方のために退避所の開設の準備を開始します。

- ・自宅で屋内退避を続けることが不安な方
- ・一時滞在者でUPZ圏外への避難が困難な方

- ② UPZ内の各集落の退避所は次のとおりとなります。

■ 退避所

所在地・電話(025)	対象集落(避難単位)		
	地域	地区	行政区
上新田自治会館 下条1丁目307 ☎755-2127	十日町	下条	上新田第1、上新田第2、上新田第3、上新田第4
むつみこども園 下条3丁目209 ☎756-2424			山際、原、廿日城、下条栄町
下条中学校 下条4丁目241 ☎755-2014			岩野、野田、蟹沢、為永、下条本町、山根
下条公民館 下条4丁目371 ☎755-2004			下条中央通り
利雪親雪総合センター 下条4丁目281-3 ☎無			桑原
下条小学校 下条4丁目224 ☎755-2009			貝ノ川、新保、水口、下条下山、新光寺、塩野
旧東下組小学校 東下組1368 ☎無			仙之山、平、澁野、二子、願入
上野小学校 上野甲1376 ☎768-2079	川西	上野	上野、元町
上野保育園 上野乙166 ☎768-2321		上野	新町新田、下平新田
橘小学校 野口1-1 ☎768-2507		橘	木落、寺ヶ崎、塩辛、仁田、野口、四十歩
橘地区農事研修センター 野口2337 ☎無			原田、根深、下原
旧仙田小学校 中仙田甲3366 ☎無		仙田	中仙田(川東)、室島
仙田体験交流館 中仙田甲826 ☎761-2008			中仙田(川西)、赤谷、岩瀬
小脇冬期孤立集落維持管理センター 小脇丁724-5 ☎769-2625			小脇
高倉集落センター 高倉戊954 ☎769-2651			高倉
田戸公民館 田戸辛1446-1 ☎769-2779			田戸
キャンパス白倉交流ホール 小白倉卯62-1 ☎無			大白倉、小白倉
清水ミュージアム 清水718 ☎597-2214	松代	峰方	清水、桐山
飢平地区転作促進研修センター 飢平986-子 ☎597-3420		山平	飢平、小貫

安定ヨウ素剤の服用や飲食物の摂取制限の指示が出たら

- 原子力災害の状況によっては、屋内退避中に安定ヨウ素剤の服用や飲食物の摂取制限が指示される場合があります。その際は市よりお知らせしますので指示に従って行動してください。

安定ヨウ素剤の服用

- 必要なときに必要な数量の安定ヨウ素剤を配布します。ただし、安定ヨウ素剤は、服用の時期により効果が大きく左右されることや、副作用の可能性があることから、市や、医師など医療関係者の指示に従って服用してください。



安定ヨウ素剤とは



原子力発電所の事故により放出される放射性物質の一つに放射性ヨウ素があります。放射性ヨウ素は体の中に取り込まれると、のどにある甲状腺に蓄えられ、内部被ばくにより、甲状腺がんなどを発生させる可能性があります。事故の内容によっては、あらかじめ、安定ヨウ素剤を服用することで、これらの可能性を低減する効果があります。

飲食物の
摂取制限

原子力災害の影響で、食品や農産物から基準値を超える放射性物質が検出された場合には、その品目の飲食や出荷を制限したり、禁止したりします。



テレビやラジオなど様々な方法で摂取制限のお知らせをします。解除の情報も同様にお知らせします。



国が出荷制限をする前に、農協や県の独自の判断で出荷が自粛されることがあります。



屋外の飲食物は飲食しないように市から指示がされます。



必要に応じて市が飲食物の配布を行います。

国が設置する緊急時モニタリングセンターが空間放射線量等の測定を行い、結果に基づき市長が該当地域（放射線量が高い地域）に対し、避難、一時移転開始の指示を出します。

避難する時の準備

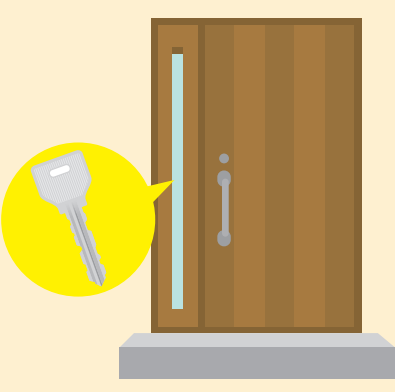
避難指示が出たら、まずは内容をよく確認し、落ち着いて行動をしましょう。

- 1 指示の内容をよく聞きましょう。


- 2 肌を露出させないよう、長そで、長ズボン、帽子、マスク、手袋などを準備しましょう。


- 3 電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉めましょう。


- 4 戸締りをしましょう。


- 5 隣近所に声をかけ助け合いましょう。


- 6 市からの指示に従い避難しましょう。



マスクやハンカチやタオルで口を覆うことにより、放射性物質を吸い込まない効果があります。また、フード付きビニールカップパなどで、全身を覆えると、放射性物質が付着しても水で洗い流しやすくなります。

14

避難及び一時移転の方法・手段

市における防護措置は、屋内退避を基本としますが、国等が実施する緊急時モニタリングの結果等に基づき、避難等が必要であると判断される区域が特定された場合、次の方法、手段により避難経路所を経由し、避難又は一時移転を実施します。

指定された避難経路所への移動方法、手段

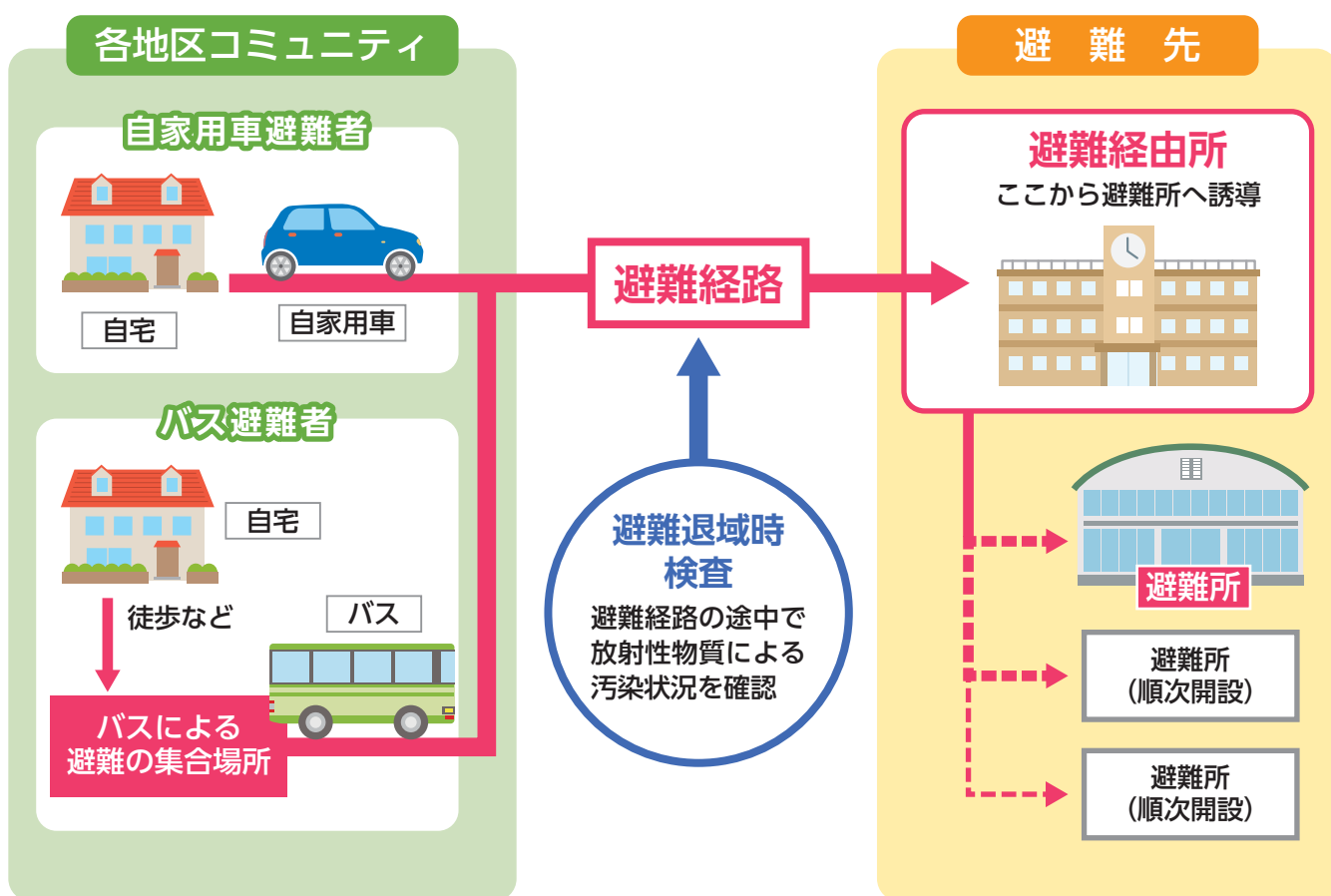
■ 自家用車を保有する人

支援を受けることなく避難が実施できる方は、自家用車による避難（一時移転）を原則とします。自家用車を所有している人は、避難バス乗合所等を経由し、避難手段を持たない人を同乗させ避難（一時移転）を行うよう努めてください。

■ 自家用車を保有していない人

自家用車等の交通手段を持たない人は、「避難バス乗合所（退避所を含む）」※P17 に集合してください。

避難バスについては市有バスを活用するほか、国、県と連携し、搬送手段を確保します。



避難バス乗合所

地 域	地 区	避難バス乗合所
十日町	下条	上新田自治会館、岩野集落センター、下条公民館、下条中学校、為永倶楽部、利雪親雪総合センター、原集落開発センター、廿日城集落開発センター、むつみこども園、貝ノ川集落開発センター、水口集落開発センター、塩野集会所、仙之山ふれあいセンター、旧東下組小学校、二子集会所、願入集会所
川 西	上野	上野小学校、上野保育園、元町集落開発センター、新町新田ふれあいセンター
	橘	木落構造改善センター、寺ヶ崎公民館、塩辛集落開発センター、橘小学校、橘地区農事研修センター、根深集落センター、下原ふれあいセンター
	仙田	旧仙田小学校、仙田体験交流館、室島集落センター、小脇冬期孤立集落維持管理センター、高倉集落センター、田戸公民館、赤谷集落センター、岩瀬集落センター、大白倉公民館、キャンパス白倉交流ホール
松 代	峰方	清水ミュージアム、桐山集落開発センター
	山平	筋平地区転作促進研修センター

※退避所で屋内退避されている場合は、この避難バス乗合所以外にも、退避所から直接、避難バスに乗車することもできます。

避難経由所

(1) 避難経由所

市内のUPZ外の地区に避難する住民等については、避難経由所で、避難先の指示等を受けた後、避難所・一時移転先へ移動します。また、避難の途中で避難退域時検査を行うとともに、放射性物質の付着が認められる場合は簡易除染を行います。

市の避難経由所の候補地を次のとおり定めます。

■ 避難経由所

No.	施設名	所在地・電話
1	道の駅クロス10十日町	本町6の1丁目71-26 ☎025-757-2323
2	千手中央コミュニティセンター	水口沢76-7 ☎025-768-2308
3	松代総合体育館	松代4008 ☎025-597-3752

(2) 受入施設への移動

住民等は避難経由所から、係員の指示に従い、次に記載する避難・一時移転先（候補）施設に避難・一時移転を行います。なお、健康状態に配慮して、福祉避難所等への避難又は一時移転が望ましい場合は、係員の指示に従い福祉避難所等へ移動します。

避難、一時移転先

新潟県地域防災計画（原子力災害対策編）では、県が他自治体と避難調整を行った上で、市に対して受入市町村及び避難施設名を示すこととされています。

新潟県がまとめた「原子力災害時の新潟県広域避難マッチングの状況」（平成27年7月新潟県）で、十日町市住民の避難先は、市内避難準備区域（UPZ）外を基本とすることが示されたことから、避難所等を別表のとおり設定します。

【十日町市の避難先（受入）市町村】

「原子力災害時の新潟県広域避難マッチングの状況」（平成27年7月新潟県）を基に十日町市作成

避難元 市町村	→ (主な利用道路)	避難先(受入)候補市町村※	
		方 面	市町村名
十日町市	国道353、国道253、 国道17、国道117	魚沼・湯沢 方面	魚 沼 市
			南魚沼市
			湯 沢 町
			津 南 町
	国道253、国道403	糸魚川・妙高 方面	糸魚川市
			妙 高 市
	国道253、国道353	十日町市内(避難準備区域(UPZ)外)	
		近隣県(要調整)	

※災害の状況により、より多くの避難先を確保する必要がある場合等に備えて、市内施設を候補とするとともに、今後、新潟県が近隣県との調整を進めます。

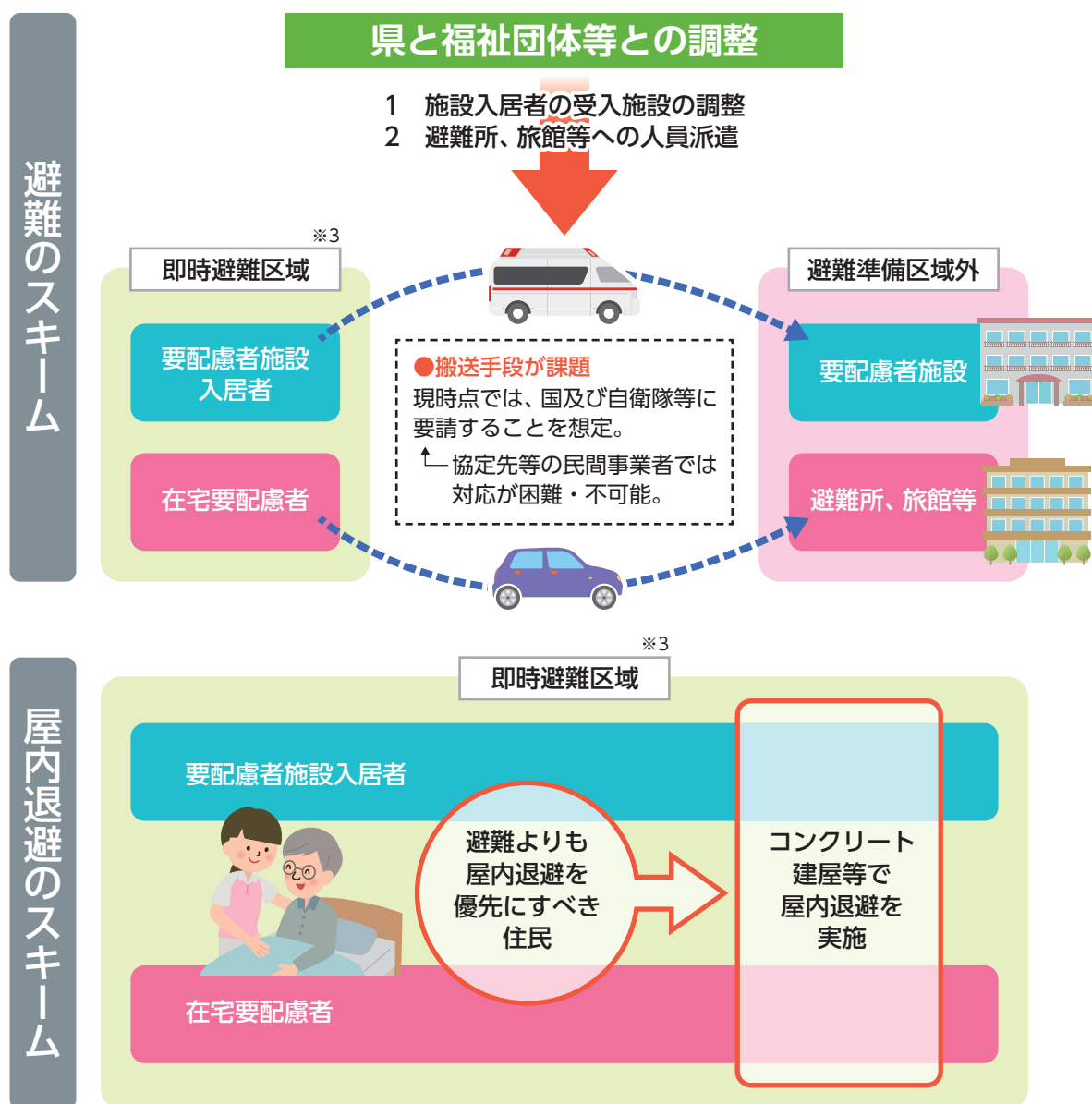
避難又は一時移転先 所在地・電話(025)	マップ 番 号	対象集落(避難単位)		
		地域	地区	地 域
市民会館(中央公民館) 学校町1丁目730-1 ☎757-5011	2-E-4	十日町	下 条	上新田第1
市民体育館 学校町1丁目808 ☎無	2-E-3・4			上新田第2、上新田第3、上新田第4
十日町小学校 学校町1丁目614-32 ☎752-3525	2-E-4			山際、原、廿日城、下条栄町
県立十日町高等学校 本町西1丁目203 ☎752-3575	2-D-4			岩野、下条中央通り、野田、蟹沢、為永、 下条本町、山根
十日町市総合福祉センター(サンクロス十日町) 本町6の1丁目320-10 ☎752-0564	2-E-3			桑原
十日町中学校 新座甲2-10 ☎757-2306	2-E-3			貝ノ川、新保、水口、下条下山、新光寺、塩野
東小学校 四日町新田375 ☎752-3055	2-E-1・2			仙之山、平、澁野、二子、願入
吉田中学校 小泉106-1 ☎752-2878	2-B-2	川 西	上 野	上野
吉田小学校 山谷1958 ☎752-2893	2-B-1			元町、新町新田
鑑島小学校 南鑑坂449-3 ☎757-2895	2-A-4			下平新田
県立十日町総合高等学校 高山乙461 ☎752-3186	2-C-3		橘	木落
西小学校 西本町1丁目365-1 ☎757-9640	2-D-2			寺ヶ崎、塩辛、仁田
総合体育館・武道館 西本町1丁目365-14 ☎752-4377	2-D-2			野口、四十歩、原田、根深、下原
千手小学校 上新井32 ☎768-2009	3-A・B-4		仙 田	中仙田、室島、小脇、高倉、田戸
千手保育園 上新井87-3 ☎768-2148	3-B-4			赤谷、岩瀬、大白倉、小白倉
松代総合体育館 松代4008 ☎597-3752	4-E-3	松 代	峰方、 山平	清水、桐山、筋平、小貫

市は、地域における要配慮者※¹の支援体制が整備されるよう努めるとともに、「十日町市災害時避難行動要支援者※²避難支援プラン」に基づき、消防団、民生委員、児童委員、自主防災組織等の呼びかけや介助により実施するものとしています。

なお、県及び市町村は、病院、福祉施設等に対して、あらかじめ避難誘導計画を定めておくように要請することとされています。

避難の流れ（イメージ）

【要配慮者の避難のスキーム】 「原子力災害に備えた新潟県広域避難の行動指針（Ver.1）」から抜粋



※¹ 高齢者、障がい者、妊産婦、乳幼児、外国人、一時滞在者その他の特に配慮を要する者。

※² 要配慮者のうち、自ら避難することが困難な者であって、その円滑かつ迅速な避難の確保を図るため特に支援を要する者。

※³ このスキームは即時避難区域（PAZ）での対応をイメージとして示したものです。避難準備区域（UPZ）の対応については現在検討を進めています。

避難退域時検査と簡易除染

- 避難所に入る前に、避難退域時検査場所において放射性物質が付着していないかの確認（避難退域時検査）を行います。
- 避難退域時検査は、健康への影響がない場合でも、念のため行う場合があります。
- 避難退域時検査の結果では、洗ったり、ふき取ったりして放射性物質を取り除きます。



※避難退域時検査とは、放射性物質が衣類や身体に付着しているか検査することです。

避難者の登録を行います

避難所についたら、避難者登録を行います。避難所に入ったあとは、ケガの応急手当や避難者の健康管理を行います。



避難所では

食料、水などの配付



正確な情報の伝達



- ・ 避難が長期化した場合の対応
- ・ 生活再建等の支援

避難者の健康管理



避難された方などの体調が思わしくなかったり、負傷などをした場合は、

- ・ 健康相談
- ・ 応急手当 を行う

避難先に職員が同行し、避難者や自主防災組織などの協力を得ながら、避難誘導や避難所等の適切な運営・管理を支援します。

No.	地域名	地区名	集落名 ※避難単位	退 避 所	避難バス乗合所
1	十日町	下条	岩野	下条中学校	岩野集落センター
2	十日町	下条	下条中央通り	下条公民館	下条公民館
3	十日町	下条	野田	下条中学校	下条中学校
4	十日町	下条	蟹沢	下条中学校	下条中学校
5	十日町	下条	為永	下条中学校	為永倶楽部
6	十日町	下条	下条本町	下条中学校	下条中学校
7	十日町	下条	山根	下条中学校	為永倶楽部
8	十日町	下条	上新田第1	上新田自治会館	上新田自治会館
9	十日町	下条	上新田第2	上新田自治会館	上新田自治会館
10	十日町	下条	上新田第3	上新田自治会館	上新田自治会館
11	十日町	下条	上新田第4	上新田自治会館	上新田自治会館
12	十日町	下条	桑原	利雪親雪総合センター	利雪親雪総合センター
13	十日町	下条	山際	むつみこども園	原集落開発センター
14	十日町	下条	原	むつみこども園	原集落開発センター
15	十日町	下条	廿日城	むつみこども園	廿日城集落開発センター
16	十日町	下条	下条栄町	むつみこども園	むつみこども園
17	十日町	下条	貝ノ川	下条小学校	貝ノ川集落開発センター
18	十日町	下条	新保	下条小学校	水口集落開発センター
19	十日町	下条	水口	下条小学校	水口集落開発センター
20	十日町	下条	下条下山	下条小学校	水口集落開発センター
21	十日町	下条	新光寺	下条小学校	水口集落開発センター
22	十日町	下条	塩野	下条小学校	塩野集会所
23	十日町	下条	仙之山	旧東下組小学校	仙之山ふれあいセンター
24	十日町	下条	平	旧東下組小学校	旧東下組小学校
25	十日町	下条	瀧野	旧東下組小学校	旧東下組小学校
26	十日町	下条	二子	旧東下組小学校	二子集会所
27	十日町	下条	願入	旧東下組小学校	願入集会所

(平成27年3月31日現在)

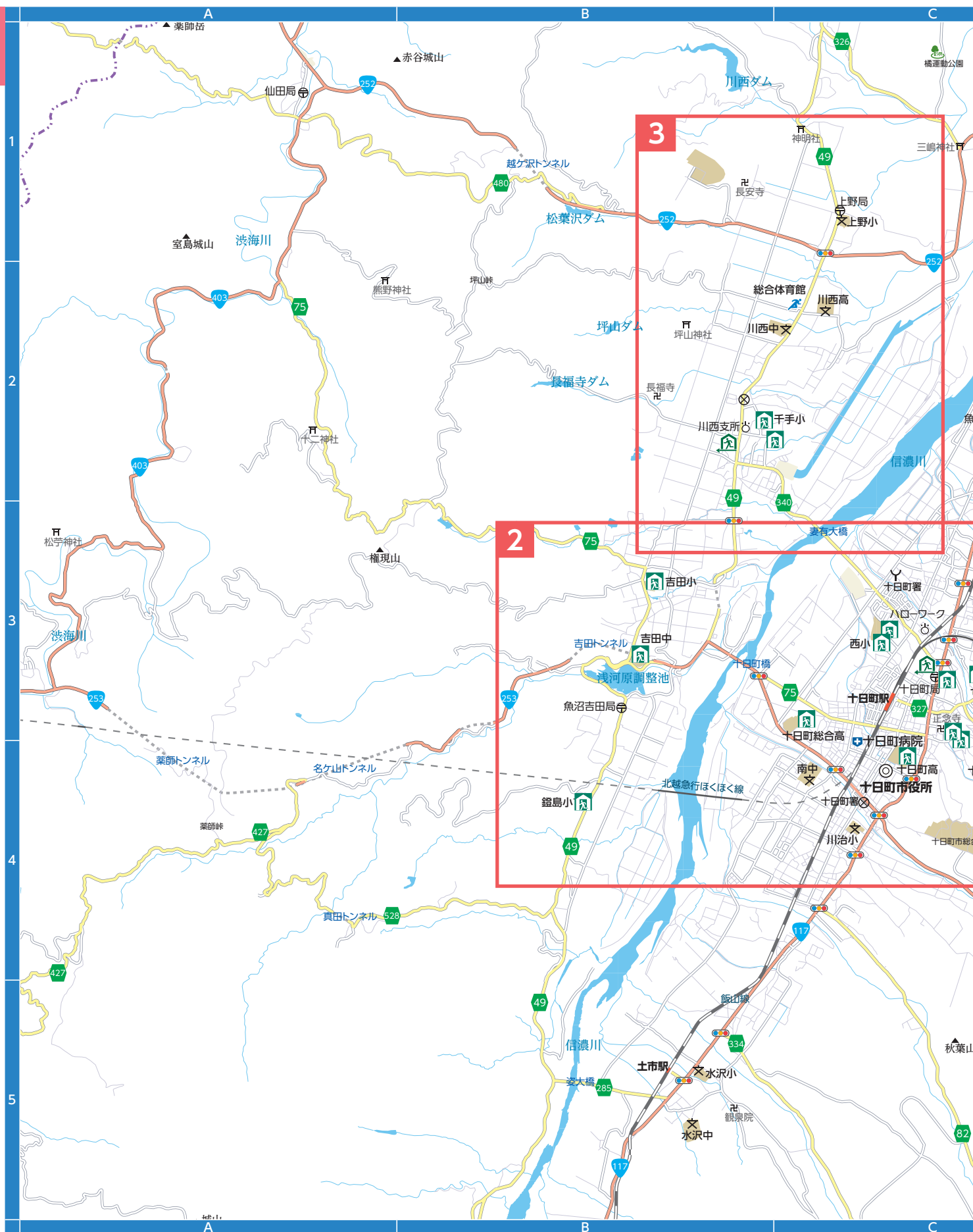
避難経路 (国)…国道 (県)…主要地方道・県道 (市)…市道 H…避難経由所	避難経由地	避難所・一時移転場所	
		避難先施設	所在地・電話番号 (局番:025)
(国)117号→H→(国)117号	道の駅クロス10十日町	県立十日町 高等学校	本町西1丁目203 ☎752-3575
(国)117号→H→(国)117号	道の駅クロス10十日町		
(国)117号→H→(国)117号	道の駅クロス10十日町		
(国)117号→H→(国)117号	道の駅クロス10十日町		
(国)117号→H→(国)117号	道の駅クロス10十日町		
(国)117号→H→(国)117号	道の駅クロス10十日町		
(国)117号→H→(国)117号	道の駅クロス10十日町	市民会館 (中央公民館)	学校町1丁目730-1 ☎757-5011
(国)117号→H→(国)117号	道の駅クロス10十日町	市民体育館	学校町1丁目808 ☎無
(国)117号→H→(国)117号	道の駅クロス10十日町		
(国)117号→H→(国)117号	道の駅クロス10十日町		
(国)117号→H→(国)117号	道の駅クロス10十日町	十日町市総合福祉センター (サンクロス十日町)	本町6の1丁目320-10 ☎752-0564
(国)117号→H→(国)117号	道の駅クロス10十日町	十日町小学校	学校町1丁目 614-32 ☎752-3525
(国)117号→H→(国)117号	道の駅クロス10十日町		
(国)117号→H→(国)117号	道の駅クロス10十日町		
(国)117号→H→(国)117号	道の駅クロス10十日町		
(国)117号→H→(国)117号	道の駅クロス10十日町	十日町中学校	新座甲2-10 ☎757-2306
(国)117号→H→(国)117号	道の駅クロス10十日町		
(国)117号→H→(国)117号	道の駅クロス10十日町		
(国)117号→H→(国)117号	道の駅クロス10十日町		
(国)117号→H→(国)117号	道の駅クロス10十日町		
(市)下貫塩野願入線→(県)山ノ相川下条停車場線→ (国)117号→H→(国)117号	道の駅クロス10十日町	東小学校	四日町新田375 ☎752-3055
(県)山ノ相川下条停車場線→(国)117号→H→(国)117号	道の駅クロス10十日町		
(県)山ノ相川下条停車場線→(国)117号→H→(国)117号	道の駅クロス10十日町		
(県)山ノ相川下条停車場線→(国)117号→H→(国)117号	道の駅クロス10十日町		
(県)岩沢中条線→(県)山ノ相川下条停車場線→ (国)117号→H→(国)117号	道の駅クロス10十日町		

避難行動

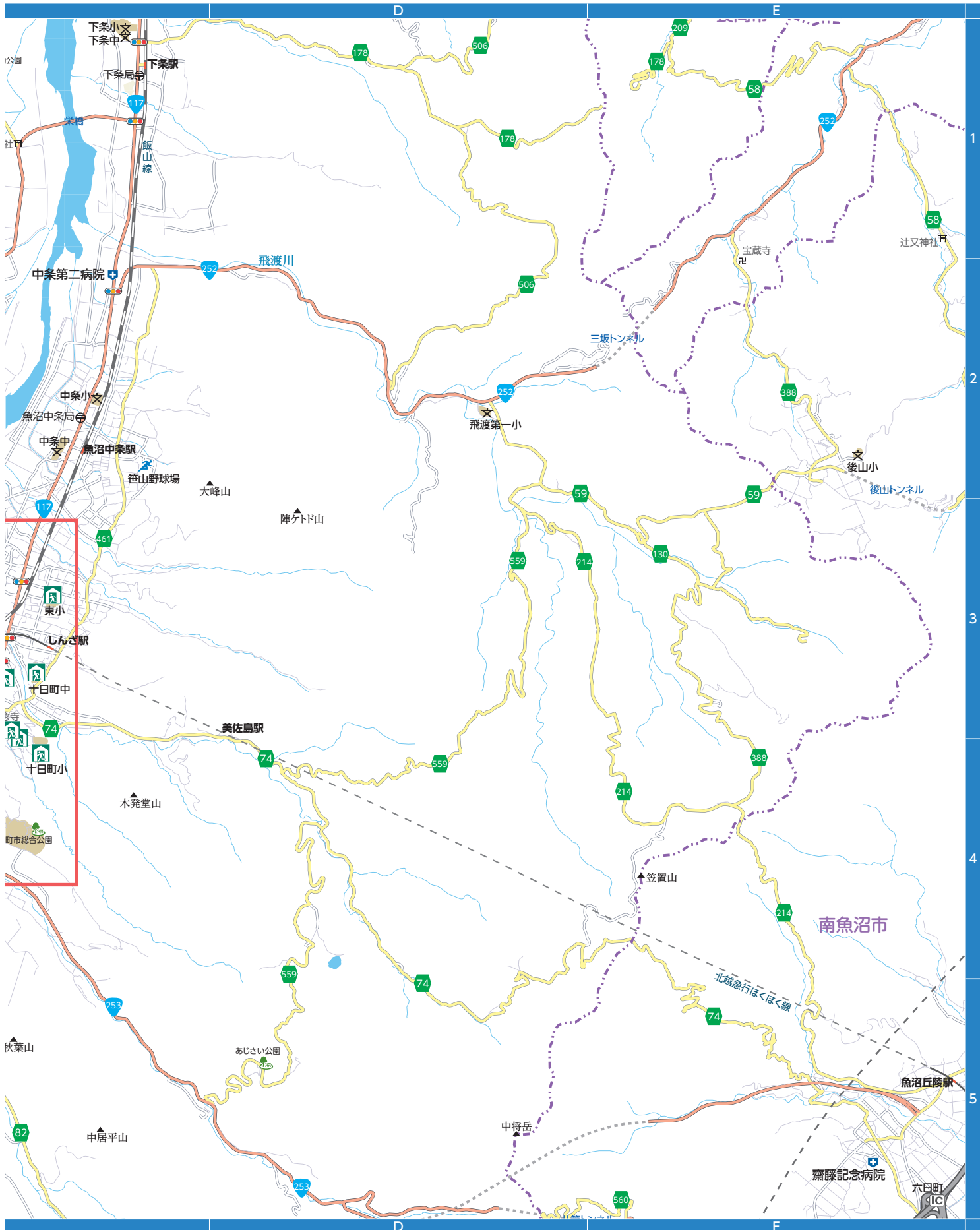
No.	地域名	地区名	集落名 ※避難単位	退 避 所	避難バス乗合所
28	川西	上野	元町	上野小学校	元町集落開発センター
29	川西	上野	新町新田	上野保育園	新町新田ふれあいセンター
30	川西	上野	上野	上野小学校	上野小学校
31	川西	上野	下平新田	上野保育園	上野保育園
32	川西	橘	木落	橘小学校	木落構造改善センター
33	川西	橘	寺ヶ崎	橘小学校	寺ヶ崎公民館
34	川西	橘	塩辛	橘小学校	塩辛集落開発センター
35	川西	橘	仁田	橘小学校	橘小学校
36	川西	橘	野口	橘小学校	橘小学校
37	川西	橘	四十歩	橘小学校	橘小学校
38	川西	橘	原田	橘地区農事研修センター	橘地区農事研修センター
39	川西	橘	根深	橘地区農事研修センター	根深集落センター
40	川西	橘	下原	橘地区農事研修センター	下原ふれあいセンター
41	川西	仙田	中仙田	(川東)旧仙田小学校 (川西)仙田体験交流館	(川東)旧仙田小学校 (川西)仙田体験交流館
42	川西	仙田	室島	旧仙田小学校	室島集落センター
43	川西	仙田	田戸	田戸公民館	田戸公民館
44	川西	仙田	小脇	小脇冬期孤立集落維持管理センター	小脇冬期孤立集落維持管理センター
45	川西	仙田	高倉	高倉集落センター	高倉集落センター
46	川西	仙田	大白倉	キャンパス白倉交流ホール	大白倉公民館
47	川西	仙田	小白倉	キャンパス白倉交流ホール	キャンパス白倉
48	川西	仙田	赤谷	仙田体験交流館	赤谷集落センター
49	川西	仙田	岩瀬	仙田体験交流館	岩瀬集落センター
50	松代	峰方	清水	清水ミュージアム	清水ミュージアム
51	松代	峰方	桐山	清水ミュージアム	桐山集落開発センター
52	松代	山平	筋平	筋平地区転作促進研修センター	筋平地区転作促進研修センター
53	松代	山平	小貫	寺田集落開発センター	(自宅)

避難経路 (国)…国道 (県)…主要地方道・県道 (市)…市道 H…避難経由所	避難経由地	避難所・一時移転場所	
		避難先施設	所在地・電話番号 (局番:025)
(市)浅河原新町新田線→H→(県)小千谷十日町津南線→ (市)東善寺籠堤線→(市)浅河原新町新田線	千手中央コミュニティセンター	吉田小学校	山谷1958 ☎752-2893
(市)浅河原新町新田線→H→(県)小千谷十日町津南線→ (市)東善寺籠堤線→(市)浅河原新町新田線	千手中央コミュニティセンター		
(県)小千谷十日町津南線→H→(市)東善寺籠堤線→ (市)浅河原新町新田線	千手中央コミュニティセンター	吉田中学校	小泉106-1 ☎752-2878
(県)小千谷十日町津南線→H→(県)小千谷十日町津南線	千手中央コミュニティセンター	鎧島小学校	南鎧坂449-3 ☎757-2895
(国)252号→(県)小千谷十日町津南線→H→ (県)小千谷十日町津南線→(国)253号	千手中央コミュニティセンター	県立十日町総合 高等学校	高山乙461 ☎752-3186
(県)小白倉木落線→(国)252号→(県)小千谷十日町津南線→ H→(県)小千谷十日町津南線→(県)十日町千手線	千手中央コミュニティセンター	西小学校	西本町1丁目365-1 ☎757-9640
(県)小千谷十日町津南線→(市)浅河原新町新田線→ H→(県)小千谷十日町津南線→(県)十日町千手線	千手中央コミュニティセンター		
(県)小千谷十日町津南線→(市)浅河原新町新田線→H→ (県)小千谷十日町津南線→(県)十日町千手線	千手中央コミュニティセンター		
(県)小千谷十日町津南線→(市)浅河原新町新田線→ H→(県)小千谷十日町津南線→(県)十日町千手線	千手中央コミュニティセンター	総合体育館・武道館	西本町1丁目 365-14 ☎752-4377
(県)小千谷十日町津南線→(市)浅河原新町新田線→ H→(県)小千谷十日町津南線→(県)十日町千手線	千手中央コミュニティセンター		
(県)小千谷十日町津南線→(市)浅河原新町新田線→ H→(県)小千谷十日町津南線→(県)十日町千手線	千手中央コミュニティセンター		
(県)小千谷十日町津南線→(市)浅河原新町新田線→ H→(県)小千谷十日町津南線→(県)十日町千手線	千手中央コミュニティセンター		
(県)小千谷十日町津南線→(市)浅河原新町新田線→ H→(県)小千谷十日町津南線→(県)十日町千手線	千手中央コミュニティセンター		
(国)252号→(市)浅河原新町新田線→H→	千手中央コミュニティセンター	千手小学校	上新井32 ☎768-2009
(国)403号→(国)252号→(市)浅河原新町新田線→H→	千手中央コミュニティセンター		
(県)山中上野線→(国)252号→(市)浅河原新町新田線→ H→	千手中央コミュニティセンター		
(国)403号→(国)252号→(市)浅河原新町新田線→H→	千手中央コミュニティセンター		
(県)十日町川西線→(国)403号→(国)252号→ (市)浅河原新町新田線→H→	千手中央コミュニティセンター		
(国)403号→(国)252号→(市)浅河原新町新田線→H→	千手中央コミュニティセンター	千手保育園	上新井87-3 ☎768-2148
(国)403号→(国)252号→(市)浅河原新町新田線→H→	千手中央コミュニティセンター		
(国)403号→(国)252号→(市)浅河原新町新田線→H→	千手中央コミュニティセンター		
(国)403号→(国)252号→(市)浅河原新町新田線→H→	千手中央コミュニティセンター		
(県)松代岡野町線→(市)芝峠温泉線→ (県)松代岡野町線→(県)松代高柳線→(国)253号	松代総合体育館	松代総合体育館	松代4008 ☎025-597-3752
(県)松代岡野町線→(市)芝峠温泉線→ (県)松代岡野町線→(県)松代高柳線→(国)253号	松代総合体育館		
(県)石黒松代線→(県)室野・山平線→(県)松代高柳線→ (国)253号	松代総合体育館		
(国)353号→(国)253号	松代総合体育館		

1

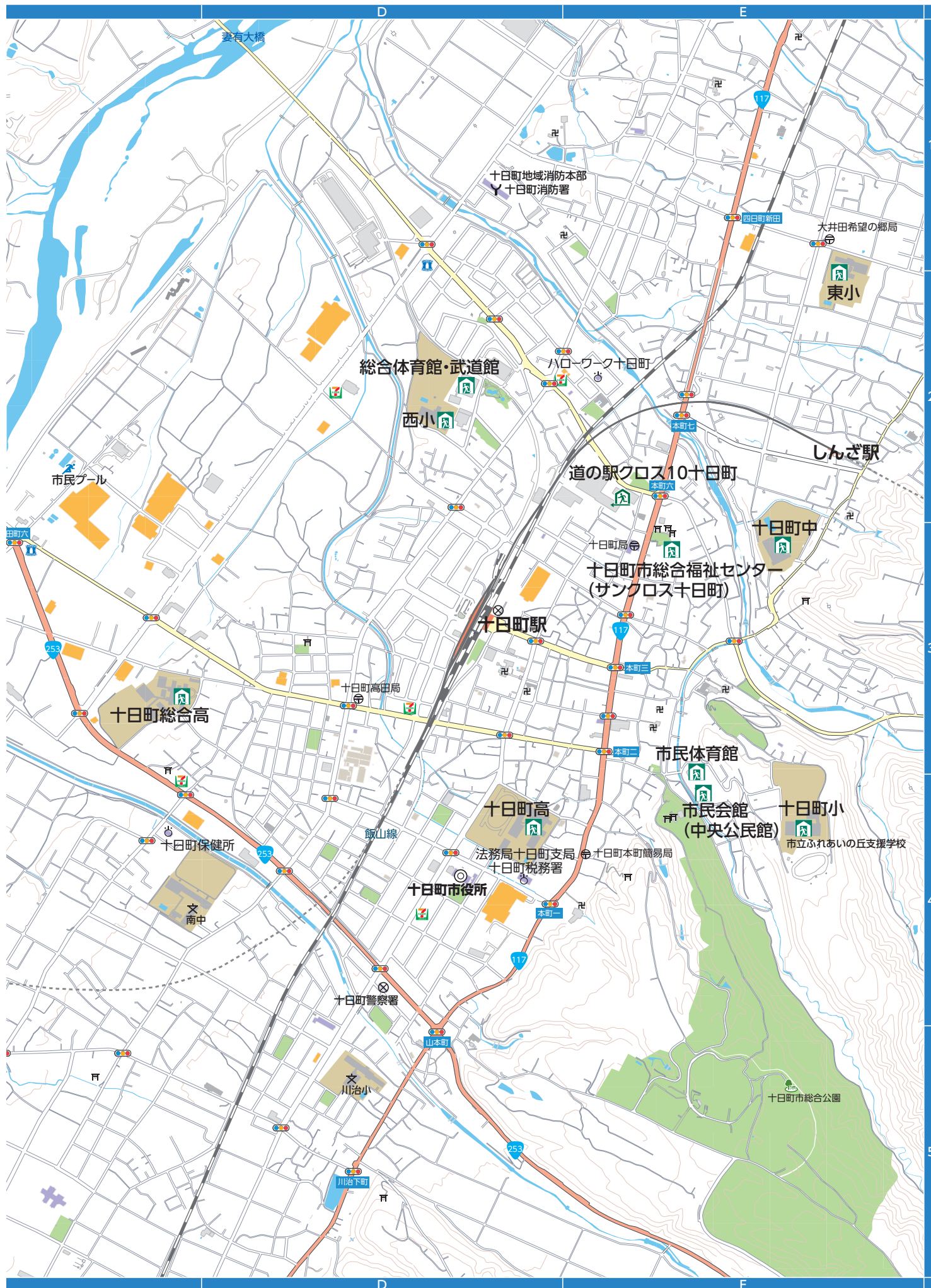


🏠：避難所・一時移転場所 🚶：避難経由所



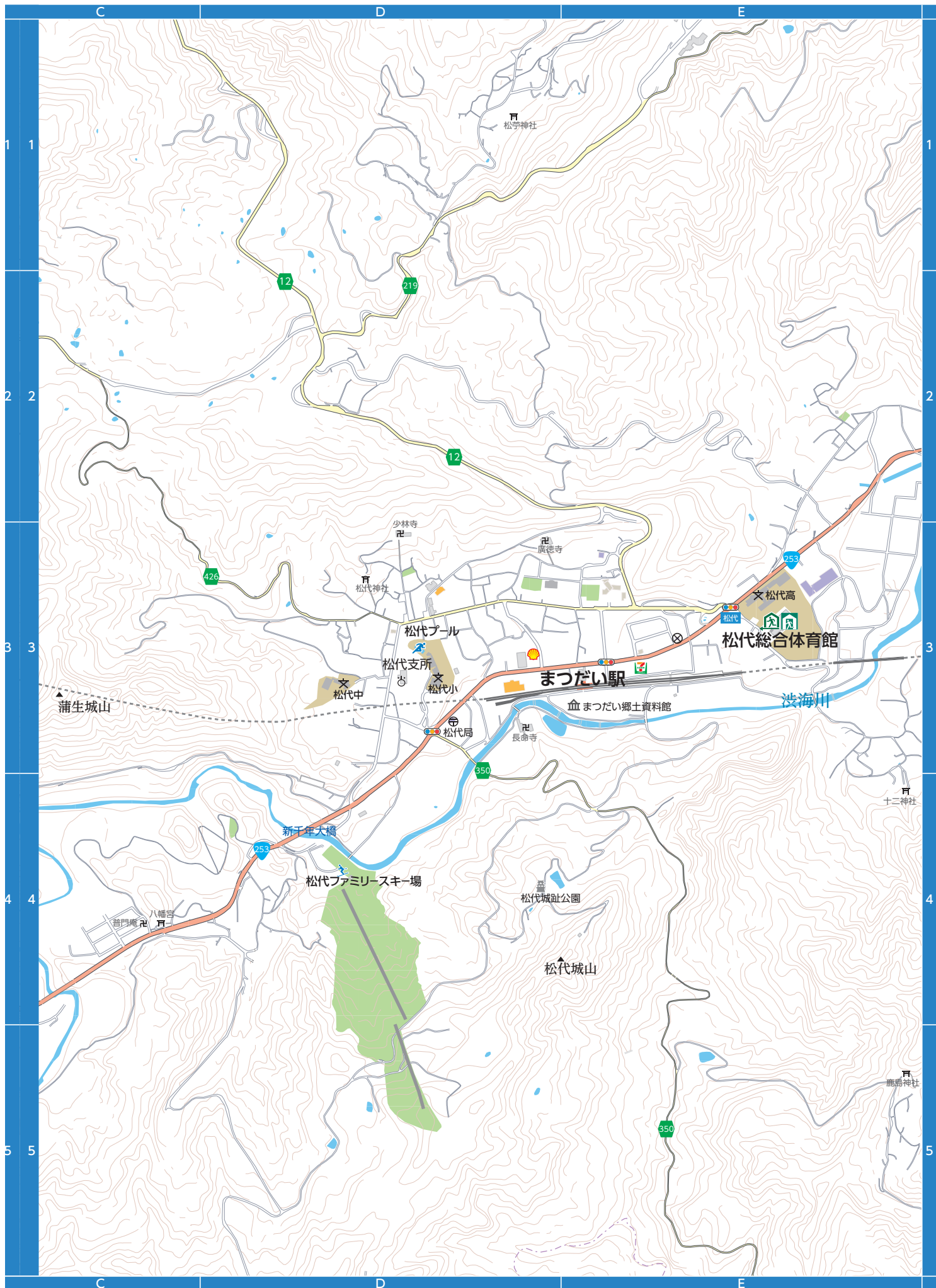


🏠：避難所・一時移転場所 🚶：避難経由所





: 避難所・一時移転場所
 : 避難経由所

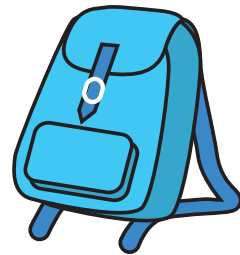


✓ 備蓄品（非常時持ち出し品）のチェック表

非常持ち出し品

避難する時に持ち出す最小限の必需品。自身や家族の状況に応じて必要なものを最低限準備しましょう。男性で15kg、女性で10kg程度を目安にリュック等の持ちやすい状態で準備しておきましょう。

非常持ち出し品



☐ リュックサック

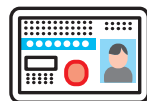
☐ 携帯
ラジオ



☐ 懐中電灯



☐ 現金



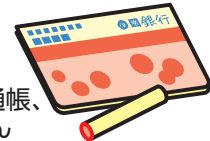
☐ 免許証

☐ 保険証



☐ 乾電池

☐ 預貯金通帳、
印かん



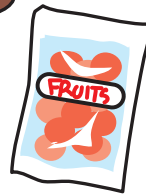
非常食品



☐ カンパン・缶詰



☐ 栄養食品



☐ ドライフーズ



☐ 飲料水



☐ 粉ミルク



☐ 離乳食

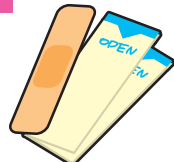


☐ レトルト食品

応急薬品



☐ 包帯



☐ ばんそうこう



☐ 目薬



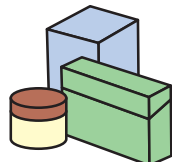
☐ 鎮静剤、解熱剤



☐ 傷薬、胃腸薬



☐ 消毒薬



☐ 常備薬

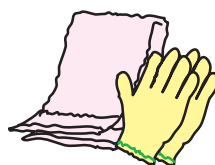
その他の生活用品



☐ 衣類



☐ ティッシュペーパー



☐ 軍手・タオル



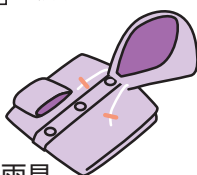
☐ 缶切り、
栓抜き



☐ ウェットティッシュ



☐ ライター



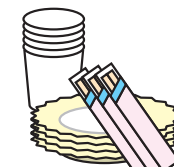
☐ 雨具



☐ ビニール袋



☐ おむつ



☐ プラスチックか紙の皿、
コップ、わりばし



☐ ヘルメット・帽子

十日町あんしんメールの登録をお願いします

防災関連情報を携帯電話等にメールでお送りします

■ お送りする情報

地震情報（市内で震度4以上）、国民保護情報、
災害発生情報、避難情報、気象情報、火災情報、防犯情報、
生活関連情報など



■ 登録方法

- ①右のQRコードを読み取るか、
reg-tok@tokamachi.mail-mag.netを
入力し、空メールを送信する。
- ②折り返しメールが届くので、内容を確認し、手続きを
進める。



災害時の「声の伝言板」

災害用伝言ダイヤル

一般加入電話、公衆電話、携帯電話、PHS（一般事業者を除く）からご利用になれます。

[171]



※[171]をダイヤルするとガイダンス（操作説明の音声）が流れます。その指示に従って電話を操作していただければ、簡単に録音・再生が出来ます。

※録音の要点：氏名、健康状態、家族の安否、避難先など。

原子力災害が発生した際にあわてずに行動できるようご自宅からの避難経路や避難先を確認し、下記のメモ欄に記入するなど活用してください。

また、避難準備区域（UPZ）外にお住まいの方も必要に応じて避難する可能性があります。その場合は、市が避難先などの指示を行いますので、まずは落ち着いてテレビやラジオなどから市の情報入手して行動してください。

避難先（避難準備区域（UPZ）内にお住まいの方）

避難手段	避難バス乗合所	避難経路	避難経由所	避難所

家族・親戚などの連絡先

氏 名	血液型	電話番号	会社・学校名	会社・学校名の連絡先
	型			
	型			
	型			
	型			
	型			
	型			
	型			

【十日町市総務部 防災安全課】

〒948-8501 新潟県十日町市千歳町3丁目3番地
電話：025-757-3197 FAX：025-752-2122