

あがっ
上戸区自主防災会の活動報告

上戸区自主防災会

会長（区長）：福島 守
部長：小林 清人

- ・ 活動目的：自分たちの地域は自分たちで守る（**共助**）
- ・ 設立年月：平成26年1月
- ・ 構成員：上戸区民
（約250世帯、うち関係者84名）

上戸区自主防災会組織図

令和五年度上戸区自主防災組織本部

会長(区長)	福島 守	自宅 携帯
部長	小林 清人	自宅 携帯
副部長	宮島 勝	自宅 携帯
会計	宮島 勝	自宅 携帯
事務局	清水 満雄	自宅 携帯
相談役	鈴木 孝敏	自宅 携帯

区長代理	会 計
有 賀 清	有 賀 電 一

顧問
有 賀 源 一 自宅 携帯

土木委員
部長 鈴木 孝次 委員 鈴木 啓一 副部長 三沢 紀夫 委員 鈴木 光茂

消防団 (上戸班)
班長 鈴木 孝太 携帯
班員 有 賀 巧 有賀真太郎 原 健一 有賀大輔 有賀和弥 有賀政哉 大井 船舶

自主防災組織

班 名	情報収集・支援地道	消火水防	救出救護	避難誘導	給食給水	自 警 団	
班 長	宮下直人	戸田聖一郎	鈴木孝敏	福島 守	鈴木義則	有賀洋治郎	有賀政光
副班長			斎藤剛英	有賀治人	清水茂治郎	木村弘行	富澤勉
班 員	組 長	鈴木博道	水防班	相沢信一	(鈴木博道)	有賀安貴	有賀和志
	南1 鈴木 寛	原章喜	原 洋 介	有賀和幸	(原章喜)	原 由 香	鈴木 勝
	南2 有賀 隆	宮坂七郎	有賀敏樹	小松秀雄	(宮坂七郎)	有賀 ゆかり	有賀哲郎
	南3 鈴木洋平			菊池映子		今野 由紀子	有賀誠
	南4 有賀正喜		消防団上戸班	耳塚裕子		有賀 文	小林康弘
	北1 春日一志		鈴木孝太	鈴木友子		有賀敦香	小松昌樹
	北2 小林 正		有賀巧	松原昌代		原文英	佃信廣
	北3 原 浩		有賀真太郎	有賀和子		鈴木ひろみ	
	北4 大西正裕		有賀大輔	宮崎浩一郎			
	北5 小松義文		有賀政哉				
	佃 信 広		原 健 一				
	北7 小椋和男		有賀和弥				
	北8 丸谷清		大井船舶				
	北9 平原穂久						

- 役員（6名、任期複数年）
 - ・ 役員会（月1回）
 - ・ 対策会議（大雨前後などに適宜）

- 区の土木部や消防団と連携

- 班長（7名、任期複数年）
 - ・ 班長会（年2回）
 - ・ 必要に応じて各班で活動

- 班員
 - ・ 災害時や訓練、班活動など必要に応じて招集
 - ・ 各組長（任期1年）は情報収集班に所属

これまでの活動の状況

主な活動内容

○ 災害発生時の対応

- ・ 避難所の開設・運営
- ・ 区民の安否確認
- ・ 情報収集・伝達、市との連絡
- ・ 初期消火
- ・ 救護・救出、避難・誘導
- ・ 給食・給水

○ 平常時の活動

- ・ 地域内の安全点検
- ・ 防災知識の普及・啓発、防災訓練の実施
- ・ 資機材の点検・整備
- ・ 防災マップの作成

など

備品一覧



60品目、370個

(令和6年1月現在)

- ・国庫補助金（宝くじ助成金）
- ・伊那市補助金
- ・上戸区独自費

上戸区防災倉庫品目リスト及び点検表										管理番号、品名、数量、単位、納入日、備考、点検者										点検日	点検日	点検日	点検日	点検日	点検日	備考
品目	品名	数量	単位	納入日	備考	点検者	点検日	点検日	点検日	点検日	点検日	点検日	点検日	点検日	点検日	点検日	点検日	点検日	点検日	点検日	点検日	点検日	点検日	点検日	点検日	備考
1	ポンプ発電機	2001	1	台	2014/9/12	点検																				
2	ポンプ発電機	2001	1	台	2014/9/29	点検																				
3	ポンプ発電機	2001	1	台	2014/9/12	点検																				
4	発電機一式	8	台	2014/9/12	点検																					
5	発電機一式(ガス)	400-4000	1	台	2014/9/12	点検																				
6	ガスポンプ	200	1	台	2014/9/29	点検																				2015/5 点検済
7	ポンプ機	2001	1	台	2014/9/29	点検																				
8	エンジンオイル	4サイクル用7リットル	1	箱	2015/3/8																					
9	エンジンオイル	2サイクル 1リットル	1	箱	2015/3/8																					
10	パルーン式放水ポンプ	1リットル	1	箱	2014/9/12	点検																				
11	放水機	400-4000	1	台	2015/3/8																					
12	放水機	400-4000	1	台	2014/9/12																					
13	パルーンポンプ	400-4000	1	台	2015/3/8																					
14	多目的防災ポンプ	2001	1	台	2014/9/12	点検																				
15	多目的防災ポンプ	2001	1	台	2014/9/12	点検																				
16	ワンタッチポンプ	2001	1	台	2014/9/12	点検																				
17	上戸区ポンプ	2001	1	台	2014/9/12	点検																				
18	ポンプ機	2001	1	台	2014/9/12	点検																				
19	ポンプ機	2001	1	台	2014/9/12	点検																				
20	ポンプ機	2001	1	台	2014/9/12	点検																				
21	ポンプ機	2001	1	台	2014/9/12	点検																				
22	ポンプ機	2001	1	台	2014/9/12	点検																				
23	ポンプ機	2001	1	台	2014/9/12	点検																				
24	ポンプ機	2001	1	台	2014/9/12	点検																				
25	ポンプ機	2001	1	台	2014/9/12	点検																				
26	ポンプ機	2001	1	台	2014/9/12	点検																				
27	ポンプ機	2001	1	台	2014/9/12	点検																				
28	ポンプ機	2001	1	台	2014/9/12	点検																				
29	ポンプ機	2001	1	台	2014/9/12	点検																				
30	ポンプ機	2001	1	台	2014/9/12	点検																				

備品チェック表（毎月点検）

防災訓練の実施



消火訓練



心肺蘇生法（AED）講習会



傷病者の運び方



非常食の備蓄・試食

「目黒巻」を使った机上想定訓練

【上戸自主防災会】

地震は、ある日突然発生します。その時、あなたはどの行動しますか？

設定	地震発生 (:)	10秒後	1分後	5分後
発生日 月 日 ()	時間 →			
時刻 時 分	その時あなたは どこで何をしていますか？			
天気				
震度				
	想定される問題点			
	問題点を解決するために 普段から準備できること			

- ・ 災害発生時から時間を追って行動を想定
- ・ グループで話し合っ発表

(講師：伊那市危機管理課)



街歩き、危険個所の点検



伊那市危機管理課とも情報共有



毎年6月頃に実施

危険な溪流の倒木除去



倒木により荒れた溪流
(大雨時の土石流が心配)



区民により撤去作業

危険な溪流の倒木除去



作業完了

豪雨災害時の対応（土のう作り）

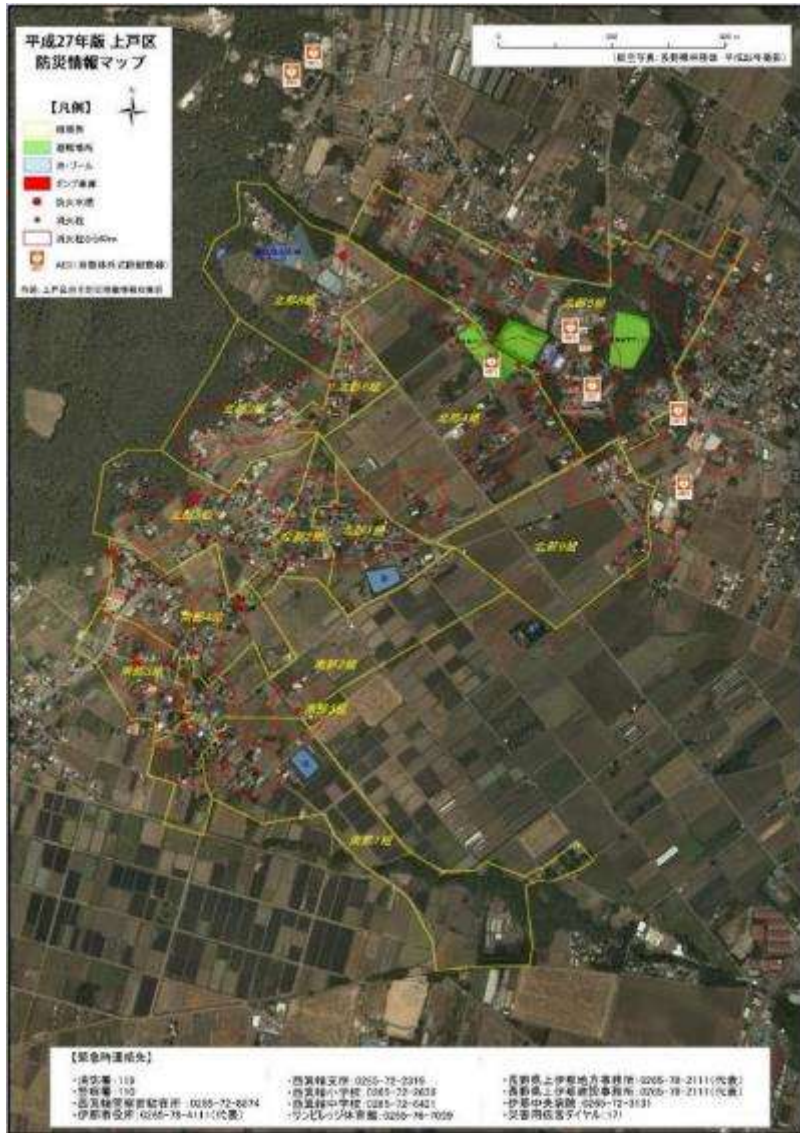


予め土のうに砂を詰め、シートをかけて保管
（雨が降ってからでは遅い！）



大雨時に活用

上戸区独自の防災マップ作成



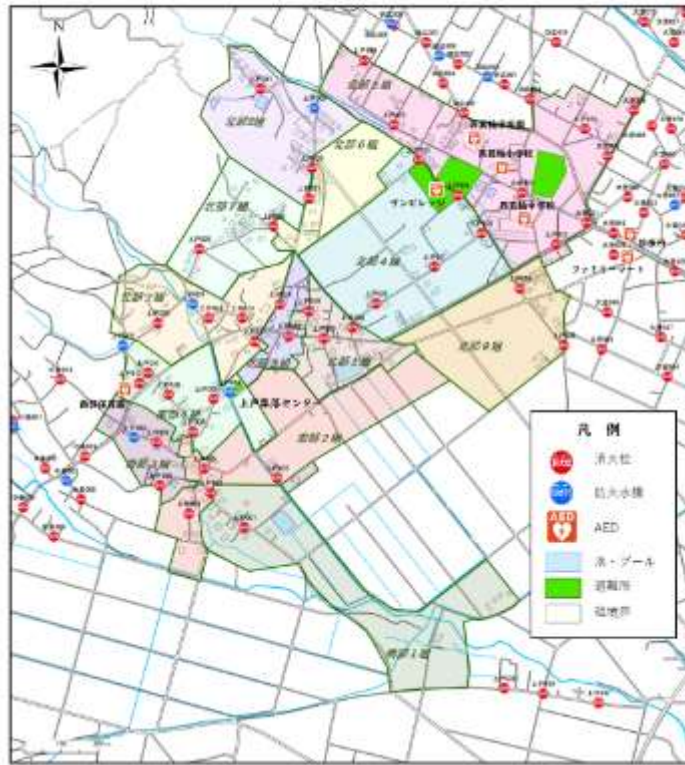
市のハザードマップに加えて、地域の危険個所や防災施設を記載



各戸配布のほか大型パネルにして
集落センター内に掲示

消火栓マップの作成

上戸区防災施設マップ



自宅近くの消火栓の場所
を確認しておきましょう

【緊急時連絡先】

- ・消防署：119
- ・警察署：110
- ・西箕輪警察官駐在所：0265-72-8874
- ・伊那市役所：0265-78-4111（代表）
- ・西箕輪支所：0265-72-2319

消火栓の使い方

消火栓を使うには、最低2人（推奨3人）が必要です

箱の中に入っている物



管栓（かんそう）
（水を出す筒）



ハンドル
（消火栓を回す）



補助パイプ
（ハンドルにさして使う）



ホース（1本20m）
2～4本入っています



①
まずは、119番通報。
ボーリングのように押し
出す感じでホースを伸
ばす



②
カチッというまで押し込み、
グッと引っぱってものはずれ
ないが確認する



③
金具の近くを足で踏むと起き上
がるので、そこに次のホースをつ
なぎ、先端に管栓をつなぐ



④
ホースに余裕
を持たせる

水の圧力は強いので、前傾
姿勢で構える



⑤
ゆっくりと回して閉栓し、
徐々に水量を増やす
（閉めるときもゆっくり回す）

無理は禁物！初期消火はできる範囲で
自分の安全が第一です

消火栓の配置図

使い方をイラストで説明

消火栓マップの作成、パネル設置



ホース格納箱に貼り付け
(伊那市協働のまちづくり交付金を活用)

上戸区独自の防災タイムラインを作成

上戸区 地域タイムライン（洪水・土砂災害版）～案～

北部 7組版

目標：危険になる前に避難できるようにしよう！ 地域みんなで逃げ遅れゼロを達成しよう！

目安	警戒レベル	取るべき行動	区の行動（区3役、自主防災役員）	各組の行動（組長、副組長）	私の行動
3日前	レベル1 早期注意情報	災害への心構えを高める	☐ 情報収集開始（区のHP、TV、ラジオ） ☐ 役員の対策会議（集落センター） ☐ 危険箇所・水路の確認 ☐ バケツ雨量計 設置 ☐ 確認 （行動可能な組長・役員、防災倉庫鍵、防災用品、土のう） ☐	☐ 情報収集開始（区のHP、TV、ラジオ） ☐ バケツ雨量計設置・確認 ☐ 出水箇所・危険箇所の確認 ☐ （別紙防災環境マップに基づいて） ☐ ☐ ☐	家族の安否確認のルールは事前に決めておく ☐ 情報収集開始（区のHP、TV、ラジオ） ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
2日前 1日前	レベル2 大雨・洪水注意報 冠水注意情報	避難行動を確認 避難の準備	☐ 対策本部設置（集落センター） ☐ バケツ雨量計確認、区独自レベルの判断 ☐ 待機指示 ☐ ・自主防災各組長に待機指示 ☐ ・危険区域の組長に自主避難準備連絡 ☐	☐ バケツ雨量計確認、区独自レベルの判断 ☐ 避難路・周辺水路などの状況確認 ☐ 各グループ責任者と組長との連絡確認 ☐ 連絡を取れる状態で待機 ☐ ※組長不在の時は代役を立てる ☐	☐ 自動車の燃料を満タンにする ☐ スマートフォンの充電 ☐ 防災用品、常備薬等の確認 ☐ 野外作業はレベル2まで ☐ ☐
7時間前	レベル3 大雨・洪水警報 冠水警戒情報 市から【高齢者等避難】	危険な場所から 高齢者等避難	☐ 市との連絡（避難所（小・中学校）の開校確認） ☐ バケツ雨量計確認、区独自レベルの判断 ☐ 防災倉庫解錠 ☐ 高齢者等避難指示（区→組長） ☐ ・危険区域の状況見極め避難呼びかけ ☐ ・要請に応じて支援対応 ☐	☐ 雨量確認、20mmに達したら出水箇所点検 ☐ 〈第1段階〉 ☐ 出水確認したら区長（本部）へ報告 ☐ 高齢者等避難指示（組長→各戸） ☐ ・避難状況確認、区に報告 ☐ ・必要に応じて区に支援要請 ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ・避難した場合は組長に報告 ☐ ・必要に応じて組長に支援要請 ☐ ☐
3時間前	レベル4 土砂災害警戒情報 冠水危険情報 市から【避難指示】	危険な場所から 全員避難	☐ 対策本部設置場所変更（小・中学校） ☐ 移設について張り紙設置 ☐ 避難所防災用品の移動開始 （集落センター→小・中学校） ☐ 危険区域からの避難指示（区→組長） ☐ ・危険区域の状況見極め避難呼びかけ ☐ ・要請に応じて支援対応 ☐ 区の安否状況・被災状況を集約（市へ報告） ☐ 必要に応じて市へ救助支援要請 ☐	☐ 雨量 250mmになったら避難準備（第2段階） ☐ さらに時間雨量50mmが続いたら避難 ☐ 〈第3段階〉 ☐ 危険区域に避難指示（組長→各戸） ☐ ・避難状況確認、区に報告 ☐ ・必要に応じて区に支援要請 ☐ ☐	☐ ☐ ☐ レベル4までに避難完了 ☐ ・避難した場合は組長に報告 ☐ ・必要に応じて組長に支援要請 ☐ ☐
	レベル5 大雨特別警報／災害発生 市から【緊急安全確保】	命を守る行動！ （安全確保）	☐ 外出しない ☐ ☐ ☐ ☐	☐ 外出しない ☐ ☐ ☐ ☐	☐ 外出しない ☐ 自宅避難の場合はより安全な部屋へ移動 ☐ ☐ ☐

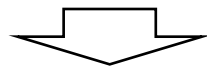
※各戸で加筆してください

- ・警戒レベルごとに区、組、個人の行動を記載
- ・組ごとに作成（想定される危険性は場所によって違う）

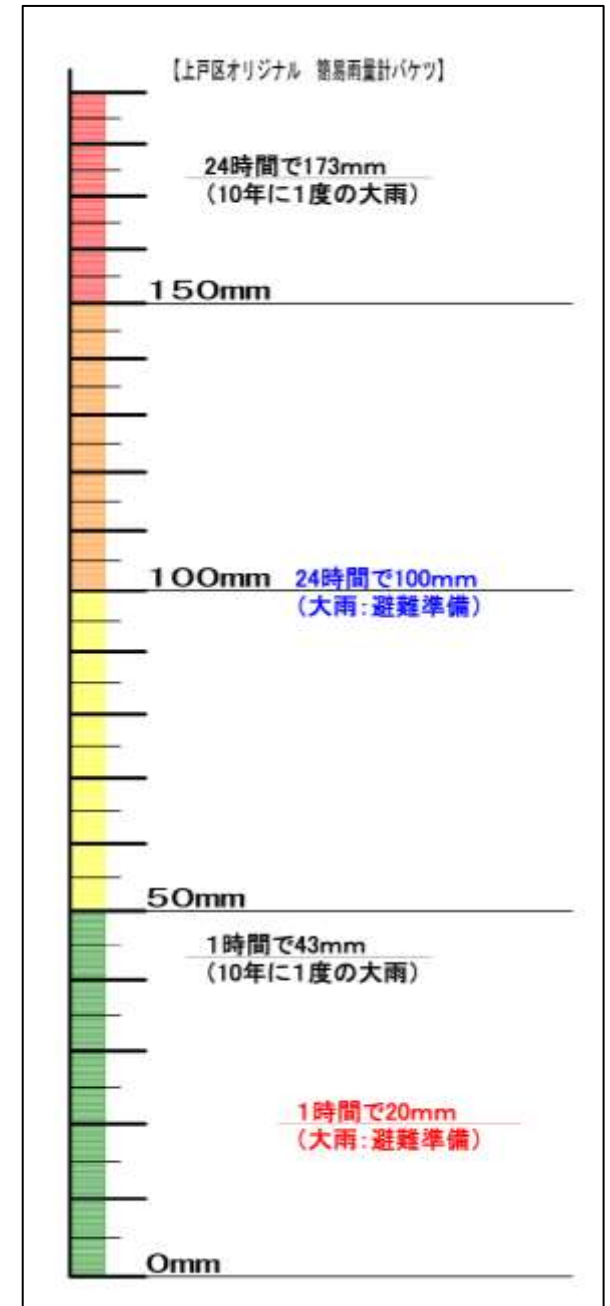
オリジナル簡易雨量計測バケツ



- 100円バケツの内側に目盛シールを貼る
- 希望者に配布
- 大雨時に自宅の庭先で計測



上戸区独自の警戒レベルの基準ができた



令和5年度の豪雨と活動記録

日	事前対策	降雨状況	上戸区の被害状況・対応
2023/5/7 ～ 2023/5/8	・5/7 役員招集	・伊那市土砂災害警戒情報発令 レベル4 小黒川上流で豪雨 ・上戸区バケツ雨量計 連続115mm	被害なし ・北ノ沢 濁りあり 上戸区独自レベル2
2023/6/1 ～ 2023/6/3	・6/1 役員招集	・伊那市土砂災害警戒情報発令 レベル4 ・土砂災害警戒情報 高県 高遠河南 ほか ・高齢者等避難情報 高県 高遠河南 長藤全域 ほか ・上戸区バケツ雨量計 連続165mm	・6/2 各水路点検及び区内巡視 ・北部5組 瀬澤さん宅に土のう設置 ・6/3 北部7組 出水確認 ・北ノ沢 濁りあり 上戸区独自レベル2
2023/6/30 ～ 2023/7/2	・7/1 役員招集	・伊那大雨警報 レベル3 ・上戸区バケツ雨量計 連続130mm	・北ノ沢濁りなし ・北部7組 わずかに出水 上戸区独自レベル1
2023/8/12 (台風7号)	・8/12 役員招集	・進路が関西にそれて、豪雨なし ・上戸区バケツ雨量計 連続65mm	被害なし 上戸区独自レベル1

- ・大雨ごとに、雨量と実際の対応状況を記録
- ・タイムラインは常に見直しを行う

情報発信方法の多様化（ホームページ作成）



気象情報

上戸区 地域タイムライン（洪水・土砂災害版）～案～ 北部 7組版

項目	緊急レベル	緊急レベル	緊急レベル	緊急レベル
1. 緊急レベル	- 洪水・土砂災害の発生 - 洪水・土砂災害の発生 - 洪水・土砂災害の発生 - 洪水・土砂災害の発生	- 洪水・土砂災害の発生 - 洪水・土砂災害の発生 - 洪水・土砂災害の発生 - 洪水・土砂災害の発生	- 洪水・土砂災害の発生 - 洪水・土砂災害の発生 - 洪水・土砂災害の発生 - 洪水・土砂災害の発生	- 洪水・土砂災害の発生 - 洪水・土砂災害の発生 - 洪水・土砂災害の発生 - 洪水・土砂災害の発生
2. 緊急レベル	- 洪水・土砂災害の発生 - 洪水・土砂災害の発生 - 洪水・土砂災害の発生 - 洪水・土砂災害の発生	- 洪水・土砂災害の発生 - 洪水・土砂災害の発生 - 洪水・土砂災害の発生 - 洪水・土砂災害の発生	- 洪水・土砂災害の発生 - 洪水・土砂災害の発生 - 洪水・土砂災害の発生 - 洪水・土砂災害の発生	- 洪水・土砂災害の発生 - 洪水・土砂災害の発生 - 洪水・土砂災害の発生 - 洪水・土砂災害の発生
3. 緊急レベル	- 洪水・土砂災害の発生 - 洪水・土砂災害の発生 - 洪水・土砂災害の発生 - 洪水・土砂災害の発生	- 洪水・土砂災害の発生 - 洪水・土砂災害の発生 - 洪水・土砂災害の発生 - 洪水・土砂災害の発生	- 洪水・土砂災害の発生 - 洪水・土砂災害の発生 - 洪水・土砂災害の発生 - 洪水・土砂災害の発生	- 洪水・土砂災害の発生 - 洪水・土砂災害の発生 - 洪水・土砂災害の発生 - 洪水・土砂災害の発生
4. 緊急レベル	- 洪水・土砂災害の発生 - 洪水・土砂災害の発生 - 洪水・土砂災害の発生 - 洪水・土砂災害の発生	- 洪水・土砂災害の発生 - 洪水・土砂災害の発生 - 洪水・土砂災害の発生 - 洪水・土砂災害の発生	- 洪水・土砂災害の発生 - 洪水・土砂災害の発生 - 洪水・土砂災害の発生 - 洪水・土砂災害の発生	- 洪水・土砂災害の発生 - 洪水・土砂災害の発生 - 洪水・土砂災害の発生 - 洪水・土砂災害の発生

各組のタイムライン

- ・ 気象情報、防災マップ、タイムラインなどの情報を掲載
- ・ 掲示板機能で双方向の情報共有が可能



掲示板

現状の課題と、今後の活動計画

○ 情報の精度を上げる

→バケツ雨量計による計測を継続、活動記録を残し続ける
タイムラインは常に見直しを行う

○ 楽しみながら実施し、参加者をさらに増やす

→消火栓防災クイズラリー、防災クッキング教室などを企画中
めざせ全員参加！！

○ 組織の継続、後継者問題

→役員の入れ替えは随時
誰がやってもできるようにマニュアル化（タイムラインの充実）