

Mapa de Riesgo de DESASTRES

Ueda-shi Saigai hazado mappu

災害ハザードマップ



Terremoto
地震



Conozca los Riesgos
リスクを知る



Conozca la Respuesta
対応を知る

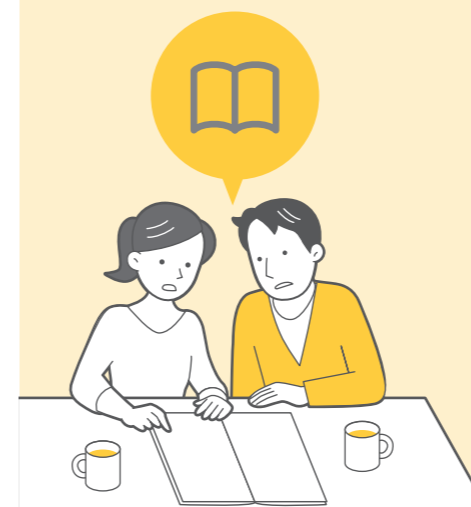


Inundación y Desastre de Sedimentos
洪水・土砂災害

Ciudad de Ueda 上田市

CONTENIDO.

目次



Terremotos Relacionados con Ciudad de Ueda 2

上田市に影響を及ぼす地震

Intensidad Prevista del Terremoto 3

予想される地震の強さ

Preparación para Terremotos 4

地震への備え

Preparación ante Inundaciones y Catástrofes por Sedimentos 5

洪水・土砂災害への備え

Mapa de Riesgo de Desastres por Inundaciones y Sedimentos Mapa de Distritos 6

洪水・土砂災害マップ 区割り図

Leyenda 7

凡例

Mapa de Riesgo de Desastres por Inundaciones y Sedimentos 8~37

洪水・土砂災害マップ



Mapa de Daños en Edificio Mapa de Distritos 38

建物被害マップ 区割り図

Leyenda 39

凡例

Mapa de Daños en Edificio 40~57

建物被害マップ

Nivel de Alerta y Acción a Tomar 58

警戒レベルと取るべき行動

Cómo y Dónde Informarse 59

情報の入手方法・入手先

Confirmación de la Seguridad en caso de Catástrofe 59

災害時の安否確認

Kit de emergencia / Reservas para catástrofes 60,61

非常持出品・備蓄品

Mi Línea de Tiempo 62,63

マイ・タイムライン

Cronología de la Catástrofe de las Inundaciones y los Sedimentos

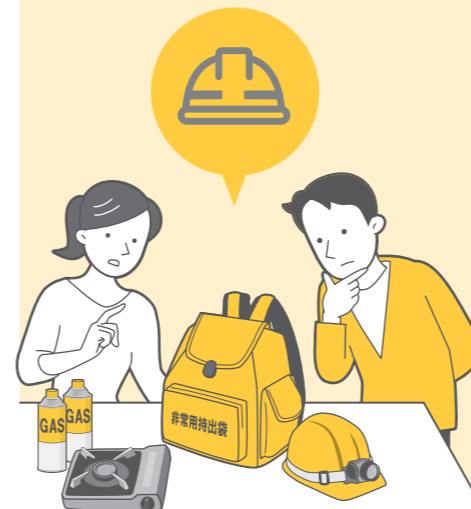
洪水・土砂災害(風水害)発生時のタイムライン

Cronología del Terremoto

地震発生時のタイムライン

Lista de Refugios 64,65

避難場所一覧



Terremotos Relacionados con Ciudad de Ueda

上田市に影響を及ぼす地震

! Hay muchas fallas activas en la prefectura de Nagano, incluida la Línea Tectónica Itoigawa-Shizuoka.

長野県には、糸魚川-静岡構造線断層帯をはじめ多くの活断層がある

! Si tiembla toda la Línea Tectónica Itoigawa-Shizuoka, se supone que la intensidad sísmica máxima es 7.

糸魚川-静岡構造線断層帯の全体が揺れた場合、最大震度7が想定されている



punto Intensidad Sísmica y Supuestos Fenómenos

震度と予想される現象

Intensidad sísmica

7

震度 7

- Casi todos los muebles no fijados se desplazan y caen, y también algunos pueden ser lanzados por el aire debido al movimiento.
- 固定していない家具のほとんどが移動したり倒れたり、飛ぶこともある

Intensidad sísmica

6 fuerte

震度 6強

- En comparación con la intensidad superior a 6 habrá más edificios que se inclinen o derrumben si tienen una baja resistencia a los terremotos.
- 耐震性が低い建物は、傾くものや倒れるものが6強よりさらに多くなる

Intensidad sísmica

6 débil

震度 6弱

- Casi todos los muebles no fijados se desplazan y algunos caen.
- 固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが多くなる
- En cuanto a los edificios con una baja resistencia a los terremotos, habrá muchos que se inclinen o derrumben.
- 耐震性が低い建物は、傾くものや倒れるものが多くなる

Intensidad sísmica

5 fuerte

震度 5強

- La mayoría de los muebles no fijados se moverán y habrá algunos que caigan.
- 固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある
- En cuanto a los edificios con una baja resistencia a los terremotos, habrá algunos de los cuales caigan tejas o que se inclinen o caigan.
- 耐震性が低い建物は、瓦の落下や建物が傾いたり倒れるものもある

Intensidad sísmica

5 débil

震度 5弱

- Habrá mucha vajilla y libros que caigan del estante.
- 棚にある食器類や書棚の本で、落ちるものが多くなる
- Algunos muebles no fijados caerán.
- 固定していない家具が倒れることがある
- Los objetos suspendidos, como las luces eléctricas, se balancean violentamente.
- 電灯などのつり下げ物は激しく揺れる
- Los platos en los estantes y los libros en la estantería pueden caerse debido a las sacudidas del terremoto.
- 棚にある食器類、書棚の本が落ちることがある
- En algunos casos se moverán muebles no fijados.
- 固定していない家具が移動することがある

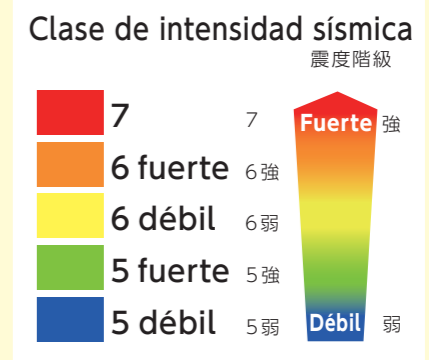
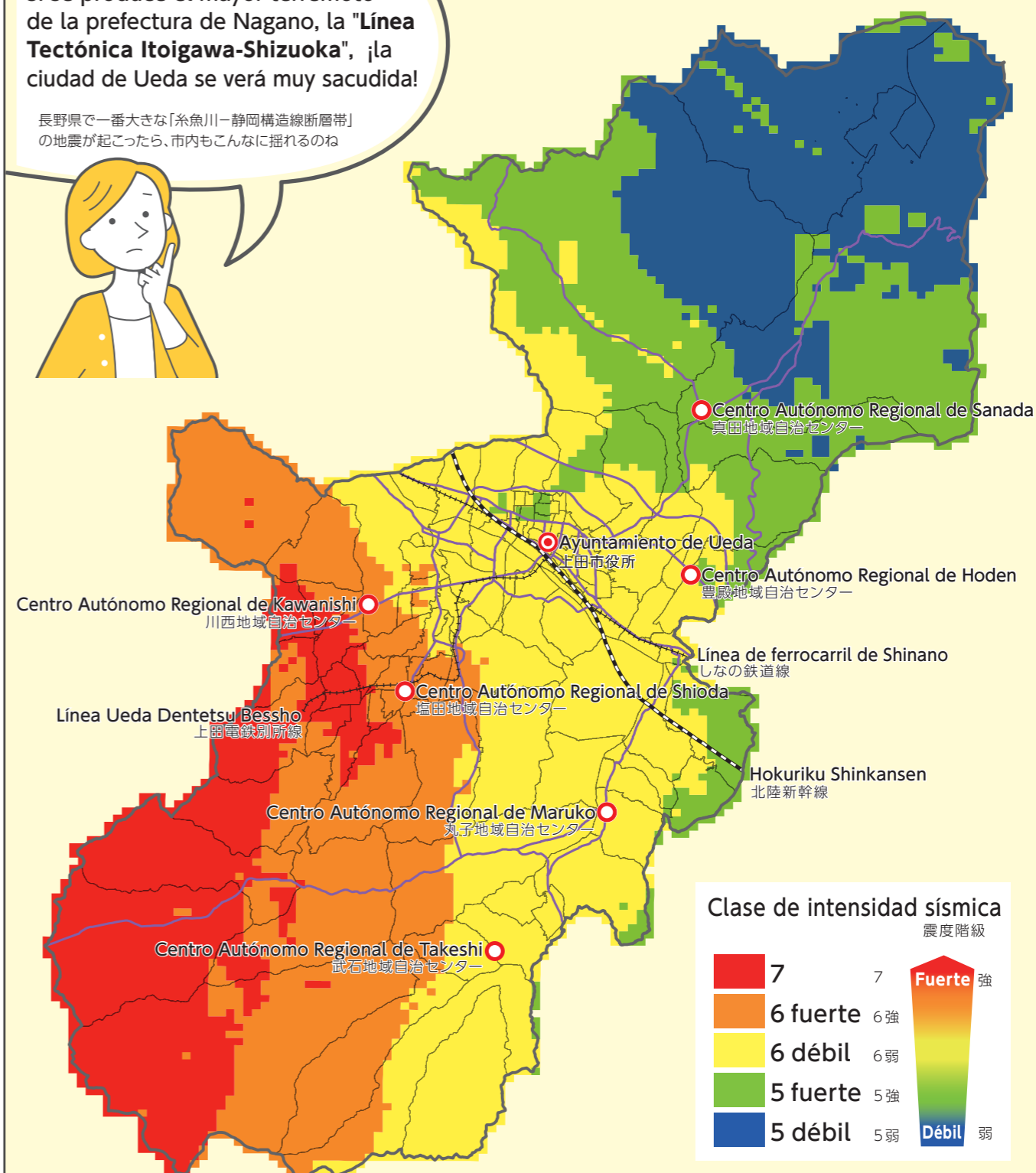


Intensidad Prevista del Terremoto

予想される地震のつよさ

Si se produce el mayor terremoto de la prefectura de Nagano, la "Línea Tectónica Itoigawa-Shizuoka", ¡la ciudad de Ueda se verá muy sacudida!

長野県で一番大きな「糸魚川-静岡構造線断層帯」の地震が起こったら、市内もこんなに揺れるのね



Mapa de pronóstico de la máxima intensidad sísmica 最大震度予測図

Este mapa indica la supuesta intensidad sísmica por unidad de malla de 250 m, utilizando diferentes colores, a partir del estudio sobre supuestos daños por terremotos de la Prefectura de Nagano, en caso de que ocurra un terremoto en la línea tectónica Itoigawa-Shizuoka (total) que pueda generar la máxima intensidad sísmica a la Ciudad de Ueda.

長野県地震被害想定調査から、上田市に最も大きな震度が予測される「糸魚川-静岡構造線断層帯(全体)」の地震が発生した場合の予測震度を250mメッシュ単位で地図上に色分け表示したものです。

Preparación para Terremotos

地震への備え

! Los muebles y aparatos eléctricos son especialmente vulnerables a los terremotos y deben estar bien sujetos.

特に家具や電化製品は地震に弱いので、しっかりと固定する必要があります。

! Asegure su casa y prepárese para sufrir menos daños.

家の中を安全な状態にして、被害が少なくなるように備える。

Trabajo Necesario

作業を行うもの

Rutina Diaria

日ごろ心がけること

Librerías, Cómodas 本棚・たんす
Utilice fijaciones para muebles. Coloque la Librería y la Cómoda en una posición que no obstruya la dirección de la cama o la puerta en caso de que se caigan.
固定器具を設置する。万一倒れてもベッドの方向やドアを塞がない位置へ置く

Agua para uso diario 生活用水
El agua sobrante del baño puede utilizarse como agua doméstica para lavar la ropa, los inodoros, etc.
お風呂の残り湯は、洗濯やトイレ用の生活用水として使用できる

Estante de almacenamiento Armario 食器棚、収納棚
Topes de apertura de puertas, película inastillable en puertas de cristal, placas antideslizantes bajo cubiertos.
開き戸にストッパー、ガラス戸には飛散防止フィルム、食器下にはすべり止めシートを敷く

Electrónica de consumo 家電
Evitar la caída de los aparatos y bloquear las puertas.
固定して転倒防止、扉にストッパーを

Iluminación 照明
Tenga una luz junto a la cama en caso de apagón.
停電にそなえて枕元に明かりを用意する

Zapatillas スリッパ
Guardar en el dormitorio para evitar lesiones en los pies.
足のけが予防に、寝室に置いておく

Bolsa de emergencia 非常用持出袋
Colóquelo en un lugar de fácil acceso en caso de evacuación y compruebe el contenido con regularidad.
避難時に取り出しやすい場所に置き、定期的に中身を確認する

Televisores y soportes de TV テレビ・テレビ台
Ambos deben fijarse a la pared.
どちらも壁に固定する

Entrada 玄関
El pasillo de entrada es una vía de evacuación, así que no coloques en él objetos innecesarios.
避難経路になる玄関には余計なものを置かない

Bombona de Gas Propano ガスボンベ
Asegúrelo para evitar que vuelque.
転倒しないよう固定する

Ventana de cristal 窓ガラス
Aplique una película inastillable.
飛散防止フィルムを貼る

Preparación ante Inundaciones y Catástrofes por Sedimentos

洪水・土砂災害に備えて

! Hay tiempo antes de que se produzcan inundaciones y catástrofes por sedimentos, así que use su propio criterio y actúe en consecuencia.

洪水・土砂災害が発生するまでには時間があるので、自分で判断して行動する

! Hay que tener especial cuidado después de lluvias prolongadas o terremotos, ya que aumenta el riesgo de desastres por sedimentos.

長雨が続きたり、地震の後などには土砂災害の危険が高まるので特に注意する

El daño se puede reducir tomando precauciones con anticipación. 事前の対策で被害を軽減することができます

Compruebe periódicamente las vías de evacuación. 日頃からの避難経路の確認

Compruebe la ruta hacia el lugar de evacuación y compruebe si hay zonas peligrosas.

避難場所へのルートを確認し、危険な場所がないかをチェックする。



Recogida de información precisa y evacuación voluntaria 正確な情報収集と自主避難

Compruebe si hay novedades sobre el tiempo, catástrofes, evacuaciones, etc. Esté atento a su entorno y evacue voluntariamente si percibe peligro.

最新の気象情報・災害情報・避難情報に注意しましょう。周りの状況に注意し、危険を感じたら自主的に避難しましょう。

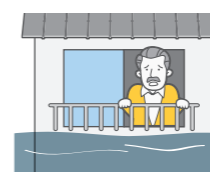


Si te pierdes el escape...

もしも逃げ遅れたら

Refúgiense en el segundo piso o superior de su casa, en una habitación al otro lado del acantilado o en un edificio alto y resistente cercano.

自宅の2階以上もしくは、崖の反対側の部屋や近隣の頑丈で高い建物に避難しましょう。



Mantenimiento de canalones y desagües. 雨水ますや側溝の手入れ

Para garantizar un drenaje sin problemas, retire con frecuencia los residuos y las hojas caídas.

スムーズに排水されるよう、普段からこまめにゴミや落ち葉を取りのぞきましょう。



Prepare sacos de arena y de agua.

土のう・水のうの用意

Los sacos de arena pueden detener algunos de los daños de las inundaciones. Una simple bolsa de agua hecha con una doble capa de bolsas de plástico también es eficaz.

土のうで浸水の被害をある程度食い止めることができます。ビニール袋を二重にした簡易水袋も効果的です。



Cuidado con los pasos subterráneos

アンダーパスに注意

Al ser más bajo que el terreno circundante, el agua de lluvia puede concentrarse fácilmente e inundar la zona.

Los mapas de peligro de inundaciones y sedimentos de las páginas 8-37 están marcados con ⚠.

P8~37の「洪水・土砂災害マップ」には⚠で表示しています



Compruébalo. 確認しよう

1 Verifique dónde se encuentra su casa.

- 家の場所を確認しよう
- Marque su casa con un círculo ○.
- ¿Hasta qué nivel se inundan los alrededores de su casa?
- ¿Existe riesgo de catástrofe por sedimentos o derrumbes de viviendas?
- あなたの住んでいる家に○印をつけよう
- 家のまわりは浸水しますか?
- 土砂災害や家屋倒壊の危険はありますか?

2 Verifique los sitios y rutas de evacuación.

- 避難場所と避難経路を確認しよう
- Trace una línea roja hasta llegar al refugio más cercano desde su casa.
- Encierre en un círculo el sitio de evacuación.
- 避難場所までの避難経路に赤線を引こう
- 避難場所に印をつけよう

3 Demos una vuelta y comprobémoslo.

- 歩いて確認しよう
- Identifique las zonas peligrosas y el tiempo necesario para llegar a los sitio de evacuación.
- Imagina una catástrofe y prepárate para evacuar con seguridad.
- 実際に避難場所まで歩き、危険箇所や避難にかかる時間等を確認しよう
- 災害時をイメージしながら安全に避難ができるように準備をしよう。

4 Compartámoslo todos.

- 皆で共有しよう
- Hable sobre este tema con la familia y guarde el mapa en un lugar fácil de encontrar.
- 家族で話し合い、マップはわかりやすいところに保管しましょう。



Nivel de Alerta y Acción a Tomar

警戒レベルと取るべき行動

- ❗ **Evacúe a un lugar seguro si se siente inseguro o insegura, incluso si no se ha emitido Información de evacuación.**

避難情報が出されていなくても、危険や不安を感じたら安全な場所へ避難する

- ❗ **Si no es seguro desplazarse a un lugar de evacuación, evacúe a un lugar más seguro cercano o en el interior.**

避難場所への移動が危険なときは、家の近くや・家の中のより安全な場所へ避難する



Nivel de alerta 警戒レベル	Situación 状況	Medidas a tomar 取るべき行動	Información sobre evacuación etc. 避難情報等
Alta 高 5	 Producción de desastre Desastre inminente 災害の発生または切迫	¡Su vida peligra! Garantizar la seguridad de inmediato 命の危険 ただちに安全確保!	Medidas de seguridad de emergencia [kinkyu anzenkakuho] きんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保
Asegúrese de evacuar en el nivel de alerta 4 レベル4までに かならず避難!!			
4	 Alto riesgo de desastre 災害のおそれ高い	Todos deben evacuar de lugares peligrosos 危険な場所から全員避難	Orden de Evacuación [hinan shiji] ひなんしじ 避難指示
3	 Riesgo de desastre 災害のおそれあり	Evacuación de Personas Mayores, etc.* de lugares peligrosos 危険な場所から高齢者等避難 ※Ancianos, personas con discapacidad, bebés y sus padres, etc. ※高齢者や障がいのある人、乳幼児とその保護者など	Evacuación de Personas Mayores, etc. [koreisha to hinan] こうれいしゃとうひなん 高齢者等避難
2	 Empeoramiento meteorológico 気象状況悪化	Favor confirmar o procedimiento de evação de acordo com as indicações mapas de risco, etc. 避難に備え、ハザードマップなどで避難行動を確認	Advertencia de lluvia torrencial おおあめちゅういほう 大雨注意報 Advertencia de inundación こうずいちゅういほう 洪水注意報
Bajo 低 1	 Riesgo de empeoramiento meteorológico 今後気象状況悪化のおそれ	Fique atento às informações relevantes, à situação ao redor e à intensidade das chuvas. 最新の気象情報に注意するなど災害への心構えを高める	Información de alerta rápida そうきちゅういじょうほう 早期注意情報

Riesgo de Catástrofe
災害発生時の危険度

Es posible que no se divulguen varios tipos de información en el orden de los niveles de alerta 1 a 5. La situación puede cambiar repentinamente.

それぞれの情報は、警戒レベル1～5の順番で発表されるとはかぎりません。状況が急に変わることもあります。

Cómo y dónde informarse

情報の入手方法・入手先

- ❗ **En tiempos de catástrofe, es importante obtener la información correcta por múltiples vías.**

災害時には複数の手段で、正しい情報を入手することが大切

- ❗ **Al tomar decisiones de evacuación, busque activamente información, "evacue pronto" y "actúe con calma".**

避難判断をする場合は、積極的に情報を入手し、「早めの避難」「落ち着いた行動」を

Servicio de entrega por correo electrónico de ciudad de Ueda (Multilingüe) 上田市メール配信サービス(多言語)

El Ayuntamiento traduce y envía automáticamente correos electrónicos en nueve idiomas (inglés, chino, coreano, portugués, indonesio, español, tagalo, francés y vietnamita).

市では、9言語(英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、インドネシア語、スペイン語、タガログ語、フランス語、ベトナム語)に自動翻訳されたメールを配信しています。



Página WEB

WEBサイト

Sitio del portal de prevención de desastres de la ciudad de Ueda 上田市 防災ポータルサイト

Se puede consultar información sobre catástrofes, mapas de peligrosidad, normas de tráfico, etc. Se admiten 12 idiomas.

災害時の各種情報やハザードマップ、通行規制情報などが確認できます。12言語に対応しています。



Agencia Meteorológica de Japón "Kikikuru"

気象庁 キキクル

La "distribución del riesgo", que codifica por colores el grado de riesgo de que se produzca una catástrofe, puede verse en tiempo real en un mapa.

地図上で災害発生の危険度を色分けした「危険度分布」をリアルタイムで確認できます。



catástrofe de las
inundaciones
浸水害



desastre de
sedimentos
土砂災害

Confirmación de la Seguridad en Caso de Catástrofe

災害時の安否確認

- ❗ **En caso de catástrofe grave, las llamadas desde teléfonos móviles y fijos serán difíciles de conectar.**

大規模災害時には携帯電話や固定電話からの電話がつながりにくくなる

- ❗ **Confirme y comparta "con quién hay que ponerse en contacto" y "qué métodos de comunicación están disponibles" en caso de catástrofe.**

災害時に「誰に連絡をするか」「どのような連絡方法があるか」を確認・共有する

Tablón de anuncios de desastres "Web171" 災害用伝言板「web171」 <https://www.web171.jp>

Se trata de un tablón de mensajes de "carácter" que confirma la seguridad de las personas en las zonas afectadas por la catástrofe que utilizan Internet. *Disponible en inglés, chino y coreano.

インターネットを利用して安否確認を行う「文字の伝言板」です。



Varios SNS, Correo electrónico

各種SNS、メール

Aunque las líneas telefónicas estén ocupadas, puedes mantenerte en contacto mientras haya comunicaciones de datos disponibles. Decide de antemano con tu familia y amigos qué método de comunicación vas a utilizar.

電話回線がこみ合っていても、データ通信が可能な状態であれば連絡を取り合うことができます。家族や親しい人とはあらかじめ、使用する連絡手段を決めておきましょう。



Kit de Emergencia , Reservas para Catástrofes

非常持出品、備蓄品

! Prepare un kit de emergencia que pueda recuperarse inmediatamente en caso de emergencia.

非常用持出品は非常時にすぐ取り出せるように用意しておく



! Haga acopio de alimentos y artículos de primera necesidad para emergencias utilizando "material rodante".

「ローリングストック」を活用し、非常時の食料・日用品を備蓄する

Kit de Emergencia 非常持出品

• Suministros mínimos que debe llevar consigo durante una evacuación. Necesitará provisiones para al menos 3 días.

避難時に持っていく最低限の必需品。最低3日分は必要です。

• Guarde sus pertenencias en una mochila para que pueda evacuar rápidamente.

すぐに逃げる事ができるように、持ちものはリュックサックに入れておきましょう。

Alimentos de emergencia (Comida que no hace falta cocinar, 3 comidas) 非常食(調理不要のもの3食)

Agua potable 飲料水

Casco / Capucha contra desastres ヘルメット・防災ずきん

Guantes de trabajo / Guantes de cuero 軍手・皮手袋

Silbato ホイッスル

Zapatillas / Zapatos de interior スリッパ・上履き

Toalla Bolsa de plástico タオル ポリ袋

Ropa de abrigo / Ropa exterior / Ropa interior 防寒着、上着、下着

Objetos de valor (Libreta de banco, Sello [Inkan], Efectivo [incluidas monedas], etc.) 貴重品(通帳、印鑑、現金(小銭含む)など)

Cargador / Batería del teléfono celular 充電器、モバイルバッテリー

Linternas / Faros 懐中電灯・ヘッドライト

Radio portátil 携帯ラジオ

Pilas de reserva 予備の電池

Pañuelos de papel ティッシュ

Inodoro móvil 携帯トイレ

Botiquín de primeros auxilios (apósito adhesivo, vendas, medicamentos, etc.) 救急セット(絆創膏、包帯、常備薬など)

Pasaporte, Tarjeta de residencia, Tarjeta MyNumber パスポート・在留カード・マイナンバーカード



Artículos Plus **Cosas útiles.** ¡Imagínese la vida durante la evacuación e intente agregar elementos! あると便利 避難生活を想像してアイテムを追加してみましょう

• Cinta de embalar / Cinta aislante 梱包用テープ/ガムテープ

• Rotulador permanente 油性マジック

• Cuerda ロープ

• Calentador corporal desechable 使い捨てカイロ

• Colchoneta portátil クッションマット

• Sábana de picnic / Sábana de tierra レジャーシート

• Sábanas húmedas para el cuidado bucal □腔ケア用ウエットシート

• Hojas húmedas para toallitas corporales 体拭き用ウエットシート

• Tapones para los oídos, Máscaras para los ojos 耳栓、アイマスク

• Prepárate para hacer frente a cada situación individual.

それぞれの状況に応じて準備をしましょう。



Tener mala vista

目が悪い場合



Gafas 予備の眼鏡 Lentes de contacto 使い捨てコンタクトレンズ



Mujer

女性の場合

Security goods 防犯用品

Artículos sanitarios (toallita higiénica) 生理用品

Hoja desmaquillante メイク落としシート

Productos para el cuidado de la piel スキンケア用品



Bebés

乳幼児がいる場合

Preparados en polvo y líquidos para lactantes ミルク(粉・液体) biberón ほ乳瓶

Alimentos de destete, tentempiés 離乳食、おやつ Pañal de papel 紙おむつ

Libreta Materno-Infantil (boshi techo) 母子手帳 Toallitas para bebés おしりふき

Cosas importantes para los niños (peluches, etc.) 子どもの大切なもの(ぬいぐるみなど) Cortaúñas つめ切り



Ancianos, Discapacitados y Enfermos crónicos

高齢者、障がいや持病がある人の場合

Alimentos de emergencia fáciles de consumir 食べやすい非常食

Dentaduras postizas 入れ歯 Gafas de lectura 老眼鏡 Audífono 補聴器

Caña 杖 medicina regular 常備薬 Pañales para adultos 大人用紙おむつ

Certificado de discapacidad 障害者手帳 Marca de ayuda / Tarjeta de ayuda ヘルプマーク・ヘルプカード

Artículos para Almacenar en caso de Catástrofe 災害用備蓄品

• Qué preparar para la evacuación del hogar, al menos para una semana.

在宅避難のために備えておきたいもの、最低でも1週間分は必要です。

Alimentos (por ejemplo, alimentos de retorta, alimentos liofilizados) 食料(レトルト食品、フリーズドライ食品など)

Agua potable (3 litros por persona y día) 飲料水(1人1日3リットル)

Estufas de cassette, Bombonas de gas Nevera-caja カセットコンロ、ガスボンベ クーラーボックス

Envoltorio de plástico, Papel de aluminio 食品用ラップ・アルミホイル

Tanques plásticos para agua / Bolsas para agua 給水用ポリタンク・給水袋

Vajilla desechable (por ejemplo, palillos divisibles, platos de papel, vasos de papel) 使い捨ての食器類(割りばし、紙皿、紙コップなど)

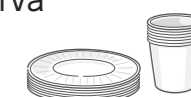
Baño portátil 非常用トイレ

Papel higiénico トイレトーパー

Papel prensa 新聞紙

Linternas LED LEDランタン

Pilas de reserva 予備の電池



Prepare alimentos y bebidas con regularidad. 普段から食べ物や飲み物を準備しておきましょう。 Preparar 備える

"Almacenamiento rodante" ローリングストック

Compre alimentos y otros artículos que puedan almacenarse durante mucho tiempo, y compre otros nuevos antes de que se los coma todos.

長い間保存することができる食べ物などを買ひ、全部を食べてしまう前に新しいものを買ひましょう。



Mi Línea de Tiempo マイタイムライン

Cronología de la catástrofe de las inundaciones y los sedimentos 洪水・土砂災害(風水害)発生時のタイムライン

Su Acción <small>あなたの行動</small> Hagámoslo <small>作ってみよう!</small> Mi Línea de Tiempo <small>マイ・タイムライン</small> Rellene sus propias acciones de evacuación. <small>自分の避難行動を記入してみましょう</small>	Niveles de Alerta / Situaciones <small>警戒レベル / 状況</small>	Nivel de Alerta 1 Riesgo de empeoramiento meteorológico <small>今後気象状況悪化のおそれ</small>	Nivel de Alerta 2 Empeoramiento meteorológico <small>気象状況悪化</small>	Nivel de Alerta 3 Riesgo de desastre <small>災害のおそれあり</small>	Nivel de Alerta 4 Alto riesgo de desastre <small>災害のおそれ高い</small>	Nivel de Alerta 5 Producción de desastre / Desastre inminente <small>災害発生または切迫</small>	
	Información meteorológica <small>気象情報 / 避難情報</small>	Información de alerta rápida <small>早期注意情報</small>	Aviso de atención para chuvas fortes Aviso de atención para inundação <small>大雨・洪水注意報、氾濫注意情報</small>	Evacuación de Personas Mayores, etc. de lugares peligrosos <small>危険な場所から高齢者等は避難</small>	Ordem de Evacuação <small>Informação de alerta de desmoronamento, Informação sobre risco de inundação (grande possibilidade de inundação)</small> <small>避難指示 土砂災害警戒情報、氾濫危険情報</small>	Medidas de Segurança de Emergência Alerta de emergência para chuva forte <small>緊急安全確保 大雨特別警報、氾濫発生情報</small>	¡Su vida peligra! Garantizar la seguridad de inmediato <small>命の危険 ただちに安全確保!</small>
	Acciones que se Deben Tomar <small>必ず取るべき行動</small>	Aumentar su preparación ante desastres <small>災害への心構えを高める</small> 	Confirmar cómo debe evacuar <small>自らの避難行動を確認</small> 	<input type="checkbox"/> Evacúe voluntariamente si siente peligro, independientemente de si es anciano, etc. <small>高齢者等以外の方も危険を感じたら自主的に避難</small>	<input type="checkbox"/> Desplácese a un lugar de evacuación seguro <small>安全な避難先へ移動</small>	<input type="checkbox"/> Si la evacuación no es posible, evacúe a un lugar seguro o al segundo piso o superior de un edificio. <small>避難できない場合は、安全を確保できる場所や、建物の2階以上へ移動</small>	¡Su vida peligra! Garantizar la seguridad de inmediato <small>命の危険 ただちに安全確保!</small>
	Acciones específicas <small>取るべき行動の目安</small>	<input type="checkbox"/> Recopilación de información <small>情報を収集する</small>	<input type="checkbox"/> Confirmación de los lugares y rutas de evacuación <small>避難先・経路の確認</small> <input type="checkbox"/> Prepare una bolsa de emergencia <small>非常持出袋を用意</small>	<input type="checkbox"/> Evacúe voluntariamente si siente peligro, independientemente de si es anciano, etc. <small>高齢者等以外の方も危険を感じたら自主的に避難</small>	<input type="checkbox"/> Desplácese a un lugar de evacuación seguro <small>安全な避難先へ移動</small>	<input type="checkbox"/> Si la evacuación no es posible, evacúe a un lugar seguro o al segundo piso o superior de un edificio. <small>避難できない場合は、安全を確保できる場所や、建物の2階以上へ移動</small>	<input type="checkbox"/> Si la evacuación no es posible, evacúe a un lugar seguro o al segundo piso o superior de un edificio. <small>避難できない場合は、安全を確保できる場所や、建物の2階以上へ移動</small>
	Acciones específicas <small>取るべき行動の目安</small>	Tempo antes de que el viento y la lluvia se hagan más fuertes. <small>風雨が強くなる前の時期</small> e). Consultar la información meteorológica, Consulte los mapas de peligrosidad, Consulte la información de la escuela de su hijo <small>例) 気象情報の収集、マップを確認、子供の通う小学校の対応を確認、携帯電話の充電</small>	Tempo antes de que el viento y la lluvia se hagan más fuertes. <small>風雨が強くなる前の時期</small> e). Consultar la información meteorológica, Consulte los mapas de peligrosidad, Consulte la información de la escuela de su hijo <small>例) 気象情報の収集、マップを確認、子供の通う小学校の対応を確認、携帯電話の充電</small>	Cuándo iniciar las acciones de evacuación <small>避難行動を開始する時期</small> e). Trasladar los vehículos a terrenos más elevados, Cámbiese a ropa que sea cómoda para la evacuación <small>例) 車を高台に移動、避難しやすい服に着替える、祖母を連れて●●へ避難</small>	Cuándo iniciar las acciones de evacuación <small>避難行動を開始する時期</small> e). Trasladar los vehículos a terrenos más elevados, Cámbiese a ropa que sea cómoda para la evacuación <small>例) 車を高台に移動、避難しやすい服に着替える、祖母を連れて●●へ避難</small>	Cuándo garantizar su seguridad personal <small>身の安全を確保する時期</small> e). Refúgiate en una habitación del segundo piso, lejos del río. <small>例) 2階の川から離れた部屋へ避難</small>	Cuándo garantizar su seguridad personal <small>身の安全を確保する時期</small> e). Refúgiate en una habitación del segundo piso, lejos del río. <small>例) 2階の川から離れた部屋へ避難</small>

Cronología del Terremoto 地震発生時のタイムライン

Alerta Temprana de Terremoto <small>緊急地震速報!</small>	Si sientes un gran temblor <small>大きな揺れを感じたら</small> No se deje llevar por el pánico y garantice su propia seguridad. <small>あわてずに身の安全を確保する</small>	Después de que el terremoto deje de sacudir <small>揺れがおさまったら</small> Mantenga la calma y compruebe su entorno. <small>落ち着いて身の回りを確認する</small>	Una vez que esté seguro de que su entorno inmediato es seguro <small>身の回りの安全を確認できたら</small> Actúe con precaución en caso de una catástrofe secundaria. <small>二次災害に注意して行動する</small>
<p>Esto se anunciará en las zonas donde se esperan temblores de intensidad sísmica 4 o superior. 震度4以上の揺れが予想された地域に発表します</p> <p>Televisión テレビ</p> <p>Radio ラジオ</p> <p>Teléfono móvil 携帯電話</p> <p>etc.</p> <p>Si sientes un temblor, ¡protégete primero! <small>揺れを感じたらまず安全確保</small></p> <p>La alerta temprana de terremoto puede no emitirse a tiempo si el epicentro está cerca. 震源が近いと緊急地震速報が間に合わないことがあります</p>	<p> Protéjase la cabeza y refúgiense en un lugar seguro, como debajo de una mesa resistente. <small>頭を保護し、じょうぶな机の下など安全な場所に避難する</small></p> <p> Tenga cuidado con placas publicitarias o vidrios rotos que se caigan. <small>看板や割れたガラスの落下に注意</small></p> <p> Si se encuentra en uno, deténgalo en el piso más próximo y salga de él. <small>エレベーターの中にいる場合は、最寄りの階に停止させずぐにおりる</small></p> <p> Tenga cuidado con muros de bloques de cemento que puedan derrumbarse. <small>ブロック塀の倒壊に注意</small></p> <p> No reduzca bruscamente la velocidad. Para reducir el riesgo de accidentes, evite frenar bruscamente o dar volantazos. Encienda las luces de emergencia y reduzca suavemente la velocidad. <small>あわててスピードを落とさない 事故のリスクを減らすために、急ブレーキや急ハンドルは避ける ハザードランプを点灯し、ゆっくりと車を停める</small></p>	<p> Abra una puerta para asegurarse una ruta de escape. <small>扉を開けて避難路を確保する</small></p> <p> Llevar zapatillas o zapatos. <small>スリッパまたは靴を履く</small></p> <p> Compruebe el origen del fuego. <small>火の元を確認する</small></p> <p> Si se declara un incendio, apágalo con calma. <small>出火した場合は落ち着いて消火する</small></p> <p> Consulte la televisión, la radio y la web para obtener información correcta. <small>テレビ、ラジオ、WEBなどで正しい情報を確認する</small></p> <p> Comprobar la situación familiar. <small>家族の状況を確認する</small></p>	<p> Confirmación de la seguridad de los vecinos <small>近所の人たちの安否を確認する</small></p> <p> Cooperar en el rescate y la extinción de incendios <small>救助・消火に協力する</small></p> <p> Al evacuar, diríjase a un edificio resistente. <small>避難は頑丈な建物へ</small></p>

Lista de refugios

避難場所一覧

- … Disponible 使用可能
- ×… No Disponible 使用不可
- △… Disponible Condicionalmente 条件付使用可能

*La lista está en inglés. ※リストは英語表記です

Zona de evacuación primaria

第一次避難場所

Pequeño Desastre 小規模災害



Instalaciones designadas por la asociación de gobiernos locales. 自治会が指定した施設

Aumento de la escala de las catástrofes 災害規模の拡大

Refugio de Emergencia Designado (Zona de evacuación secundaria)

指定緊急避難場所 (第二次避難場所)

Un lugar (instalación) para la evacuación de emergencia y la seguridad personal frente a los peligros de las catástrofes. 災害の危険から緊急的に避難し、身の安全を守るための場所(施設)
La zona que admite lugares de evacuación no está limitada. En previsión de una catástrofe, confirme con antelación el lugar y la ruta de evacuación más cercanos. 避難場所の受け入れ地域は限定されていません。
災害を想定して、事前に最寄りの避難場所や避難経路を確認しておく必要があります。



Refugio de Evacuación Designado 指定避難所

Instalaciones donde las víctimas de catástrofes pueden alojarse durante un tiempo tras una catástrofe.

災害発生時に、被災者が一定期間滞在できる施設

Area 所在地域	Name 名称	Page 掲載頁		Disaster type 災害種別					Designated emergency evacuation site & Designated evacuation shelter 指定避難所を兼ねる施設
		Floods & Sediment Disaster 洪水・土砂	Building Damage 建物被害	Sediment Disaster 土砂災害	Floods 洪水	Earthquake 地震			
Ueda Area 上田地域	1 Faculty of Textile Science & Technology, Shinshu University 信州大学繊維学部	21, 22	48, 57	○	○	○	○	○	○
	2 Ueda - Higashi High School 上田東高等学校	21, 22	48, 57	○	○	○	○	○	○
	3 Higashi Elementary School 東小学校	21, 22	48, 57	○	△	○	○	○	○
	4 Daini Junior High School 第二中学校	21	48, 56	○	△	○	○	○	○
	5 Performing Arts and Cultural Center (Santomyuze) 交流文化芸術センター(サントミュージゼ)	21	48, 56	○	×	○	○	○	○
	6 Chuo Kominkan 中央公民館	21, 22	48, 57	○	△	○	○	○	○
	7 Seimei Elementary School 清明小学校	21	48, 56	○	△	○	○	○	○
	8 Kita Elementary School 北小学校	21	48, 57	○	△	○	○	○	○
	9 Daisan Junior High School 第三中学校	21	48, 57	△	○	○	○	○	○
	10 Nishi Elementary School 西小学校	21	48, 56	○	△	○	○	○	○
	11 Seibu Kominkan 西部公民館	21	48, 56	○	×	○	○	○	○
	12 Ueda Castle Ruin Park Gymnasium (including Ueda Castle Ruin Park) 上田城跡公園体育館(上田城跡公園含む)	21	48, 56	○	×	△	○	○	○
	13 Shiroshita Elementary School 城下小学校	21	48, 56	○	×	○	○	○	○
	14 Daiyon Junior High School 第四中学校	20	47, 48, 56	○	×	○	○	○	○
	15 Ueda Chikuma High School 上田千曲高等学校	20	47, 56	○	×	○	○	○	○
	16 Minami Elementary School 南小学校	20	47, 56	○	×	○	○	○	○
	17 Shiojiri Elementary School 塩尻小学校	20	47, 56	○	×	○	○	○	○
	18 Shiojiri District Kominkan 塩尻地区公民館	20	47, 56	○	×	○	○	○	○
	19 Ueda - Nishi High School 上田西高等学校	20	47, 56	○	×	○	○	○	○
	20 Kawabe Elementary School 川辺小学校	20	47, 56	○	○	○	○	○	○
	21 Ueda Sozokan (including Nagaike Park) 上田創造館(長池公園含む)	20	47, 56	△	○	○	○	○	○
	22 Kawabe/Izumida District Disaster Prevention Center 川辺・泉田地区防災センター	20	47	○	○	○	○	○	○
	23 Ueda Kosenjou Park Multipurpose Ground 上田古戦場公園多目的グラウンド	20	47, 56	○	×	○	○	-	-
	24 TOTOKU Co., Ltd. Hall 東京特殊電線(株)トウトク会館	28	48	○	△	×	○	○	○
	25 Kangawa District Kominkan・Kangawa Nursery School 神川地区公民館・神川保育園	21, 22, 28	48, 57	○	△	○	○	○	○
	26 Kangawa Elementary School 神川小学校	21, 22, 28	48, 57	○	×	○	○	○	○
	27 Daiichi Junior High School 第一中学校	21, 22	48, 57	○	○	○	○	○	○
	28 Kokubunji Historical Park 国分寺史跡公園	21, 22	48, 57	○	×	○	○	-	-
	29 Kamishina Elementary School 神科小学校	22	48, 57	○	○	○	○	○	○
	30 Daigo Junior High School 第五中学校	22	48, 57	○	○	○	○	○	○
	31 Uenogaoka Kominkan 上野が丘公民館	22	48, 57	○	○	○	○	○	○
	32 Someyadai Multipurpose Ground 染屋台多目的グラウンド	21, 22	48, 57	○	○	○	○	-	-
	33 Ueda Someyaoka High School 上田染谷丘高等学校	21, 22	48, 57	○	○	○	○	○	○
	34 Hoden Elementary School 豊殿小学校	23	49	○	○	○	○	○	○
	35 Agricultural Environment Improvement center 農村環境改善センター	22	48	○	△	○	○	○	○
	36 Shioda Structure Improvement Center 塩田構造改善センター	27	52	○	×	○	○	○	○
	37 Higashi - Shioda Elementary School 東塩田小学校	27	52	○	△	○	○	○	○

Area 所在地域	Name 名称	Page 掲載頁		Disaster type 災害種別					Designated emergency evacuation site & Designated evacuation shelter 指定避難所を兼ねる施設
		Floods & Sediment Disaster 洪水・土砂	Building Damage 建物被害	Sediment Disaster 土砂災害	Floods 洪水	Earthquake 地震			
Ueda Area 上田地域	38 Higashi - Shioda Nursery School 東塩田保育園	27	47, 52	○	×	○	○	○	○
	39 Naka - Shioda Elementary School 中塩田小学校	26	47	○	△	○	○	○	○
	40 Shioda Junior High School 塩田中学校	26	47	○	△	○	○	○	○
	41 Nagano University 長野大学	27	47	△	○	○	○	○	○
	42 Ueda Women's Junior College 上田女子短期大学	27	47	○	○	○	○	○	○
	43 Shioda No Sato Koryukan (Tokko Hall) 塩田の里交流館(とっこ館)	26	51	○	○	○	○	○	○
	44 Shioda - Nishi Elementary School 塩田西小学校	26	51	○	△	○	○	○	○
	45 Aizenkaku (Aisome No Yu) 相梁閣(あいそめの湯)	24	51	△	×	○	○	○	○
	46 Urasato Elementary School 浦里小学校	19, 24	46	○	×	○	○	○	○
	47 Kawanishi Elementary School 川西小学校	19	47	○	○	○	○	○	○
	48 Dairoku Junior High School 第六中学校	19, 20	47	○	○	○	○	○	○
Maruko Area 丸子地域	49 Kawanishi Kominkan 川西公民館	19	47	○	○	○	○	○	○
	50 Muroga Key Village Center・Muroga Health Improvement Center 室賀基幹集落センター・室賀健康増進センター	18	46	×	○	△	○	○	○
	51 Shimomuroga Community Center 下室賀コミュニティセンター	19	46	△	○	○	○	○	○
	52 Nishiuchi Elementary School 西内小学校	31	51	△	△	○	○	○	○
	53 Kakeyu Onsen Relationship Center 鹿教湯温泉交流センター	31	50	×	○	○	○	○	○
	54 formerly Higashiuchi Nursery School's Neighborhood (including Higashiuchi Ground) 旧東内保育園一帯(東内グラウンド含む)	33	52	○	○	△	-	-	-
	55 Maruko Junior High School 丸子中学校	25	53	○	×	○	○	○	○
	56 Maruko - Chuo Elementary School 丸子中央小学校	25	53	△	○	○	○	○	○
	57 Maruko Shugakukan High School 丸子修学館高等学校	25, 28	53	×	○	○	○	○	○
	58 Maruko Bell Park 丸子ベルパーク	28	53	○	×	○	○	-	-
	59 Maruko Generalization Ground 丸子総合グラウンド	25	53	○	×	○	○	-	-
Sanada Area 真田地域	60 Maruko - Kita Junior High School 丸子北中学校	28	53	○	△	○	○	○	○
	61 Maruko - Kita Elementary School (including Maruko Hokubu Ground) 丸子北小学校(丸子北部グラウンド含む)	28	53	○	×	○	○	○	○
	62 Nagase Citizen Center 長瀬市民センター	28	53	○	×	○	○	○	○
	63 Shinshu Kokusai Ongakumura Hall (including Shinshu Kokusai Ongakumura Park) 信州国際音楽村(信州国際音楽村公園含む)	28	48	○	○	○	○	○	○
	64 Shiogawa Elementary School 塩川小学校	29	49, 53	○	○	○	○	○	○
	65 Sugadaira Kogen Arena 菅平高原アリーナ	8	40	○	○	○	○	○	○
	66 Sanada Junior High School 真田中学校	15, 16	43, 44	○	×	○	○	○	○
	67 Sanada - Chuo Kominkan・Sanada Gymnasium 真田中央公民館・真田体育館	16	44	○	△	△	○	○	○
	68 Osa Elementary School 長小学校	17	44	×	○	○	○	○	○
	69 Sanada Athletic Park Ground 真田運動公園グラウンド	16	44	○	×	○	○	-	-
	70 Soehi Elementary School 傍陽小学校	15, 16	43	△	○	○	○	○	○
Takeshi Area 武石地域	71 Motohara Elementary School 本原小学校	16	44, 49	○	○	○	○	○	○
	72 Takeshi Elementary School 武石小学校	33, 37	55	○	○	○	○	○	○
	73 Tsujihara Training Center 築地原トレーニングセンター	36	54	○	○	○	○	○	○
74 Takeshi Generalization Ground 武石総合グラウンド	37	55	○	×	○	○	-	-	