個別避難計画作成の手引き
（福祉専門職向け）

令和8年10月

上田市福祉部福祉課

目　次

1. はじめに
（1）本書について
（2）個別避難計画について知っておいていただきたいこと
（3）福祉専門職参画の必要性について

2. 用語の解説
（1）要配慮者
（2）避難行動要支援者
（3）支援者
（4）福祉専門職

3. 個別避難計画作成前に本人にお伝えいただきたいこと

4. 個別避難計画作成の流れ

5-1. 個別避難計画の作成から完成まで（詳細）

5-2. 各項目の記入のポイント

6. 個別避難計画作成報償費の請求

7. 個別避難計画作成時のよくある質問

8. 本手引きに関するお問い合わせ

１．はじめに

（１）本書について

東日本大震災をはじめ、過去の災害では、高齢者や障がい者などの避難行動要支援者の避難支援が課題となってきました。避難の具体的な内容を可視化し、実効性の高い個別避難計画作成が必要であることから、福祉専門職の参画が極めて重要です。

本書では、福祉専門職が個別避難計画を作成する際の参考となるよう、ポイントをまとめました。

（２）個別避難計画について知っておいていただきたいこと

・災害に備え「いつ」「どこに」「誰と」「どのように」避難するのかをあらかじめ決めておく計画です。
・個別避難計画は、避難支援の可能性を高めるものであり、避難支援の実施を保証するものではありません。また、避難支援を実行できなかった場合でも、計画作成者や避難支援者等の関係者が、責任を負うものではありません。
・避難行動要支援者本人もただ支援を待つだけではなく、訓練への参加や非常持ち出し袋を準備するなど、できる範囲で取り組んでいただくことが重要です。
・個別避難計画作成は義務ではありません。本人や家族の意向で作成する・しないを決めることができます。

（３）福祉専門職参画の必要性について

これまで、市では自治会役員等の支援班を中心とした方々の御協力のもと、災害時要支援者登録制度（住民支え合いマップ）を進めており、現在約3,500名の方が登録されています。

しかし、この制度で作成する申請書（兼個別避難計画）について、地域による見守り体制の整備・確認には一定の効果があるものの、地域の方からは「避難行動要支援者に対し、どのように対応して良いかわからない。」「効果的な支援手法が分からない」といった課題が挙げられていました。

そのため、いざという災害時における避難の実効性という観点から、御本人の状況をよく把握し、信頼関係が構築されている福祉専門職（介護支援専門員、相談支援専門員）の参画が極めて重要となります。

御本人の安心感の向上や実効性の高い個別避難計画を作成するため、本取組への御協力をお願いします。

作成いただいた計画は、本人や家族による事前の準備に役立てるほか、避難誘導時や、避難先における生活において、関係機関や支援者で共有させていただきます。

2. 用語の解説

（1）要配慮者（災害対策基本法第8条第2項第15号）

高齢者、障害者、乳幼児その他特に配慮を要する者

（2）避難行動要支援者（同法第49条の10第1項）

生活の基盤が自宅にある要配慮者のうち、災害が発生し、又は災害が発生する恐れがある場合に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に支援を要するもの。

→これらの方々の避難支援等を実施するための基礎とするために作成しておかなければならないのが「避難行動要支援者名簿」である。

具体的な範囲は・・・

以下の状況を踏まえて「各市町村が個人ごとに総合的に判断」する

①災害関係情報の取得ができない方
②避難の必要性や避難方法等の判断ができない方
③避難行動をとるうえで必要な身体能力がない方
　→ 個人としての避難能力（ご本人の状況）

④同居親族がいない、あるいは独居時間が長い
⑤ハザードの分布状況から自宅の立地の危険度が高い
　→ 避難支援の必要性（ハザード状況）

【福祉専門職による個別避難計画作成対象者】 ※令和8年度時点。今後、範囲拡大予定

①在宅で、介護サービスまたは障害福祉サービスを利用している方
②要介護認定3,4,5の方
③重度心身障がいの方、医療的ケア児・者の方
④自宅が災害のリスクがある方（ハザードマップより）
⑤同居親族がいない、高齢者世帯、日中に独りの時間が長い
⑥本人同意が得られた方

（3）支援者（この計画を情報共有する可能性がある方々・機関）

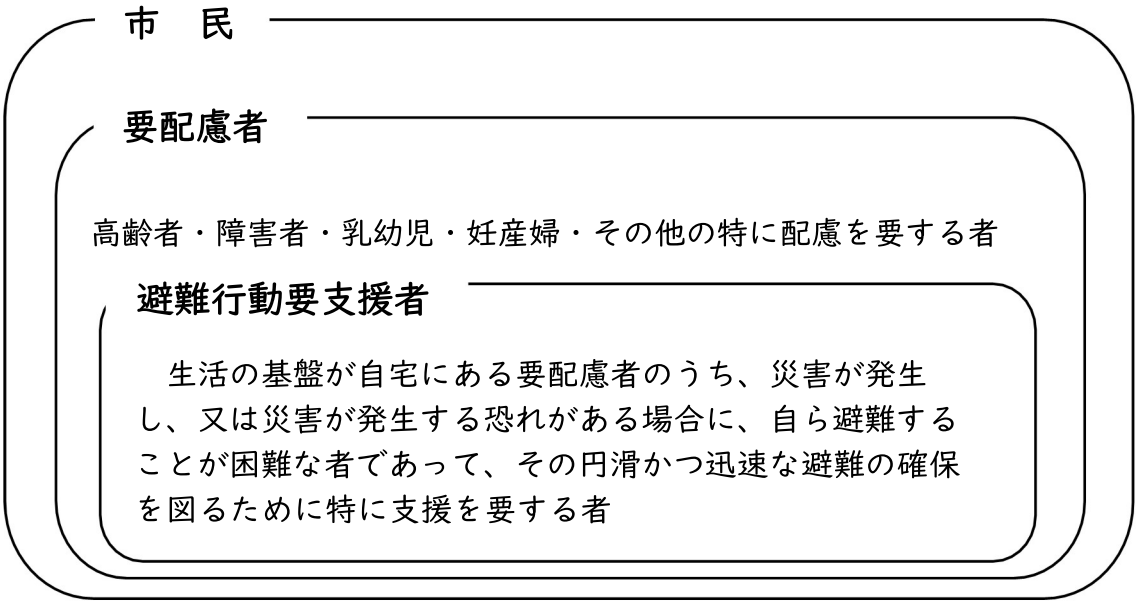
消防機関、警察、民生委員、社会福祉協議会、自治会、自主防災組織、その他避難支援の実施に携わる関係者

（4）福祉専門職

本書での「福祉専門職」とは、「介護支援専門員」及び「相談支援専門員」のことを指す。

（5）事業所

本書での「事業所」とは、「居宅介護支援事業所」及び「特定相談支援事業所」のことを指す。



3. 個別避難計画作成前に本人にお伝えいただきたいこと

〇個別避難計画は、必ず避難支援が行われることを保証するものではありません。
（避難支援の可能性を高めるためのものです。）

〇避難支援は、支援者自身が安全を確保できる範囲で行っていただくものであり、責任や義務を負うものではありません。

〇個別避難計画に記入された情報は、平常時から自治会支援班や民生児童委員などの支援者を含む関係機関で共有されます。

4.　個別避難計画作成の流れ（概要）

1　個別避難計画作成対象者の把握・選定

市作成の対象者の名簿や地域や事業所からの情報提供から、個人としての避難能力（ご本人の状況）、避難支援の必要性（ハザード情報）を判断し、福祉専門職の方に作成いただくべき対象者かどうかについて、把握・選定します。



2　個別避難計画の作成依頼と作成

・対象者のかかわりのある福祉事業所へ、市から作成を依頼します。

・ハザードマップなどで居住地の災害リスク（津波浸水、土砂災害等)を確認します。
・訪問を基本とし、普段の業務で把握されている情報を参考に本人（同居者）と顔を合わせ聞き取りしながら個別避難計画を作成します。
※既に災害時要支援者登録制度にて作成済み用紙がある場合は、併せて確認します。
その場合、必要に応じて、自治会支援班との連絡調整・情報共有を行います。



3 個避難計画の提出・保管

・作成した個別避難計画（データ、紙媒体）を市に提出します。
・対象者へ個別避難計画を渡してください。また事業所もあわせて保管してください。



4 個別避難計画作成報償費の請求

対象者に個別避難計画を渡した後、「個別避難計画作成報償費支給請求書」を市に提出してください。（郵送可）

5－1．個別避難計画の作成から完成まで（詳細）

1　個別避難計画作成対象者名簿の受領

・市から各事業所へ個別避難計画作成対象者の名簿をお渡しします（各事業所からの情報提供された方も含む）ので、対象者を把握してください。

2　個別避難計画の作成

【事前準備】

○地域の災害リスクを知り、避難計画作成の進め方を考えます。
対象者のお住い地域・場所によって受ける災害のリスクは異なります。市ハザードマップ等を確認し、どのような災害リスクがあるか確認をしてください。

【上田市災害ハザードマップ（市 HP リンク）】

【訪問・聞き取り・計画作成】

〇作成対象者本人や家族に聞き取りして、計画を作成します。（作成の同意も含む）
本人や家族へ個別避難計画の説明を行い、日頃の生活の様子や心身の状況などの個別避難計画様式の項目のほか、災害時における困り事、地域にお願いしたいこと等を可能な範囲で聞き取り作成をお願いします。

〇必要に応じて個別ケース会議への出席や、計画の検証（避難訓練）等を実施する場合があります。その場合は、可能なかぎりご協力をお願いします。

対象者へ説明する際のポイント

・災害時に自力避難が困難な方の避難の実効性を高めるため、「いつ」「誰と」「どこへ」「どのように」避難するかをあらかじめ決めておき、災害に備える「個別避難計画」を作成します。
・まずはご自身において、万が一の時に向けての備えが必要です。
・作成した計画は平常時から、地域の自治会支援班や民生児童委員等へ共有します。
避難時には、消防機関、警察、民生委員、社会福祉協議会、自治会、自主防災組織、その他避難支援の実施に携わる関係者が情報共有します。
※災害の状況により、個別避難計画を作成した場合でも、必ず助けがくるとは限りません。

3 個別避難計画の提出・保管

【提出方法】

形態	方法	提出
紙媒体※	持参	〒386-8601 上田市大手1-11-16 本庁舎2階 上田市役所福祉課 庶務施設係
	郵送（簡易書留）	

※紙媒体は白黒コピーでお願いします。

【保　管】

〇事業所にて作成した個別避難計画を保管してください。

〇対象者の自宅にて保管するため、個別避難計画をお渡しください。

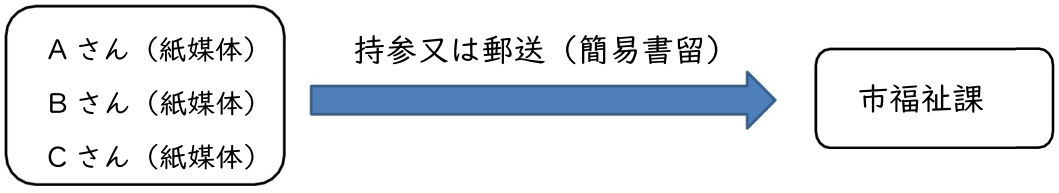
対象者への声掛けのポイント

・個別避難計画は大事にしまわず、すぐに確認できる場所などに保管を促すようお願いします。（例：冷蔵庫に貼っておく等）

・災害時は、地域とのつながりが大切になります。そのため、近所住民と挨拶をすることや、地域の行事に参加すること等が効果的とされています。日頃から近所住民と良好な関係を築くよう、対象者へ声掛けをお願いします。

【イメージ】

〇各人の個別避難計画を事業所ごとまとめ、提出します。



4 個別避難計画作成報償費の請求

実効性のある個別避難計画を作成するために、各事業所の御協力が必須であることから、市では個別避難計画を作成いただいた事業所に対し、報償費をお支払いします。

作成した個別避難計画を対象者に渡したのち、市へ「個別避難計画作成報償費支給請求書」を提出してください。請求書等を確認後、1カ月程度で報償費をお振込みします。

支払額については下記のとおりです。

対象となる経費	金額
計画を**新規に作成**したことに対する報償費 ※計画に係るケース会議への出席や計画検証（避難訓練）の実施も含む	計画1件につき、7,000 円

5−2. 各項目の記入のポイント

＜個別避難計画様式＞追加シート（福祉専門職作成用）（おもて面）

災害時個別避難計画・追加シート（福祉

事業所（担当者氏名）		電話	

ふりがな 要支援者氏名			
性別	男 ・ 女	生年月日	
住所	〒 上田市		

■特に支援を必要とする状況

災害のリスク（ハザードマップから確認）	☐ 河川等氾濫　想定浸水深	
	☐ 土砂災害（土石流・急傾斜地・地すべり）	☐ 家
	☐ 地震　全壊率	
要支援者の状況	☐ 要介護度 3 ・ 4 ・ 5	
	☐ 重症心身障がい　☐ 医療的ケア　☐ その他（　　）	
同居家族の有無	☐ あり　→このうち　☐ 日中に独居　☐ 高齢者のみ世帯	
	☐ なし　☐ その他　（　　）	

■緊急連絡先

	ふりがな 氏名	続柄	携帯電話番号	
①				
②				

住まい環境	☐ 一戸建て　階建て　建築時期　年	
	☐ 集合住宅　階建ての　階　エレベーター	
ペット有無	☐ 飼っている　犬・猫・その他　（	
	☐ 一緒に避難する　☐ 知人に預ける	

■避難準備にかかる時間は？

- 家族等への連絡
- 持ち出し品の準備
- 家の戸締り

■どこに避難しますか？　距離　移

・避難先１		Km	
・避難先２		Km	

・自宅の安全な場所（2階などの浸水しない場所）　☐

・避難先１へかかる時間	（①+②）	計　分
・避難先２へかかる時間	（①+③）	計　分

作成者情報

・作成者の事業所、氏名、連絡先、作成日を記入します

基本情報

・要支援者の氏名、住所、生年月日を記入します。
・住所は住民票住所ではなく、現在住んでいる住所地を記入します。
・自治会名を記入します。

特に支援を必要とする状況

・ハザードマップから、リスク状況を記入します。
・要支援者の状況に該当項目へ☑を入れます。
・同居家族の状況を記入します。

緊急連絡先

・同居の有無にかかわらず、連絡優先度の高い方を記入します。

住まい環境・ペット有無

・該当する内容にチェック・記入をします。
・ペットと避難する場合は、あらかじめ避難所を確認しておく必要があります。

避難準備にかかる時間

・該当する内容を記入し、避難先・所要時間を想定しておくことで、いざというときにかかる時間を把握します。

避難先

・河川等の氾濫なのか、地震なのか、災害によって、避難先が変わる場合があります。

■避難時における情報　　要支援者氏名

医療機器等の情報	
避難先における設備	電源 ☐ 必要　個 ☐ 不 備蓄電源 ☐ あり ☐ なし ☐ その
疾患・薬・アレルギーなど	
かかりつけ医	電

非常持ち出し品					
☐	個別避難計画	☐	着替え・スリッパ	☐	
☐	非常食	☐	雨具・防寒具・カイ	☐	
☐	ペットボトルの水	☐	歯磨き・洗顔・タオル	☐	
☐	現金・通帳・印鑑・身分証	☐	入れ歯・洗浄液	☐	
☐	家・車の合鍵	☐	眼鏡・コンタクトレンズ	☐	
☐	筆記具・メモ帳	☐	補聴器	☐	
☐	懐中電灯・ラジオ・電池	☐	簡易トイレ・おむつ	☐	
☐	携帯電話・充電器	☐	軍手・ビニール手袋	☐	
☐	マスク・消毒・体温計	☐	ビニール袋・ゴミ袋	☐	

避難時における情報

・医療機器、電源の要否などを記入します。

・薬やアレルギー・かかりつけ医など、配慮を要する情報を記入します。

・非常時に必要な持ち物をメモしておきますと、いざというときに慌てずに済みます。

・これらの情報は、避難誘導時の支援者や、避難先の専門職とも情報共有し、避難誘導時や避難先での生活に役立てる場合があります。

■支援者について

	ふりがな 氏名	関係	住所	到着までに
①				
②				

支援者について

※既存の申請書(計画)に記入されている場合は、自治会支援班に確認の上、転記していただいても構いません。(○○班の班長、という書き方でも可ですが、できれば具体的なお名前・ご住所があった方が望ましいです。

・なるべく近隣の方を複数人記載していただくことが望ましいです。

■必要な支援・情報伝達方法

・避難移動の時

・避難生活の時

必要な支援・情報伝達情報

・移動時、避難生活時に配慮すべき情報を記入します。

・認知症傾向にある、耳が聞こえづらい等なるべく具体的な対応の記入があると助かります。

・これらの情報は、避難誘導時の支援者や、避難先の専門職とも情報共有し、避難誘導時や避難先での生活に役立てる場合があります。

■ 特記事項

その他特記事項

・本人やご家族と相談しながら、避難先までの経路をメモしてください。(別途地図の添付も可)

・その他お薬リストなど、必要な情報の添付もここにお願いします。

■自宅の見取り図・家族構成　　要支援者氏名

普段生活する場所	家族構成

自宅の見取り図
・普段生活をしているところ、寝室をご記入ください。

家族構成欄
・箇条書き（妻と二人暮らし、長男は市外など）
・家系図も可。

■自宅から避難先までの経路等（箇条書きや地図添付も可。危険箇所や課題も記入）

避難経路欄
・箇条書きや地図の貼付でも構いません。
・坂や段差、橋など、課題や危険箇所も記入してください。

□ この情報を災害時の救命と支援のために、消防、自治会長、民生委員等の関係者のほか、支援関係者、その他（　　）と共有することを承諾します。

□ 災害時要支援者名簿に登録することを承諾します。

令和　　年　　月　　日

本人もしくは代理人　署名

署名欄
・本計画に記載内容を関係者で共有することについて日付と署名を記入いただきます。

【個別避難計画作成】

日頃の生活の様子や心身の状況などの個別避難計画様式の項目のほか、対象者の災害時における困り事、地域にお願いしたいこと等、可能な範囲で聞き取り、個別避難計画の作成をお願いします。

また、必要に応じて個別ケース会議への出席や、計画の検証（避難訓練）等の実施をお願いする場合がありますが、できる限りご協力いただけましたら幸いです。

通常業務で知り得た個人情報の取扱いについて

災害対策基本法により、市から求め（依頼）があれば、普段の業務で知り得た情報を個別避難計画作成に活用することが認められています。
（条文中の「その他の者」には福祉専門職が含まれています。）

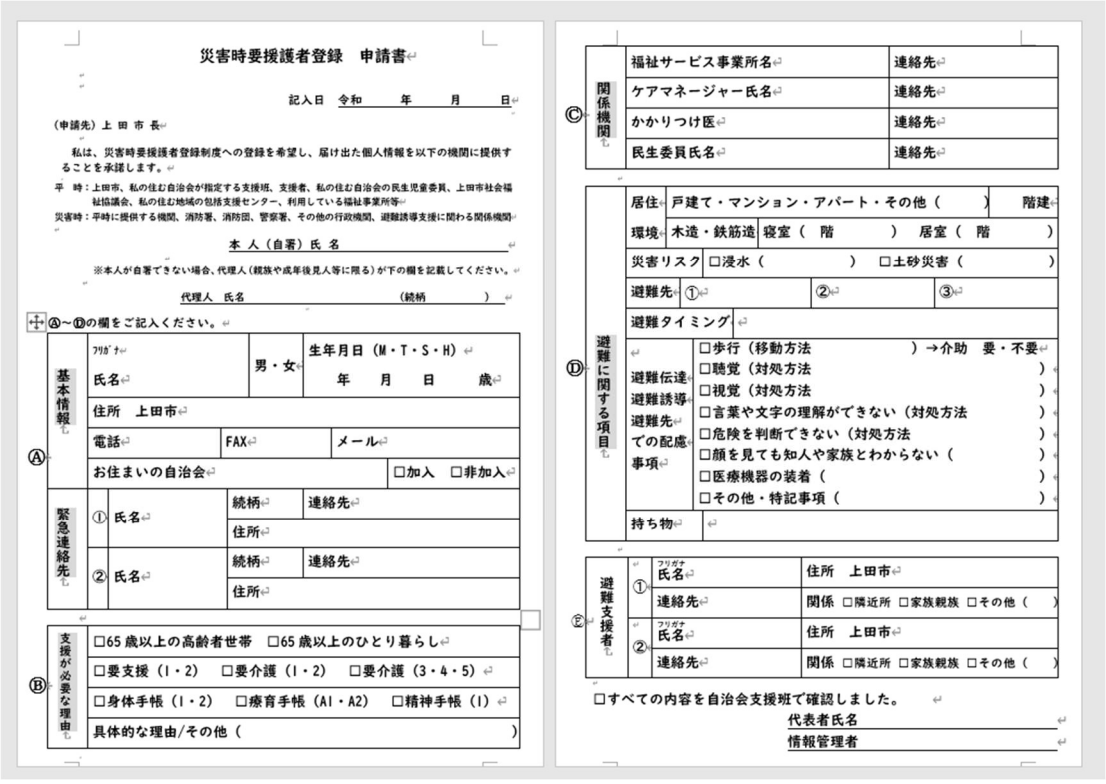
【災害対策基本法第 49 条の 14 第５項】

市町村長は、（略）個別避難計画の作成のため必要があると認めるときは、関係都道府県知事その他の者に対して、避難行動要支援者に関する情報の提供を求めることができる。

【災害時要支援者登録制度における申請書（兼個別避難計画）の活用について】

本人や自治会支援班により、既存の計画を策定済みの場合は、記載内容を本人へ確認したうえで、必要な内容を追加シートへ転記していただいても構いません。

※既存の申請書が無い場合や、大幅に内容変更を要する場合は、新たに本人や自治会支援班へ作成を依頼することになります。



災害時要援護者登録　申請書

記入日　令和　　年　　月　　日

（申請先）上田市長

私は、災害時要援護者登録制度への登録を希望し、届け出た個人情報を以下の機関に提供することを承諾します。

平　時：上田市、私の住む自治会が指定する支援班、支援者、私の住む自治会の民生児童委員、上田市社会福祉協議会、私の住む地域の包括支援センター、利用している福祉事業所等
災害時：平時に提供する機関、消防署、消防団、警察署、その他の行政機関、避難誘導支援に関わる関係機関

本人（自署）氏名

※本人が自署できない場合、代理人（親族や成年後見人等に限る）が下の欄を記載してください。

代理人　氏名　　（続柄　　）

Ⓐ～Ⓔの欄をご記入ください。

Ⓐ 基本情報：フリガナ／氏名／男・女／生年月日（M・T・S・H）　年　月　日　歳／住所　上田市／電話／FAX／メール／お住まいの自治会／□加入　□非加入

緊急連絡先：①氏名／続柄／連絡先／住所　②氏名／続柄／連絡先／住所

Ⓑ 支援が必要な理由：□65 歳以上の高齢者世帯　□65 歳以上のひとり暮らし／□要支援（1・2）　□要介護（1・2）　□要介護（3・4・5）／□身体手帳（1・2）　□療育手帳（A1・A2）　□精神手帳（1）／具体的な理由/その他（　　）

Ⓒ 関係機関：福祉サービス事業所名／連絡先／ケアマネージャー氏名／連絡先／かかりつけ医／連絡先／民生委員氏名／連絡先

Ⓓ 避難に関する項目：居住　戸建て・マンション・アパート・その他（　　）　階建／環境　木造・鉄筋造　寝室（　階　）　居室（　階　）／災害リスク　□浸水（　　）　□土砂災害（　　）／避難先　①　②　③／避難タイミング／避難伝達・避難誘導・避難先での配慮事項　□歩行（移動方法　　）→介助　要・不要／□聴覚（対処方法　　）／□視覚（対処方法　　）／□言葉や文字の理解ができない（対処方法　　）／□危険を判断できない（対処方法　　）／□顔を見ても知人や家族とわからない（　　）／□医療機器の装着（　　）／□その他・特記事項（　　）／持ち物

Ⓔ 避難支援者：①フリガナ／氏名／住所　上田市／連絡先／関係　□隣近所　□家族親族　□その他（　）　②フリガナ／氏名／住所　上田市／連絡先／関係　□隣近所　□家族親族　□その他（　）

□すべての内容を自治会支援班で確認しました。

代表者氏名

情報管理者

6.個別避難計画作成報償費の請求

実効性のある個別避難計画を作成するために、各事業所の御協力が必要であることから、市では個別避難計画を作成いただいた事業所に対し、報償費をお支払いします。作成した個別避難計画を対象者に渡したのち、市へ「個別避難計画作成報償費支給請求書」を提出してください。提出いただいた請求書等を確認後、指定された事業所口座へ報償費をお支払いします。

○ 支給対象

個別避難計画の作成を支援した事業所

○ 報償対象、金額

計画を新規に作成したことに対する報償費　　計画1件につき7,000円 ※

※個別避難計画にかかる個別ケース会議への出席や、計画の検証（避難訓練）等の実施をされる場合も、上記作成料に含まれます。

○ 提出書類

・作成した個別避難計画（紙媒体）

・個別避難計画作成報償費支給請求書(様式1号)（郵送可）

年　　月　　日

上田市長　様

申請兼請求団体

住　所＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

事業所名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

代表者名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

連 絡 先＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

個別避難計画作成完了に伴う報償費支給請求書

上田市個別避難計画について、以下のとおり作成しましたので報償費を請求します。

	個別避難計画作成対象者氏名	生年月日	作成支援者名	請求区分	金額
1				新規	円
2				新規	円
3				新規	円
4				新規	円
5				新規	円
6				新規	円
7				新規	円
8				新規	円
9				新規	円
10				新規	円
				計	円

受取口座	金　融 機関名		支店名		口座区分	普通・当座
	口　座 番　号		口座名義 (ﾌﾘｶﾞﾅ)			

7. 個別避難計画作成時のよくある質問

問1. 個別避難計画を作れば、絶対に助けてもらえるのか。

（答）個別避難計画は確実に支援が受けられることを保証するものではなく、作成により、災害発生時における避難支援を受ける可能性を高めるものです。また、支援者は法的な義務や責任を負うものではありません。
そのため、可能な限りでご自身による事前の備えは必要となります。

問2. 支援者はどんな人たちなのか。

（答）自治会役員や民生児童委員、自主防災組織など、地域防災計画に定められた方々です。このほか心当たりのある方に支援者になっていただくことも可能です。

問3. 作成した個別避難計画はどのように扱われるのか。

（答） 市から、自治会役員や民生児童委員、自主防災組織などの避難支援等関係者に提供され、日頃の見守りや、防災訓練などに活用されます。
また、関係機関との共有により、災害時にどこに、どのように避難するかなど、あらかじめ把握できるため、災害時に災害時の安否確認などに活用され、避難支援を受ける可能性が高まります。

問4. 個別避難計画作成に費用はかかるのか。

（答） 本人負担はありません。

問5. 個別避難計画の作成や地域への情報提供を拒否したらどうなるのか。

（答）不同意の場合でも、災害時や災害が発生するおそれと判断した場合は、市があなたの情報を消防や警察に共有し、避難支援をお願いする場合もあります。（災害救助法に基づく）
ただし、災害時は混乱し情報が錯綜する可能性もあるため、事前に個別避難計画を作成し、あらかじめ周囲の方に知っておいてもらうことで、いざという時に避難支援を受けられる可能性を高めるメリットがあります。

問6. 困った時は隣の A さんが助けにきてくれるので、個別避難計画を作成する必要はない。

（答） A さんを支援者として個別避難計画を作成しましょう。
個別避難計画にまとめ、関係者で共有しておくことで、別の方の避難支援に注力できたり、万が一、A さんが不在であるときでも、迅速にあなたの避難を支援することができるようになります。

問7. 個別避難計画作成後はどうすればいいのか。

（答）　個別避難計画の実効性を確保するためには、定期的な訓練参加が必要です。訓練開催の案内があった場合は、積極的な参加をお願いします。
　また、命を守るためには、自宅の耐震化や家具固定など、自助の対策も大変重要になるので、できるところから取り組んでみてください。

問8.（福祉専門職による）個別避難計画作成対象者ではないが、本人から個別避難計画を作成したと希望があった場合は作成してよいか。また、作成が必要であると判断したサービス利用者がいる場合も同様作成してよいか。

（答）個別避難計画は、ハザード状況や本人の状況を総合的に判断し、市が要件を満たした避難行動要支援者に対して作成を促進しています。名簿外の方で避難支援が必要であると判断した場合は、従来の自治会支援班による取り組み（上田市災害時要支援者登録制度）の中で進めていきますので、福祉課へ連絡をお願いします。

問9.　作成した個別避難計画の保管および管理はどのようにするか。

（答）　個別避難計画は、個人情報です。鍵のかかる場所で保管する等、取扱いに十分留意していただきながら保管をお願いしています。

問 10. 対象者が過去に別の事業所で個別避難計画を作成していたが、新たな事業所がかかわることとなり、個別避難計画を再作成した場合、報酬支払の対象となるか。

（答）支払対象になりません。あくまで対象者の新規個別避難計画作成につき、支払対象となります。

問 11. 対象者の個別避難計画作成が終わらず、期限までに提出できない場合は。

（答）個々に対応させていただきますので、福祉課まで御相談ください。

問 12. 個別避難計画について、福祉専門職が作成し提出しないといけないのか。

（答）　福祉専門職の業務量の多さは重々承知しておりますが、対象者の心身の状況などよくご存じである福祉専門職の参画は、実効性を高める個別避難計画に関して、とても重要としております。当市では、介護支援専門員及び相談支援専門員がついている対象者の個別避難計画は、福祉専門職の皆様に作成をお願いしたい方針で進めているため、何とぞ御協力をお願いします。

8. 本手引きに関するお問い合わせ

上田市　福祉部福祉課　庶務施設係
電　話：0268-71-8081
FAX：0268-24-9423
E-mail：fukusi@city.ueda.nagano.jp