

【指定避難所・指定緊急避難場所一覧表】

指定避難所	所在地	信濃川	中ノ口川	矢川	新川・大通川他	飛落川	木山川	大河津分水路	坂本川・白勢川・宝川	土砂災害
巻南小学校	堀山新田1301番地	—	—	全階可	全階可	全階可	—	2階以上	—	—
巻北小学校	竹野町163番地	—	—	全階可	全階可	全階可	—	2階以上	—	○
巻高等学校	巻乙30番地1	—	—	全階可	全階可	全階可	—	2階以上	—	—
巻総合高等学校	巻甲4295番地1	—	—	—	全階可	2階以上	—	2階以上	—	—
西蒲高等特別支援学校	堀山新田51番地1	—	—	全階可	全階可	全階可	—	2階以上	—	—
巻体育館	巻甲647番地	—	—	全階可	全階可	全階可	—	利用不可	—	—
(補) 巻文化会館・巻地区公民館(補助避難所)	巻甲635番地	—	—	全階可	全階可	全階可	—	全階可	—	—
巻地域保健福祉センター	巻甲4363番地	—	—	—	全階可	全階可	—	全階可	—	—
漆山小学校	馬堀4515番地	—	—	—	2階以上	全階可	—	2階以上	—	—
巻東中学校	潟頭1493番地	—	—	—	全階可	全階可	—	2階以上	—	—
漆山体育館	漆山3299番地3	—	—	—	利用不可	—	—	利用不可	—	—
(補) 漆山東保育園(補助避難所)	漆山3320番地	—	—	—	利用不可	—	—	利用不可	—	—
漆山西保育園	並岡10番地2	—	—	—	全階可	全階可	—	全階可	—	—
漆山公民館	馬堀6001番地56	—	—	—	全階可	全階可	—	利用不可	—	—
巻西中学校	仁箇42番地1	—	—	全階可	全階可	全階可	—	2階以上	—	○
峰岡公民館	鷺ノ木1633番地9	—	—	全階可	—	—	—	全階可	—	—
入徳館野外研修場	峰岡444番地2	—	—	全階可	—	—	—	全階可	—	○
城山運動公園(管理棟・屋内コート)	峰岡580番地	—	—	全階可	—	—	—	全階可	—	○
松野尾小学校	松野尾690番地	—	—	—	全階可	—	—	全階可	—	—
越前小学校	越前浜4670番地	—	—	—	—	—	—	全階可	—	—
巻ふるさと会館	五ヶ浜2237番地	—	—	—	—	—	—	全階可	—	×
角田地区コミュニティセンター	角田浜1815番地1	—	—	—	—	—	—	全階可	—	○
岩室小学校	西長島510番地	—	—	—	全階可	—	—	全階可	—	○
和納小学校	和納1212番地	—	—	—	全階可	—	—	全階可	—	—
岩室中学校	西中1421番地	—	—	—	全階可	—	—	全階可	—	—
岩室体育館	西中860番地	—	—	—	2階以上	—	—	利用不可	—	—
間瀬公民館	間瀬4287番地1	—	—	—	—	—	—	全階可	全階可	○
(補) 岩室すこやかセンター(補助避難所)	間瀬4290番地1	—	—	—	—	—	—	全階可	全階可	—
岩室農村環境改善センター	和納2丁目21番1号	—	—	—	—	—	—	全階可	—	—
曾根小学校	曾根750番地	—	—	—	全階可	全階可	—	全階可	—	—
鉾郷小学校	天竺堂412番地4	—	—	—	2階以上	全階可	—	全階可	—	—
升潟小学校	升潟2179番地	全階可	全階可	—	全階可	—	—	2階以上	—	—
西川中学校	曾根1828番地3	—	—	—	全階可	全階可	—	全階可	—	—
西川総合体育館	善光寺369番地1	—	—	—	2階以上	—	—	2階以上	—	—
西川体育センター	川崎1番地1	—	—	—	全階可	全階可	—	全階可	—	—
西蒲区西川健康センター	旗屋701番地2	—	—	—	全階可	全階可	—	全階可	—	—
西川学習館	曾根1951番地	—	—	—	2階以上	全階可	—	全階可	—	—
いこいの家西川荘	川崎308番地4	—	—	—	全階可	全階可	—	2階以上	—	—
貝柄地区集会所	貝柄805番地6	全階可	全階可	—	利用不可	—	—	利用不可	—	—
潟東中学校	三方250番地	—	2階以上	—	2階以上	—	全階可	2階以上	—	—
(補) 潟東小学校(補助避難所)	三方250番地	—	2階以上	—	2階以上	—	全階可	2階以上	—	—
潟東地域コミュニティセンター	三方2番地	—	全階可	—	全階可	—	全階可	全階可	—	—
中ノ口東小学校	小吉1100番地	—	2階以上	—	2階以上	—	全階可	全階可	—	—
中ノ口西小学校	打越甲244番地	—	全階可	—	全階可	—	全階可	全階可	—	—
中ノ口中学校	中ノ口660番地	—	2階以上	—	全階可	—	全階可	全階可	—	—
中ノ口地区公民館	中ノ口310番地	—	全階可	—	2階以上	—	全階可	全階可	—	—

一時避難場所	所在地	信濃川	中ノ口川	矢川	新川・大通川他	飛落川	木山川	大河津分水路	坂本川・白勢川・宝川	土砂災害
県農業大学校	巻甲12007番地	利用可	利用可	利用可	利用不可	利用不可	利用可	利用不可	利用可	—
すわ保育園(広場)	巻甲763番地1	利用可	利用可	利用可	利用可	利用不可	利用可	利用不可	利用可	—
岩室野球場	西中889番地1	利用可	利用可	利用可	利用不可	利用可	利用可	利用不可	利用可	—
丸小山公園	岩室温泉1661番地1	利用可	利用可	利用可	利用可	利用可	利用可	利用可	利用可	×
わなみ農村公園	和納4185番地	利用可	利用可	利用可	利用可	利用可	利用可	利用不可	利用可	—
西川筋広場	曾根7番地1	利用可	利用可	利用可	利用可	利用可	利用可	利用可	利用可	—
升岡農村公園	升岡新田143番地	利用可	利用可	利用可	利用不可	利用可	利用可	利用不可	利用可	—
押付地区公園	押付269番地1	利用可	利用可	利用可	利用不可	利用不可	利用可	利用不可	利用可	—
升潟児童遊園	大潟384番地1	利用可	利用可	利用可	利用不可	利用可	利用可	利用不可	利用可	—
鉾地区公園	鉾340番地1	利用可	利用可	利用可	利用不可	利用可	利用可	利用不可	利用可	—
西川ふれあい公園	松崎73番地	利用可	利用可	利用可	利用可	利用可	利用可	利用不可	利用可	—
潟東東公園	井随436番地	利用可	利用不可	利用可	利用不可	利用可	利用可	利用不可	利用可	—
潟東西公園	横戸1960番地	利用可	利用不可	利用可	利用不可	利用可	利用可	利用不可	利用可	—
潟東南公園	今井455番地1	利用可	利用可	利用可	利用不可	利用可	利用可	利用可	利用可	—
潟東北公園	五之上253番地3	利用可	利用不可	利用可	利用可	利用可	利用可	利用不可	利用可	—
潟浦新児童遊園	上小吉1481番地	利用可	利用可	利用可	利用不可	利用可	利用可	利用可	利用可	—
六分児童遊園	六分813番地1	利用可	利用不可	利用可	利用可	利用可	利用可	利用可	利用可	—
針ヶ曾根児童遊園	鈴ヶ曾根401番地	利用可	利用不可	利用可	利用不可	利用可	利用不可	利用可	利用可	—
河間児童遊園	河間169番地	利用可	利用不可	利用可	利用不可	利用可	利用可	利用可	利用可	—
打越児童遊園	打越丙427番地1	利用可	利用可	利用可	利用不可	利用可	利用可	利用不可	利用可	—
道上児童遊園	道上414番地	利用可	利用可	利用可	利用不可	利用可	利用可	利用不可	利用可	—
南地区農村公園	姥島36番地1	利用可	利用可	利用可	利用不可	利用可	利用可	利用可	利用可	—
中ノ口出張所駐車場	中ノ口626番地	利用可	利用可	利用可	利用可	利用可	利用可	利用可	利用可	—
中ノ口体育館前駐車場	中ノ口298番地	利用可	利用可	利用可	利用不可	利用可	利用可	利用可	利用可	—
篠原幸三郎家住宅前広場	五ヶ浜2452番地	利用可	利用可	利用可	利用可	利用可	利用可	利用可	利用可	—

広域避難場所	所在地	信濃川	中ノ口川	矢川	新川・大通川他	飛落川	木山川	大河津分水路	坂本川・白勢川・宝川	土砂災害
城山運動公園	峰岡580番地	利用可	利用可	利用可	利用可	利用可	利用可	利用可	利用可	—
上堰潟公園	松野尾1番地	利用可	利用可	利用可	利用可	利用可	利用可	利用可	利用可	—

【一時避難場所】 地域の方々が集まって避難するため、地震発生直後に一時的に集合する場所。
【広域避難場所】 地震発生直後に、火災の延焼などで一時避難場所が危険になった場合に避難する、広い面積を有する場所。
【補助避難所】 発災当初は開設せず、災害状況に応じて開設する避難所。

表の見方

【洪水】 全階可——浸水範囲外の避難所であり、1階から全ての階に避難可能。
○階以上——○階の下まで浸水する避難所であり、○階以上に避難可能。
————当該河川洪水時において開設しない。
利用不可——指定避難所において全階浸水、又は家屋倒壊等氾濫想定区域内にあり、利用不可。
——一時・広域避難場所において浸水範囲内にあり、利用不可。
利用可——一時・広域避難場所において浸水範囲外にあり、利用可。

【土砂】 ○——西蒲区において土砂災害時に開設する避難所。
×——西蒲区において土砂災害警戒区域内等にあり、避難に適さない避難所。
——土砂災害警戒区域等の外にあり、土砂災害時に開設しない避難所。
※表の階数表記は、想定される浸水深と指定避難所の建物階数の高さを比較したものです。
※避難情報が発令された時に必ず開設することを示すものではありません。

洪水



キョージョ
共助
地域で共に
助け合う

ジョージョ
自助
自分の命は
自分で守る

【市防災マスコットキャラクター】

津波

土砂災害

修正版(R7.3月)

新潟市総合 ハザードマップ

西蒲区

巻東中学校区



洪水・土砂災害

P1
P8

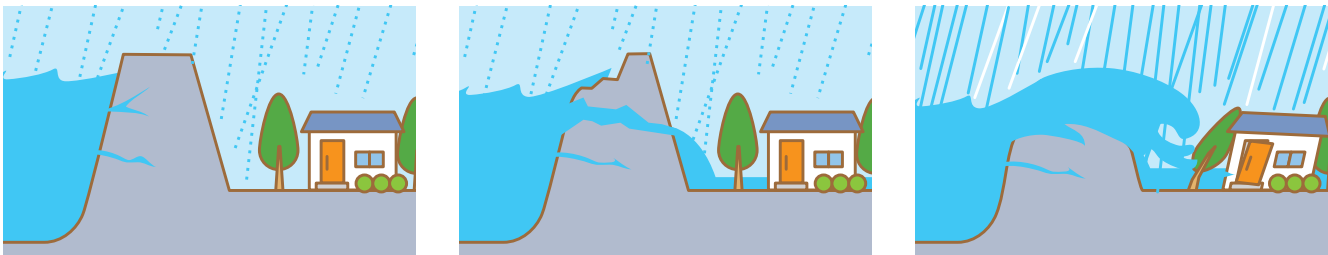
お問い合わせ先

危機管理防災局 防災課 TEL.025-226-1143

西蒲区 地域総務課 TEL.0256-72-8143

洪水発生仕組み

洪水は、大雨による河川の増水により、堤防が決壊するか、川の水が堤防を超えるなどして起こります。



大雨などにより川の水が堤防いっぱいまで増えると、堤防に水の圧力がかかり始めます。



水が増え、水の力に堤防が耐えられなくなり、堤防の一部が崩れ始めます。



堤防の崩れた場所は一気に広がり、勢いよく水が流れ出し、家に襲いかかります。

シミュレーション設定条件、降雨規模

想定最大規模 (およそ1,000年に1度) 計画規模 (およそ70～150年に1度)

想定最大規模・計画規模の降雨となった場合、設定河川以外の小河川も同時に氾濫するおそれがあります。市からの避難情報や気象情報に注意して適切な避難行動を取ってください。

設定河川	想定雨量	影響のある区
加治川(加治川水系)	15時間 460mm	北
新井郷川・新井郷川分水路・福島潟・他(阿賀野川水系)	48時間 271mm	北
太田川(阿賀野川水系)	24時間353mm(山地)・300mm(平地)	北
安野川(阿賀野川水系)	24時間353mm(山地)・300mm(平地)	北 江
阿賀野川(阿賀野川水系)	48時間 382mm	北 東 中 江 秋
早出川(阿賀野川水系)	48時間 809mm	中 江 秋
通船川・栗ノ木川(下流)	24時間 198mm	東 中
信濃川(信濃川水系)	48時間 633mm	東 中 江 秋 南 西 西蒲
栗ノ木川(上流)・鳥屋野潟・鳥屋野潟放水路(信濃川水系)	48時間 285mm	東 中 江
小阿賀野川・能代川(信濃川水系)	24時間 731mm	東 中 江 秋
東大通川(信濃川水系)	1時間 48.12mm	秋
五社川(信濃川水系)	1時間 61.7mm	秋
西川(信濃川水系)	24時間 198mm	西
新川・大通川・広通川・西山川・大通川放水路(新川水系)	36時間 260mm	南 西 西蒲
鷺ノ木大通川・西大通川(信濃川水系)	48時間 271mm	南
中ノ口川(信濃川水系)	48時間 633mm	南 西 西蒲
木山川(新川水系)	36時間 260mm	南 西蒲
飛落川(新川水系)	36時間 260mm	西蒲
矢川(信濃川水系)	24時間 147mm	西蒲

北 北区

東 東区

中 中央区

江 江南区

秋 秋葉区

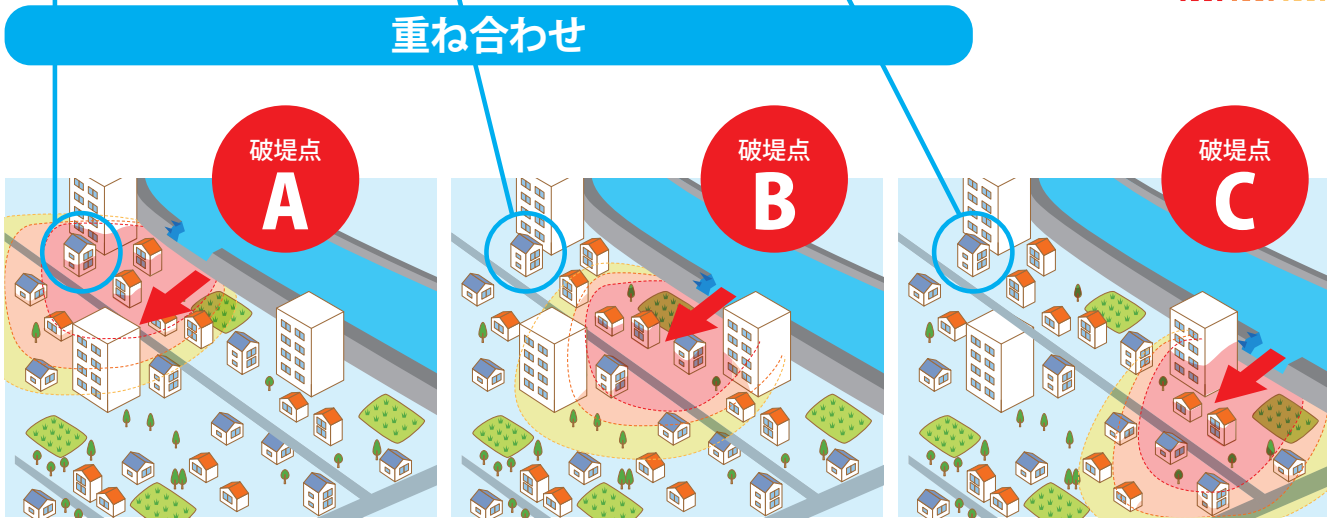
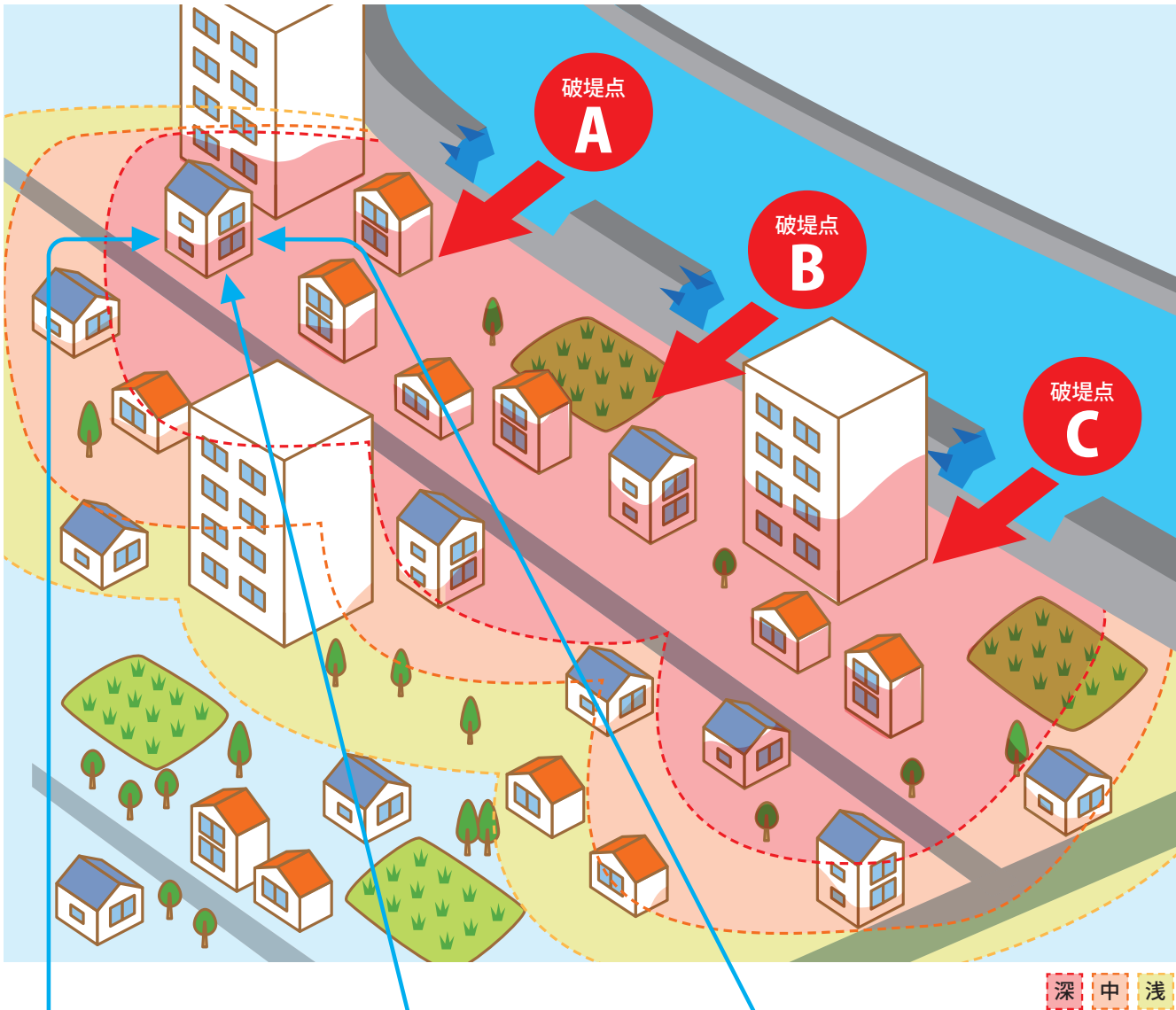
南 南区

西 西区

西蒲 西蒲区

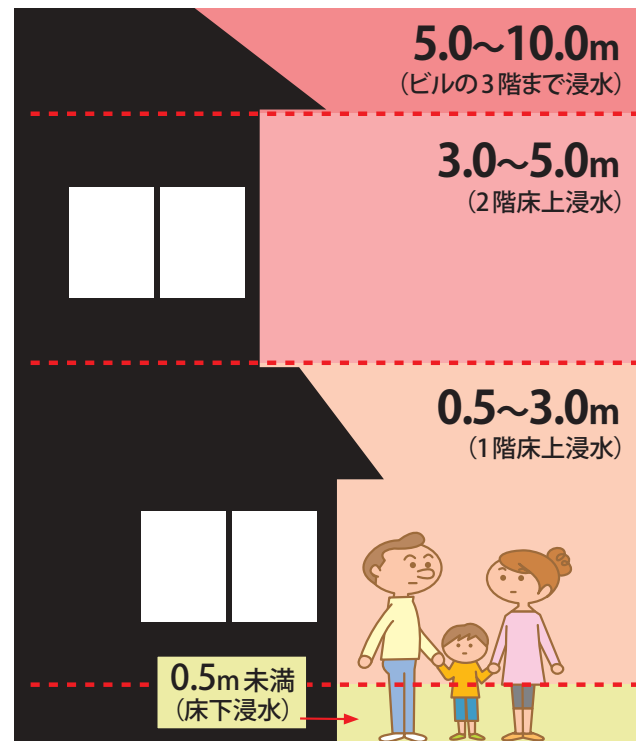
洪水浸水想定区域の考え方

全ての破堤点(堤防が決壊すると想定した箇所)について、どう氾濫し、浸水するか、それぞれの箇所での氾濫解析シミュレーションを行い予想しています。



マップに示した想定は、全ての予想結果を重ねあわせた最大の区域と深さを表示しています。実際は、それらのうち限られた箇所が氾濫し、浸水区域が広がります。

【浸水が想定される区域における避難行動】



氾濫流 家屋倒壊等氾濫想定区域

堤防の決壊等が発生した場合に、家屋の倒壊等の危険性がある区域の目安を示すものです。



河岸侵食 家屋倒壊等氾濫想定区域

河岸が侵食された場合に、家屋の倒壊等の危険性がある区域の目安を示すものです。



状況に応じた避難行動

【水平避難と屋内安全確保】

洪水が予想される場合は、早めに浸水想定区域の外側の避難所等へ避難することが基本です。避難所への避難がかえって危険な場合は、近隣のより安全な場所へ避難しましょう。すでに避難経路が浸水しているなど、外出することが危険な場合は、今いる建物の上階に移動するなど、より安全な場所に避難しましょう。



【早期立退き避難】

自宅が家屋倒壊等氾濫想定区域内にある、または浸水深が建物の最上階の床の高さを上回る場合は、早期の立退き避難が必要です。

【浸水継続時間が長い区域】

浸水継続時間が長い地域ではライフライン（電気・ガス・上下水道・電話など）の復旧には時間がかかり、生活するのは困難になります。しばらくの間自宅に戻れないことも考慮した上で早めの避難を心がけてください。河川ごとの浸水継続時間は、下記の河川管理者のホームページで確認することができます。

新潟県内の浸水想定区域図ホームページアドレス
<http://www.pref.niigata.lg.jp/kasenkanri/1233086526002.html>



【雨の降り方と周囲の状況】



【気象庁からの気象情報（注意報・警報）】

注意報

大雨注意報

大雨による災害が発生するおそれがあると予想されたときに発表される。

洪水注意報

大雨、長雨、融雪などにより河川が増水し、災害が発生するおそれがあると予想されたときに発表される。

警報

大雨警報

大雨による重大な災害が発生するおそれがあると予想されたときに発表される。大雨警報には、大雨警報（土砂災害）、大雨警報（浸水害）、大雨警報（土砂災害、浸水害）のように、特に警戒すべき事項が明記される。

洪水警報

大雨、長雨、融雪などにより河川が増水し、重大な災害が発生するおそれがあると予想されたときに発表される。対象となる重大な災害として、河川が増水や氾濫、堤防の損傷や決壊による重大な災害があげられる。

特別警報

大雨特別警報

大雨が特に異常であるため重大な災害が発生するおそれが著しく大きいときに発表される。大雨特別警報には、大雨特別警報（土砂災害）、大雨特別警報（浸水害）、大雨特別警報（土砂災害、浸水害）のように、特に警戒すべき事項が明記される。

【土砂災害の種類と前兆現象】

がけ崩れ（急傾斜地の崩壊）

地中にしみこんだ水分が土の抵抗力を弱め、雨や地震などの影響によって斜面が崩れ落ちる。

前兆現象

- がけからの水がにこる
- がけに亀裂が入る
- 小石がばらばら落ちてくる



土石流

山腹、川底の石や土砂が長雨や集中豪雨などによって、一気に下流へと押し流される。

前兆現象

- 山鳴りがする
- 雨が降り続けているのに、川の水位が下がる
- 急に川の水が濁り、流木が混ざっている

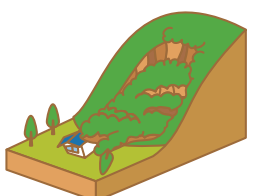


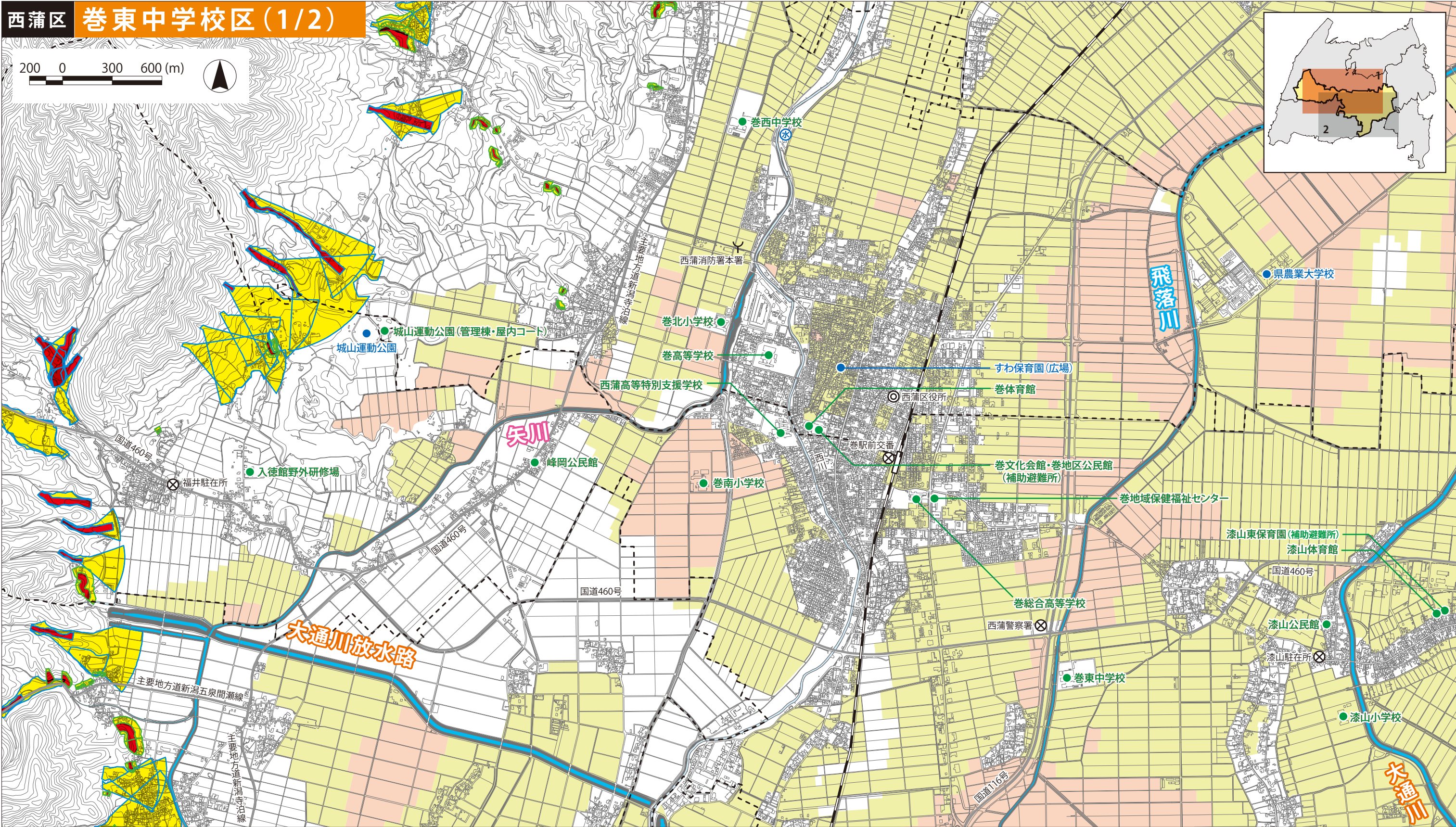
地すべり

斜面の一部あるいは全部が、地下水の影響と重力によってゆっくりと斜面下方に移動する。

前兆現象

- 地面に亀裂、段差ができる
- 樹木が倒れる
- 斜面から水がふき出す





この洪水・土砂災害ハザードマップは、各対象河川の浸水想定区域図を重ね合わせて作成しているため、浸水区域が重なる地域については、浸水深の深い方を表示しています。各河川の浸水想定図は、市のホームページ(P10参照)にて確認することができます。

指定避難所	矢川	新川・大通川放水路・他	飛落川	土砂災害
巻南小学校	全階可	全階可	全階可	-
巻北小学校	全階可	全階可	全階可	○
巻高等学校	全階可	全階可	全階可	-
巻総合高等学校	-	全階可	2階以上	-
西蒲高等特別支援学校	全階可	全階可	全階可	-
巻体育館	全階可	全階可	全階可	-
(補)巻文化会館・巻地区公民館	全階可	全階可	全階可	-
巻地域保健福祉センター	-	全階可	全階可	-
漆山小学校	-	2階以上	全階可	-

指定避難所	矢川	新川・大通川放水路・他	飛落川	土砂災害
巻東中学校	-	全階可	全階可	-
漆山体育館	-	利用不可	-	-
(補)漆山東保育園	-	利用不可	-	-
漆山公民館	-	全階可	全階可	-
巻西中学校	全階可	全階可	全階可	○
峰岡公民館	全階可	-	-	-
入徳館野外研修場	全階可	-	-	○
城山運動公園	全階可	-	-	○
(管理棟・屋内コート)	全階可	-	-	○

一時避難場所	矢川	新川・大通川放水路・他	飛落川	土砂災害
県農業大学校	利用可	利用不可	利用不可	-
すわ保育園(広場)	利用可	利用可	利用不可	-

広域避難場所	矢川	新川・大通川放水路・他	飛落川	土砂災害
城山運動公園	利用可	利用可	利用可	-

表の見方
※表の見方については、裏表紙の「指定避難所・指定緊急避難場所一覧」を参照してください。
※地図中には西川の浸水想定区域はありません。

浸水深

0.5～3.0m

0.5m未満

※この洪水・土砂災害ハザードマップには、
氾濫流・河岸侵食の表示はありません。

土砂災害警戒区域等(赤塗りは特別警戒区域)

急傾斜地の崩壊

土石流

● 指定避難所

● 一時避難場所・広域避難場所

―― 主要な道路

◎ 区役所・出張所・連絡所

┘ 消防署・出張所

⊗ 警察署・交番・駐在所

Ⓐ 水防倉庫

----- 中学校区境界



指定避難所	矢川	新川・大通川・ 大通川放水路・他	飛落川	木山川
岩室中学校	—	全階可	—	—
岩室体育館	—	2階以上	—	—
岩室農村環境改善センター	—	—	—	—

一時避難場所	矢川	新川・大通川・ 大通川放水路・他	飛落川	木山川
岩室野球場	利用可	利用不可	利用可	利用可
わなみ農村公園	利用可	利用可	利用可	利用可

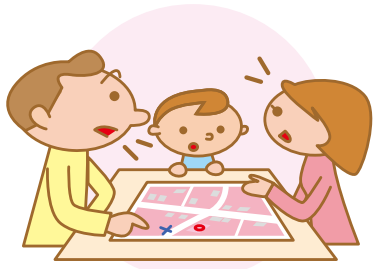
※この洪水ハザードマップには、
氾濫流・河岸侵食の表示はありません。

● 指定避難所 ● 一時避難場所・広域避難場所 ——— 主要な道路
◎ 区役所・出張所・連絡所 Y 消防署・出張所 ⊗ 警察署・交番・駐在所
⚠ 洪水時危険箇所（道路冠水が想定される箇所） - - - - 中学校区境界 - - - - 行政区界

災害に備えた 事前の心構え

避難場所や避難路を 事前に確認

家族が別々に避難することも考えられます。前もって連絡先や集合場所を決めておきましょう。



普段から地域での 助け合い活動を

お年寄りや身体の不自由な方など、自ら避難することが困難な方もいます。普段から気配りをしましょう。



地域の避難訓練に 参加しましょう

自治会等の避難訓練に参加しましょう。訓練の際には、ハザードマップを活用しましょう。



災害発生時における 避難の心構え

正確な情報収集と 早めの避難

雨の降り方がいつもと違うと感じたら、ラジオ・テレビなどから最新の気象情報等に注意しましょう。また、そのときにいる場所の周辺で危険を感じたら、自主的に避難準備を始めましょう。



動きやすい服装と 集団での避難

持ち物はリュックで、手は自由に。長靴ではなく運動靴で避難しましょう。単独での避難は事故にあったとき非常に危険です。避難するときは複数で行動しましょう。



自力で避難する ことが困難な方へ 可能な範囲で協力

隣近所で声をかけ合いましょう。また、高齢者や身体の不自由な方、子どもなどの避難に可能な範囲で協力しましょう。



車での避難は 控える

車での避難は渋滞を招き、緊急車両の妨げになります。また、道路冠水などにより動けなくなるおそれがあります。特別な場合を除き、徒歩で避難しましょう。



【避難情報等の伝達、入手方法】

にいがた防災メール

にいがた防災メールとは避難情報など、災害に関して緊急を要する情報等をメールでお知らせします。全市域に関するメールのほか、ご希望により、自宅や職場などがある区に関するメールのみを受取ることができます。

【にいがた防災メールで配信される情報】

- 1 避難情報（避難準備・高齢者等避難開始、避難勧告及び避難指示（緊急））
- 2 災害等に関し緊急に配信する必要が認められる情報
- 3 防災啓発に関する情報

にいがた防災メールへの登録

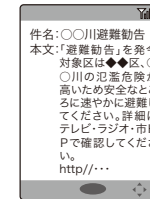
【パソコンから登録】

にいがた防災メール

検索

【携帯電話・スマートフォンから登録】

二次元コード（QRコード）から登録



にいがた防災メールのイメージ



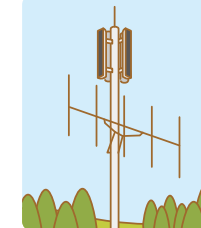
登録

メール送信



防災行政無線

屋外に設置されている子局のスピーカーからサイレンや音声により、市民の皆さまに緊急情報や避難情報などをお知らせします。



緊急速報メール・エリアメール

災害情報や避難情報などを配信エリア内の対応携帯電話に一斉配信します。登録は不要です。対応機種などは、各通信事業者にお問い合わせください。



要配慮者利用施設一覧

要配慮者利用施設は新潟市のホームページに一覧を掲載しています。

https://www.city.niigata.lg.jp/kurashi/bosai/bosai_taisaku/index_kyoujo/yohairiyoshisetu.html

他のハザードマップは市のホームページに掲載

新潟市ハザードマップ紹介ページ

https://www.city.niigata.lg.jp/kurashi/bosai/hinanjo/kouzui_hinanchizu/index.html

- ・地区別防災カルテ
- ・津波ハザードマップ
- ・洪水ハザードマップ
- ・浸水ハザードマップ
- ・道路冠水想定箇所
- ・土砂災害ハザードマップ
- ・ため池ハザードマップ
- ・液状化しやすさマップ
- ・なだれ危険箇所マップ
- ・浸水実績図

新潟市公式LINEアカウント

防災、子育て、イベント、市政情報など生活に密着した情報の中から、選択した地域の欲しい情報だけを、LINEでタイムリーにお届けします。そのほか、トーク画面上から常時、必要な防災情報を確認できるコンテンツメニューを準備しました。防災に関する主な機能はこちらです。

プッシュ通知による配信

避難情報、避難所情報、防災お知らせ情報

コンテンツメニューから確認できるもの

避難所・避難場所検索

ハザードマップ検索

防災関連情報など

新潟市 公式 LINE アカウント



友だち登録はこちら



【警戒レベルと避難行動】

発表される警戒レベルを確認して、早めに避難しましょう。警戒レベル3～5の避難情報は市が発令します。

●警戒レベル3以上で早めの避難を

警戒レベル5 緊急安全確保	命の危険 直ちに安全確保！
~~~~~<警戒レベル4までに必ず避難！>~~~~~	
警戒レベル4 避難指示	危険な場所から全員避難
警戒レベル3 高齢者等避難	危険な場所から 高齢者などは避難
警戒レベル2 洪水注意報、大雨注意報など	ハザードマップなどで 避難行動を確認
警戒レベル1 早期注意情報	最新情報に注意

※地震・津波の場合、警戒レベルは出されません。

⚠ 避難とは「難」を「避」けること、安全を確保することです。安全な場所にいる人は避難する必要はありません。

⚠ 危険な場所から警戒レベル3で高齢者などは避難、警戒レベル4で全員避難です。

⚠ 警戒レベル5でまだ避難できていない場合は、自宅の安全な部屋に移動するなど直ちに身の安全を確保しましょう。

⚠ 大雨時の屋外避難は危険です。車での移動も控えましょう。