

いざというときに



避難時の心得

万が一、危険が迫ってきたら、正確な情報を入手して冷静に判断し、安全な避難を心がけてください。

1 日ごろの備え

非常持ち出し品の準備をしておきましょう。
自分の避難所や避難経路を確認しておきましょう。
一人暮らしのお年寄りなどに気を配りましょう。

2 雨が強く降ってきたら

いつでも避難できるように、避難の準備をしましょう。
テレビ、ラジオ、インターネットなどで、最新の気象情報を収集しましょう。
市からの呼びかけに注意しましょう。
危険を感じたら自主的に避難しましょう。
自主的に避難する場合は、避難所の開設を市に確認しましょう。



3 避難するときは

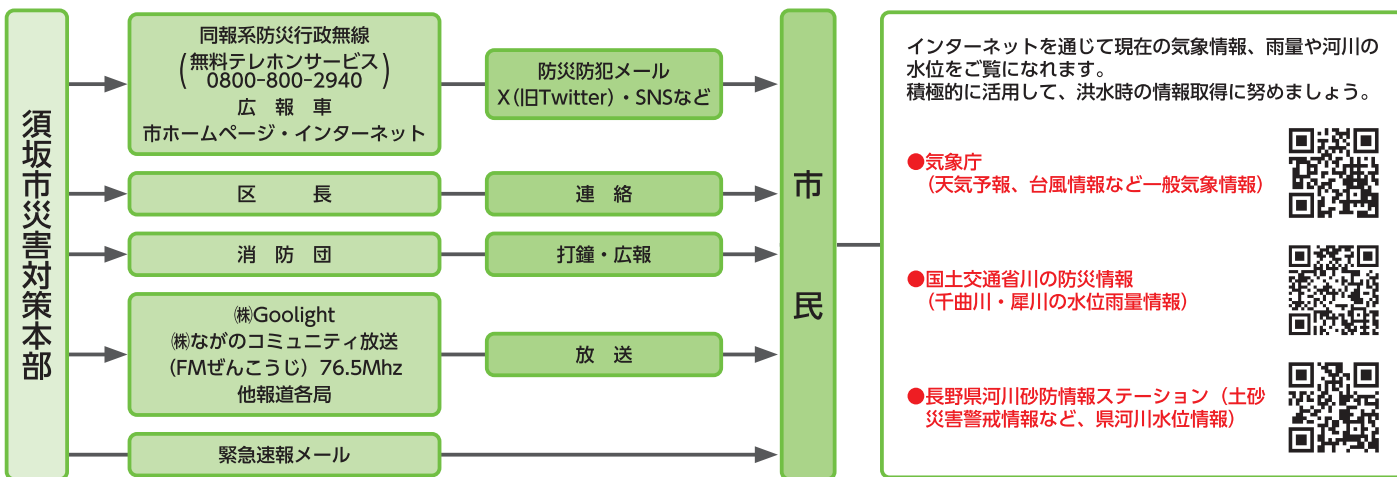
避難指示などの発令後は速やかに避難しましょう。
避難の際には、市・警察・消防などの指示に従いましょう。
火気の始末をしてから避難しましょう。
行動しやすい服装で2人以上で避難しましょう。
お年寄りや子ども、病気の人などの避難に協力しましょう。
河川の近くや、土砂災害の危険がある場所ではできるだけ避けましょう。

4 万が一、逃げ遅れたときは

無理をして避難せず、自宅の2階や近くの安全な場所に移動して、救助を待ちましょう。やむをえず、浸水後に避難する場合には、ひもなどで締められる運動靴で避難しましょう。
また、さぐり棒を持ち、溝や水路、段差などで転ばないように注意しましょう。

情報の伝達経路

洪水予報、土砂災害警戒情報と高齢者等避難・避難指示は、下記の図のような経路で市民の皆さんに伝達されます。



広告

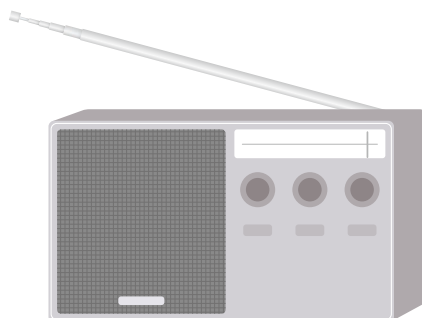
建設業 P121 E-3

地域とともに

有限会社 田中興業

建設 一般土木工事・舗装工事

■須坂市大字仁礼71
■TEL:026-245-2455
■FAX:026-248-5005
■E-mail:tanaka71@sko.janis.or.jp
■長野県知事許可(般-2)第11543号



台風・豪雨時に備えてハザードマップと一緒に「避難行動判定フロー」を確認しましょう

平時に確認 「自らの命は自らが守る」意識を持ち、自宅の災害リスクととるべき行動を確認しましょう。

避難行動判定フロー

あなたがとるべき避難行動は？

必ず取組みましょう

ハザードマップ※で自分の家がどこにあるか確認し、印をつけてみましょう。

※ハザードマップは浸水や土砂災害が発生するおそれの高い区域を着色した地図です。着色されていないところでも災害が起こる可能性があります。

家がある場所に色が塗られていますか？

いいえ

色が塗られていなくても、周りと比べて低い土地や崖のそばなどにお住まいの方は、市区町村からの避難情報を参考に必要に応じて避難してください。

はい

災害の危険があるので、原則として※、**立退き避難**（自宅の外に避難）が必要です。

例外

※浸水の危険があっても、
①洪水により家屋が倒壊又は崩落してしまうおそれの高い区域の外側である
②浸水する深さよりも高いところにいる
③浸水しても水がひくまで我慢できる、水・食糧などの備えが十分にある場合は**屋内安全確保**（自宅に留まり安全確保すること）も可能です。

ご自身または一緒に避難する方は避難に時間がかかりますか？

はい

いいえ

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか？

はい

いいえ

警戒レベル3高齢者等避難が出たら、**安全な親戚や知人宅に避難**しましょう（日頃から相談しておきましょう）

警戒レベル3高齢者等避難が出たら、市区町村が指定している**指定緊急避難場所**に避難しましょう

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか？

はい

いいえ

警戒レベル4避難指示が出たら、**安全な親戚や知人宅に避難**しましょう（日頃から相談しておきましょう）

警戒レベル4避難指示が出たら、市区町村が指定している**指定緊急避難場所**に避難しましょう

(出典：内閣府ホームページ)

広告

建設業 P121 D-3

雨樋・屋根の修理承ります!!

大 有 限 会 社 大 松 板 金

すぐにご連絡下さい。お見積りにうかがいます。

■須坂市大字八町897
■TEL:026-245-2765
■FAX:026-248-1150

警備保障 P103 E-3

交通誘導警備・イベント警備

アンゼン産業株式会社

地域と人の安全を願って

本社
■須坂市南横町1623 ■TEL:026-248-4330
千曲営業所
■千曲市大字桜堂345-3 ■TEL:026-285-0639
■URL:http://www.anzensangyo.co.jp



災害発生！そのときどうする？

大きな災害が発生したら、冷静に判断するのは難しいものです。しかし、一瞬の判断が生死を分けることもあります。災害時でも「慌てず、落ち着いて」行動するために、以下の行動ポイントを確認しましょう。

地震発生時の行動ポイント

地震発生

- 机の下などにもぐり、自分の身の安全を確保する。
- ドアや窓を開けて、出口を確保する。



1～2分

- 火元を確認し、出火していたら初期消火をする。
- 家族の安全を確認する。
- 靴を履く（ガラスの破片などから足を守る）。
- 非常持ち出し品を用意する。
- 山崩れに注意をする。



3分

- 協力して応急救護を行う。
- お年寄りや体の不自由な方、けがを負っている方などに声を掛けて、助け合う。
- 余震に注意をする。
※大きな地震の後には余震が発生する。



5分

- ラジオなどで正確な情報を確認する。
- 電話の使用はなるべく控える。
- 家屋倒壊などの恐れがあれば避難する。
- ブロック塀、瓦、ガラスなどに注意する。
- 車を使わず徒歩で避難場所に避難する。



5～10分

- こども園・保育園・幼稚園や小・中学校に子どもを迎えに行くために自宅を離れる場合は、行き先を書いた連絡メモを目立つ場所に残す。
- 再度出火防止を確認する。ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを落とす。

広告

建設・木材商 P117 C-2

有限会社 坂田材木店

建築・リフォーム承ります。お気軽にご相談下さい。

■須崎市臥竜6-10-5
 ■TEL:026-245-0775 ■FAX:026-245-0924
 ■営業時間/7:30~19:30 ■定休日/日曜日
 ■建設許可番号:長野県知事一般 第441号

風水害時の行動ポイント

情報にもとづいてとるべき行動

避難情報等 (警戒レベル)			
警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	避難情報等
5	災害発生または切迫	命の危険 直ちに安全確保!	緊急安全確保
〈警戒レベル4までに必ず避難!〉			
4	災害のおそれ高い	危険な場所から 全員避難	避難指示
3	災害のおそれあり	危険な場所から 高齢者等は避難	高齢者等避難
2	気象状況悪化	自らの 避難行動を確認	大雨・洪水 注意報
1	今後気象状況悪化のおそれ	災害への 心構えを高める	早期注意情報

河川水位や雨の情報 (警戒レベル相当情報)

防災気象情報 (警戒レベル相当情報)		
	浸水の情報(河川)	土砂災害の情報(雨)
5相当	氾濫発生情報	大雨特別警報 (土砂災害)
4相当	氾濫危険情報	土砂災害警戒情報
3相当	氾濫警戒情報 洪水警報	大雨警報
2相当	氾濫注意情報	——
1相当	——	——

「災害・避難カード」「マイ・タイムライン」をご活用ください

「災害・避難カード」は、災害発生時に、自分や家族が災害から命を守る手順を一目でわかるようにしたカードです。必要な防災対策の情報を記入し、切り取ってバッグや財布等に入れておく、自宅の冷蔵庫に貼るなど、普段から目にとまるようにご活用ください。

※市ホームページからダウンロードできます。

URL <https://www.city.suzaka.nagano.jp/contents/item.php?id=5ef54ad943e63>

「マイ・タイムライン」は、55～57ページをご覧ください。

電気設備工事 P117 E-5

KD 海沼電業

技術と実績と安心で地域に貢献

■須崎市石町2134
 ■TEL:026-248-5992
 ■FAX:026-248-5978
 ■長野県長野地域振興局長登録 第2023J009号

非常持出品・備蓄品を準備しましょう

非常持出品・備蓄品の準備は防災対策の基本です。リストを参考に、家族構成に合わせて準備しましょう。定期的に食品の賞味期限や電化製品の故障がないかチェックすることも忘れずに。

非常持出品チェックリスト

● **非常持出品** 避難するときに持ち出す最小限の必需品です。あまり重いと避難に支障が出るので、必要最低限のものをまとめ、すぐに取り出せるところに保管しておきましょう。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 非常食（乾パン、缶詰、レトルト食品など） | <input type="checkbox"/> ビニール袋 |
| <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> 上着、下着 |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ（予備の電池） | <input type="checkbox"/> 軍手、ヘルメット（防災ずきん） |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯（予備の電池・電球） | <input type="checkbox"/> ライター（マッチ） |
| <input type="checkbox"/> ろうそく | <input type="checkbox"/> ナイフ、缶切り、栓抜き、カッター |
| <input type="checkbox"/> 現金、貴重品（預金通帳、はんこなど） | <input type="checkbox"/> ティッシュ、タオル |
| <input type="checkbox"/> 健康保険証のコピー | <input type="checkbox"/> 救急医薬品（体温計、キズ薬、ばんそうこう、解熱剤、かぜ薬、胃腸薬、目薬など） |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話の非常用電源（乾電池式、手回し式など） | <input type="checkbox"/> 常備薬、お薬手帳 |
| <input type="checkbox"/> 住民票（の写し）のコピー | |

● **非常備蓄品** 災害復旧までの数日間を自足するためのものです。最低でも3日間は自足できるだけの量を用意しておきましょう。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 食品（缶詰、レトルト食品、ドライフーズや栄養補助食品など） | <input type="checkbox"/> 食品（調味料、スープ、みそ汁など） |
| <input type="checkbox"/> 食品（チョコレート、のどあめ、ガムなど） | <input type="checkbox"/> 水（1人当たり1日3リットル） |
| <input type="checkbox"/> 燃料（卓上コンロ、固形燃料、予備のガスボンベなど） | <input type="checkbox"/> 洗面用具（歯ブラシ、せっけん、タオル、ドライシャンプーなど）、防臭剤、殺虫剤 |
| <input type="checkbox"/> 毛布、タオルケット、寝袋など | <input type="checkbox"/> 鍋、やかん |
| <input type="checkbox"/> 簡易食器（わりばし、紙皿、紙コップなど） | <input type="checkbox"/> ラップ、アルミホイル |
| <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ、トイレトペーパー | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ、マスク、新聞紙、裁縫セットなど |
| <input type="checkbox"/> 簡易トイレ | <input type="checkbox"/> 予備のめがね、予備の補聴器用電池など |
| <input type="checkbox"/> 自転車 | <input type="checkbox"/> 工具類（ロープ、バール・スコップなど） |

女性、子どもに必要な非常持出品チェックリスト

● 生理用品

- 生理用ナプキン（長時間用もあるとよい）
- サニタリーショーツ
- 清浄綿
- おりものシート
- 中身の見えないごみ袋

● 授乳用品

- 液体ミルク、粉ミルク（調整粉乳）：哺乳瓶の衛生が確保される前提での提供
- アレルギー用ミルク
- 乳幼児用飲料水（軟水）
- 哺乳瓶
- 哺乳瓶用の消毒剤
- 湯沸し器具（電気が使えない際も想定した乾電池式もしくは発電式のもの）

● 離乳食用品

- ベビーフード（アレルギー対応食を含む）
- スプーン

● 紙おむつ用品

- 小児用紙おむつ
- おしりふき
- ごみ袋
- 乳幼児用着替え
- ベビーバス（赤ちゃんのお尻を洗うため必要）

● その他

- 抱っこ紐
- 授乳用ポンチョ
- 下着（いろいろなサイズ）
- 母子健康手帳

※妊産婦がいる家庭では、出産予定日と健診、出産予定の医療機関の連絡先を携帯しましょう。



広告

木工業

P103 C-2

木枠・梱包・パレット

有限会社 トヨタ木管製作所

国内外の輸送用の木枠・パレットの作成、輸出梱包・納品を行っております。

■須坂市北横町1662
 ■TEL:026-245-1199
 ■FAX:026-245-7630
 ■営業時間 / 8:00~17:00
 ■定休日 / 土曜、日曜、祝日

Pあり

防災における家庭・地域・市の取り組み

災害の規模が大きいほど、救助や支援物資が行き届かなくなります。
近隣の住民での協力、助け合いが大事になります。

家庭でできること（自助）

1 家族で防災会議

- 災害時に家族が慌てずに行動できるよう分担を決めましょう。
- 家族との連絡方法、避難場所、避難方法（経路）など確認しましょう。

2 非常持出品・非常備蓄品の準備

- 前ページのチェックリストを参考に家庭で話し合い、確保しましょう。

3 建物の確認

- 昭和56年5月以前の建物は耐震診断を受けましょう。
- 倒れやすい家具などに転倒落下防止装置を付けましょう。

地域でできること（共助）

1 日頃からのご近所付き合い

- 普段から互いに声を掛け合いましょう。
- 災害時は一緒に避難しましょう。

2 自主防災組織活動

- 積極的に避難・防災訓練に参加しましょう。
- 防災マップで町の中の危険箇所や役立つ物などを確認しましょう。

市が行うこと（公助）

1 避難所の整備



- 備蓄の拡充を行います。
- 要配慮者への支援を行います。

2 情報伝達手段の整備

- 災害時は防災行政無線、メール配信、SNS、ホームページ、広報車などで伝達します。

須坂市防災・防犯に関わる事業一覧表

須坂市で行っている防災・防犯に関わる事業を公表します。
各事業内容は下表をご覧ください。

事業名称	内容	担当課
地域防災マップ作成	自主防災組織では、地域の特性、消火栓の場所、災害時に役立つ人材、などを把握をした地図作りを行っています。69町すべての自治会で作成しています。	総務課
新・地域見守り安心ネットワーク	高齢者世帯や重い障がいのある方等要配慮者の災害による事故や不測の事故を未然に防ぐため、地域全体で見守るネットワークをつくり、安心して暮らせる地域をめざします。69町すべての自治会で作成しています。	福祉課 高齢者福祉課 社会福祉協議会
防災防犯情報（メール）	パソコンや携帯電話にEメールで防災防犯関連情報をお知らせしています。  ←パソコン・スマートフォン  ←フィーチャーフォン	総務課 政策推進課
防災防犯情報（市ホームページ）	市のホームページに防災情報を掲載しています。	総務課 政策推進課
防災行政無線（同報系）	屋外子局92カ所、戸別受信機（公共施設・区長宅ほか）210カ所。 防災行政無線放送の無料テレホンサービス ☎0800-800-2940	総務課
緊急通報システム	ひとり暮らしの高齢者などが、万一の場合に、事故の防止や安否の確認を図るため、自宅に緊急通報装置・24時間リズムセンサーを設置します。 内 容：市が委託している業者を通じ、消防署、親族、協力員および民生児童委員へ緊急時の通報ができます。 利用料：設置費・通話料は無料。	高齢者福祉課

事業名称	内容	担当課
徘徊高齢者家族支援サービス事業	認知症の高齢者を持つ家族のため、GPS（人工衛星による位置情報システム）と携帯電話の電波を併用した高精度の位置情報検索システムに加入する場合、位置検索サービス提供会社の費用を補助します。なお、月々の利用料などは個人負担となります。	高齢者福祉課
暮らしのあんしん板	ひとり暮らしの高齢者、高齢者のみの世帯の在宅での安全と安心を守るため、緊急時の連絡先、かかりつけ医、民生児童委員の氏名などが記入でき、地域包括支援センター・警察・消防署の連絡先も記載されているマグネットシート「暮らしのあんしん板」を配布しています。	高齢者福祉課
安心みまもるシール	認知症など的高齢者が徘徊などで行方不明になった場合の早期発見と、保護されたときの身元確認や親族への迅速な連絡の支援を目的とし、アイロンシールや反射シールを無料で配布しています。	高齢者福祉課
見守り支援事業協力隊	孤独死を未然に防ぐため、15協力事業所と連携し、連絡・通報・対応の体制整備を行っています。	高齢者福祉課
地域安全安心市民活動	地域安全サポーターによる通学路などの見守り活動を支援しています。	市民課
応急手当講習会	AED（自動体外式除細動器）の使用方法を含む、心肺蘇生法を主体とした普通救命講習を実施しています。	消防署
消火栓放水器具等設置補助事業	火災による被害を軽減するため、自治会や自主防災組織が消火栓放水器具などを設置する事業経費に対し、予算の範囲内で補助金を交付しています。	警防課
消防情報ダイヤル	須坂市、小布施町、高山村の3市町村内に発生している災害出動（救急を除く）について、自動音声応答でお知らせしています。 ☎026-245-1119	警防課

災害時に利用できる施設一覧（2023年4月1日現在）

指定緊急避難場所、指定避難所

	施設名	所在地	電話	対象となる災害種別（○：使用可）								指定避難所	地図ページ
				崖崩れ 土石流	地震	洪水（－：浸水区域）							
						鮎川	百々川	灰野川	八木沢川	松川	千曲川		
1	須坂小学校	大字須坂780	245-0071	○	○	○	○	－	○	○	○	○	P105 D-3
2	常盤中学校	大字日滝61	245-0326		○	○	－	－	○	○	○	○	P105 E-3
3	森上小学校	墨坂3-1-1	245-0236	○	○	○	－	－	○	○	○	○	P103 D-4
4	小山小学校	臥竜1-3-1	245-0242	○	○	○	－	－	○	○	○	○	P112 B-5
5	相森中学校	大字日滝2082	245-0280	○	○	○	○	○	－	○	○	○	P112 B-2
6	日滝小学校	大字日滝1648	245-0203	○	○	○	○	○	○	○	○	○	P113 D-2
7	豊洲小学校	大字小島473	245-0459	○	○	○	－	－	－	－	－	○	P107 E-2
8	旭ヶ丘小学校	旭ヶ丘12-2	245-5101	○	○	○	○	○	○	○	○	○	P108 B-3
9	日野小学校	大字塩川151	245-0774	○	○	○	－	－	○	○	－	○	P111 D-3
10	井上小学校	大字幸高292	245-0599	○	○	－	○	○	○	○	○	○	P115 C-2
11	高甫小学校	大字八町1916	245-0593	○	○	○	○	○	○	○	○	○	P116 B-5
12	墨坂中学校	墨坂南2-19-1	245-0564	○	○	○	－	○	○	○	○	○	P115 E-1
13	仁礼小学校	大字仁礼96-2	245-2343	○	○	○	○	○	○	○	○	○	P121 E-4
14	東中学校	大字亀倉6-6	245-2342	○	○	○	○	○	○	○	○	○	P121 D-3
15	豊丘小学校	大字豊丘1070	245-0491	○	○	○	○	－	○	○	○	○	P121 E-2
16	こもれびホール	峰の原高原3153-756	－	○	○	○	○	○	○	○	○	○	P120 B-4
17	臥竜山公会堂	臥竜2-4-2	245-0273		○	○	○	○	○	○	○	○	P116 B-1
18	市民体育館	大字日滝1	245-0466		○	○	－	－	○	○	○	○	P105 D-3
19	多目的（防災）広場	大字日滝1	－	○	○	○	－	－	○	○	○		P105 D-4
20	北部体育館	大字小河原1055-3	248-5600	○	○	○	○	○	○	○	○	○	P108 A-5

	施設名	所在地	電話	対象となる災害種別（○：使用可）								指 定 避難所	地図ページ
				崖崩れ 土石流	地震	洪水（－：浸水区域）							
						鮎川	百々川	灰野川	八木沢川	松川	千曲川		
21	多目的（防災）広場	大字小原1055-3	－	○	○	○	○	○	○	○	○		P108 B-5
22	須坂市役所	大字須坂1528-1	245-1400	○	○	○	○	○	○	○	○	○	P103 E-4
23	多目的（防災）広場	大字須坂1528-1	－	○	○	○	－	－	○	○	○		P103 E-4
24	保健センター	大字小山1277-1	248-9023	○	○	○	○	○	○	○	○	○	P103 E-5
25	生涯学習センター	大字須坂747-イ	245-1598	○	○	○	－	－	○	○	○	○	P105 C-3
26	南部地域公民館	臥竜2-4-2	245-0273	○	○	○	○	○	○	○	○	○	P116 B-1
27	須坂高校	大字須坂1518-2	245-0334	○	○	○	－	－	○	○	○	○	P104 A-5
28	須坂東高校	大字日滝4-4	245-0331	○	○	○	－	－	○	○	○	○	P105 E-2
29	長野養護学校高等部 すざか分教室	大字須坂1150	245-0421	○	○	○	－	－	○	○	○	○	P104 A-1
30	須坂創成高校	大字須坂1616	245-0103	○	○	○	－	－	○	○	○	○	P103 D-3
31	須坂東部保育園	大字日滝1185-1	245-0645	○	○	○	○	○	－	○	○	○	P113 C-3
32	須坂保育園	大字小山1274	245-1841	○	○	○	－	－	○	○	○	○	P103 E-5
33	日野保育園	大字塩川188-9	245-4094	○	○	○	－	－	○	－	－	○	P111 D-2
34	高甫保育園	大字野辺1097-1	245-4154	○	○	○	○	○	○	○	○	○	P116 B-4
35	井上保育園	大字幸高286-1	245-0485	○	○	－	○	○	○	○	○	○	P115 C-2
36	北旭ヶ丘保育園	大字小原3133-1	245-4041	○	○	○	○	○	○	○	○	○	P108 B-2
37	須坂千曲保育園	大字中島250-1	245-1665	○	○	－	－	○	○	○	－	○	P110 B-5
38	豊丘保育園	大字豊丘1066	248-2118	○	○	○	○	－	○	○	○	○	P121 E-2
39	仁礼保育園	大字仁礼7-13	248-2192	○	○	○	○	○	○	○	○	○	P121 E-3
40	相之島保育園	大字相之島391-1	246-0975	○	○	○	－	－	－	－	－	○	P107 D-4
41	仁礼コミュニティセンター ・くつろぎ荘	大字仁礼7-16	245-8118 246-2058	○	○	○	○	○	○	○	○	○	P121 E-3
42	井上地域公民館	大字幸高274-3	246-2488	○	○	－	○	○	○	○	○	○	P115 C-2
43	豊洲地域公民館	大字小島402-1	246-3232	○	○	○	－	－	－	－	－	○	P107 D-3
44	日滝地域公民館	大字日滝897-4	248-1686	○	○	○	○	○	－	○	○	○	P113 D-3
45	高甫地域公民館	大字八町1918	248-1925	○	○	○	○	○	○	○	○	○	P116 B-5
46	豊丘地域公民館	大字豊丘1074-1	245-9768	○	○	○	○	○	○	○	○	○	P121 E-2
47	旭ヶ丘ふれあいプラザ	旭ヶ丘7-55	246-3783	○	○	○	○	○	○	○	○	○	P108 B-3
48	日野地域公民館	大字塩川168-1	246-2274	○	○	○	－	－	○	－	－	○	P111 D-3
49	人権交流センター	大字小山1264-4	245-0909	○	○	○	－	－	○	○	○	○	P103 E-5
50	創造の家	臥竜6-25-1	248-0393	○	○	○	－	－	○	○	○	○	P116 C-2
51	勤労青少年体育センター	臥竜6-25-2	245-1803	○	○	○	－	－	○	○	○	○	P116 C-2
52	中央児童センター	大字須坂1212-1	245-5010	○	○	○	－	－	○	○	○	○	P112 A-3
53	南部児童センター	墨坂南4-1-8	248-2330	○	○	○	－	－	○	○	○	○	P116 A-1
54	東部児童センター	大字日滝91-4	246-0079	○	○	○	－	－	－	○	○	○	P113 C-4
55	北部児童センター	大字小原3305-1	248-8381	○	○	○	○	○	○	○	○	○	P108 B-2
56	米子農村公園	大字米子879-3	－	○	○	○	○	○	○	○	○		P121 F-4
57	市立須坂図書館	大字須坂803-1	245-0784	○	○	○	○	－	○	○	○	○	P105 D-3
58	勤労者研修センター	墨坂1-6-1	245-0134	○	○	○	－	－	○	○	○	○	P103 C-4
59	須坂市蔵のまち 観光交流センター	大字須坂352-2	248-6867	○	○	○	－	－	○	○	○	○	P104 A-2
60	須坂市文化会館 メセナホール	墨坂南4-5-1	245-1800	○	○	○	－	－	○	○	○	○	P115 F-1
61	旧上高井郡役所	大字須坂812-2	245-5559	○	○	○	○	－	○	○	○	○	P105 D-2
62	福祉会館	大字須坂1218	246-8759	○	○	○	－	－	○	○	○	○	P103 D-1
63	須坂市ふれあい館まゆぐら	大字須坂387-2	248-6225	○	○	○	－	－	○	○	○	○	P104 A-2
64	柔道場	大字須坂777-1	－	○	○	○	○	－	○	○	○	○	P105 D-3
65	剣道場	大字須坂777-1	－	○	○	○	○	－	○	○	○	○	P105 D-3
66	須坂市技術情報センター	大字井上1835-1	251-2255	○	○	○	－	－	○	○	－	○	P114 B-3
67	須坂駅前ビルシルキー	大字須坂1295-1	215-2225	○	○	○	○	○	○	○	○	○	P103 D-2
68	ふれあい健康センター (湯っ蔵んど)	大字仁礼7	248-6868	○	○	○	○	○	○	○	○	○	P121 D-3

	施設名	所在地	電話	対象となる災害種別 (○：使用可)								指定避難所	地図ページ
				崖崩れ土石流	地震	洪水 (－：浸水区域)							
						鮎川	百々川	灰野川	八木沢川	松川	千曲川		
69	須坂クラシック美術館	大字須坂371-6	246-6474	○		○	－	－	○	○	○	○	P104 A-3
70	笠鉾会館ドリームホール	大字須坂410-1	246-7100	○	○	○	－	－	○	○	○	○	P104 B-2
71	世界の民俗人形博物館	大字野辺1367-1	245-2340	○	○	○	－	○	○	○	○	○	P117 C-3
72	豊丘活性化施設 (そのさとホール)	大字豊丘1023-1	248-2350	○	○	○	○	－	○	○	○	○	P121 E-2
73	須高行政事務組合	大字小山2104-36	245-1173	○	○	○	－	○	○	○	○	○	P111 D-5
74	卓球場	大字日滝897-5	－	○		○	○	○	－	○	○	○	P113 D-3
75	須坂市動物園避難所	臥竜3-967-1	245-1770	○	○	○	－	－	○	○	○	○	P116 B-2
76	旧小田切家住宅	大字須坂423-1	246-2220	○	○	○	－	－	○	○	○	○	P104 C-2
77	須坂版画美術館	大字野辺1386-8	248-6633	○	○	○	－	○	○	○	○	○	P116 C-3
78	須坂市博物館	臥竜2-4-1	245-0407	○	○	○	－	－	○	○	○	○	P116 B-1
79	臥竜公園庭球場南駐車場	臥竜2-4-8	245-1770	○	○	○	－	－	○	○	○		P116 B-2
80	臥竜公園 (看護学校南) 駐車場	臥竜2-4-8	245-1770		○	○	－	－	○	○	○		P116 B-2
81	日滝原産業団地公園駐車場	大字日滝3550-11	248-9033	○	○	○	○	○	○	○	○		P109 E-3
82	須高広域総合プール 「サマーランド」	大谷町413-4	245-1173		○	○	○	○	－	○	○		P113 E-4
83	須坂市豊洲 防災コミュニティセンター	北相之島202番地3	246-4264	○	○	○	－	－	－	－	－	○	P107 D-2

●災害時応援協定により緊急避難が可能な場所

	施設名	所在地	電話	対象となる災害種別 (○：使用可)								指定避難所	地図ページ
				崖崩れ土石流	地震	洪水 (－：浸水区域)							
						鮎川	百々川	灰野川	八木沢川	松川	千曲川		
	須坂温泉古城荘 (宿泊棟・体育館)	大字日滝5414	245-1460			○	○	○	○	○	○		P113 E-4
	イオン須坂店駐車場	馬場町1288	246-8811			○	－	－	○	○	○		P103 E-1
	西友須坂店駐車場	大字須坂1539-1	248-6660			○	－	－	○	○	○		P103 E-4
	デリシア須坂西店駐車場	墨坂4-1-3	245-2633			○	－	－	○	○	○		P103 D-5
	ツルヤ須坂西店駐車場	南横町1605-1	242-7011			○	－	－	○	○	○		P103 D-3
	デリシア須坂井上店駐車場	大字幸高92-1	242-5061			－	○	○	○	○	○		P115 D-3
	ラ・ムー須坂インター店駐車場	大字井上1700-13	246-4111			－	－	○	○	○	－		P114 B-2
	Aコープすこう店駐車場	小河原町1080-1	248-8888			○	○	○	○	○	○		P108 B-5
	綿半ホームエイド須坂店 屋上駐車場	大字高梨245	242-3535			○	－	－	○		－		P110 C-3
	夢工房屋上駐車場	大字高梨343-1	214-3531			○	○	○	○	○	－		P110 B-3
	ディーアイシージャパン株式会社	井上1830-18	242-5520	○	○			○	○	○			P114 B-3
	須坂中央駐車場広場	大字須坂1268-1他	246-8250		○	○	－	－	○	○	○		P103 E-2

■広域避難場所

対象地域	施設・場所名
市街地北部広域避難場所	相森中学校、長野県農業総合試験場、果樹試験場
市街地南部広域避難場所	百々川緑地、臥竜公園、臥竜公園駐車場

災害時要配慮者の安全

地域の皆さんの協力が必要です。災害時要配慮者は助け合いの心で守ってください。

災害時要配慮者とは

高齢者や障がい者、傷病者、妊産婦、乳幼児、外国人など、災害発生時に何らかの支援が必要な人を災害時要配慮者といいます。地域で協力し合いながら、その人の状態に応じた配慮や支援が積極的に行えるようにしましょう。

災害時要配慮者の安全な避難誘導

<p>● 高齢者や寝たきりの方</p> <ul style="list-style-type: none"> ● あらかじめ災害時の支援者を決めておき、複数人で対応できるようにしましょう。 ● 車いすや担架を使うほか、緊急時にはおぶって避難しましょう。 	<p>● 病気やけがをしている方</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 程度に応じて、声をかける、肩を貸す、手を添えるなどの援助をしましょう。 
<p>● 耳の不自由な方</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 正面から口を大きく動かして話しかけるようにしましょう。 ● 口頭で伝わりにくいときは、身振り手振りや筆談で正確な情報を伝えましょう。 	<p>● 目の不自由な方</p> <ul style="list-style-type: none"> ● まず、「お手伝いしましょうか」と声をかけましょう。 ● 誘導する際は、腕を貸してゆっくりと歩きましょう。 
<p>● 車いすを利用している方</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 階段では2人以上で援助し、上りは前向き、下りは後ろ向きで移動しましょう。 ● 支援者が1人の場合は、おぶって避難しましょう。 	<p>● 日本語が十分でない外国人</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 孤立しないよう、日本語でもいいので声をかけましょう。 ● 言葉が通じない場合は、ジェスチャーで伝えましょう。 
<p>● 妊娠中の方・子ども</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 周囲の人に妊娠中であることを伝えましょう。 ● 足元に注意し、なるべく最短距離で避難しましょう。 ● 周囲にパニックを起こしている小さな子どもを見かけたら、声をかけてあげましょう。 	

女性や子どもに対する災害時の防犯について

災害直後の混乱時や、避難生活での不安やストレスから、災害時は女性や子どもへの暴力や性的被害が増えるといわれています。女性や子どもを1人にしないよう複数で行動するなど、十分な注意が必要です。

広告

建築業 P121 D-3

大工職人が造る本格木造住宅

有限会社 原建築

住宅新築・リフォーム、なんでもおまかせください。
自社の大工職人がお客様の夢を叶えます。

■須坂市大字栃倉318-2
■TEL:026-246-1383
■FAX:026-248-8812
■E-mail:harakenchiku@stvn.net.ne.jp
■長野県知事許可(般-3)第18356号

軽貨物総合物流 P104 A-2

大型から軽貨物まで、配送に関する事何でもご相談ください

ACCEL.GRP
株式会社アクセル物流サービス

24時間年中無休で受付。お客様からお客へ日本全国どこでも荷主様のところより各地に荷物を運びます。

■須坂市大字須坂1326-5 ■TEL:0120-150-399 ■TEL:026-242-3773
■FAX:026-242-3778 ■営業時間/24時間対応
■URL:http://accel-net.jp
■倉庫あります。ダンボール1個～OK! ■貸しスタジオあります。ダンス、楽器演奏にご利用ください。
■東京事業所：福生市南田園 上越事業所：上越市仲町

