 **テレビ松本** 地域防災向上 キャンペーン

保存版

**緊急時に備えよう!!**

～災害はすぐ足元に～

**防災** 

**HAND BOOK**

**主催** テレビ松本ケーブルビジョン

**後援** 長野県・国土交通省松本砂防事務所

松本市・塩尻市・山形村・朝日村・筑北村

昭和17年8月、(御)稲垣電業社として創業。昭和59年10月、(株)イナデンに社名を変更し、電気通信工事事業者としてケーブルテレビをはじめ共同アンテナの設計、施工、保守等を中心に業務拡大中。「挑戦」を会社のテーマに掲げ、お客様が求める「安全」「高品質」を守り、常に新しい技術に目を向け、社員一同チャレンジ精神で躍進していきます。

## 夢をあなたのもとへ

### 有線テレビジョン放送施設の設計、施工、保守

一般テレビ放送や衛星放送(BS・CS)をケーブルテレビ局にて受信し、各ご家庭へ直接ケーブルを引くことにより、アンテナ無しでより多くのチャンネルを電波障害のない良好な映像・音声でお楽しみいただくシステムです。

### 通信工事の設計、施行、保守

- 外線(光ファイバーケーブル・同軸ケーブル)工事・接続工事・室内工事・引込工事を行います。
- お客様に安心してテレビやインターネットを楽しんでいただけるよう、光ファイバーケーブルおよび同軸ケーブルの設計・施工(ケーブル敷設、接続、試験等)・保守を行っております。

### 放送設備の検査、点検

皆様安心して映像をご覧いただけるよう、SBC・NHKなど放送設備の検査・点検を行っております。

### 電気機器、電設資材の総合卸売、販売

お客様に対し環境に配慮した商品を提供するように努め、また、お客様のニーズに迅速かつ的確に対応できる体制を努めております。

### 電気工事

お客様に最高の満足をおもていただくために、最高の工事とメンテナンスをお届け致します。

### 電波障害の調査、対策

建築図面等で障害予測地域を机上検討致し、それを元に、現地調査・現状の電界強度・画質画像を確認致します。



 株式会社 **イナデン**

電気通信工事を通じ、豊かな暮らしのITソリューションを目指します。

■本社  
〒395-0804 飯田市鼎名古熊 2007-7 TEL:0265-53-0111 FAX:0265-53-0113

<https://www.inaden.ne.jp/>

■松本営業所  
〒390-0812 松本市県2丁目16-7 TEL:0263-38-0111 FAX:0263-38-0112



## 災害からの「逃げ遅れゼロ」を目指して

県民の皆様には、日頃から県政の推進に対して、格別の御支援と御協力を賜り、誠にありがとうございます。

また、新型コロナウイルス感染防止対策に御協力をいただいておりますことに、この場をお借りして心から感謝申し上げます。

さて、台風や集中豪雨など、我が国で頻発する大規模な気象災害は気候変動が大きな要因であり、さらに激化することが懸念されています。

このような中、大切な命を守るためには、県民の皆様が「自らの命は自らが守る」意識を持ち、自らの判断で避難行動をとることが必要です。特に水害や土砂災害は、適時適切に避難すれば人的被害を最小限に抑えることができます。

県民の皆様には、この「防災ハンドブック」や地域のハザードマップをご活用いただき、ご自身が被災した場合にどのように行動すればよいのか、日頃から意識していただきたいと思います。

県といたしましては、「決して逃げ遅れを出さない」という強い決意のもと、市町村と一体となって防災・減災対策を推進してまいります。災害からの「逃げ遅れゼロ」を目指して、防災意識の高い社会づくりを共に進めてまいりましょう。

長野県知事

阿部 守一



# ○風水害に備える

長野県でも令和元年東日本台風をはじめ大雨等による風水害と無縁ではなくなっています。

いざという時に「逃げ遅れない」ために、一人ひとりが平時から地域の災害リスクを認識し、災害時にとるべき行動についての理解することが大切です。

ハザードマップや各種防災情報の入手先を確認しておきましょう。

もしもに備えてパソコンやスマートフォンのブックマークに登録しておきましょう。

## ハザードマップ

自宅や会社が洪水や土砂災害の危険がある地域なのか、避難場所はどこか？日頃から確認しましょう。ハザードマップは市町村の役場又はHPから入手できます。

※様々な防災に役立つ情報を、全国どこでも1つの地図上で重ねて閲覧できるWEBサイト「重ねるハザードマップ」も便利です。※最新の状況などは各市町村のハザードマップでご確認ください。

重ねるハザードマップ



## 長野県防災情報ポータル

避難情報は  
こちらから



長野県 ポータル

## 川の水位情報

河川の水位情報は  
こちらから

川の水位情報



千曲川などの大河川は6  
時間先の水位予測情報も  
配信しています

水害リスクライン



## 土砂災害危険度情報

大雨の時には必ず確認！

土砂災害の危険度情報は  
こちらから

長野県 河川砂防



# JA松本ハイランド

## ～あなたの近くにJA-SS～

日常生活はもちろん、災害時にも  
安心してご利用いただけます。

災害時給油設備(緊急用発電機など)設置 7SS

※島内・臨空(和田)・山辺・今井・波田・麻績・北小野SS



〒390-8555 松本市南松本1-2-16  
☎0263-26-1400

JA松本ハイランド





台風・豪雨時に「避難警戒レベル」を確認し、避難しましょう。

レベル3では高齢者、レベル4では危険な場所から全員避難です。  
逃げ遅れゼロへ！声を掛け合っていち早く避難しましょう。

令和3年出水期より新しい避難警戒レベルの運用が開始されます。

## 警戒レベル一覧表

警戒レベル	状況	住民が取るべき行動	行動を促す情報
レベル <b>5</b>	災害発生 又は切迫	命の危険、直ちに 安全確保！	<b>緊急安全確保</b>
《警戒レベル4までに必ず避難！》			
レベル <b>4</b>	災害の おそれ高い	危険な場所から 全員避難	<b>避難指示</b>
レベル <b>3</b>	災害の おそれあり	危険な場所から 高齢者等は避難	<b>高齢者等避難</b>
レベル <b>2</b>	気象状況 悪化	自らの 避難行動を確認	大雨・洪水注意報 (気象庁)
レベル <b>1</b>	今後気象情報 悪化のおそれ	災害への 心構えを高める	早期注意情報 (気象庁)



8ちゃんも  
準備中



八十二銀行  
オリジナルキャラクター  
「はちのちの8ちゃん®」

 **八十二銀行**

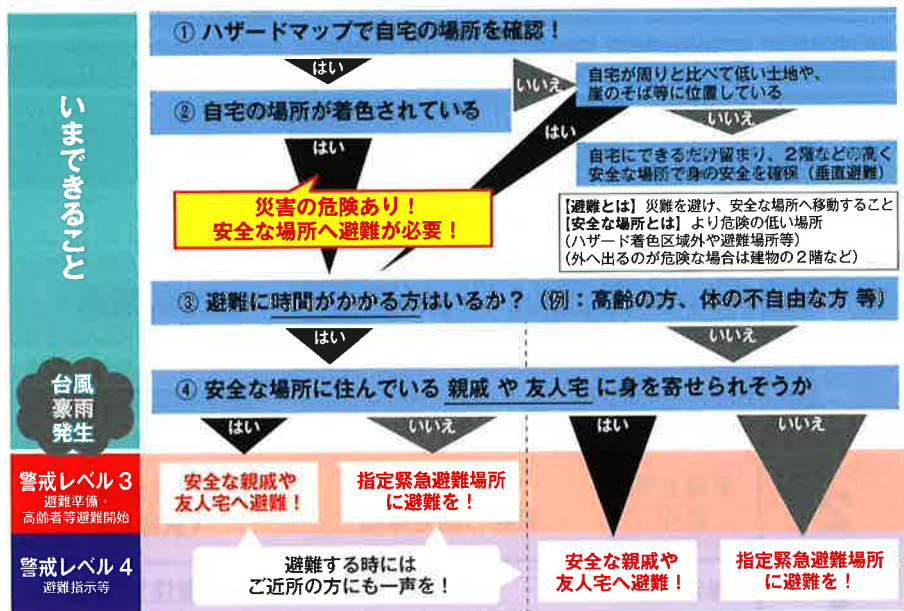
# ○風水害に備える

## 大雨・洪水時の避難について

台風や豪雨時に、あなたがとるべき避難行動を確認してみましょう！

私達一人ひとりが、災害から命を守るよう、長野県では、事前にそれぞれが、台風や豪雨時の避難行動を確認しておくことを推奨しています。

以下のフロー図と、ハザードマップを参考に、ご自身に合った避難先の確認をしておきましょう。



## 地域とともに歩む銀行 ～地域貢献度No.1～

地域との絆を大切に、地域貢献度No.1となるため、地域とともに歩む銀行をめざします。



 **長野銀行**  
<https://www.naganobank.co.jp/>



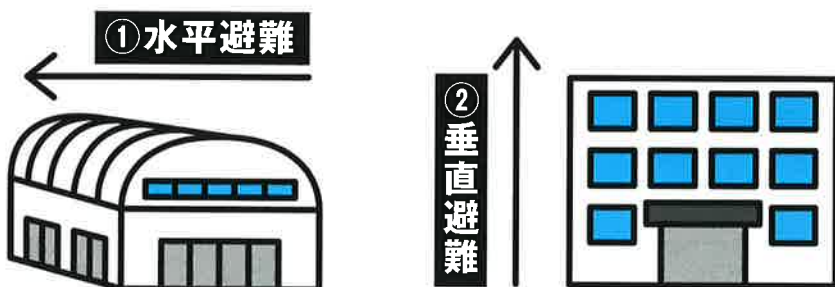
## 命を守る避難行動を

「命を守る」ためには危険な場所からの早めの避難が最も大切です。

しかし、災害が発生している場合は立退き避難がかえって危険な場合もあります。

危険な状況の中での避難は出来るだけ避け、安全確保を第一に考えましょう。

危険が切迫している状況では指定された避難場所への移動 **①水平避難** だけでなく、家の2階やがけから離れた部屋、より安全な場所へ移動をし、命を守る避難行動を取る必要がある場合もあります。



例えば

- 夜間や急激な降雨で避難路上の危険箇所がわかりにくい
- ひざ上まで浸水している（50cm以上）
- 浸水は20cm程度だが、水の流れる速度が速い
- 浸水は10cm程度だが、用水路などの位置が不明で転落のおそれがある

**②垂直避難** 屋外への移動は危険です。浸水による建物倒壊の危険がないと判断される場合には、自宅や近隣建物の2階以上へ緊急的に一時避難し、救助を待つことも検討してください。



松本市緑化協会

TEL: 0263-47-6303  
FAX: 0263-47-8580

～われら緑守り隊～

(株) 奥原造園  
(有) 信州緑地  
早川造園  
(有) 三杉庭苑  
(株) 一光園  
清水口建設(株)  
(有) 百瀬苗圃

作庭舎深山園(有)  
(株) シンヨー  
(有) 美景  
(株) リッチエード  
Garden ぱる  
(有) 中部警備救助  
竜松園

(株) 信州グリーン  
野村グリーン  
(有) マルサ造園  
(有) 安藤苗圃  
上手緑化  
(株) ナカッタヤ

# ○風水害に備える

## 風水害に対する事前の備え

### ●家の周りの風水害対策

台風や大雨は近年予想をはるかに超える猛威で私たちに襲い掛かり、大きな被害をもたらします。

日頃から出来る対策を油断なく講じていきましょう。

#### 屋外

##### 雨どい

継ぎ目のはずれや塗装のはがれ、腐れがないか確認。落ち葉や土砂で詰まらないように掃除しておく。

##### 屋根

かわらのひび、割れ、ずれ、はがれ、トタンのめくれ、はがれはないかを確認。

##### 窓ガラス

ひび割れ、窓枠のがたつきはないか確認。また強風による飛来物などに備えて、外側から板でふさぐなどの処置を取る。

##### 雨戸

がたつきがないように補強する。

##### ベランダ

鉢植えや物干し竿など飛散の危険が高い物は室内へ。

##### 外壁

モルタルの壁に亀裂はないか、板壁に腐れや浮きはないか、プロパンガスのボンベは固定されているか、などを確認。

##### 側溝

側溝のゴミや土砂を取り除き、雨水の排水をよくしておく。

##### ブロック塀

ひび割れや破損場所は補強する。

#### 屋内

- 停電に備えて懐中電灯や携帯ラジオを準備する。
- 避難に備えて貴重品や非常持出品を準備する。
- 気象情報を注意深く聞く。
- 断水などに備えて、飲料水などを確保しておく。

- むやみに外出しない。
- 浸水などの恐れがあるところでは、家財道具や食料品、衣類、寝具などの生活用品を高い場所へ移動させる。
- 高齢者や乳幼児、病人などを安全な場所へ避難させる。

マーキュロップ 「富士山の天然水」

12ℓ 1本 → 1,620円(税込)

※月2本からお届けとなります。配送料無料。

ウォーターサーバーレンタル → 月々700円(税込)



お問合せ アルプス運輸建設株式会社  
ウォーター事業部 松本市大字今井字松本道7089-3

☎ 0120-98-0113





## 大雨がもたらす土砂災害

一般的に土砂災害は長雨や大雨によって引き起こされます。  
山間部の多い長野県では、土砂災害は注意しなければならない災害です。

### ●土砂災害の種類と前兆

前兆現象は災害の起こる直前のもので、台風や大雨の際には「土砂災害警戒情報」や「土砂災害危険度メッシュ（長野県河川砂防情報ステーションに掲載）」などの情報もチェックしましょう。

#### ①がけ崩れ

地中にしみ込んだ水で、急な斜面が突然崩れ落ちる現象  
◀前兆▶ 小石が斜面からバラバラと落ちてくる、  
崖に亀裂ができる、がけから水が湧いて出てくる



#### ②土石流

大雨や集中豪雨が原因で山や谷の土・石・水が  
一体となり一気に流れ下る現象  
◀前兆▶ 川の濁りや水位の減少、山から地鳴りが聞こえる



#### ③地すべり

滑りやすい地層を境に地面の一部がそっくり滑り落ちる現象  
◀前兆▶ 沢や井戸の水の濁り、地面のひび割れ、  
斜面から水が噴き出す



お住まいの近くに土砂災害のおそれのある区域があるか、  
ハザードマップで確認しましょう。

森林整備を通じて豊かな森を未来に引き継ぎます

**JForest**

**長野県森林組合連合会**

長野市大字中御所字岡田 30-16  
(林業センタービル3F)

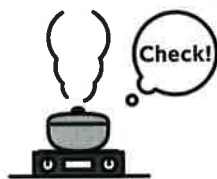
# ○地震に備える

大きな地震の際には冷静に対応することは中々難しい・・・  
しかし、一瞬の判断が生死を分けることもあります。  
地震が起きてもあわてず行動するために行動パターンを覚えておきましょう。

## 屋内にいる場合

### ①自宅にいる場合

- ・テーブルやベッドの下などに身を隠しましょう。  
適当な場所がない場合はクッションなどで頭を隠しましょう。
- ・料理中はすぐに火を消せるときは火を消しましょう。  
キッチンが食器棚や冷蔵庫などが転倒する危険があるのでなるべく早く離れましょう。
- ・揺れがおさまったらすぐにドアや窓を開け、逃げ道を確保しましょう。
- ・集合住宅では玄関から脱出できない場合は、避難はしご等を利用してベランダから脱出しましょう。エレベーターは使わないようにしましょう。



### ②エレベータ内

- ・地震時停止装置が付いていれば、揺れを感知すると自動的に最寄りの階に停止するのでそこで降りましょう。  
自動停止しない場合はすべての階のボタンを押し、停止した階で外に出ましょう。
- ・閉じ込められたときは非常ボタンなどで連絡を取り、救出を待ちましょう。  
天井などから無理に脱出するのは危険です。



### ③劇場や映画館

- ・座席の間にうずくまりかばんや衣類で落下物から頭を守りましょう。
- ・頭上に大きな照明などがある場合はその場から移動しましょう。
- ・あわてず、係員の指示に従いましょう。



完成見学会開催中  
No.1  
（伊藤スタイル賞）

まじめでおしゃれな工務店がつくるちょっとカッコいい「木の家」

家族が集う木の住まい

# 株式会社 木族の家

きぞく KIZOKU NO IE

☎ 0120-99-7470    ✉ info@kizokunoie.com    🌐 https://kizokunoie.com

【受付時間 8:45-17:00】

■ 木族の家ショールーム 〒390-0874 長野県松本市大手 2-8-6 Tel 0263-39-8822 Fax 0263-39-8823  
■ 木族の家ワークショップ 〒390-1301 長野県東筑摩郡山形村 5687-8 Tel 0263-98-3855 Fax 0263-98-2347



完成見学会情報や施工実績を更新中。木族の家ウェブサイト



## 屋外にいる場合

### ④路上では

- ・落下物に注意し、手荷物などで頭を守り、広場などへ避難しましょう。
- ・自動販売機などの転倒に注意しましょう。
- ・住宅街ではブロック塀や門柱から離れましょう。  
切れて垂れさがっている電線には決して触れないようにしましょう。



### ⑤車の運転中

- ・急ブレーキは事故の原因になります。  
ハンドルをしっかり握り徐々にスピードを落とし道路の左側に停車し、エンジンを切りましょう。
- ・揺れがおさまるまでは車外には出ず、カーラジオで情報を確認しましょう。
- ・路上に車を置いて離れなければならないときは、キーを付けたままで緊急時に移動させることがあるのでドアロックはしないようにしましょう。



### ⑥バスに乗っている時

- ・座っている場合は前かがみになり、前の座席の背もたれをしっかりとつかみましょう。
- ・立っている場合は、つり革や手すりをしっかりと握りましょう。  
またはしゃがみ込み座席の脚にしがみつくななどしましょう。
- ・揺れがおさまっても勝手に降車せず、運転手の指示に従いましょう。



## ●車での避難は避けましょう

- 災害時は緊急車両の通行を確保することが大切です。  
多くの人が車を使って避難すると混乱が大きくなってしまいます。  
山間部の土砂災害警戒区域や歩行困難な高齢者、病人のいる家庭などやむを得ず車を使わなければならない場合以外は、徒歩で避難しましょう。



電気設備・電気通信設備・消防設備  
管設備・情報設備・太陽光発電システム設備



# 三協電気工業株式会社

本社  
〒390-0806 松本市女鳥羽 1-8-5  
TEL 0263-35-3322  
FAX 0263-35-3323

URL <https://www.sankyodenki.co.jp>  
E-mail [sanden@po.mccl.or.jp](mailto:sanden@po.mccl.or.jp)



弊社キャラクター キョーちゃん



長野県 SDGs 推進企業  
(第7期)の登録を  
いただきました

# ○地震に備える



## グラっときてからでは・・・今からできる地震への備え 家の中の安全対策

地震の際の家具の転倒は、下敷きなどによる負傷だけでなく、避難口をふさがれて脱出が困難になるなどのケースもあります。

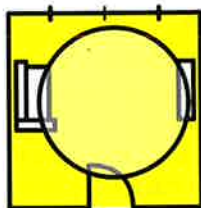
家具や家電製品は安全な位置への配置や固定を心がけましょう。

### 家の中の安全チェック

#### ①家具のない安全なスペースを確保

部屋が複数ある場合は、人の出入りが少ない部屋に家具をまとめましょう。

無理な場合は少しでも安全なスペースが確保できるように配置を変更しましょう。



#### ②寝室や子ども、高齢者、病人のいる部屋に 倒れそうな家具を置かない

就寝中に地震が発生した場合、子どもや高齢者、病人などは倒れた家具がさまたげとなり、逃げ遅れる可能性があるため、注意しましょう。家具などを置く場合は固定をしましょう。



#### ③出入り口や通路にものを置かない

安全に避難できるように、玄関などの出入り口やそこにいたる通路には倒れやすいものを置かないようにしましょう。



#### ④家具の転倒、落下を防止する対策をする

家具と壁や柱の間に隙間があると倒れやすくて危険です。また、家具の上には落ちやすいものを置かないようにしましょう。



技術と信頼で災害に強い地域づくりに貢献する



総合建設業  
株式会社 関川組

代表取締役 関川 光寿

東筑摩郡 筑北村 西条4269

本社  
マルス生コン工場  
西条給油所

Tel.0263-66-2121 Fax.0263-66-2215  
Tel.0263-66-3351 Fax.0263-66-3165  
Tel.0263-66-2930



# 地域とつながる 未来とつながる



私たちは 放送・通信事業、自主放送番組、各種主催イベントなど  
様々な事業を通じて地域の夢を応援しています

テレビ松本は 地域の夢を応援します

株式会社テレビ松本ケーブルビジョン

TV MATSUMOTO CABLEVISION

本社

〒390-0221 長野県松本市里山辺3044-1

TEL: 0263-35-1008 FAX: 0263-36-4001

# ○火山噴火の情報

長野県には、県内あるいは隣接県との県境含めて複数の活火山があります。2014年の御嶽山の噴火は記憶に新しく、この噴火をきっかけに火山防災体制の強化が進められてきました。火山や噴火災害について正しく理解し、状況に応じてどのように行動すればよいかを把握しておきましょう。

噴火警報と噴火警戒レベルに関して

種別	名称	対象範囲	レベルとキーワード	説明		
				火山活動の状況	住民等の行動	登山者・入山者への対応
特別 警報	噴火警報 (居住地域) 又は 噴火警報	居住地域 及び それより	<b>レベル 5 避難</b>	居住地域に重大な被害を及ぼす噴火が発生、あるいは切迫している状態にある	危険な居住地域からの避難等が必要（状況に応じて対象地域や方法等を判断）	
		火口側	<b>レベル 4 避難準備</b>	居住地域に重大な被害を及ぼす噴火が発生すると予想される（可能性が高まってきている）	警戒が必要な居住地域での避難の準備、要配慮者の避難等が必要（状況に応じて対象地域を判断）	
警報	噴火警報 (火口周辺) 又は 火口周辺 警報	火口から 居住地域 近くまで	<b>レベル 3 入山規制</b>	居住地域の近くまで重大な影響を及ぼす（この範囲に入った場合には生命に危険が及ぶ）噴火が発生、あるいは発生すると予想される	通常の生活（今後の火山活動の推移に注意 入山規制） 状況に応じて要配慮者の避難準備等	登山禁止・入山規制等、危険な地域への立入規制等（状況に応じて規制範囲を判断）
		火口周辺	<b>レベル 2 火口周辺規制</b>	火口周辺に影響を及ぼす（この範囲に入った場合には生命に危険が及ぶ）噴火が発生、あるいは発生すると予想される	通常の生活	火口周辺への立入規制等（状況に応じて火口周辺の規制範囲を判断）
予報	噴火予報	火口内等	<b>レベル 1 活火山であることに留意</b>	火山活動は静穏。火山活動の状況によって、火口内で火山灰の噴出等が見られる（この範囲に入った場合には生命に危険が及ぶ）		特になし（状況に応じて火口内への立入規制等）

衛生ビジネスの拠点

# DUSKIN®



ISO14001 認証取得

## ダスキン南松本支店

☎0263-25-6761 〒390-0827 松本市出川2-1-1



## 長野県の火山（活火山）

活火山とは概ね過去 1 万年以内に噴火した火山及び現在活発な噴気活動のある火山のことで、日本には現在 111 の活火山があります。県内や県境付近には複数の活火山があり、火山災害による大きな被害が懸念されています。

このうち、浅間山、焼岳、乗鞍岳、御嶽山、新潟焼山、草津白根山、弥陀ヶ原の 7 火山は、火山噴火予知連絡会により「火山防災のために監視・観測体制の充実等が必要な火山」として選定され、気象庁が 24 時間体制で常時観測、監視しています。

### ～松本地域の活火山～

松本地域（岐阜県境）には焼岳、乗鞍岳、アカンダナ山の 3 つの活火山があります。

中でも焼岳は中長期的に火山活動が高まってきているとされており、注意が必要な火山の一つです。

焼岳といえば、大正 4 年の噴火で、梓川が堰き止められ大正池が形成されたことが有名ですが、その後もたびたび噴火が発生しています。

昭和 37 年の噴火では噴石により旧焼岳小屋が大破し、従業員 2 名が負傷するなどの被害がありました。

もし焼岳が噴火したら、松本市街地にも降灰の可能性があります。火山灰から目や皮膚を守り、吸い込まないようにしましょう。また見通しや路面状態も悪化します。車の運転にも注意しましょう。



昭和 37 年噴火の様子  
写真提供：奥原 貞司氏

### ●登山者の方へ

焼岳をはじめ、火山への登山の際には、登山計画書の提出をし、ヘルメット等の装備を整え、最新の火山情報に十分注意することが大切です。

## 映像ならもっと伝わる。

- 📺 テレビ CM      🎥 番組制作
- 🎞️ 各種プロモーションビデオ・DVD企画制作
- 💻 Web動画・HP企画制作      🚁 ドローン撮影

# 信州映像舎株式会社

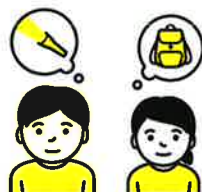
松本市岡田松岡422-6ユニボックス101  
TEL 0263-88-8232  
www.s-eizosha.com

# ○避難の備え ～日頃から～

災害にあった際に何をすべきか  
日頃から家族で話し合い、準備をしておくことが大切です。

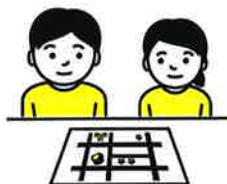
## ①役割分担を決める

- ・災害発生時の役割を決めておきましょう。
- ・高齢者や障がい者、小さな子どもがいる場合は誰が支援するかを話し合しましょう。



## ②避難先、避難経路を確認する

- ・離れ離れになった時の連絡方法や集合場所を決めておきましょう。
- ・避難経路の危険個所の確認、できれば休日を利用して、経路の下見もしておきましょう。



## ③連絡方法を確認する

- ・災害用伝言ダイヤル「171」の使い方の確認
- ・県外の親せきや知人、かかりつけの医者など困ったときに助けを求める人の確認をしておきましょう。



## ④持ち出すものを確認する

- ・災害時に必要なものが揃っているか定期的にチェックしましょう。
- ・食料品の賞味期限の確認や電池切れの確認も忘れずに

## ⑤防災用具グッズを確認する

- ・消火器の有効期限や使い方、火災警報器の動作確認をしましょう。
- ・救急セットの置き場所の確認、不足品の補充も定期的に行いましょう。

## SUNTORY BEVERAGE SERVICE

自動販売機の設置先をご紹介ください

豊富な品揃え

充実したサポート体制

ロケーションに合わせたさまざまな機種

サントリービバレッジサービス株式会社





# ～避難に対する基本的な考え方～



## いざ避難の際には・・・

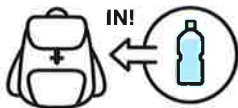
### ●靴は脱げにくい靴を履く

すぐに脱げるサンダルや長靴は避け、靴紐をしめられる底の厚い運動靴にしましょう。



### ●持ち物はリュックへ入れ、出来るだけ最小限に

両手が使えるように持ち物はリュックに入れましょう。また重くならないように持ち物は必要最小限にしましょう。



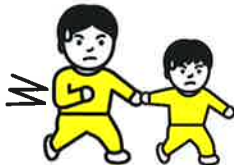
### ●深さに注意

歩行可能な水深は50cm程度です。水の流れが速い場合は20cm程度でも危険です。危険と感じたら無理せず、高所で助けを待ちましょう。



### ●子どもから目を離さない

子どもと手をつなぎ、離ればなれにならないようにしましょう。



### ●頭上・足元に注意

余震が起きた場合はブロック塀の倒壊や自動販売機の転倒などに注意し、これらのそばから離れましょう。また、ビルの壁、看板や割れた窓ガラスなどの落下に注意して、建物から離れましょう。



あなたの暮らしのすぐそばに… **鈴与商事が快適な暮らしをサポートします!**

鈴与商事の暮らしサポートメニュー



LPガス



でんき



ガス機器・家電



リフォーム



灯油



ソーラー



ハウス  
クリーニング



見守り  
防犯

鈴与商事株式会社 松本支店

松本市大字笹賀7127-2 TEL.0263-57-1912

機器の修理も当社におまかせ

# ○持ち物チェックリスト



日頃の備えとして「非常時に持ち出すもの」、「非常時の備蓄として備えるもの」を確認して備えましょう。

また、新型コロナウイルス感染拡大により備えるモノも変わってきていますので注意しましょう。

## 非常持出品チェックリスト

品名	点検日記入欄	品名	点検日記入欄
<input type="checkbox"/> 非常食		<input type="checkbox"/> ナイフ・缶切り・栓抜き	
<input type="checkbox"/> 飲料水		<input type="checkbox"/> ティッシュ（ウエットタイプも）	
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ（予備の電池）		<input type="checkbox"/> タオル	
<input type="checkbox"/> 懐中電灯（予備の電池・電球）		<input type="checkbox"/> ビニール袋	
<input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん		<input type="checkbox"/> 上着・下着	
<input type="checkbox"/> 救急医薬品		<input type="checkbox"/> 軍手	
<input type="checkbox"/> 常備薬・お薬手帳（写し）		<input type="checkbox"/> シート	
<input type="checkbox"/> 貴重品		<input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器	
<input type="checkbox"/> 現金		<input type="checkbox"/> スリッパ	
<input type="checkbox"/> 健康保険証のコピー		<input type="checkbox"/> マスク、アルコール消毒液、体温計	
<input type="checkbox"/> ろうそく・ランタン		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> ライター（マッチ）		<input type="checkbox"/>	

※災害発生時、避難の際に最初に持ち出すものです。すぐに持ち出せる場所に保管しておきましょう

## 非常備蓄品チェックリスト

品名	点検日記入欄	品名	点検日記入欄
<input type="checkbox"/> 食料（缶詰、レトルト食品、ドライフーズなど）		<input type="checkbox"/> ラップ、アルミホイルなど	
<input type="checkbox"/> 食料（調味料、スープ、みそ汁など）		<input type="checkbox"/> ウエットティッシュ、トイレトペーパーなど	
<input type="checkbox"/> 食料（チョコレート、あめなど）		<input type="checkbox"/> マスク、使い捨てカイロ、新聞紙など	
<input type="checkbox"/> 飲料水（1人あたり1日3ℓ、3日以上）		<input type="checkbox"/> 簡易トイレ	
<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"/> 予備のメガネ・補聴器など	
<input type="checkbox"/> 毛布、タオルケット、寝袋など		<input type="checkbox"/> 工具類（ロープ、パール、スコップなど）	
<input type="checkbox"/> 洗面用具		<input type="checkbox"/> 文具類（筆記用具、ノート、マジックなど）	
<input type="checkbox"/> なべ、やかん		<input type="checkbox"/> 衣服（季節に合わせて衣替えること）	
<input type="checkbox"/> 簡易食器（わりばし、紙皿、紙コップなど）		<input type="checkbox"/>	

※災害からライフラインが復旧するまで、また支援が受けられるようになるまで、数日間支えるものです

## もしもの備え、お済みですか？

### でるキャップ

頭で押し、  
3秒装着

コンパクトタイプ  
4,290円(税別)



### コンパクトエアベッド

空気入れ付で簡単に  
膨らませます。

1,980円(税別)



店頭には防災関連のカタログもあります。ぜひ一度ご来店ください。

## 丸屋家具

マルヤ介護ショップ  
ほほえみ

塩尻本店 (丸屋家具内) 定休日:年末年始・お盆

塩尻市広丘吉田664-1

TEL.0263-58-2411

安曇野店 定休日:土日・祝日・年末年始・お盆

安曇野市豊科5703-15

TEL.0263-50-6701

# ○災害時の情報収集



災害時でも焦らず行動できるように情報収集手段を用意しておきましょう。

## ●スマートフォン

インターネットを通じて欲しい情報を直接検索することができ、災害時には情報収集手段としては強い力を発揮します。ただし、バッテリーが切れてしまえば情報が得られなくなるので、バッテリーの節約法などを把握しておきましょう。また、モバイルバッテリーの用意もお忘れなく。



## ●防災ラジオ

災害時にはインターネットに接続できない状況も考えられます。防災ラジオがあれば、ラジオ局が機能している限り情報の収集が可能です。また、電力も乾電池、手回し充電、ソーラーなどあり、機能もライト、非常用ブザーなどなど様々な機能を備えたタイプがあります。



## ●災害用伝言ダイヤル

災害発生時、被災地に対する電話が繋がりにくい状況になった場合 NTT から災害用伝言ダイヤルのサービスが提供されます。「171」をダイヤルし、ガイドンスに従って落ち着いて録音・再生してください。

## ◎NTT東日本 災害時の安否確認はこちらから！

### 災害用伝言ダイヤル



**171**  
災害用伝言ダイヤル

伝言情報(テキスト)の登録・確認ができる  
災害用伝言板 **web171**



**web171**  
災害用伝言板



← 音声版はこちら

<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>



← WEB版はこちら

<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/>

詳しくはホームページをご覧ください

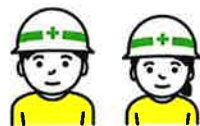
# ○大雪対策 命を守る！除雪中の注意点



多くの豪雪地帯が存在する長野県では雪による被害も軽視出来ません。

雪による人的被害の多くは除雪時におきています。除雪の際に気を付けるべきことを確認しましょう。

①作業は家族、隣近所にも声をかけて2人以上で行う！



②建物の周りに雪を残して雪下ろし！

・転落死亡事故の51%で地面に身体を強打しています。

③晴れの日ほど要注意、屋根の雪がゆるんでいる！

④はしごの固定を忘れずに！



⑤エンジンを切ってから、除雪機の雪詰まりの取り除き！

・除雪作業中の死亡事故の5%は、除雪機に巻き込まれたことが原因です。

⑥低い屋根でも油断は禁物！

⑦作業開始直後と疲れた頃は特に慎重に作業！

・雪下ろしは重労働です。事前に体調を整えておくとともに、雪下ろし中は、十分に休息をとりながら、何回かに分けて作業を行いましょう。

⑧面倒でも命綱とヘルメットを！

⑨命綱、除雪機など用具はこまめに手入れ・点検を！



⑩作業のときには携帯電話を持っていく！

## 🔥 好みで選べるおぶ〜のサウナ 🔥



アロマロウリュウサウナ



スチーム塩サウナ



岩盤温浴（低温サウナ）

### 🌊 温冷交代浴のすすめ 🌊

正しいサウナの入り方は、サウナ→水風呂⇄外気浴を1セット、これを2〜3回行って下さい。血流が活発になり、全身に酸素が行き届きます。ストレス解消や自律神経を整える効果があります。



林檎の湯屋おぶ〜

松本市石笠 3-9-44 ☎0263-24-2602

【HP】 <http://www.orchard.co.jp/obu/>

【湯 屋】 9:00 ~ 23:00 (最終入場 22:30)

【岩盤温浴】 10:00 ~ 21:50 (最終受付 21:00)

【休】 年中無休 ※年3回のメンテナンス休館有

# ○火災への備えと行動



## もし火災現場に居合わせたら・・・

火災の際には「通報」、「初期消火」「避難」が重要です。  
しかし、状況によって優先順位は変わります。  
あわてずに状況を判断して冷静な行動を心がけましょう。

### ●早く知らせる

まずは119番通報しましょう。  
そして、大声を出す、鍋やヤカンをたたく  
などして、隣近所に知らせましょう。



### ●初期消火

火が小さいうちは初期消火が可能です。水  
や消火器だけでなく毛布や布団など手近な  
ものを最大限利用して消火しましょう。



### ●早く逃げる

火が背の高さを超えたら初期消火は困難で  
す。すぐに避難しましょう。また、可能なら  
ば、部屋の窓やドアを閉め、空気を遮断  
してから避難しましょう。



## 施設の空間をデザイン!

室内のピクトサインから屋外の大型サインを  
クリエイティブ!



株式会社 クリエイティブ **シンコ**

〒399-0033 松本市大字笹賀5912-6  
TEL.0263-26-7131 FAX.0263-27-5939

# ○火災への備えと行動

## 消火器の使い方を覚えておきましょう

### 消火器の使い方

- ①安全ピンに指をかけ、上に引き抜く
- ②ホースをはずして火元に向ける
- ③レバーを強く握って噴射する



### 消火器の構え方

- ①火の風上にまわり、風上から構える
- ②やや腰を落として、低く構える
- ③火の根本を手前から掃くように消火していく



※室内で使う場合は逃げ道を確保し、出入口を背にして使う

### 消火器は定期的に点検を!

- 安全ピン**
  - 変形、破損はないか
  - 封印は切れていないか
- ホース**
  - ひび割れ、ゆるみ、劣化はないか
- 本体・底部**
  - サビや変形はないか
- シール**
  - 使用期限内か、使用限界年数を調べて書き加える



- レバー**
  - 変形、破損はないか
- キャップ**
  - 変形やゆるみはないか
- ゲージがついている場合**
  - 圧力を示す針が規定内にあるか
- 消火器の種類**
  - 有効な用途を確認する

### 恐ろしいのは煙です!

火災で発生する煙には、一酸化炭素などの有毒ガスが含まれています。吸い込むと中毒などにより命を落とす危険性があります。火災に遭遇した場合は次のポイントに気をつけながら避難しましょう。

- ぬらしたタオルやハンカチで口と鼻をおおう
- できるだけ低い姿勢で避難する
- 視界が悪い時には壁伝いで避難する
- 短い距離なら息を止め、一気に走り抜ける



## つないでいく、ために。

株式会社信越報知は防災・防犯・通信の幅広い分野で豊富な知識と高度な技術で地域社会に「安心」と「安全」と「快適性」を提供し社会に貢献します。



株式会社

信越報知



0263-25-2311

【定休日】第2・第4・第5土曜日/日曜日/祝日  
【営業時間】8:30~17:30  
【FAX】0263-25-0266





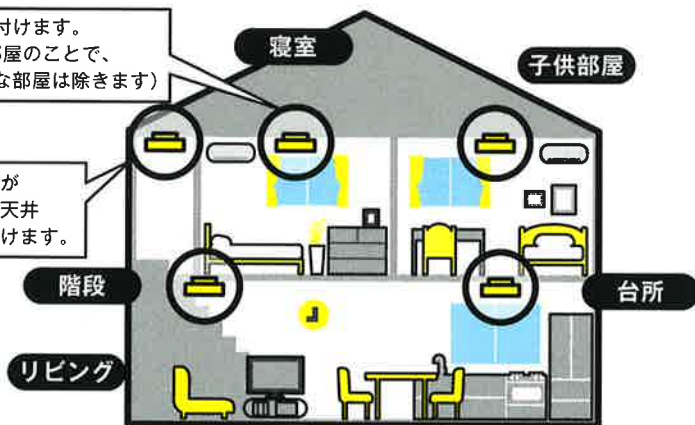
## 住宅用火災警報器を設置しましょう

消防法及び火災予防条例の改正により、全住宅に住宅用火災警報器の設置が義務付けられました。

命と財産を守るためにも住宅用火災警報器を設置しましょう。

就寝する部屋に取り付けます。  
(普段就寝している部屋のごとく、  
来客が就寝するような部屋は除きます)

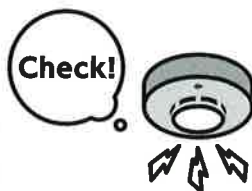
就寝に使用する部屋が  
ある階の階段上部の天井  
または、壁に取り付けます。



住宅用火災警報器の設置により、火災による「被害の軽減」、火災そのものを「未然に防いだ」など効果も多く出ています。

いざというときに効果を発揮するために・・・点検を忘れずに！

- ① 定期的に動作確認
- ② 電池切れ
- ③ 掃除



作動確認をしても警報器に反応がない場合は、  
本体の故障か電池切れです  
警報器本体の交換、電池の交換をしましょう。

# 住宅用火災警報器

10年を目安に交換を  
おすすめします！

お問い合わせは

～おかげさまで45周年～  
一般社団法人 長野県消防設備協会  
TEL 026-217-3119

# ○救急 知っておきたい応急処置～適切な応急手当～

災害時には救急車がすぐに駆け付けることができないことが想定されます。

万が一の時の備えとして応急手当の方法を覚えておきましょう。

## ●止血

出血箇所に来るだけ清潔なタオルやガーゼなどを当て、その上から手で強く圧迫しましょう。

傷口は心臓よりも高い位置にするようにしましょう。

血液にはなるべく触れないようにしましょう。



## ●やけど

まず冷水で冷やしましょう。

衣服の上からやけどした場合は脱がさずそのまま冷やしましょう。

また水泡(水ぶくれ)は破らないように注意しましょう。



## ●骨折

折れた箇所上添え木を当てて固定しましょう。

適当な添え木がなければ、傘、段ボール、板など身近にあるもので代用しましょう。



大正九年の創業より、鯉の蒲焼と割烹を手がけて参りました。  
本年で101年の歴史とともに、古き良き味を伝え、また新しくも親しまれる味を育みながら、先主の心を今に咲かせております。

櫻家

大正九年創業

うなぎ割烹さくらや

TEL:0263-33-2660 | info@sakuraya.ne.jp

〒390-0874 長野県松本市大手4-9-1 | 営業時間 | 11:00～14:00 / 17:00～21:00 (月曜定休)







## 心肺蘇生・・・人が倒れていたら

### ●安全の確認

車の往来など、自分の安全も確保しつつ傷病者に近づきましょう。

### ●反応の有無の確認

大声で呼ぶ、肩をたたくなど、反応の有無を確認しましょう。反応がない場合は119番通報、助けを求める、AEDを取り寄せるなどしましょう。また、胸、腹部の動きを見て普段通りの呼吸がなければ「心肺停止」と判断し、心肺蘇生を行いましょう。

※まわりに人がいない場合は、①119番通報⇒②心肺蘇生。  
まわりに人がいる場合は、①心肺蘇生⇒②119番通報やAEDの取り寄せをまわりの人に依頼しましょう。



### ●心肺蘇生

・胸骨圧迫（心臓マッサージ）

胸の真ん中に片方の手のつけ根を置き、他方の手をその上に重ね、肘を伸ばし、垂直に圧迫、胸が5cmくらい沈む程度の強さで1分間に約100～120回を目安にします。

・人工呼吸

人工呼吸が行える場合は胸部圧迫と人工呼吸を組み合わせで行いましょう胸部圧迫30回、人工呼吸2回を1セットとして繰り返します。



この動作を救急隊員が到着するまで、またはAEDが到着し、電気ショックを使用するまで繰り返しましょう。

軽～外国車まで カーライフのお手伝い！新古・中古車がズラリ！

国産・輸入車  
新中古車車検

車の  
**WORLD**  
インポート  
&ハイブリッド

0263-53-5700

新・中古車  
車検

車の  
**WORLD**  
カーパーク店

0263-53-8080

株式会社 **ワールド**

車のワールド

検索

# ○新型コロナウイルス感染症対策

長野県 健康福祉部 / 営業局 発行「新型コロナウイルス感染症対策 長野県民手帳」より抜粋

## 感染要因

ウイルスが、目・鼻・口に入ること感染します。

### 飛沫感染

感染している人の咳・くしゃみ・会話で生じる飛沫に含まれるウイルスが、目・鼻・口に入ること感染します。

#### ● 対策方法

- 飛沫が到達しない“身体的距離の確保”  
(密集、密接の回避)
- 飛沫を拡散させないための“マスクの着用”
- 飛沫を滞留させないための“換気”(密閉の回避)



### 接触感染

ウイルスの付着した手が、目・鼻・口に触れることで感染します。

#### ● 対策方法

- 手に付着したウイルスを除去するための“手洗い・手指消毒”
- 感染した手を直接口や鼻に触れにくくさせるための“マスクの着用”



## 役に立つサイトなど

長野県

■長野県公式ウェブサイト  
新型コロナウイルス感染症対策  
総合サイト



■公式youtubeチャンネル  
【長野県】新型コロナウイルス感  
染症対策



■Twitter  
長野県\_新型コロナウイルス  
対策情報



■LINE  
長野県\_新型コロナ対策  
パーソナルサポート



国

■厚生労働省  
新型コロナウイルス感染症に  
ついて



■内閣官房  
新型コロナウイルス感染症  
対策



## 総合電気設備・情報通信設備工事

株式会社アイネット

# INETT

本 社 松本市征矢野1丁目5番46号  
長 野 支 社 長野市高田378番地1



## 感染防止の3つの基本

### ① 身体的(人と人との)距離の確保

- 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)あける
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ
- 会話する際は、可能な限り真正面を避ける



### ② マスクの着用・咳エチケットの徹底(布マスクでも有効です)

- 外出して人混みにいるときや公共交通機関を利用するとき
- 会話や周りに人がいる中で電話するとき  
5分間の会話は、一回の咳と同じです



3つの咳エチケット

### ③ まめな手洗い・手指消毒

- 帰宅したらまず手、次に顔を洗う
- なるべく早く着替え、できればシャワーを浴びる
- 手洗いは30秒程度かけ、水と石鹸で丁寧に

## 3つの密を避けましょう

### ● 換気の悪い密閉空間

- 窓やドアを開け、こまめに換気を



換気の悪い密閉空間

### ● 多数が集まる密集場所

- 屋外でも密集するような運動は避けて  
(少人数の散歩やジョギングは大丈夫)
- 飲食店でも距離を取って



多数が集まる密集場所

### ● 間近で会話や発声する密接場面

- 多人数での会食は避けて
- 隣とひとつ飛ばし、互い違いに着席を
- 電車やエレベーターなどでの会話は自重を



間近で会話や発声をする密接場面



リスクソリューションで未来を応援  
～保険のベストパートナー～

もしものために…

あなたにふさわしい保険をご提案いたします

損害保険・生命保険 代理店

 昭和商事株式会社

八十二銀行保険共同募集会社

本社

長野市岡田178番地2長野ターミナルビル3F

TEL : 026-227-1166

# ○新型コロナウイルス感染症対策

長野県 健康福祉部 / 営業局 発行「新型コロナウイルス感染症対策 長野県民手帳」より抜粋



## 新たな日常のすゝめ

新型コロナウイルスは、目・鼻・口から感染します。

飛沫  
感染



咳・くしゃみや、2m以内でマスクをせずに会話を行うことで生じる飛沫が目・鼻・口に入ること  
で感染します。

接触  
感染



ウイルスがついた手で目・鼻・口に触れること  
で感染します。

感染を防止するための行動を自ら考え実践しましょう！

### 3つの基本

- 身体的距離の確保
- マスクの着用  
(人混みの中、会話の際)
- 手洗い・手指消毒

### 3密の回避

密閉  
密集 密接

3つの条件が揃う場所がクラスター(集団)発生のリスクが高い！

### 3つの確認

- ☑ 体温確認
- ☑ 体調確認
- ☑ 行動履歴確認

長野県PRキャラクター  
「アルクマ」  
◎長野県アルクマ



風邪症状が長引くときや息苦しさや高熱などの強い症状があるときは、かかりつけ医や有症状者相談窓口(保健所)に相談しましょう。



松本地域の  
災害・防災・交通情報は

#fmm791

# エフエムまつもと

FMまつもとアプリあります！

79.1  
FMまつもと

☎ 0263-88-2430

エフエムまつもと 検索

# 79.1

MHZ



ALPICO  
GROUP

# 自然豊かな 信州の環境を守り続ける

〔 CO2排出の削減  
サービス品質の向上  
生活路線の維持 〕



その先の一步を。

アルピコ交通株式会社

〒390-8518 長野県松本市井川城2-1-1  
TEL.0263-26-7000 (代)  
<https://www.alpico.co.jp/traffic/>





みんなでひとつに がんばろう信州  
みなさまからの♡  
寄付をお願いいたします。

寄付のお申し込みは、ホームページにて!



信州災害支援寄付基金 みんなでひとつに がんばろう信州

One nagano 基金

<https://onenagano.net> ▶▶▶



長野県 PR キャラクター「アルクマ」  
©長野県アルクマ

## ONE NAGANO 基金とは

東日本台風災害発生以来、県内外から多くの支援団体やボランティアに支えられ、復旧・復興が進んできました。いま、より被災者や生活者の視点に立った、柔軟できめ細かい復興支援活動が望まれています。また、今後起こる災害に対してもしっかりと備えなければなりません。

- 「ONE NAGANO 基金」(信州災害支援寄付基金)は、長野県と長野県災害時支援ネットワークが協働で立ち上げました。
- NPO や市民グループなど多様な主体による支援活動への助成等を行う原資とします。
- みなさんの力で心をひとつに、災害からの早期の復旧・復興を目指して行きましょう!
- 将来おこる災害に対しても、多くの皆さんの支援で備えて行きましょう!

こんな活動に  
助成します

コミュニティ  
支援活動



被災地での  
居場所・サロン活動



ボランティアなど  
人材育成活動



こどもの居場所  
学習支援活動



情報発信・  
復興イベント等



被災者生活  
支援活動



「ONE NAGANO 基金」は長野県と長野県災害時支援ネットワークの協力で運営する災害支援のための「協働」基金です。



信州災害支援寄付基金 みんなでひとつに がんばろう信州

One nagano 基金

事務局 特定非営利活動法人 長野県 NPO センター

☎026-269-0015

お電話の受付は  
月一金 10:00~17:00

〒381-0034 長野県長野市大字高田 1029-1 エンドウビル 1F

地域と歩む  
**50** 地元大好き! **市民タイムス**  
市民タイムス創刊50年

欲しい情報がピンポイントでお手元に。

お梅やみ情報  
地域の政治・経済  
コンサート・展示会  
イベント情報・子育て  
医療・健康コーナー  
松本山雅の試合結果など




**地域密着!**  
**中信平の情報を 毎朝 きめ細かく**  
**お届けします!**

株式会社 市民タイムス

本社/松本市島立800番地 TEL.0263-47-7777(代) [www.shimintimes.co.jp/](http://www.shimintimes.co.jp/)

購読料/一ヵ月2,300円(消費税込) **無料で14日間、試し読みも出来ます**

 試し読み(試験)をご希望の方は、下記までお気軽にお電話ください

**購読** 申込・問合せ  
通話料無料

**0800-800-5559**



PC・スマホでも  
市民タイムスが  
読める!

市民タイムスデジタル版は 30日分/2,343円(税込) 詳細は **新聞オンライン** 

# AID の「スマート配信」で 緊急時の安否確認をスマートに実現

全国の  
多数のお客様で  
稼働中！

従業員の  
**連絡網**

**安否確認**

に最適

スマートフォン・携帯電話やパソコンに一斉配信



月額 3,000円～

01

安価な  
利用料金



最短 5 営業日

02

スピード  
導入



つながりやすい

03

直接  
送信型

AID

株式会社

アドヴァンスト・インフォメーション・デザイン