いざという時 あなたと あなたの大切な人を 守るために

伊那市 防災マップ

保存版

竜東地区

伊那市公式ツイッター
@inacity_his

避難について

避難の準備

- ●避難とは、数分から数時間以内に起こるかもしれない自然災害から「命を守るための行動」のことです。
- ●自分の家が洪水や土砂災害のおそれのある地域かどうか確認しておきます。
- ●気象情報に注意し、市から避難情報が出されたら、速やかに行動できるよう準備しておきます。
- ●危険を感じたら、自分の判断で早めに自主避難しましょう。実際に行動するのは、あなた自身です。

避難行動の種類

- ●**指定緊急避難場所への立退き避難**
  …公民館や学校など
- ●**「近隣の安全な場所」（近隣のより安全な場所・建物等）への立退き避難**…公園、親戚の家や友人の家、しっかりしたビルなど
- ●**「屋内安全確保」（その時点に居る建物内において、より安全な部屋等への移動）**
  …自宅の2階以上の山から離れた部屋に移動するなど

市が発令する避難情報

切迫度	情報の種類	発令される状況	皆さんの行動
↑	避難指示（緊急）	人的被害が発生する危険が切迫、又は被害が発生した状態	□直ちに避難してください。 □避難中の人は避難を完了してください。 □命を守るための最大限の行動をとってください。
	避難勧告	人的被害が発生する危険が明らかに高まった状態	□避難を開始してください。
	避難準備・高齢者等避難開始	人的被害が発生する可能性が高まった状態	□家族との連絡、非常持出品を確認して、避難の準備をしてください。 □お年寄りなど、避難に時間のかかる人は避難を開始してください。 □危険箇所の居住者は避難を開始してください。

内閣府「避難勧告等に関するガイドライン」（平成29年1月31日）より

発行：伊那市役所 総務部 危機管理課
所在地：伊那市下新田3050
電　話：0265-78-4111（代）
平成31年3月発行

指定避難所・指定緊急避難場所一覧

避難場所の種類
🏠 指定避難所兼指定緊急避難場所
🏃 指定緊急避難場所

避難所…避難生活を送る場所
緊急避難場所…安全確保のため、緊急に避難する場所

災害の種類によって使用が適さない施設があります。
※ひとつの目安です。危険を感じたら、より安全な場所へ避難しましょう。

土砂 ✕ がけ崩れ、土石流のとき、使用不適切（土砂災害警戒区域内等にあるため）
洪水 ✕✕ 洪水（L1、L2の別あり）のとき、使用不適切（河川浸水想定区域内にあるため）

L1 計画規模／天竜川の河道及び洪水調節施設の整備状況を勘案して、洪水防御に関する計画の基本となる降雨に伴う洪水により氾濫が起きた場合の浸水の状況（シミュレーションの前提となる降雨：天竜川上流域の48時間総雨量250mm）及び県管理河川の河道の整備状況を勘案して、概ね100年に1回程度起こる降雨により氾濫した場合の浸水想定を含む。

L2 想定最大規模／天竜川の河道及び洪水調節施設の整備状況を勘案して、想定し得る最大規模の降雨に伴う洪水により氾濫が起きた場合の浸水の状況（シミュレーションの前提となる降雨：天竜川上流域の48時間総雨量605mm）及び県管理河川の河道の整備状況を勘案して、概ね100年に1回程度起こる降雨により氾濫した場合の浸水想定を含む。

※地震の場合は、揺れがおさまったあと、施設の安全を点検してから使いましょう。

番号	種類	土砂	洪水		施設名	電話
			L1	L2		
1	🏃				御園地域交流センター	78-0788
2	🏃	✕	✕	✕	伊那北地域活性化センター	72-3815
3	🏃	✕			伊那小学校 校庭	－
	🏠				伊那小学校 第1体育館	72-5205
	🏠				伊那小学校 第2体育館	72-5205
4	🏃				伊那北高校 校庭	－
	🏃				伊那北高校 小体育館	72-2221
	🏃				伊那北高校 大体育館	72-2221
5	🏃	✕			坂下公会堂	72-2352
6	🏃				伊那西小学校 校庭	－
	🏠				伊那西小学校体育館	72-2632
7	🏃	✕			小沢地域交流センター	76-3562
8	🏃		✕	✕	平沢公民館	78-4452
9	🏃	✕			横山集会施設	㈲75-2222
10	🏃				ますみヶ丘公民館	72-9795
11	🏃	✕			内の萱公民館	㈲75-2223
12	🏃	✕			大坊公民館	㈲75-2224
13	🏃		✕	✕	市営中央駐車場	㈲73-8571
14	🏃				伊那中学校 校庭	－
	🏠				伊那中学校 第1体育館	72-6168
	🏠				伊那中学校 第2体育館	72-6168
15	🏃				伊那弥生ヶ丘高校 校庭(上)	－
	🏃				伊那弥生ヶ丘高校 校庭(下)	－
	🏃				伊那弥生ヶ丘高校 体育館	72-6118
16	🏃	✕			春日公園	－
17	🏃				富士塚スポーツ公園運動場	78-5010
18	🏃				伊那市民体育館サブアリーナ	78-2356
19	🏃				伊那市民体育館メインアリーナ	78-2356
20	🏃				西町公民館	72-2424
21	🏃				伊那北小学校 校庭	－
	🏠				伊那北小学校体育館	72-2264
22	🏃				福島公民館	㈲72-7479
23	🏃	✕			野底公民館	㈲73-6333
24	🏃	✕			上牧転作促進研修センター	72-2891
25	🏃			✕	伊那東小学校 校庭	－
	🏠			✕	伊那東小学校体育館	72-2007
26	🏃	✕			東部中学校 校庭	－
	🏠				東部中学校 第1体育館	72-6128
	🏠	✕			東部中学校 第2体育館	72-6128
27	🏃				伊那公園内球場	72-3540
28	🏃	✕	✕	✕	中央区公民館	72-9079
29	🏃		✕	✕	伊那公民館	78-3447
30	🏃			✕	日影区公民館	㈲75-2025
31	🏃				上の原公民館	78-5645
32	🏃			✕	境公民館	72-9626
33	🏃		✕	✕	狐島第1公民館	72-0720
34	🏃			✕	上新田公民館	76-3107
35	🏃			✕	下新田公民館	㈲74-6618
36	🏃				美原区公民館	－
37	🏃				前原いきいき交流施設	－
38	🏃				若宮集会所	76-1589
39	🏃				富県小学校 校庭	－
	🏠				富県小学校体育館	72-3094
40	🏃				富県支所・公民館	72-2318
41	🏃				新山小学校 校庭	－
	🏠				新山小学校体育館	72-2884
42	🏃	✕			上新山公民館	㈲78-7899
43	🏃	✕			新山集落センター	㈲73-2584
44	🏃	✕			北新公民館	㈲75-2425
45	🏃				桜井公民館	㈲75-2522
46	🏃	✕			貝沼公民館	㈲76-3451
47	🏃				北福地集落センター	㈲73-4128
48	🏃		✕	✕	南福地公民館	㈲78-8708
49	🏃				美篶小学校 校庭	－
	🏠				美篶小学校体育館	72-2588
50	🏃				美篶支所・公民館	72-2360
51	🏃				上伊那農協美篶手良支所	72-3135
52	🏃	✕			芦沢公民館	㈲75-2832
53	🏃	✕			南割集落センター	㈲75-2834
54	🏃	✕			ふれあい交流センター笠原	㈲75-2833
55	🏃				上大島公民館	㈲75-2835
56	🏃				末広集落センター	㈲75-2837
57	🏃	✕			上原公民館	㈲73-8330
58	🏃	✕			中県公民館	73-8013
59	🏃				下県交流センター	㈲75-2024
60	🏃			✕	上川手公民館	73-4669
61	🏃			✕	下川手公民館	㈲75-2024
62	🏃			✕	青島交流センター	㈲75-2023
63	🏃				手良小学校 校庭	－
	🏠				手良小学校体育館	72-2756
64	🏃				手良支所・公民館	72-2755
65	🏃				上伊那農協手良支所	78-4010
66	🏃		✕	✕	中坪公民館	㈲75-2829
67	🏃				野口公民館	㈲76-1723
68	🏃				下手良公民館	㈲75-2125
69	🏃				八ツ手間伐研修センター	㈲75-2122
70	🏃	✕			東春近小学校 校庭	－
	🏠				東春近小学校体育館	72-3223
71	🏃				春富中学校 校庭	－
	🏠				春富中学校 第1体育館	72-5245
	🏠				春富中学校 第2体育館	72-5245
72	🏃				東春近支所・公民館	72-3202
73	🏃				上伊那農協春富支所	72-5291
74	🏃			✕	車屋区公民館(集落センター)	㈲72-0442
75	🏃			✕	中組公民館	㈲75-2735
76	🏃			✕	渡場公民館(いきいき交流施設)	㈲75-2733
77	🏃				木裏原公民館(いきいき交流施設)	㈲75-2344
78	🏃				中殿島公民館	㈲75-2738
79	🏃	✕	✕	✕	下殿島区公民館	㈲75-2731
80	🏃			✕	田原公民館	㈲75-2725
81	🏃				原新田公民館	㈲75-2540
82	🏃				榛原公民館(いきいき交流施設)	㈲75-2541
83	🏃				暁野区集会所	－
84	🏃				西箕輪小学校 校庭	－
	🏠				西箕輪小学校体育館	72-2639
85	🏃				西箕輪中学校 校庭	－
	🏠				西箕輪中学校体育館	72-6421
86	🏃				西箕輪支所・公民館	72-2319
87	🏃				大泉新田公民館	㈲75-2623
88	🏃				吹上集会センター	㈲75-2624
89	🏃	✕			羽広公民館	㈲75-2626
90	🏃	✕			上戸集落センター	㈲73-2586
91	🏃	✕			中条公民館	㈲75-2637
92	🏃	✕			与地集会センター	㈲75-2629
93	🏃		✕	✕	大萱公民館	㈲73-6340
94	🏃				西春近北小学校 校庭	－
	🏠				西春近北小学校体育館	72-3221
95	🏃				西春近南小学校 校庭	－
	🏠				西春近南小学校体育館	72-3234
96	🏃	✕			伊那西高校 校庭	－
	🏃				伊那西高校体育館	72-4091
97	🏃	✕		✕	西春近支所・公民館	72-4178
98	🏃				小出一区いきいき交流施設	㈲75-2323
99	🏃				小出転作促進研修センター	㈲75-2327
100	🏃	✕			小出三区公民館	㈲76-7913
101	🏃			✕	小出島区公民館	㈲75-2335
102	🏃				表木公民館	㈲75-2342
103	🏃				諏訪形農家組合集落センター	㈲73-6005
104	🏃				赤木公民館	㈲73-9078
105	🏃				下牧農業集落研修センター	㈲73-7203
106	🏃				高遠町文化センター駐車場	－
	🏃				高遠町文化センター	94-3698
107	🏃				高遠町総合福祉センター	94-2196
108	🏃	✕			高遠町文化体育館	94-2239
109	🏃	✕			高遠小学校 校庭	－
	🏠				高遠小学校 体育館	94-2070
110	🏃				高遠閣	94-2257
111	🏃	✕			高遠中学校 校庭	－
	🏠	✕			高遠中学校 体育館	94-2142
112	🏃	✕			的場生活改善センター	94-2594
113	🏃	✕			弥勒多目的集会施設	94-4538
114	🏃	✕			新栗生活改善センター	－
115	🏃				板山多目的集会施設	94-4569
116	🏃	✕			野笹多目的集会施設	94-2590
117	🏃	✕			高遠町老人福祉センター	94-3561
118	🏃	✕			中村多目的集会施設	94-4591
119	🏃	✕			塩供集会施設	－
120	🏃	✕			高遠北小学校 校庭	－
	🏠	✕			高遠北小学校 体育館	96-2220
121	🏃				中条多目的集会施設	－
122	🏃	✕			黒沢多目的集会施設	96-2717
123	🏃	✕			四日市場いきいき交流施設	－
124	🏃	✕			栗田多目的集会施設	－
125	🏃	✕			台殿いきいき交流施設	96-3511
126	🏃	✕			北原生活改善センター	96-2825
127	🏃	✕			荒町活動拠点施設	96-2822
128	🏃				高遠第2・第3保育園	96-2102
129	🏃	✕			藤沢多目的集会施設	96-2304
130	🏃	✕			松倉生活改善センター	96-2797
131	🏃	✕			片倉多目的集会施設	96-2309
132	🏃	✕			片倉中組集会所	－
133	🏃	✕			片倉西組集会所	－
134	🏃	✕			三義生活改善センター	94-3791
	🏃	✕			三義地域交流拠点施設	－
135	🏃				荊口多目的集会施設	－
136	🏃				上山田いきいき交流施設	－
137	🏃				引持生活改善センター	－
138	🏃				芝平集会施設	－
139	🏃	✕			三栄集会施設	94-3242
140	🏃				越道いきいき交流施設	－
141	🏃	✕			下山田集会施設	94-2088
142	🏃				小原交流センター	－
143	🏃				ほりでいドーム	－
144	🏃	✕			勝間集会施設	94-2738
145	🏃	✕			原勝間いきいき交流施設	－
146	🏃				公民館非持山分館(非持山公民館)	－
147	🏃	✕			サンハート美和	98-2012
148	🏃	✕			非持交流施設(聚楽館)	－
149	🏃	✕			デイサービスセンターやすらぎ	98-2969
150	🏃	✕			気の里ヘルスセンター栃の木	98-1131
151	🏃	✕			長谷小学校 校庭	－
	🏠	✕			長谷小学校体育館	98-2220
152	🏃				長谷中学校 校庭	－
	🏠				長谷中学校体育館	98-2050
153	🏃				長谷総合支所(旧老人福祉センター)	－
154	🏃				介護予防拠点施設(溝友館)	－
155	🏃	✕			長谷保育園	98-2291
156	🏃				農村コミュニティ施設(黒河内公民館)	98-2053
157	🏃				長谷伝統文化等保存伝習施設(中尾座)	98-3006
158	🏃	✕			仙流荘	98-2312
159	🏃	✕			市野瀬地域支え合いセンター	98-3770
160	🏃	✕			伊那里体育館	－
161	🏃	✕			入野谷	98-1030
162	🏃	✕			杉島コミュニティセンター(杉島公民館)	98-3010
163	🏃				浦公民館	－

わが家の防災メモ

火事・救急 119　　警察 110　　災害用伝言ダイヤル 171

緊急連絡先	連絡先	電話番号	連絡先	電話番号
	電力会社			
	ガス会社			
	水道会社			
	病院			

家族・親せき・知人の連絡先	連絡先	電話番号

避難場所		名称	住所
	指定緊急避難場所（地震時）		
	指定緊急避難場所（風水害時）		
	家族が離れ離れになった時の集合場所		

災害時連絡先・防災に役立つホームページ

災害時連絡先

名称	電話番号
伊那市役所	78-4111
高遠町総合支所	94-2551
長谷総合支所	98-2211
伊那消防署	76-0119
高遠消防署	94-5119
社会福祉協議会	73-2541
上伊那地域振興局	78-2111
伊那警察署	72-0110

災害に役立つホームページ

伊那市公式ホームページ…伊那市の防災情報など
………………http://www.inacity.jp/

長野県河川砂防情報ステーション…県内の防災情報全般
………………http://www.sabo-nagano.jp/dps/

長野地方気象台…県内の気象情報
………………http://www.jma-net.go.jp/nagano/

川の防災情報…河川の水位など
………………http://www.river.go.jp/

国土交通省天竜川上流河川事務所…災害情報や天竜川のライブカメラなど
………………http://www.cbr.mlit.go.jp/tenjyo/

災害時の連絡方法

電話会社が提供する「災害用伝言サービス」

災害用伝言ダイヤル（171）

安否情報（伝言）を音声で録音（登録）し、全国からその音声を再生（確認）できる。「171」に電話をかけ、ガイダンスに従って操作する。

171をダイヤル
録音する場合 → 1 → 連絡をとりたい人の自宅や携帯電話番号を入力 → 伝言を録音
再生する場合 → 2 → 連絡をとりたい人の自宅や携帯電話番号を入力 → 伝言を再生

災害用伝言板（携帯電話・スマートフォン）

安否情報を文字で登録、他社の携帯電話やパソコンからも確認できる。電話会社公式サイトのメニューやスマートフォンの専用アプリからアクセスする。

公式メニューや専用アプリから「災害用伝言板」にアクセス
伝言を「登録」する場合 → 「登録」を選択 → 100文字以内のコメントを入力して登録
伝言を「確認」する場合 → 「確認」を選択 → 確認したい人の携帯電話を入力して検索

災害用音声お届けサービス

スマートフォンなどの対応機種から音声メッセージを送信できる。アプリを起動後、相手の電話番号を入力して音声メッセージを録音すると、相手に通知される。

災害用伝言板（web171）

インターネットを利用して安否確認ができる。パソコンやスマートフォンなどから伝言板サイトにアクセス、連絡を取りたい電話番号（携帯番号も可）を入力して安否情報（伝言）を登録・確認する。

災害用伝言ダイヤル「171」体験利用提供日
毎月1日及び15日（00:00～24:00）、正月三が日（1月1日00:00～1月3日24:00）、防災とボランティア週間（1月15日9:00～1月21日17:00）、防災週間（8月30日9:00～9月5日17:00）

災害時の情報収集・伝達

正しい防災情報を入手しましょう

伊那市公式ホームページ

気象情報、避難情報などの発表状況のほか、様々な災害関連情報を掲載します。

長野地方気象台ホームページ

「天気予報」や「気象警報・注意報」の発表状況、自主避難等の判断にも活用できる土砂災害や大雨・洪水に関する危険度分布等、スマートフォンにも対応した多くの気象情報が確認できます。

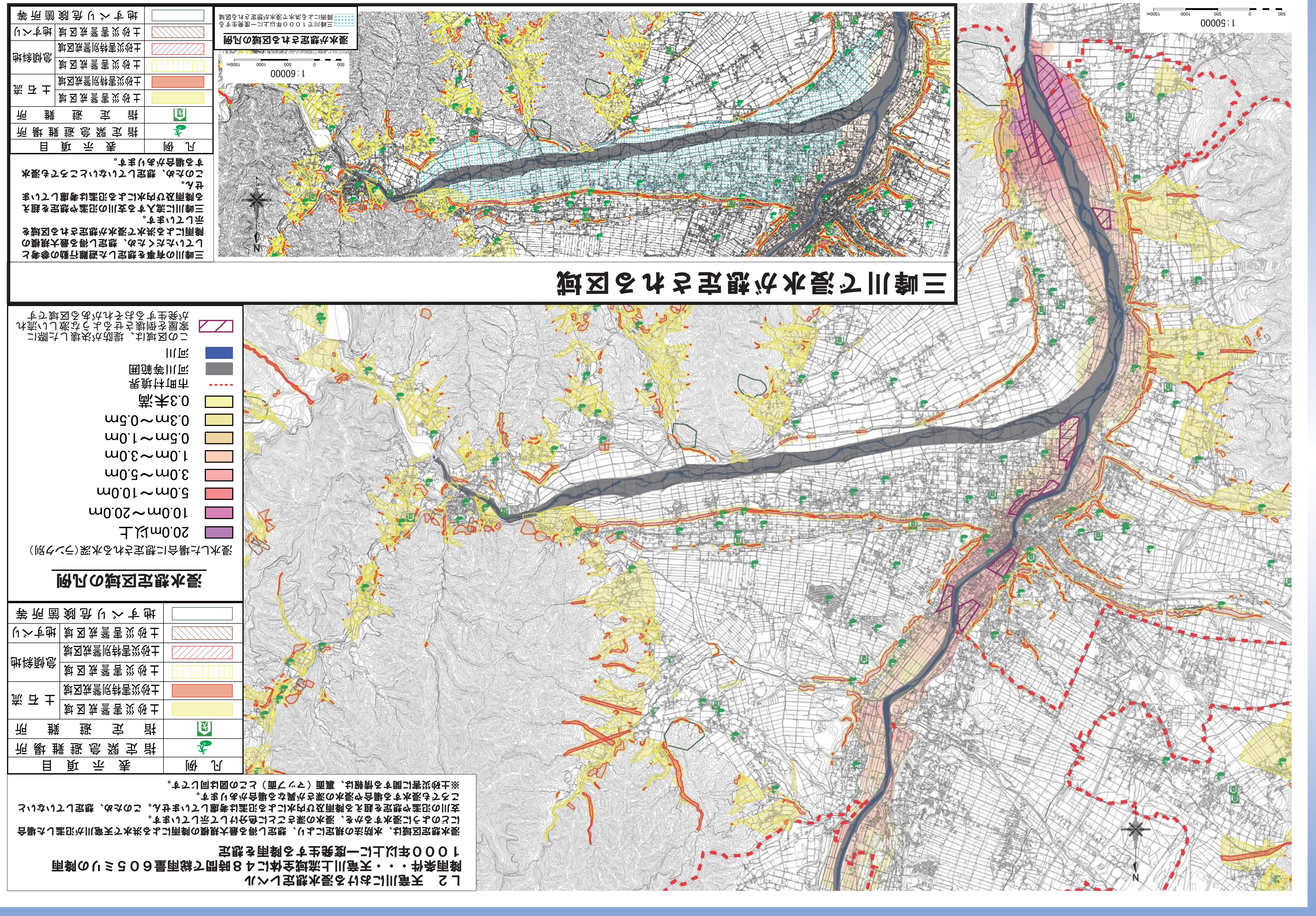
テレビ・ラジオ・ツイッター

ラジオ、テレビは最も即時性に優れたメディアです。地域によってはコミュニティFMやケーブルテレビ放送局が地域に密着した災害情報などを提供します。

防災行政無線・広報車

屋外拡声器及び戸別受信機にて情報を伝達します。防災行政無線の音声が屋内からは聞き取りにくい場合があるため、電話で放送内容を確認できるサービスを提供します。

※防災行政無線が聞こえなかった時
防災行政無線テレフォンサービス
聞こえなかったときは電話で確認→76-0120／0120-166-119

災害時は機器の故障等により情報が取得しにくくなります。
いつもの手段に加え、複数の手段を用意します。