

2023年 保存版 伊那市防災ハンドブック

# 伊那 防災



- ☒ 日頃からの心構え
- ☒ 生き延びるための備え
- ☒ 命を守る行動



伊那市

(株)ゼンリン



目次



防災  
メモ



発行に  
あたり



使い方



地震対策



風水害



火災



市の  
取り組み



日頃の  
備え



応急手当



避難所



医療ガイド



防災マップ



# 地元の老舗 なすや にお任せください!!

## 不要物の撤去や空き家のお片付け

なすやは、この地で長年、廃棄物処理業界に携わってきたプロフェッショナルです!!  
ご家庭で不要となった物の撤去から家の丸ごと片付けまで安心してお任せください!!

## 建物の解体工事

なすやには、「解体工事施工技士」はじめ国家資格者が多く在籍しています。  
必要な手続きから工事完了まで親切・丁寧をモットーに対応いたします!!  
また、住宅だけでなく、物置や蔵の解体、さらには庭木や庭石・ブロック塀などの撤去も一貫して  
対応可能です!!

## 生前整理・遺品整理

なすやには「遺品整理士」が在籍しています。お見積もりから作業完了まで丁寧に対応いたします!!

災害支援活動や環境保全活動に積極的に参加・協力しています



どうすればいいの...?  
はじめてで何も  
分かんない...(-\_-;)

# 株式会社那須屋興産

お気軽に  
ご相談ください

伊那市西町 6612番地2

産業廃棄物も  
お任せください

TEL 0265-78-8208 FAX 0265-76-5970

ホームページ <http://nasuya-kousan.co.jp>

伊那市 一般廃棄物処理業 許可番号 第2001021号(収集運搬業) 第2004001号(処分業)  
長野県 産業廃棄物処理業 許可番号 2013007053(収集運搬業) 2023007053(処分業)  
長野県知事 許可 (般-28) 第21726号

P70 C-4

## すまいとまちづくりに奉仕する 伊那市建設業組合

清野建設 株式会社  
☎76-1155

吉澤建設 株式会社  
☎73-7178

株式会社大島グリーン開発  
☎76-0189

有限会社 白鳥土木  
☎72-2704

平澤建設工業 株式会社  
☎73-3625

西武建工 株式会社  
☎72-7221

株式会社 五十鈴  
☎78-4331

有限会社 大村工業  
☎73-7307

株式会社 西部重機  
☎76-1234

有限会社 古屋土建  
☎73-4030

守屋建設 株式会社  
☎72-3011

有限会社 いずみ  
☎74-8181

小椋工業 株式会社  
☎73-5549

株式会社 竹腰工業所  
☎72-2286

有限会社 室岡造園土木  
☎73-2103

池田建設 株式会社  
☎72-3422

有限会社 伊那シゲノ組  
☎73-7610

株式会社 織建  
☎72-4776

有限会社 田中産業  
☎78-1148

株式会社 ヤマウラ  
伊那支店  
☎72-3889

株式会社 酒井建設  
☎72-3488

岩澤建設 株式会社  
伊那支店  
☎78-4151

環境建設 有限会社  
☎78-4288

長野日設工業 株式会社  
☎78-6951

有限会社 しげの  
☎72-8699

廣瀬建設工業 株式会社  
☎72-2714

エビヤ鉄工設備 株式会社  
☎78-2728

株式会社 キタハラ  
☎72-4541

株式会社 中山工務店  
☎72-6089

有限会社 藤澤建設  
☎96-2788

宮下建設 株式会社  
☎72-3191

エフケー建設 株式会社  
☎78-9010

有限会社 鹿野組  
☎73-5502

南信工営 株式会社  
☎72-1212

コウリョウ建設 株式会社  
☎98-2021

南重建設 株式会社  
☎78-4027

有限会社 丸美屋建設  
☎96-2235

# 今すぐ記入を！ わが家の防災メモ

## ● 家のリスクを確認しよう(該当するリスクをチェック)

|            |                          |
|------------|--------------------------|
| 土砂災害特別警戒区域 | <input type="checkbox"/> |
| 土砂災害警戒区域   | <input type="checkbox"/> |
| 浸水想定区域     | <input type="checkbox"/> |

## ● 家族の連絡先を記入

| 氏 名 | 電話番号 | 氏 名 | 電話番号 |
|-----|------|-----|------|
|     |      |     |      |
|     |      |     |      |
|     |      |     |      |

## ● 支援者の連絡先を記入

| 氏 名 | 電話番号 | 氏 名 | 電話番号 |
|-----|------|-----|------|
|     |      |     |      |
|     |      |     |      |

## ● 地震の際の地区の一時集合場所

|  |
|--|
|  |
|--|

## ● 家族で避難先を決めておこう

| 避 難 先 | 電話番号 |
|-------|------|
|       |      |



**株式会社北測**  
 伊那市西春近下島 2875-3  
 TEL : 0265-72-3704  
<https://www.kitasoku.jp/>



※ドローンで、ご自宅などの動画を撮ってみませんか？お気軽にお声掛けください。

美しい伊那谷の自然と暮らしを守るため、いま私たちにできること。

P77 E-4

**住 環 境 設 備 工 事**

上下水道工事   空調工事   宅内リフォーム工事等

暮らしやすい住環境のために

**有限会社 未来工房**

〒396-0014 伊那市狐島3884番地

**TEL 0265-76-8558**  
**FAX 0265-76-4402**

P52 B-5

いつまでも青い地球を



オイルフィルター



フューエルフィルター  
(二次)※エンジンに取付



**NICHIRO 日本濾過器株式会社**

伊那工場/〒396-0001 長野県伊那市狐島中河原 250  
 TEL/0265-72-1234 FAX.0265-72-0379   H P : [www.nichiro-inc.co.jp](http://www.nichiro-inc.co.jp)  
 E-mail : [info@nichiro-inc.co.jp](mailto:info@nichiro-inc.co.jp)

P65 E-2

## ■ 非常持出品のチェックシート

|       |         |         |         |           |                          |
|-------|---------|---------|---------|-----------|--------------------------|
| 非常持出品 | リュックサック | かんぱん・缶詰 | 包帯      | 衣類        | コップ、わりばし                 |
|       | 携帯ラジオ   | ドライフーズ  | ばんそうこう  | 雨具        | プラスチックか紙の皿               |
|       | 懐中電灯    | 栄養食品    | 目薬      | ティッシュペーパー | ライター                     |
|       | 乾電池     | 飲料水     | 鎮静剤、解熱剤 | ウェットティッシュ | 生理用品                     |
|       | 免許証     | レトルト食品  | 傷薬、胃腸薬  | 軍手・タオル    | おむつ                      |
|       | 保険証     | 粉ミルク    | 消毒液     | ビニール袋     | * 冬期は防寒服の準備<br>など暑さ寒さ対策を |
|       | 預貯金通帳   | 離乳食     | 常備薬     | 雨具        |                          |
|       | 印鑑      |         |         | 歯ブラシ      |                          |
|       | マスク     |         |         | ヘルメット・帽子  |                          |
|       | 手消毒薬    |         |         | 缶切り、栓抜き   |                          |

## ■ 停電時や避難生活のために準備しておきたいもの

| 食料                       | カセットコンロなど             | その他（過去の災害で役に立ったもの） |              |
|--------------------------|-----------------------|--------------------|--------------|
| 缶詰、レトルト食品、カップ麺、栄養補助食品など。 | 予備ボンベも。野外バーベキュー用品も便利。 | ホイッスル              | 裁縫セット        |
|                          |                       | 予備の眼鏡・補聴器          | ガムテープ        |
| 水                        | 消化・救助用品               | ビニールシート            | 地図           |
|                          |                       | ビニールラップ            | さらし          |
| 一人1日当たり3リットルを目安に備蓄を。     | 消化器、のこぎり、スコップ、パール等    | 新聞紙                | 筆記用具（マジックなど） |
|                          |                       | 携帯トイレ              | 大き目のビニール袋    |
|                          |                       | 使い捨てカイロ            | 充電式充電器       |

建設コンサルタント・測量・補償コンサルタント・労働安全コンサルタント

# 人・環境・技術



株式会社 **エース**

TEL: 0265-74-0025 伊那市西箕輪7200-51

エース独自の取組  
**インターンシップ受付中**

高井橋（高山村）  
補修設計を担当

P63 D-4

ひと・くらし・コミュニケーション



## 長野銀行

<https://www.naganobank.co.jp/>

**伊那支店**  
伊那市坂下3199番の4  
TEL.0265-78-3151

**伊那東支店**  
伊那市境1103番地  
TEL.0265-73-9771

耐震工事のため2023年5月上旬まで休業しています

P52 B-2, P53 D-4

楽しくてつらい

## 最高の壁！

（オーバーハング11m）  
**伊那にあるんです**



スポーツクライミングジム  
クライムワンダーランド エッジアンドソファア 伊那店  
長野県伊那市福島 1675 〒396-0001 電話：0265-98-4032



P65 F-1



# 伊那市防災ハ

## 発行にあたり

|                    |   |
|--------------------|---|
| 伊那市防災ハンドブックの発刊にあたり | 6 |
| 組織別連絡先一覧           | 7 |

## ガイドの使い方

|              |   |
|--------------|---|
| 防災ハンドブックの使い方 | 8 |
|--------------|---|

## 地震対策

|               |    |
|---------------|----|
| 地震の揺れと想定される被害 | 10 |
| 地震時にとるべき行動    | 11 |
| わが家の安全対策      | 12 |

## 風水害に備える

|                   |    |
|-------------------|----|
| 局地的大雨・集中豪雨の危険について | 13 |
| 洪水のメカニズム          | 14 |
| 土砂災害の種類と前兆現象      | 15 |
| 警戒レベル             | 16 |
| 情報の発令基準と避難のタイムライン | 17 |
| 避難するときの注意点        | 20 |

## 火災

|            |    |
|------------|----|
| 火災が起きた時の対応 | 21 |
|------------|----|

## 市の取り組み

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 防災行政無線 / 伊那市地域安心安全メール | 23 |
| Yahoo! 防災速報 / 緊急速報メール | 24 |
| 災害用伝言ダイヤル             | 25 |
| 緊急通報システム              | 26 |
| 耳や言葉が不自由な方の通報の仕方      | 26 |

## 日頃の備え

|                   |    |
|-------------------|----|
| 災害を知る             | 28 |
| 福祉避難所を知っていますか?    | 29 |
| 非常持ち出し品のチェック      | 30 |
| 自主防災で自分たちのまちを守ろう! | 31 |
| 災害時にすべきことは?       | 32 |
| 要配慮者・避難行動要支援者について | 33 |

## 不動産売買のことなら

### 無料査定

宅地 農地 中古住宅



## エビス不動産

お問合せは

0120-174-203

エビス不動産 伊那市

伊那市境1071 リブレビル3F TEL 0265-78-5911

P53 E-4

## 当社へお任せください!



### 【業務内容】

- 解体工事 ●廃棄物引き取り、処分
- 資源物の無料引き取り  
(古紙・ダンボール・新聞・雑誌・空き缶類・ペットボトルなど)
- ごみの片づけ(家庭・事務所・店舗)
- コンテナの貸し出しを行っています



## 株式会社ティーフラット

伊那市日影5808-1

TEL.0265-72-2542

P73 C-4



【本店】TEL.0265-94-2127  
伊那市高遠町西高遠 1690

【ベルシャイン伊那店】TEL.0265-78-6625  
伊那市日影 ベルシャイン伊那店内

【ツルヤ赤穂店】TEL.0265-96-0738  
駒ヶ根市赤穂 ツルヤ赤穂店内

P53 E-4, P90 E-4



## 株式会社 こだま建築舎

伊那市西箕輪935番地 TEL: 0265-98-6785

各種リフォーム工事も承ります

P59 E-3



## 株式会社 中央高速運輸

〒399-4431 長野県伊那市西春近6007-1

TEL.0265-73-8320

P83 E-4

# ンドブック 目次

## 応急手当

いざという時におぼえておきたい応急手当 ..... 34

## 避難所

指定避難場所・指定緊急避難場所一覧 ..... 36

## 医療ガイド

医療機関一覧 ..... 39

医療広告ガイド ..... 42

## 防災マップ

伊那市全体図 ..... 44

ハザードマップ伊那市中心市街 ① ..... 46

ハザードマップ伊那市中心市街 ② ..... 48

ハザードマップ伊那市中心市街 ③ ..... 50

ハザードマップ伊那市中心市街 ④ ..... 52

ハザードマップ伊那市中心市街 ⑤ ..... 54

ハザードマップ伊那市中心市街 ⑥ ..... 56

ハザードマップ広域図 ⑦ ..... 58

ハザードマップ広域図 ⑧ ..... 60

ハザードマップ広域図 ⑨ ..... 62

ハザードマップ広域図 ⑩ ..... 64

ハザードマップ広域図 ⑪ ..... 66

ハザードマップ広域図 ⑫ ..... 68

ハザードマップ広域図 ⑬ ..... 70

ハザードマップ広域図 ⑭ ..... 72

ハザードマップ広域図 ⑮ ..... 74

ハザードマップ広域図 ⑯ ..... 76

ハザードマップ広域図 ⑰ ..... 78

ハザードマップ広域図 ⑱ ..... 80

ハザードマップ広域図 ⑲ ..... 82

ハザードマップ広域図 ⑳ ..... 84

ハザードマップ広域図 ㉑ ..... 86

ハザードマップ広域図 ㉒ ..... 88

ハザードマップ広域図 ㉓ ..... 90

ハザードマップ広域図 ㉔ ..... 92

ハザードマップ広域図 ㉕ ..... 94

ハザードマップ広域図 ㉖ ..... 96

ハザードマップ広域図 ㉗ ..... 98

ハザードマップ広域図 ㉘ ..... 100

ハザードマップ広域図 ㉙ ..... 102

ハザードマップ広域図 ㉚ ..... 104

ハザードマップ広域図 ㉛ ..... 106

ハザードマップ広域図 ㉜ ..... 108

ハザードマップ広域図 ㉝ ..... 110

ハザードマップ広域図 ㉞ ..... 112

ハザードマップ広域図 ㉟ ..... 114

天竜川洪水浸水想定区域図 ..... 116

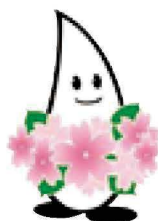
天竜川流域想定最大規模降雨による

家屋倒壊等氾濫想定区域 ..... 118

災害時住民支え合い

マップについて ..... 119

伊那市「わたしの命を守る」しおり ..... 122



故障・事故・脱輪  
車のトラブル  
24時間 365日 対応

各保険会社ロードサービス対応

困った時の強い味方!

伊那レッカー



TEL 0265-78-5445

伊那市西春近6056

P83 E-4

宮下直彦  
司法書士事務所

認定司法書士

付記弁理士

特定行政書士

〒396-0012 伊那市上新田 2596 番地 1

TEL. (0265) 76-1918

FAX. (0265) 76-1450

E-mail: naosiho@cocoa.ocn.ne.jp

P56 A-6

信州で田舎暮らし・上伊那の不動産なら小松商会へ



本店 (国道153号線沿い)



駅前事務所 (伊那市駅北側)

売 地

売住宅

売店舗・事務所

貸 地

貸 家

貸アパート

貸店舗・事務所

貸駐車場

小松商会は主に上伊那の売買・賃貸不動産物件を取り扱って創業50年以上になります。誠実と信用を社訓とし、地元へ密着したきめ細かなサービスをご提供できるよう努力しております。ご相談がございましたらお気軽にお問い合わせください。



土地・建物売買  
賃貸借斡旋

小松商会

宅地建物取引業/長野県知事(13)第1460号  
長野県知事(3)第5290号

■営業時間: 9:00~19:00(不定休)年中無休  
TEL.0265-72-3997 (荒井)  
伊那市荒井4819-80  
TEL.0265-98-6792 (駅前)  
伊那市荒井3446-21

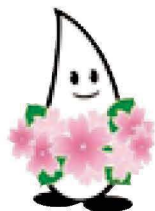


21 世紀の めっき を極める!

サノ工業株式会社



くわしくは HP を



# 伊那市

## 伊那市防災ハンドブックの発刊にあたり

近年、全国で台風や局地的な集中豪雨などの自然災害が多発し、多くの人命が失われています。台風や強雨の発生回数は増加傾向にあり、これまでの意識を変えていく時期にあります。

災害はいつ発生するかわかりませんが、被害をできるだけ少なくするためには、一人ひとりが自らの安全を確保し、備える「自助」、隣近所や地域で助け合う「共助」が重要です。そこに、国や自治体の「公助」が加わり、地域全体での支え合い・助け合いにより、災害に対応します。

なかでも基本となるのが「自助」です。普段からどのように災害に備え、災害が発生した時や災害の危険が近づいた時に、どのように自分と家族を守るのかを考えておくことが大切です。

伊那市は昭和36年の三六災害をはじめ、いくつかの災害を経験しましたが、多様な地形と広い市域を抱えて、浸水や土砂災害等の発生の可能性が高い地域です。また、南海トラフ地震防災対策推進地域にも指定されており、地震にも備えておく必要があります。

「自分の身は自分で守る」そして、「自分達の地域は自分達で守る」という意識を持ち、いざという時に備えて、この「伊那市防災ハンドブック」をご活用いただければ幸いです。

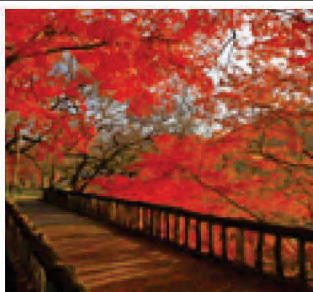


伊那市長 白鳥 孝

市の花  
「さくら」



市の木  
「かえで」



市の鳥  
「らいちよう」



## 伊那市市民憲章

(平成28年3月31日制定)

私たちのふるさと伊那市は、南アルプスと中央アルプスの雄大な山々に抱かれ、天竜川と三峰川の流れる豊かな自然のもと、人々は歴史を築き、文化の花を咲かせ、産業を育んできました。

私たちは「生きがい」「働きがい」があり、暮らしやすく平和で希望にみちた伊那市を創造するため、ここに市民憲章を定めます。

- 一、美しい自然を愛し、住みよい環境を守ります。
- 一、歴史と文化を大切にし、心豊かな人を育みます。
- 一、人のつながりを大切にし、思いやりの輪を広げます。
- 一、心もからだも健やかに、明るい家庭と職場をきずきます。
- 一、かけがえのない命と、平和への願いを伝えます。

行く川の水はさやけく 山なみに星美しき 伊那はまほろば  
 このまちに生きる喜び このまちに香る文化を とともに語らん  
 このまちの平和を願い 人々の夢を託して 輝く未来へ

地場の工務店には安心と信頼がある <https://oriken.com>

伊那谷の風土にあった  
家づくりが得意です!

営業範囲を伊那谷に限定し、  
地域密着型工務店として  
お客様の為の「オンリーワン」の  
建物をご提案致します。

お家の事何でも相談開催中!!

お家の事、何でもご相談いただけます。住まいの館の見学もできます。

■開館日：日・月午後・水・金・土

当社のHPより来店予約に  
リンクしてください。

土地を売りたい方、買いたい方  
お気軽にお問合せ下さい。

ご予約は  
こちらから



不動産の情報は  
こちらから



●住宅建築 ●商業建築 ●リフォーム ●建築設計 ●不動産取引

株式会社 織建

宅地建物取引業 長野県知事免許 (11) 第2464号



0120-918-180

工夫がいっぱい いいハウス

伊那市山寺1526-8  
 TEL.0265-72-4776 (代)  
 E-mail:info@oriken.com





## 伊那市役所案内

- 住所：〒396-8617 伊那市下新田3050番地
- 電話：0265-78-4111（代表）
- 窓口開設時間：午前8時30分から午後5時15分
- 休業日：土曜日、日曜日、祝日、12月29日から1月3日

## 市民サービスコーナー

- 住所：〒396-0025 伊那市荒井3417-2 伊那図書館2階
- 電話：0265-72-4179
- 窓口開設時間：午前10時から午後7時  
土曜日、日曜日、祝日は午後5時まで
- 休業日：毎週月曜日、毎月最終火曜日、12月29日から1月4日

## 組織別連絡先一覧

| 部 名     | 課 名       | 内 線         | 部 名         | 課 名          | 内 線         |
|---------|-----------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| 総務部     | 総務課       | 2111        | 商工観光部       | 高遠商工観光課      | 94-2556     |
|         | 秘書広報課     | 2131        |             | 山岳高原観光課      | 98-3130     |
|         | 財政課       | 2161        | 建設部         | 建設課          | 2531        |
|         | 契約課       | 2171        |             | 管理課          | 2511        |
|         | 危機管理課     | 2051 / 2052 |             | 都市整備課        | 2521        |
|         | 徴収対策室     | 2120        |             | 伊駒アルプスロード推進課 | 2535        |
| 企画部     | 企画政策課     | 2141        | 水道部         | 水道業務課        | 2621        |
|         | 地域創造課     | 2251 / 2252 |             | 水道整備課        | 2631        |
|         | 情報統計課     | 2151        | 会計管理者       | 会計課          | 2191        |
| 文化スポーツ部 | 文化交流課     | 2742        | 高遠町総合支所     | 総務課          | 94-2551     |
|         | スポーツ課     | 2731        |             | 市民福祉課        | 94-2554(直通) |
| 市民生活部   | 生活環境課     | 2211        |             | 農林建設課        | 94-2555(直通) |
|         | 市民課       | 2221 / 2222 | 長谷総合支所      | 総務課          | 98-2211     |
|         | 税務課       | 2232 / 2235 |             | 市民福祉課        | 98-3110     |
| 保健福祉部   | 社会福祉課     | 2311        |             | 農林建設課        | 98-3140     |
|         | 福祉相談課     | 2350 / 2360 | 教育委員会       | 学校教育課        | 2711        |
|         | 子育て支援課    | 2321        |             | 生涯学習課        | 2724        |
|         | 健康推進課     | 2331        |             | 市誌編さん室       | 98-0630     |
|         | 生活支援臨時相談室 | 2366        | 選挙管理委員会     | (事務局)        | 2851        |
|         | ワクチン接種対策室 | 2302        | 監査委員会       | (事務局)        | 2852        |
| 農林部     | 農政課       | 2411 / 2412 | 公平委員会       | (事務局)        | 2852        |
|         | 耕地林務課     | 2418        | 固定資産評価審査委員会 | (事務局)        | 2852        |
|         | 50年の森林推進室 | 2416        | 農業委員会       | (事務局)        | 2861/2862   |
| 商工観光部   | 商工振興課     | 2431 / 2433 | 市議会         | (事務局)        | 2811        |
|         | 観光課       | 2435        |             |              |             |
|         | 産業立地推進課   | 2451 / 2452 |             |              |             |

(令和5年2月時点)



太陽光発電・蓄電池・リフォーム・家電製品取扱店

エリス 暮らしのメーカー  
Elios キタノヤ電器  
エコ・ライフ・ショップ

暮らしのコンシェルジュ  
「地元の街の電器屋」



伊那市上新田 2686-1 ナイスロード沿い  
www.elieskitanoya.jp  
E-mail: info@elieskitanoya.jp  
☎0265-72-7251

水曜日定休



HPはコチラ!!  
キタノヤ電器 Q. 後編