

2025年 改訂版 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



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

**住宅の解体から
ゴミの処分まで
一括で承ります
まずはお電話を**

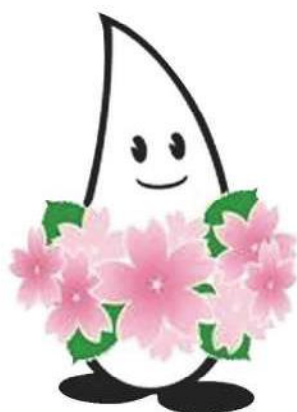


株式会社 丰夕二

TEL 0265-72-3340

FAX 0265-73-8671

エツの本



森といきる



伊那市

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



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

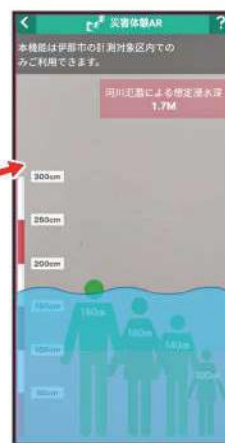
TEL 0265-78-8208 FAX 0265-76-5970

ホームページ <http://nasuya-kousan.co.jp>

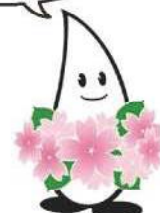
伊那市 一般廃棄物処理業 許可番号 第2001021号(収集運搬業) 第2004001号(処分業)
長野県 産業廃棄物処理業 許可番号 2013007053(収集運搬業) 2023007053(処分業)
長野県知事 許可 (般-28) 第21726号

P70 C-4

大規模災害に備える! 「伊那市防災アプリ」



詳しくは24ページを
ご覧ください



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	☐
土砂災害警戒区域	☐
浸水想定区域	☐

● 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



■ 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 など暑さ寒さ対策を
	マイナンバーカード	離乳食	常備薬	雨具	
	預貯金通帳			歯ブラシ	
	印鑑			ヘルメット・帽子	
	マスク			缶切り、栓抜き	
	手消毒薬				

■ 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
		ビニールシート	地図
水	消火・救助用品	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。	消火器、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	モバイルバッテリー

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

地域防災を支援しています

高井橋（高山村）
補修設計を担当



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
伊那市防災アプリ / 緊急速報メール / 伊那市公式 X	24
災害用伝言ダイヤル / Yahoo! 防災速報	25
緊急通報システム Net119 番 / FAX119 番	26
メールによる119番 / 停電情報お知らせサービス	27

日頃の備え

避難行動を決める	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

SOLAR POWER

住宅用太陽光発電をはじめ
メガソーラー発電所の施工

家庭・大型建物の電気設備工事
電気自動車の充電設備まで

K.E.S.
KUMAGAI ケイ・イー・エス

伊那市荒井 3754-1
TEL 0265-71-8280

P51 D-1

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

安心につつまれた人生のために
あなたの保険コンサルタント

TOTAL INSURANCE CONSULTANT
S.A.R.A.
since 1983

有限会社
サラ・コーポレーション

〒396-0014 伊那市狐島 3799-1 ナユタ未来通りビル 2F
TEL 0265-72-1947 FAX 72-1408
<https://sara-ins.com>
E-mail:sara-s@janis.or.jp

P56 C-1

信州の山の木を使って
家づくりをしています

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

Chuo Freeway Express

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

ハンドブック 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	ハザードマップ広域図 25	94
ハザードマップ伊那市中心市街 ① ..	46	ハザードマップ広域図 26	96
ハザードマップ伊那市中心市街 ② ..	48	ハザードマップ広域図 27	98
ハザードマップ伊那市中心市街 ③ ..	50	ハザードマップ広域図 28	100
ハザードマップ伊那市中心市街 ④ ..	52	ハザードマップ広域図 29	102
ハザードマップ伊那市中心市街 ⑤ ..	54	ハザードマップ広域図 30	104
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 31	106
ハザードマップ広域図 7	58	ハザードマップ広域図 32	108
ハザードマップ広域図 8	60	ハザードマップ広域図 33	110
ハザードマップ広域図 9	62	ハザードマップ広域図 34	112
ハザードマップ広域図 10	64	ハザードマップ広域図 35	114
ハザードマップ広域図 11	66	天竜川洪水浸水想定区域図	116
ハザードマップ広域図 12	68	天竜川流域想定最大規模降雨による	
ハザードマップ広域図 13	70	家屋倒壊等氾濫想定区域	118
ハザードマップ広域図 14	72	災害時住民支え合い	
ハザードマップ広域図 15	74	マップについて	119
ハザードマップ広域図 16	76	伊那市「わたしの命を守る」しおり ..	122
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		



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

信用・誠実第一
信州で田舎暮らし・上伊那の不動産の事なら小松商会へ



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
賃貸借料

小松商会

宅地建物取引業/長野県知事(14)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

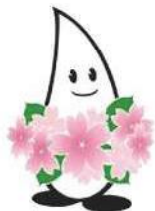


21世紀のめっきを極める！

サン工業株式会社



くわしくはHPを



森といきる

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、多様な地形と広い地域を抱えて、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>



"当社標準仕様"伊那谷の赤松の床と漆喰の壁

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。

●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 いしハウス

お家の事、無料相談受付中!!

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



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

- 場所：伊那市役所1階宿日直室
- 窓口開設日：土曜日、日曜日、祝日
- 開設時間：午前8時30分から午後5時
- 休業日：12月29日から1月3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		南アルプス課	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	2539
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	2634
	情報政策推進課	2151	会計管理者	会計課	2191
市民生活部	生活環境課	2211	高遠町総合支所	総務課	94-2551
	市民課	2221 / 2222		市民福祉課	94-2554(直通)
	税務課	2232 / 2235		農林建設課	94-2555(直通)
健康福祉部	社会福祉課	2311	長谷総合支所	総務課	98-2211
	福祉相談課	2350 / 2360		市民福祉課	98-3110
	健康推進課	2331		農林建設課	98-3140
	スポーツ課	2732	教育委員会	学校教育課	2711
	国スポ・全障スポ推進課	2751		教育環境整備課	2714
こども部	こども政策課	2321		生涯学習課	2724
	子育てサポート課	72-0999		市誌編さん室	98-0630
農林部	農政課	2411 / 2865	選挙管理委員会	(事務局)	2851
	50年の森林推進課	2416	監査委員会	(事務局)	2852
	農地集約課	2861	公平委員会	(事務局)	2852
商工観光部	商工振興課	2431 / 2433	固定資産評価審査委員会	(事務局)	2852
	産業立地推進課	2451 / 2452	農業委員会	(事務局)	2861/2862
	観光課	2435	市議会	(事務局)	2811

(令和7年8月時点)



暮らしのコンシェルジュ
「地元の街の電器屋」

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
エリス キタノヤ電器
エコ・ライフ・ショップ



伊那市上新田 2686-1 ナイスロード沿い

☎0265-72-7251

www.elieskitanoya.jp
E-mail: info@elieskitanoya.jp

水曜日定休



HPはコチラ!!
キタノヤ電器 Q 検索