



避難所

指定避難所・指定緊急避難場所一覧

「○」:指定避難所兼指定緊急避難場所

「●」:指定緊急避難場所

地区	No.	種類	土砂	洪水	施設・場所名称	電話番号	地図ページ
伊那地区	1	●			御園地域交流センター	78-0788	P49 C-2
	2	●	×	×	伊那北地域活性化センター	72-3815	P52 C-1
	3	●	×		伊那小学校 校庭	—	P52 A-1
		○			伊那小学校 第1体育館	72-5205	P52 A-1.2
		○			伊那小学校 第2体育館	72-5205	P52 A-1.2
	4	●			伊那北高校 校庭	—	P48 B-5
		●			伊那北高校 大体育館	72-2221	P48 B-5
	5	●	×		坂下公会堂	72-2352	P52 A-2
	6	●			伊那西小学校 校庭	—	P70 A-2
		○			伊那西小学校 体育館	72-2632	P70 A-2
	7	●	×		小沢地域交流センター	76-3562	P70 B-2
	8	●		×	平沢公民館	78-4452	P61 F-5
	9	●	×		横山集会施設	(有)75-2222	P69 E-2
	10	●			ますみヶ丘公民館	72-9795	P70 A-3
	11	●	×		内の萱公民館	(有)75-2223	P68 D-5
	12	●	×		大坊公民館	(有)75-2224	P70 A-4
	13	●		×	市営中央駐車場	(有)73-8571	P52 A-B-4
	14	●			伊那中学校 校庭	—	P51 C-3
		○			伊那中学校 第1体育館	72-6168	P51 C-3
		○			伊那中学校 第2体育館	72-6168	P50 C-3
伊那地区	15	●			伊那弥生ヶ丘高校 校庭(上)	—	P50 A-3
		●			伊那弥生ヶ丘高校 校庭(下)	—	P51 D-3
		●			伊那弥生ヶ丘高校 体育館	72-6118	P51 D-3
	16	●	×		春日公園	—	P50 C-4
	17	●			富士塚スポーツ公園運動場	78-5010	P71 D-3
	18	●			エレコムアリーナ (伊那市民体育館サブアリーナ)	78-2356	P50 A-3
	19	●			ロジテックアリーナ (伊那市民体育館メインアリーナ)	78-2356	P50 A-3

地区	No.	種類	土砂	洪水	施設・場所名称	電話番号	地図ページ
伊那地区	20	●			西町公民館	72-2424	P51 D-4
	21	●			伊那北小学校 校庭	—	P65 E-5
		○			伊那北小学校 体育館	72-2264	P65 E-5
	22	●			福島公民館	(有)72-7479	P65 E-2
	23	●	×		野底公民館	(有)73-6333	P65 E-4
	24	●	×		上牧転作促進研修センター	—	P65 D-5
	25	●		×	伊那東小学校 校庭	—	P53 C-5
		○		×	伊那東小学校 体育館	72-2007	P53 C-5
	26	●	×		東部中学校 校庭	—	P73 D-4
		○			東部中学校 第1体育館	72-6128	P73 D-4
		○	×		東部中学校 第2体育館	72-6128	P73 D-4
	27	●			伊那ニッパツ野球場	72-3540	P53 E-3
	28	●	×	×	中央区公民館	72-9079	P53 D-3
	29	●	×	×	伊那公民館	78-3447	P53 C-2
	30	●		×	日影区公民館	(有)75-2025	P73 C-4
	31	●			上の原公民館	—	P73 D-3
	32	●		×	境公民館	72-9626	P53 E-5
	33	●	×	×	狐島第1公民館	72-0720	P52 B-5
	34	●		×	上新田公民館	76-3107	P56 C-2
	35	●		×	下新田公民館	(有)74-6618	P56 A-2
富県地区	36	●			美原公民館	—	P73 F-2
	37	●			前原いきいき交流施設	—	P73 E-1
	38	●			若宮集会所	76-1589	P73 E-1
	39	●			富県小学校 校庭	—	P79 E-4
		○			富県小学校 体育館	72-3094	P79 F-4
	40	●			富県支所・公民館	72-2318	P79 F-3
	41	●			新山小学校 校庭	—	P81 E-5
		○			新山小学校 体育館	72-2884	P81 E-5

上伊那民主商工会 P52 B-5

がんばる自営業者を応援します!

上伊那民主商工会

中小自営業者の方! フリーランスの方! 新たに事業を始められた方! 民商は、あなたの「困った!」の力になります。お気軽にご相談ください!

■伊那市福島3893-1
■TEL:0265-72-0550
■URL:http://kamiina-minsho.co.jp
●新規開業・記帳・申告 ●法人設立・決算
●労働保険・労災一人親方保険・雇用保険 ●地域・商売のネットワーク構築



解体工事・廃棄物処理 P81 D-2

赤い車が目印のトータルエンジニアリング

有限会社 ファットエヴァー

解体工事や土木工事、廃棄物収集運搬業、処分業を通じて築いた技術やノウハウなどをベースに、地域の発展や社会・環境の変化に応じて事業を多角化し常に前を向き歩み続けております。まずはご相談ください!

■伊那市富県3429-5 ■TEL:0265-76-5137 ■FAX:0265-76-5159
■営業時間/8:00~17:00 ■定休日/日曜日
■URL:http://www.whatever.co.jp ■E-mail:info@whatever.co.jp
■建設業(特・般)第23926号 ■産業廃棄物 処分業 第2023122163号、収集運搬業 第2013122163号
■一般廃棄物 処分業 伊那市第2016007号、収集運搬業 上伊那郡全市町村



地区	No.	種類	土砂	洪水	施設・場所名称	電話番号	地図ページ
富県地区	42	●	×		上新山公民館	☎78-7899	P87 E-2
	43	●	×		新山集落センター	☎73-2584	P81 E-5
	44	●	×		北新公民館	☎75-2425	P81 D-4
	45	●			桜井公民館	☎75-2522	P80 A-1
	46	●	×		貝沼公民館	☎76-3451	P79 F-3
	47	●			北福地集落センター	☎73-4128	P79 E-5
	48	●		×	南福地公民館	☎78-8708	P85 D-2
	49	●			美篤小学校 校庭	—	P74 B-3
美篤地区		◎			美篤小学校 体育館	72-2588	P74 B-3
	50	●			美篤支所・公民館	72-2360	P74 B-3
	51	●			上伊那農協美篤手良支所	72-3135	P74 C-4
	52	●	×		芦沢公民館	☎75-2832	P75 F-4
	53	●	×		南割集落センター	☎75-2834	P75 E-3
	54	●	×		ふれあい交流センター笠原	☎75-2833	P75 E-2
	55	●			上大島公民館	☎75-2835	P75 C-4
	56	●			末広集落センター	☎75-2837	P74 B-3
	57	●	×		上原公民館	☎73-8330	P74 B-4
	58	●	×		中県公民館	73-8013	P74 B-4
	59	●			下県交流センター	☎75-2024	P74 A-4
	60	●		×	上川手公民館	73-4669	P73 F-4
	61	●		×	下川手公民館	☎75-2024	P73 E-5
	62	●		×	青島交流センター	☎75-2023	P73 D-5
手良地区	63	●			手良小学校 校庭	—	P66 C-4
		◎			手良小学校 体育館	72-2756	P66 B-4
	64	●			手良支所・公民館	72-2755	P66 B-4
	65	●			上伊那農協手良支所	78-4010	P66 C-4
	66	●		×	中坪公民館	☎75-2829	P67 D-5
	67	●			野口公民館	☎76-1723	P67 D-4
	68	●			下手良公民館	☎75-2125	P66 B-3
東春近地区	69	●			ハツ手間伐研修センター	☎75-2122	P66 A-1
	70	●	×		東春近小学校 校庭	—	P78 A-5
		◎			東春近小学校 体育館	72-3223	P78 A-5
	71	●			春富中学校 校庭	—	P77 F-5
		◎			春富中学校 第1体育館	72-5245	P77 F-5
		◎			春富中学校 第2体育館	72-5245	P77 F-5
東春近地区	72	●			東春近支所・公民館	72-3202	P84 A-1
	73	●			上伊那農協春富支所	72-5291	P84 A-1
	74	●		×	車屋区公民館（集落センター）	☎72-0442	P78 B-3
	75	●		×	中組公民館	☎75-2735	P77 F-4
	76	●		×	渡場公民館（いきいき交流施設）	☎75-2733	P77 F-4
	77	●			木裏原公民館（いきいき交流施設）	☎75-2344	P83 C-1
	78	●			中殿島公民館	☎75-2738	P77 F-5
	79	●	×	×	下殿島区公民館	☎75-2731	P84 A-2
西箕輪地区	80	●		×	田原公民館	☎75-2725	P84 B-4
	81	●			原新田公民館	☎75-2540	P79 D-3
	82	●			榛原公民館（いきいき交流施設）	☎75-2541	P57 F-5
	83	●			眺野区集会所	—	P78 A-5
	84	●			西箕輪小学校 校庭	—	P62 B-1
		◎			西箕輪小学校 体育館	72-2639	P62 B-1
	85	●			西箕輪中学校 校庭	—	P62 B-1
		◎			西箕輪中学校 体育館	72-6421	P62 B-1.2
	86	●			西箕輪支所・公民館	72-2319	P62 B-2
	87	●			大泉新田公民館	☎75-2623	P59 E-3
	88	●			吹上集会所	☎75-2624	P58 C-2
	89	●	×		羽広公民館	☎75-2626	P58 A-4
	90	●	×		上戸集落センター	☎73-2586	P62 A-2
	91	●	×		中条公民館	☎75-2637	P61 G-3
	92	●	×		与地集会所	☎75-2629	P61 E-4
西春近地区	93	●		×	大萱公民館	☎73-6340	P63 D-2
	94	●			西春近北小学校 校庭	—	P77 D-3
		◎			西春近北小学校 体育館	72-3221	P77 D-3
	95	●			西春近南小学校 校庭	—	P83 E-5
		◎			西春近南小学校 体育館	72-3234	P83 E-5
	96	●	×		伊那西高校 校庭	—	P83 D-1
		●			伊那西高校 体育館	72-4091	P83 D-1
	97	●	×	×	西春近支所・公民館	72-4178	P83 E-1
	98	●			小出一区いきいき交流施設	☎75-2323	P77 D-2
	99	●			小出転作促進研修センター	☎75-2327	P77 C-1
	100	●	×		小出三区公民館	☎76-7913	P77 C-3
	101	●		×	小出島区公民館	☎75-2335	P77 D.E-3

防災チェック 防災意識をチェックしよう!

身近なことでも忘れていないかな?身のまわりをもう一度見直してみよう。

☐ 通学路の安全を確認している。	☐ 避難方法や場所を確認できている。	☐ 高い所に重いものを置いている。
☐ 避難場所を知っている。	☐ 家の中の安全な場所を確認している。	☐ 消火器を常備している。
☐ 避難場所までの道を把握している。	☐ 非常食を準備している。	☐ 寝る前に火の元を確認している。
☐ お家の入と協力体制について話し合っている。	☐ 避難の要員が怪れないように固定してある。	☐ 「おかしなもの」ということを知っている。

チェックの数 ☐ 個

電気・通信工事業 P49 D-4

確かな技術力!

株式会社 林電機

●総合電気設備工事 ●電気通信工事 ●制御盤作製・計装工事 ●水中ポンプ、モーター等修理販売

■伊那市御園179-1
 ■TEL:0265-72-2474 ■FAX:0265-72-1678
 ■URL:https://hayashidenki-ina.jp
 ■長野県知事許可(特-7)第18294号



避難場所

地区	No.	種類	土砂	洪水 L1L2	施設・場所名称	電話番号	地図ページ
西春近地区	102	●			表木公民館	南75-2342	P83 D-3
	103	●			諏訪形農家組合集落センター	南73-6005	P88 B-1
	104	●			赤木公民館	南73-9078	P88 C-2
	105	●			下牧農業集落研修センター	南73-7203	P89 C-2
	106	●			高遠町文化センター駐車場	—	P90 C-4
高遠町地区		●			高遠町文化センター	94-3698	P90 C-4
	107	●			高遠町総合福祉センター	94-2196	P90 B.C-4
	108	●	×		高遠町文化体育館	94-2239	P90 B-4
	109	●	×		高遠小学校 校庭	—	P90 B-4
		◎			高遠小学校 体育館	94-2070	P90 B-4
	110	●			高遠閣	94-2257	P91 C-5
	111	●	×		高遠中学校 校庭	—	P91 D-4
		◎	×		高遠中学校 体育館	94-2142	P91 D-4
	112	●	×		的場生活改善センター	94-2594	P91 D-4
	113	●	×		弥勒多目的集会施設	94-4538	P91 E-2
	114	●	×		新栗生活改善センター	—	P94 B-5
	115	●			板山多目的集会施設	94-4569	P94 C-5
	116	●	×		野笹多目的集会施設	94-2590	P94 C-4
	117	●	×		高遠町老人福祉センター	—	P94 C-4
	118	●	×		中村多目的集会施設	94-4591	P94 C-4
	119	●	×		塩供集会施設	—	P94 C-2
	120	●	×		高遠北小学校 校庭	—	P94 D-1
		◎	×		高遠北小学校 体育館	96-2220	P94 D-1
	121	●			中条多目的集会施設	—	P94 D-1
	122	●	×		黒沢多目的集会施設	96-2717	P96 B-5
	123	●	×		四日市場いきいき交流施設	—	P96 D-5
	124	●	×		栗田多目的集会施設	—	P96 D-4
	125	●	×		台殿いきいき交流施設	96-3511	P97 D-3
	126	●	×		北原生活改善センター	96-2825	P97 D-3
	127	●	×		荒町活動拠点施設	96-2822	P97 D-3
	128	●			高遠第2・第3保育園	96-2102	P97 D-3
	129	●	×		藤沢多目的集会施設	96-2304	P98 D-4
	130	●	×		松倉生活改善センター	96-2797	P99 F-3
	131	●	×		片倉多目的集会施設	96-2309	P100 C-5
	132	●	×		片倉中組集会所	—	P100 C-5

地区	No.	種類	土砂	洪水 L1L2	施設・場所名称	電話番号	地図ページ
高遠町地区	133	●	×		片倉西組集会所	—	P100 C-5
	134	●	×		三義生活改善センター	94-3791	P104 D-2
		●	×		三義地域交流拠点施設	—	P104 D-2
	135	●			荊口多目的集会施設	—	P95 G-4
	136	●			上山田いきいき交流施設	—	P81 E-2
	137	●			引持生活改善センター	—	P81 F-3
	138	●			芝平集会施設	—	P81 E-1
	139	●	×		三栄集会施設	94-3242	P81 F-2
	140	●			越道いきいき交流施設	—	P81 D-3
	141	●	×		下山田集会施設	94-2088	P81 F-1
	142	●			小原交流センター	—	P90 B-5
	143	●			ほりでいドーム	—	P93 C-1
	144	●	×		勝間集会施設	94-2738	P93 D-2
	145	●	×		原勝間いきいき交流施設	—	P93 E-3
	146	●			公民館非持山分館（非持山公民館）	—	P106 C-2
長谷地区	147	●	×		サンハート美和	98-2012	P93 F-4
	148	●	×		非持交流施設（聚楽館）	—	P93 F-4
	149	●	×		デイサービスセンターやすらぎ	98-2969	P93 F-5
	150	●	×		気の里ヘルスセンター栃の木	98-1131	P93 F-5
	151	●	×		長谷小学校 校庭	—	P109 E-2
		◎	×		長谷小学校 体育館	98-2220	P109 E-2
	152	●			長谷中学校 校庭	—	P109 D-2
		◎			長谷中学校 体育館	98-2050	P109 D-2
	153	●			介護予防拠点施設（清友館）	—	P109 E-3
	154	●	×		長谷保育園	98-2291	P109 E-3
	155	●			農村コミュニティ施設（黒河内公民館）	98-2053	P110 C-1
	156	●			長谷伝統文化等保存伝習施設（中尾座）	98-3006	P110 B-2
	157	●	×		仙流荘（冬季閉鎖）	98-2312	P111 D-2
	158	●	×		市野瀬地域支え合いセンター	98-3770	P112 D-2
	159	●	×		伊那里体育館	—	P112 D-2
	160	●	×		入野谷	98-1030	P112 D-2
	161	●	×		杉島コミュニティセンター（杉島公民館）	98-3010	P113 E-4
	162	●			浦公民館	—	P114 C-4

接骨院

P81 F-2

高 遠 接 骨 院

受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:00~12:00	●	●	●	—	●	●	●	●
15:00~19:00	●	●	●	—	●	●	●	●

■伊那市高遠町上山田1693-5
 ■TEL:0265-94-3113
 ■日曜、祝日も施術しています。
 ■木曜 休院

P あり

防災チェック 非常持ち出し品をチェックし、必要なものをリュックサックに入れておこう!

防災用品	貴重品	貴重品	薬	生活品
☐ 現金(財布・現金箱) ☐ 貴重品(金・宝石) ☐ 貴重品(カメラ) ☐ 貴重品(楽器) ☐ 貴重品(文書)	☐ 現金(財布・現金箱) ☐ 貴重品(金・宝石) ☐ 貴重品(カメラ) ☐ 貴重品(楽器) ☐ 貴重品(文書)	☐ 現金(財布・現金箱) ☐ 貴重品(金・宝石) ☐ 貴重品(カメラ) ☐ 貴重品(楽器) ☐ 貴重品(文書)	☐ ばんそうこうや薬 ☐ 救急セット ☐ タオル ☐ ビニール袋 ☐ 手拭 ☐ 乾かき ☐ 乾かき ☐ 乾かき ☐ 乾かき	☐ クロケット・アイスクリーム ☐ ビニール袋 ☐ 乾かき ☐ 乾かき ☐ 乾かき ☐ 乾かき ☐ 乾かき ☐ 乾かき ☐ 乾かき

※防災用品は、防災用品のチェックリストを参考に。

○その他にも、はさみ、レジャーシート、ロープ、非常用ガムテープ、ラップ、歯ブラシ、マスク、カイロなど。