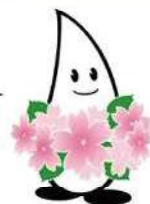


このしおりは、災害時「あなた」の命を守る方法を考えるものです。

家族や支援者と一緒に記入しましょう!

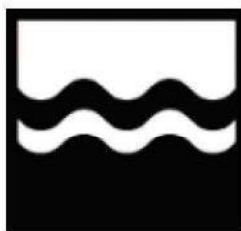


伊那市防災ハンドブックを見て確認しましょう



わたしの家は
土砂災害警戒区域です。

・はい ☐
・いいえ ☐



わたしの家は
浸水想定区域です。

・はい ☐
・いいえ ☐

自分の住んでいる場所の危険を知り、
日頃からしっかり準備をしておきましょう!



「はい」に
チェック☑が付いた人は
特に注意が必要だよ!

日頃から備えましょう! ☒

- ☐ 家族や支援者などの連絡先を確認した!
- ☐ 3日~1週間程度、家から離れても過ごせる準備ができている!
- ☐ 家からの移動方法を決めてある!
- ☐ いつもと同じ支援やサービスを受けられる方法を決めてある!
- ☐ 普段の施設に入院や緊急入所ができるか確認してある!



避難は、

- ◆ 暗くなる前に
- ◆ 今より安全な場所へ
- ◆ ひとりで無理をせず

家族や地域の支援者と一緒に移動します!

命を守る行動開始！

①テレビやラジオから「大雨警報」「洪水警報」が発表された！ 携帯電話のメールや防災無線で「高齢者等避難」を確認した！

- ☐ 家族や近所の方、支援者に相談！
- ☐ 避難する場合は、組長など地区の方や支援者に連絡！
- ☐ 家族や事前に決めてある支援者の方は声かけ開始！

支援する人も
支援が必要な人も
行動を開始します



「支え合いマップ」の取り組みがある場合は、支援者の方と連絡をとりあいましょう

②さあ、「命をまもる行動」をとりましょう！

- ☐ 家は安全なところにありますか？



- ☐ 関係者に連絡・相談する！

(家族・支援者)	名前	電話番号
(家族・支援者)	名前	電話番号
(ケアマネジャーなど)	事業所	電話番号
	担当者名	電話番号
(民生児童委員など)	名前	電話番号

家が安全なところにある人は
無理に移動せず家にいることも
命をまもる行動のひとつです！



- ☐ 家族や支援者と一緒に移動する！

※避難先は家族や近所、支援者の方とあらかじめ相談する

親戚・知人宅	お名前	電話番号
	お名前	電話番号
近くの避難場所	施設名	電話番号

日頃から避難先や持ち物などを
家族や支援者と決めておこう！



- ☐ 家が被災したら、市役所へ連絡する (0265-78-4111)

家族・隣近所・地域・支援者を頼りましょう！

★「いざという時お願いね！」と日頃から伝えておきます

★危険な「その瞬間」に身を守る方法を一緒に考えましょう

【生活支援のこと】 伊那市役所 社会福祉課 0265-78-4111 (内線2311)
【避難方法のこと】 伊那市役所 危機管理課 0265-78-4111 (内線2051)

あなたの「困った」を解決!!



ハクトートータルサービスです!

各自治体からの業務委託、警備業務、総合管理業務、蛍光管・乾電池処分、
高濃度・低濃度PCB(ポリ塩化ビフェニル)の取扱、一般廃棄物処理業務委託、
衣類の回収、ビル・建物の清掃作業、足場等の建設工事、各種解体工事、
廃棄物収集運搬処理、アスベスト除去工事 etc...



当社では、皆様の様々な「困った」に即対応!!

皆様が安心・安全に生活できるお手伝いをいたします。



ガレージなどの施工



建物の解体工事



足場の施工



お部屋のリフォーム



建物周りの除草作業

まずはお気軽にご連絡・ご相談! 無料見積もりも致します。



高い技術と丁寧・確実・信頼の

株式会社 ハクトートータルサービス

高遠支店 〒396-0216 長野県伊那市高遠町下山田910-1 TEL.0265-94-1139 FAX.0265-94-1141

一般廃棄物処理業許可番号: 第2015003号

本 社 〒399-4511 長野県上伊那郡南箕輪村9608-1 TEL.0265-78-8340 FAX.0265-76-1939



まずはお気軽に
ご相談ください



0120-891085

ハクトーはゴー

ホームページアドレス

<http://www.hakuto-1.com/>

ハクトー1番ドットコム

P81 F-1, P92 A-1

発行に当たって

この「伊那市防災ハンドブック」は、伊那市にお住まいの皆さまにとって関わりのある災害について、防災知識や日ごろの備え、各種災害のハザードマップを掲載しております。

以前からお住まいの皆さまはもちろん、新しく転入された方にも伊那市で起こりうる災害についてご理解いただき、防災に役立てて頂けるよう、株式会社ゼンリンと伊那市の共同事業により発行致しました。

また、この防災ハンドブックは市内の事業者の皆さまのご協賛・ご協力をいただき、市内各世帯に無償配布することとなりました。この紙面を借りて厚く御礼申し上げます。

なお、掲載情報は、配布日を見込んで令和7年11月現在で確認したものです。最新の情報は伊那市役所ホームページでご覧いただけます。

掲載されている広告は生活情報としてご活用ください。広告掲載、地図の内容については、株式会社ゼンリンにお問い合わせください。

伊那市 防災ハンドブック

令和8年1月

発行

伊那市役所

伊那市下新田3050番地 TEL.0265-78-4111 (代)

株式会社ゼンリン 松本営業所

松本市深志1-2-11 昭和ビル9F TEL.0263-50-8301

©INA CITY ©2026 ZENRIN CO.,LTD.

無断で複写、転載することはご遠慮ください。著作権者に無断で本誌の全部、または一部を複製及び転載することは、著作権法により禁止されてます。

測量法に基づく国土地理院長承認(使用) R 2JHs 293-1059号

【お断り】

本文中の地図は弊社最新版の住宅地図データをもとに作成しております。作成には細心の注意を払い編集作業を行っておりますが、データ量は膨大であり日々変化する現状と地図面とが一致しない場合があります。また、目標名称などは見易さを優先し正式名称などを一部略称して表現をしております。申し訳ございませんが何卒ご了承頂きます様よろしくお願い致します。

声で**発**信 耳で**受**信



で

防 災



緊急地震速報・消防署・伊那市等からの情報が入ります。
自宅などの電話機から各地区へ放送を入れることができます。
停電時でも放送が入り、ラジオ等も聞けて通話も可能です。

家にいるときの**安心**が一つ増えます！



伊那市有線放送農業協同組合
〒396-0010 長野県伊那市境1420

0265-78-3215



大切なデータを保存するなら
MADE In JapaN StorAge
パソコン周辺機器メーカー **Logitec**

〒396-0111 長野県伊那市美築 8268 番地 1000

ロジテック INA ソリューションズ株式会社
<https://www.logitec.co.jp/>

お求めはここからアクセス
Logitec Direct



100年を支える、メカニックプライド。

ホリデー車検

はじめても

1day I.B
ワンデー車検

ホリデー車検／一日車検／新車・中古車販売／新車リース
鍍金塗装／ケミカル用品／タイヤ／パーツ／保険



伊那バスグループ

アイ・ビー自動車工業株式会社

営業時間 9:00 ~ 17:30

伊那市西町 5093

定休日：日曜日、祝日、お盆、年末年始

(その他臨時定休がございます。)



0120-706-968

トラクター強化買取中

動かなくても古くても大丈夫！

農機具

高価買取

いたします

査定費用 出張費用 安心買取
無 料 無 料

信南商事 株式会社
TEL 0265-98-9535
伊那市西春近 6558

SEIBU KENKO

人・暮らし・地域想いの創造力

総合建設業(土木建築・設備・施工・設計・リフォーム)
もっと暮らしを快適に。お気軽にご相談ください。

- 建設業/長野県知事許可(特-6)第27046号
- 宅地建物取引業/長野県知事(14)第1464号

西武建互株式会社

伊那市山寺254-4

TEL 0265-72-7221



青山ハイツの 合資会社 青山

伊那市御園 132-2

学生のための自習室



みんなに夢の マイホーム大作戦!!

こんな方は
必見!

- 車のローンやその他ローンを返済中の方
- 生活を少しでも楽にしたいと思っている方
- 出産や子育てによる収入減や低所得で住宅ローンの返済が不安な方
- 病気や障がいがあったり、過去に金融トラブルがあったりで審査が心配な方

日々の生活だけでも
いっぱい忙しいのに
住宅ローンなんて...



出産や子育てで
主人の転職もあり、
私たちの収入だけで
大丈夫...?

借、借入をしていただけと、
ローンが通るのかを...

“夢”を諦めず
一度ご相談ください!

いつもの街並みに、我が家がひとときわ輝いているように思えた
いつ見ても飽きのこない、こんな住まいが欲しかった

FLAT-X 誕生

住まいの収納率 **25%** 超えの住まい

住まいの収納率を極限まで高めました「片付ける」という言葉を忘れてください



新商品「FLAT-X」にはお客様からご要望の高い
「数々の欲しい」が詰まっています

- 憧れのビルトインガレージ
- 空間を無駄にしない Loft の活用
- 変化に富んだ Skip フロア
- 土地対応力が高いフリープラン
- 内と外を繋げた Open Living



モデルハウス見学受付中

ご予約はこちら

見学をご希望の方は
右記QRコードから→



特典あり

ACE HOME 伊那店

TO THE NEXT STANDARD.

株式会社グローイング 伊那市日影78番地

●建設業許可:長野県知事許可(般-04)第21899号

0120-980-598

TEL.0265-98-0031 FAX.0265-98-0032

新型コロナウイルス
感染症拡大防止対策として

ご見学は、充分に前後の時間を空けて、
1組ずつのご案内とさせていただきます。
ご理解とご協力をお願いいたします。

ゼロエネルギーで、
暮らそう。

