

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

長谷地区



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、速やかに避難できるように準備しておきます。
 - 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。実際に行動する場合は、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

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	<input type="checkbox"/> 直ちに避難してください。 <input type="checkbox"/> 避難中の人には避難を完了してください。 <input type="checkbox"/> 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なった状態	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 危険箇所の居住者は避難を開始してください。

内閣府「避難動向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

災害の種類によって使用が適さない施設があります※ ※1と2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。

番号	種類	洪水	土砂	津波	施設名	電話
1	指定緊急避難場所	L1 L2			御園地域交流センター	78-0788
2	指定緊急避難場所	L1 L2	X	X	伊那北地域活性化センター	72-3815
3	指定緊急避難場所				伊那小学校 校庭	-
4	指定緊急避難場所				伊那小学校 第1体育館	72-5205
5	指定緊急避難場所				伊那小学校 第2体育館	72-5205
6	指定緊急避難場所				伊那北高校 校庭	-
7	指定緊急避難場所				伊那北高校 小体育館	72-2221
8	指定緊急避難場所				伊那北高校 大体育館	72-2221
9	指定緊急避難場所				坂下公会堂	72-2362
10	指定緊急避難場所				伊那西小学校 校庭	-
11	指定緊急避難場所				伊那西小学校 小体育館	72-2632
12	指定緊急避難場所				伊那西小学校 大体育館	72-2632
13	指定緊急避難場所				平沢公民館	76-3562
14	指定緊急避難場所				横山集会所	南75-2222
15	指定緊急避難場所				ますみヶ丘公民館	南72-8795
16	指定緊急避難場所				内の豊公民館	南75-2223
17	指定緊急避難場所				大坊公民館	南75-2224
18	指定緊急避難場所				市営中央駐車場	南73-8571
19	指定緊急避難場所				伊那中学校 校庭	-
20	指定緊急避難場所				伊那中学校 第1体育館	72-6168
21	指定緊急避難場所				伊那中学校 第2体育館	72-6168
22	指定緊急避難場所				伊那弥生丘高校 校庭上	-
23	指定緊急避難場所				伊那弥生丘高校 校庭下	-
24	指定緊急避難場所				伊那弥生丘高校 体育館	72-6118
25	指定緊急避難場所				春日公園	-
26	指定緊急避難場所				富士塚スポーツ公園運動場	78-5010
27	指定緊急避難場所				伊那市民体育館サテライト	78-2356
28	指定緊急避難場所				伊那市民体育館メインアリーナ	78-2356
29	指定緊急避難場所				西町公民館	72-2424
30	指定緊急避難場所				伊那北小学校 校庭	-
31	指定緊急避難場所				伊那北小学校 体育館	72-2284
32	指定緊急避難場所				福島公民館	南72-7479
33	指定緊急避難場所				野島公民館	南73-6333
34	指定緊急避難場所				上牧製作促進研修センター	72-2891
35	指定緊急避難場所				伊那東小学校 校庭	-
36	指定緊急避難場所				伊那東小学校 体育館	72-2007
37	指定緊急避難場所				東部中学校 校庭	-
38	指定緊急避難場所				東部中学校 第1体育館	72-6128
39	指定緊急避難場所				東部中学校 第2体育館	72-6128
40	指定緊急避難場所				伊那公園内球場	72-3540
41	指定緊急避難場所				中央区公民館	72-9079
42	指定緊急避難場所				伊那公民館	78-3447
43	指定緊急避難場所				日影区公民館	南75-2025
44	指定緊急避難場所				上の原公民館	78-5645
45	指定緊急避難場所				境公民館	72-9626
46	指定緊急避難場所				孤島第1公民館	72-0720
47	指定緊急避難場所				上新田公民館	76-3107
48	指定緊急避難場所				下新田公民館	南74-6618
49	指定緊急避難場所				美原区公民館	-
50	指定緊急避難場所				前原いきいき交流施設	-
51	指定緊急避難場所				若宮集会所	76-1589
52	指定緊急避難場所				富東小学校 校庭	-
53	指定緊急避難場所				富東小学校 体育館	72-3094
54	指定緊急避難場所				富東支所・公民館	72-2318
55	指定緊急避難場所				新山小学校 校庭	-
56	指定緊急避難場所				新山小学校 体育館	72-2884
57	指定緊急避難場所				大坊公民館	南75-2224
58	指定緊急避難場所				上新山公民館	南78-7899
59	指定緊急避難場所				新山集落センター	南73-2684
60	指定緊急避難場所				北新公民館	南75-2426
61	指定緊急避難場所				桜井公民館	南75-2522
62	指定緊急避難場所				民沼公民館	南76-3451
63	指定緊急避難場所				北福地集落センター	南73-4121
64	指定緊急避難場所				南福地公民館	南78-8708
65	指定緊急避難場所				美郷小学校 校庭	-
66	指定緊急避難場所				美郷小学校 体育館	72-2588
67	指定緊急避難場所				美郷支所・公民館	72-2360
68	指定緊急避難場所				上伊那農協美郷手良支所	72-3135
69	指定緊急避難場所				西町公民館	南75-2832
70	指定緊急避難場所				南割集落センター	南75-2834
71	指定緊急避難場所				伊那北小学校 体育館	72-2284
72	指定緊急避難場所				福島公民館	南72-7479
73	指定緊急避難場所				野島公民館	南73-6333
74	指定緊急避難場所				上牧製作促進研修センター	72-2891
75	指定緊急避難場所				伊那東小学校 校庭	-
76	指定緊急避難場所				伊那東小学校 体育館	72-2007
77	指定緊急避難場所				東部中学校 校庭	-
78	指定緊急避難場所				東部中学校 第1体育館	72-6128
79	指定緊急避難場所				東部中学校 第2体育館	72-6128
80	指定緊急避難場所				手良小学校 校庭	-
81	指定緊急避難場所				手良小学校 体育館	72-2756
82	指定緊急避難場所				伊那町農協手良支所	南74-4010
83	指定緊急避難場所				中坪公民館	南75-2829
84	指定緊急避難場所				野口公民館	南76-1725
85	指定緊急避難場所				下手良公民館	南75-2323
86	指定緊急避難場所				ハツ手間伐研修センター	南75-2122
87	指定緊急避難場所				東春近小学校 校庭	-
88	指定緊急避難場所				東春近小学校 体育館	72-3223
89	指定緊急避難場所				美原区公民館	-
90	指定緊急避難場所				春富中学校 第1体育館	72-5245
91	指定緊急避難場所				春富中学校 第2体育館	72-5245
92	指定緊急避難場所				高遠町文化センター駐車場	-
93	指定緊急避難場所				高遠町文化センター	94-3698
94	指定緊急避難場所				高遠町総合福祉センター	94-2196
95	指定緊急避難場所				高遠町公民館	94-2239
96	指定緊急避難場所				高遠小学校 校庭	-
97	指定緊急避難場所				高遠小学校 体育館	94-2070
98	指定緊急避難場所				高遠閣	94-2257
99	指定緊急避難場所				高遠中学校 校庭	-
100	指定緊急避難場所				高遠中学校 体育館	94-2142
101	指定緊急避難場所				越前いきいき交流施設	-
102	指定緊急避難場所				高遠町生活改善センター	94-4538
103	指定緊急避難場所				高遠町生活改善センター	94-4538
104	指定緊急避難場所				高遠町生活改善センター	94-4538
105	指定緊急避難場所				高遠町生活改善センター	94-4538
106	指定緊急避難場所				高遠町生活改善センター	94-4538
107	指定緊急避難場所				高遠町生活改善センター	94-4538
108	指定緊急避難場所				高遠町生活改善センター	94-4538
109	指定緊急避難場所				高遠町生活改善センター	94-4538
110	指定緊急避難場所				高遠町生活改善センター	94-4538
111	指定緊急避難場所				高遠町生活改善センター	94-4538
112	指定緊急避難場所				高遠町生活改善センター	94-4538
113	指定緊急避難場所				高遠町生活改善センター	94-4538
114	指定緊急避難場所				高遠町生活改善センター	94-4538
115	指定緊急避難場所				高遠町生活改善センター	94-4538
116	指定緊急避難場所				高遠町生活改善センター	94-4538
117	指定緊急避難場所				高遠町生活改善センター	94-4538
118	指定緊急避難場所				高遠町生活改善センター	94-4538
119	指定緊急避難場所				高遠町生活改善センター	94-4538
120	指定緊急避難場所				高遠町生活改善センター	94-4538
121	指定緊急避難場所				高遠町生活改善センター	94-4538
122	指定緊急避難場所				高遠町生活改善センター	94-4538
123	指定緊急避難場所				高遠町生活改善センター	94-4538
124	指定緊急避難場所				高遠町生活改善センター	94-4538
125	指定緊急避難場所				高遠町生活改善センター	94-4538
126	指定緊急避難場所				高遠町生活改善センター	94-4538
127	指定緊急避難場所				高遠町生活改善センター	94-4538

指定避難所・指定緊急避難場所一覧

災害の種類によって使用が適さない施設があります※ ※1と2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。

番号	種類	洪水	土砂	津波	施設名	電話
128	指定緊急避難場所				西春近南小学校 校庭	-
129	指定緊急避難場所				西春近南小学校 体育館	72-3234
130	指定緊急避難場所				伊那西高校 校庭	-
131	指定緊急避難場所				伊那西高校 体育館	72-4091
132	指定緊急避難場所				西春近支所・公民館	72-4178
133	指定緊急避難場所				小出一区いきいき交流施設	南75-2323
134	指定緊急避難場所				下手良公民館	南75-2342
135	指定緊急避難場所				小出三区公民館	南76-7913
136	指定緊急避難場所				小出島区公民館	南75-2335
137	指定緊急避難場所				表木公民館	南75-2342
138	指定緊急避難場所				諏訪形農協組合集落センター	南73-6005
139	指定緊急避難場所				赤木公民館	南73-8078
140	指定緊急避難場所				下牧農業集落センター	南73-7203
141	指定緊急避難場所				高遠町文化センター	-
142	指定緊急避難場所				高遠町文化センター	94-3698
143	指定緊急避難場所				高遠町総合福祉センター	94-2196
144	指定緊急避難場所				高遠町公民館	94-2239
145	指定緊急避難場所				高遠小学校 校庭	-
146	指定緊急避難場所				高遠小学校 体育館	94-2070
147	指定緊急避難場所				高遠閣	94-2257
148	指定緊急避難場所				高遠中学校 校庭	-
149	指定緊急避難場所				高遠中学校 体育館	94-2142
150	指定緊急避難場所				越前いきいき交流施設	-
151	指定緊急避難場所				高遠町生活改善センター	94-2594
152	指定緊急避難場所				高遠町生活改善センター	94-4538
153	指定緊急避難場所				高遠町生活改善センター	94-4538
154	指定緊急避難場所				高遠町生活改善センター	94-4538
155	指定緊急避難場所				高遠町生活改善センター	94-4538
156	指定緊急避難場所				高遠町生活改善センター	94-4538
157	指定緊急避難場所				高遠町生活改善センター	94-4538
158	指定緊急避難場所				高遠町生活改善センター	94-4538
159	指定緊急避難場所				高遠町生活改善センター	94-4538
160	指定緊急避難場所				高遠町生活改善センター	94-4538
161	指定緊急避難場所				高遠町生活改善センター	94-4538
162	指定緊急避難場所				高遠町生活改善センター	94-4538
163	指定緊急避難場所				高遠町生活改善センター	94-4538

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

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			

連絡先	電話番号	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	災害に役立つホームページ
伊那市役所 78-4111	伊那市公式ホームページ...伊那市の防災情報など
高遠町総合支所 94-2551	http://www.inacity.jp/
長谷総合支所 98-2211	伊那市の防災情報全般
伊那消防署 76-0119	長野県河川砂防情報ステーション...県内の防災情報全般
高遠消防署 94-5119	http://www.sabo-nagano.jp/dps/
社会福祉協議会 73-2541	長野地方気象台...県内の気象情報
伊那地域振興局 78-2111	http://www.jma-net.go.jp/nagano/
伊那警察署 72-0110	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

- 災害用伝言ダイヤル(171)**
 - 安否情報(伝言)を音声で録音。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。
- 災害用伝言板(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。
- 災害用音声おかけサービス**
 - 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。
- 災害用伝言板(web171)**
 - インターネットを利用して安否情報(登録)し、全国からその音声を再生(確認)できる。[171]に電話をかけた後、ガイダンスに従って操作する。

災害時の情報収集・伝達

- 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ています。
- 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表、スマートフォンにも対応した多くの気象情報を確認できます。
- 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、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。防災行政無線の音が聞こえなくなるとは聞こえていない場合があります。また、電話で放送内容を確認してください。

土砂災害・風水害から身を守る

大雨に関する気象情報の種類

- 大雨注意報**
 - 大雨が降り、土砂災害や洪水の危険が高まっています。
- 大雨警報**
 - 大雨が降り、土砂災害や洪水の危険が非常に高まっています。
- 土砂災害警戒情報**
 - 土砂災害の危険が高まっています。