

いつ起きるかわからない災害に備えて ご自宅周辺の「自主防災マップ」を準備しませんか？

阪神淡路大震災の時に生き埋めや閉じこめられて救助された人のうち、専門の救助隊に救助された人はわずか**3%** ならずで、**約92%** は家族や友人、隣人に助けられました。

(社)日本火災学会のアンケートより

自主防災マップイメージ



※実施の内容とは異なります。

「自主防災マップ」に盛り込む情報

- いざという時に役に立つ場所
学校・公園・資材置場、公共施設、避難場所、医療施設など
- 災害が発生した場合、危険な物や場所
過去の被災箇所、狭い道、がけ地、古いブロック、事故多発交差点など
- 避難行動
避難行動要支援者の把握、避難経路の確認など



「自主防災マップ」作成のメリット

自主防災への
意識向上

災害時の注意事項の
学習および再確認

いざという時の
パニック防止

【自主防災マップ作成のお問い合わせ先】 株式会社ゼンリン 長野営業所まで

住宅地図づくりで培ってきた長年のノウハウを生かし、高精度な住宅地図情報をベースとした高品質の自主防災マップを作成致します。商品に関する具体的な説明やお見積りなどの依頼などお気軽にお問い合わせください。

☎ 026-263-3755

発行に当たって

この「千曲市暮らしのガイドブック」は、市民の皆様にとって毎日の生活に深く関わりのある暮らしの情報をご紹介します。新しく転入された方にもわかりやすく、以前からお住まいの皆さまにも、さらに暮らしの向上にお役立ていただけるよう、株式会社ゼンリンと千曲市の協働事業により発行致しました。この暮らしのガイドブックの情報を大いに活用いただき、皆様の暮らしに少しでも役立てて頂ければ幸いです。

また、この暮らしのガイドブックは地域の事業者の皆様のご協賛・ご協力をいただき、千曲市の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。

●行政情報の内容や手続きなどに関するお問い合わせは、千曲市役所までご連絡ください。

なお、掲載情報は平成29年4月1日現在のものです。発行後の情報内容に変更がある場合もありますので、ご了承ください。最新の情報は千曲市役所ホームページでもご覧いただけます。

●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。

千曲市暮らしのガイドブック

平成29年7月

発行

千曲市

千曲市大字杭瀬下84番地 TEL 026-273-1111

株式会社ゼンリン 長野営業所

長野市三輪荒屋1151-1 サンライズニシザワビル2F
TEL 026-263-3755

© CHIKUMA CITY © 2017 ZENRIN CO., LTD.

無断で複写、転載することをご遠慮ください。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ます。

【この地図は、千曲市発行の2,500分の1千曲市都市計画基本図を使用したものである。(承認番号 28都第68号)】
【この地図は坂城町長の承認を得て、坂城町発行の坂城都市計画基本図 (1/2,500) を調整したものです。28坂建都第19号】
【この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の50万分の1地方図、2万5千分1地形図及び電子地形図25000を使用した。(承認番号 平26情使、第244-1314号)】
【この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の数値地図50mメッシュ (標高) を使用した。(承認番号 平26情使、第242-754号)】

【お断り】

本文中の地図は弊社2016年8月発行の千曲市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った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割愛して表現しております。申し訳ございませんが何卒ご理解いただきます様よろしくお願い致します。

わが家の防災メモ

●家族などの連絡先

家族などの名前	連絡先 (職場・学校など)	携帯電話の番号	生年月日	血液型	メモ

●災害時の連絡先 (被害や異変に気づいたら連絡)

連絡先	電話番号	連絡先	電話番号
千曲市役所	☎026-273-1111		
千曲坂城消防本部	☎026-276-0119		
千曲警察署	☎026-272-0110		

災害時の「声の伝言板」
災害用伝言ダイヤル [171]

一般加入電話、公衆電話、携帯電話、PHS(一般事業者を除く)からご利用になれます。

※[171]をダイヤルするとガイダンス(操作説明の音声)が流れます。その指示に従って電話を操作していただければ、簡単に録音・再生が出来ます。
※録音の要点:氏名、健康状態、家族の安否、避難先など

✓ 備蓄品(非常時持出品)のチェック表

非常持出品

避難する時に持ち出す最小限の必需品。
男性で15kg、女性で10kg程度を目安にリュック等の持ちやすい状態で準備しておきましょう。

非常持出品	非常食品	その他の生活用品
<input type="checkbox"/> リュックサック <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> 乾電池 <input type="checkbox"/> 免許証 <input type="checkbox"/> 保険証 <input type="checkbox"/> 預貯金通帳、印かん	<input type="checkbox"/> カンパン・缶詰 <input type="checkbox"/> ドライフーズ <input type="checkbox"/> 栄養食品 <input type="checkbox"/> 粉ミルク <input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 離乳食 <input type="checkbox"/> レトルト食品 <input type="checkbox"/> 常備薬	<input type="checkbox"/> 衣類 <input type="checkbox"/> 雨具 <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> 缶切り、栓抜き <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> ライター <input type="checkbox"/> プラスチックか紙の皿、コップ、わりばし <input type="checkbox"/> 軍手・タオル <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> おむつ <input type="checkbox"/> ヘルメット・帽子

リュックサック	カンパン・缶詰(3日分)	包帯	下着・上着・靴下など	おむつ
携帯ラジオ	栄養食品(3日分)	ばんそうこう	ティッシュペーパー	缶切り、栓抜き
懐中電灯	離乳食	目薬	軍手、タオル	プラスチックか紙の皿、コップ
現金	粉ミルク	鎮静剤、解熱剤	雨具	わりばし
乾電池	ドライフーズ(3日分)	傷薬、胃腸薬	ビニール袋	ヘルメット・帽子
免許証	飲料水	消毒薬	ウェットティッシュ	
保険証、権利証書	レトルト食品	常備薬	生理用品	
預貯金通帳、印かん			ライター	

※冬期は防寒服の準備

学校の授業で
新聞を使うんだって。

信濃毎日新聞

うちは信毎を
とっているから
心配ないわよ。

NIE (Newspaper in Education = エヌ・アイ・イー)

学校などで新聞を教材として活用することです(NIEは世界共通)。学習指導要領で「新聞」が指導すべき内容として位置づけられ、現在多くの教科に盛り込まれました。多くの先生方がNIEに取り組んでいます。

新聞は格好の教材。こどもの学力と新聞の関係が注目されています。

小学生には

こども新聞

毎週土曜日掲載

英語、社会や国語を楽しく
学べると好評です。



中高生～大学生向

信毎 ヤンゴジャ

毎週金曜日掲載

地元、中・高・大学生の
取り組みを紹介。



まだ読んだことのない方に「7日間」
無料でお届け
1週間お試しキャンペーン実施中

月ぎの購読料

【朝刊】**3,093**円(税込)

購読・お試しの
お申し込みは

フリーダイヤル

はやい よみよい

0120-81-4341

または 下記 信毎販売店へ



信毎 Web

千曲市信毎販売店会

● 信毎ふれあいネット屋代営業所

千曲市杭瀬下3-30 ☎026-272-0713

● ふくがみ新聞店

千曲市稲荷山1262-1 ☎026-273-4781

● 戸倉新聞販売店

千曲市大字戸倉1876 ☎026-275-0152

● 安藤新聞店

千曲市雨宮113 ☎026-272-2054

● 松嶋新聞店

千曲市八幡3784-1 ☎026-272-1352

● 赤沼新聞店

千曲市大字戸倉2618 ☎026-275-1780

この千曲市暮らしのガイドブックは私たち信毎販売店がお届けしました。