

災害時の連絡先

消防 (火災・救急・救助)

☎ 119

警察 (事件・事故)

☎ 110

災害用伝言ダイヤル

☎ 171 防災 P11

緊急連絡先	氏名	電話番号	緊急連絡先	氏名	電話番号

小児救急医療 電話相談
#8000
※毎日 午後7時～翌朝8時

長野県 緊急医案内サービス 自動音声
TEL 0570-088199
※休日や夜間に利用してください

千曲坂城消防本部 災害情報ダイヤル 自動音声
TEL 026-214-0119

そなえよう わが家の防災セット

非常持出品 避難時に持ち出すもので、最低限必要なもの。避難袋 (リュック) に入れておきましょう。



- 水・食料** 飲料水 (1リットル程/1人) / 非常食 (調理不要のもの3食分) 高齢者、アレルギーの方はそれぞれに合った非常食を
- 貴重品** 現金 (紙幣・硬貨) / 印鑑 / 預金通帳 / 身分証コピー
- 防災用品** 携帯電話・モバイルバッテリー / 懐中電灯 / 携帯ラジオ / 予備の電池 / ヘルメット・防災ずきん / ホイッスル / 軍手 / マッチ・ライター / ロープ / 布ガムテープ / レジャーシート / 毛布・寝袋 / 携帯用トイレ
- 日用品** タオル / ティッシュ / ビニール袋 / 歯ブラシ / 上着・下着 / レインコート / 筆記用具 / 時計
- 医薬・衛生品** 持病薬 / 解熱薬・かぜ薬・胃腸薬 / おくすり手帳 / ばんそうこう・包帯・傷薬 / 毛抜き・綿棒・爪切り
- それぞれの状態に合わせた備えを**
- 乳児** 粉ミルク・液体ミルク・離乳食 / 紙おむつ・おしりふき / 着替え / 母子手帳
- 女性** 生理用品 / 基礎化粧品 / 防犯ブザー
- 高齢者** 介護用品 / 携帯用杖 / 口腔ケア用品

あたらしい生活様式にあわせた対策を
感染症対策グッズ

マスク 体温計 消毒用品

災害用備蓄品 支援が届くまで、生活を支えるもの。

水 (1人1日3リットル) / 食料 (常温保存可能なもの) / カセットコンロ・ガスボンベ / 使い捨て食器一式 / 非常用給水袋 / 乾電池 / 災害用トイレ / ドライシャンプー / ウェットティッシュ

今日からはじめる「日常備蓄」

ローリングストック

普段使っている食品の買い置きが備蓄食料になります。



防災関係機関連絡先

名称	電話番号	ファックス	名称	電話番号	ファックス
更埴消防署	026-274-0119	026-273-1119	千曲川河川事務所戸倉出張所	026-275-0133	026-275-6671
戸倉上山田消防署	026-276-0119	026-276-9119	川中島水道管理事務所	026-284-1700	026-284-1702
千曲建設事務所	026-273-1720	026-273-1722	上田水道管理事務所	0268-22-2110	0268-22-2994
千曲警察署	026-272-0110	026-274-0110	中部電力篠ノ井営業所	0120-984-512	—
長野都市ガス	026-292-1189	026-292-1466	プロパンガス (各自記載)		



千曲市 総務部 危機管理防災課

〒387-8511 長野県千曲市杭瀬下二丁目1番地 TEL:026-273-1111 / FAX:026-273-1004

令和3年4月発行

防災ガイドブック

保存版

防災についてみんなで考え、日ごろの備えを



千曲市



千曲市キャラクター あんぬ

- 地震
- 洪水
- 土砂災害
- 防災
- マップ