

防災の心得について

1 事前準備

▶ 長野市防災メール・長野市防災ナビ(アプリ)を登録しましょう

緊急情報が入手できます。
登録方法は次ページをご覧ください。

▶ 自宅周辺の危険性と避難路の確認

ハザードマップを見て、自宅の近くにどんな避難所と避難施設があるのか確認し、家族で一度現地まで歩いてみましょう。

▶ 非常持ち出し品の準備

避難のときに持ち出す荷物は最小限にし、保管場所を決めて持ち出し袋にまとめておきましょう。また、内容を定期的に確認しておきましょう。



2 災害発生前

▶ 自主的な避難

雨の降り方がいつもと違うと感じたら、ラジオ、テレビなどで最新の気象情報、災害情報、避難情報を確認しましょう。また、そのときにいる場所の周辺で危険を感じたら、自主的に避難を始めましょう。

▶ 避難の呼びかけに注意を

市では、皆さんの避難が必要と判断したときは、防災行政無線、防災メール、緊急速報メール、サイレン、テレビ、ラジオ、広報車などあらゆる手段で避難の呼びかけをします。

3 災害発生時

▶ 避難するとき

戸締り、火の始末、貴重品や非常持ち出し品を忘れないよう気をつけましょう。また、親戚や知人などに避難することを連絡しておきましょう。

▶ 動きやすい格好で避難しましょう

冠水した道路はマンホールのふたが外れていたり、足元が見えないため非常に危険です。手をつないで、先頭の方は長い棒などで確認しながら進みましょう。



▶ 車での避難は控えましょう

車での避難は、渋滞を招き緊急車両の妨げになります。また、道路が冠水すると車のエンジンが止まったり、車に閉じこめられたりすることがあります。特別な場合を除き、徒歩で避難しましょう。

▶ お年寄りや障害者の方などの避難に協力しましょう

避難するときには、隣近所に声をかけ複数人で避難しましょう。また、お年寄りや身体の不自由な方、小さなお子さんなどの避難に協力しましょう。



4 逃げ遅れたら

避難できないと感じたら、無理をせずに、自宅の2階や近所の高台へ避難し、救助を待ちましょう。

いざというときのために

〈 広告 〉

住宅電気工事 ● 店舗事務所電気工事 ● 空調エアコン工事 ●

暮らしの電気を
お手伝い

目には見えない電気だからこそ、専門の電気屋にお任せ下さい

株式会社 宮崎電気

長野市篠ノ井塩崎155-1
026-292-4457 FAX 026-292-4733

詳しくはHPへ

Nagano Road

安全と快適を紡ぐ、信頼の舗装工事の
プロフェッショナルチームです。
ご自宅等の駐車場も承ります。

株式会社 長野道路

長野市篠ノ井山布施7752
TEL 026-229-4201
FAX 026-229-4203

≡ 家族・知人の安否を確認する ≡

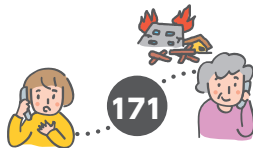
📞 災害用伝言ダイヤル(171)

大災害に際し、被災地との通話が困難になった場合、災害用伝言ダイヤルが提供されています。

171

をダイヤルした後

ガイダンスに従ってください。



📞 長野市の災害情報

① 長野市防災情報ポータル

防災・気象情報、雨量・河川観測情報、避難情報などの情報を提供します。その他防災に関するページへのリンクもありますので、普段からご活用ください。

<https://www.nagano-bousai.jp>



▲防災情報ポータルサイト



▲スマートフォン版 ▲PC版

② 長野市防災メール

利用登録した方の携帯電話やパソコンへ電子メールにより、災害・被害情報などを提供します。

登録を希望される方は、bousaimail@nagano-bousai.jpまで空メールを送信してください。

返信メールが送信されますので、画面に従い登録をお願いします。



▲防災メール登録

③ 長野市防災ナビ

「長野市防災ナビ」は、スマートフォンで防災行政無線の放送内容を確認できるほか、気象情報の取得や土砂災害警戒区域、浸水想定区域などを確認できます。安否情報の登録を設定すると、家族や知人などの安否確認ができます。



▲長野市防災ナビダウンロード



④ 長野市LINE公式アカウント

避難に関する情報や土砂災害警戒情報などの防災情報を取得できるほか、長野市防災情報ポータルへのリンク、避難所検索機能、災害通報（災害時のみ起動）機能を備えています。

災害通報機能は、地震、台風などの災害時に、市民の皆さんから、現場の写真投稿など、情報を提供いただき、市が被害状況などを迅速に把握する目的のものです。災害時には、情報提供をお願いします。

なお、火災、救急、救助は、必ず119番（消防）通報をお願いします。

※通常時



※災害時



▲長野市LINE公式アカウントお友だち登録

〈 広告 〉

鳶・土木建築足場請負・鉄骨工事一式



株式会社 入山興業

長野県知事許可 第023382号

TEL 026-285-0475
FAX 026-285-0478

【事業所】 長野市川中島町御厨558-8
【機材センター】 長野市川中島町御厨字村前1434-1



⑤緊急速報メール

特定エリア(長野市)内の携帯電話に、災害・避難情報を提供します。事前の登録は必要ありませんが、受信可能な携帯電話の機種・操作および設定については、各携帯会社へお問い合わせください。

⑥防災行政無線

市民の皆さんに緊急・災害情報等を的確かつ迅速に伝達するための手段の一つとして屋外拡声子局(屋外スピーカー)と戸別受信機や長野市防災ナビを通じて情報伝達を行います。

⑦長野市公式X

災害発生時は、災害情報をポストします(市ホームページからも見るができます)。

防災行政無線システム

問 TEL 0120-479-231

長野市内の災害発生状況や避難に関する情報などを、避難場所などに設置してある「屋外拡声子局(屋外スピーカー)」や自主防災会長・消防団員などに配布してある「戸別受信機」からの放送により、市民の皆さんにお知らせします。放送内容の確認は、通話無料のフリーダイヤルのほか、長野市防災ナビアプリでも再度確認することができます(豊野・戸隠・鬼無里・大岡・信州新町・中条地区の独自放送には対応していません)。

指定緊急避難場所一覧

問 危機管理防災課(第一庁舎5階) TEL 224-5006

災害発生時に安全を確保する場所として、市が指定した指定緊急避難場所304カ所(令和7年7月17日時点)を記載しています。指定緊急避難場所は、「洪水等」、「土砂災害」、「地震」、「大規模な火事」という災害の種類ごとに施設管理者の同意を得て指定しています。

※詳しい所在地などは、長野市ホームページ「避難所」カテゴリで確認しましょう。

施設・場所名
セントラルスクエア
長野県立大学後町キャンパス運動場
後町ホール(中部公民館分室)
長野県立大学三輪キャンパス
清泉大学・ 清泉大学短期大学部 長野駅東口キャンパス 1階テラス・2階ロビー
長野駅東口公園
長野市立加茂小学校
信州大学教育学部グラウンド

施設・場所名
ひまわり公園
長野市立西部中学校
長野市立城山小学校
長野市立柳町中学校
長野県長野高等学校グラウンド
長野市立湯谷小学校
城山公園
長野県長野西高等学校
市役所西側多目的(防災)広場(桜スクエア)
長野市芸術館

施設・場所名
長野市立南部小学校
教育センター
長野市立鍋屋田小学校
長野県長野商業高等学校
県庁 本館北側広場(憩いの広場)
長野市立山王小学校
長野市立裾花小学校
長野市立犀陵中学校
文化学園長野中学・高等学校グラウンド
長野市立芹田小学校

〈 広告 〉



信頼と技術をモットーに奉仕する

総合建設業

(有)若穂建設

代表取締役 圓池 信吾

長野市若穂保科3310
TEL (026) 282-3599
FAX (026) 282-5311



新和通信建設株式会社

豊かな社会の建設に貢献することを通じて
魅力ある会社づくりを目指します



〒381-2224
長野市川中島町原156-4
TEL 026-293-2950



LPガスで出来る事… **無限大**



環境にやさしいLPガス

長野市役所そば **株式会社 エナジー内山**

長野市早苗町72-4 TEL 026-234-2655



施設・場所名
若里公園
信州大学工学部運動場
長野市立三陽中学校
長野市立緑ヶ丘小学校
長野市立古牧小学校
長野市立櫻ヶ岡中学校
三重公園
長野日本大学中学・高等学校第1グラウンド
和田公園
上高田南向塚公園
長野市立城東小学校
長野市立三輪小学校
三輪体育館
美和公園
長野県長野吉田高等学校第1グラウンド
長野市立吉田小学校
長野運動公園
長野市立東部中学校
長野市立古里小学校
北部スポーツ・レクリエーションパーク
長野市立柳原小学校
長野市立浅川小学校
長野市立北部中学校
長野市立大豆島小学校
大豆島公民館
大豆島体育館
大豆島公園
長野県長野東高等学校
東部浄化センター4階会議室
長野市立朝陽小学校
長野市オリンピック記念アリーナ(エムウェーブ)
長野県長野盲学校
信州大学教育学部附属長野中学校
信州大学教育学部附属長野小学校
長野市立長野中学校・高等学校
長野市立徳間小学校
長野工業高等専門学校グラウンド
長野市立若槻小学校
昭和の森公園フィットネスセンター
昭和の森公園
長野市立東北中学校
穂保高台避難公園
長野市立長沼小学校
長野市立安茂里小学校
長野市立裾花中学校
裾花体育館
長野市立松ヶ丘小学校

施設・場所名
安茂里体育館
犀川緑地
長野県長野工業高等学校
旧小田切小学校(青少年錬成センター分館)
アソビーバナガノパーク
長野市立芋井小学校第一分校(休校中)
旧芋井中学校
長野市立芋井小学校
長野市立篠ノ井西中学校
長野県篠ノ井高等学校
長野県更級農業高等学校
長野市立通明小学校
篠ノ井支所前
長野俊英高等学校
篠ノ井中央公園
塩崎体育館
長野市立塩崎小学校
小松原体育館
長野市立共和小学校
専門学校長野自動車大学校北側校庭
篠ノ井体育館
長野市立篠ノ井西小学校
長野市立篠ノ井東中学校
南部勤労青少年ホーム
長野市立篠ノ井東小学校
長野県消防学校
南長野運動公園
長野市立信里小学校
篠ノ井村山健康スポーツセンター
合戦場公園
長野市立松代小学校
長野市立松代中学校
松代城公園
旧清野小学校
長野市立西条小学校
長野県松代高等学校
松代体育館
青垣公園
長野市立豊栄小学校
長野市立東条小学校
長野市立寺尾小学校
長野県農業大学校
長野市立綿内小学校
長野市立川田小学校
長野市立若穂中学校
若穂中央公園
長野市立保科小学校
長野市立川中島中学校

施設・場所名
長野市川中島町公民館
長野市立昭和小学校
ドリームモータースクール昭和
御厨公園
川中島体育館
長野市立川中島小学校
氷鉋公園
三本柳中央公園
長野市立青木島小学校
長野市立更北中学校
長野市立真島小学校
アクアパル千曲運動広場
川中島古戦場史跡公園
長野市立下氷鉋小学校
長野市立広徳中学校
長野県長野南高等学校
長野市立三本柳小学校
長野市立七二会小学校
旧七二会中学校
教育支援センターSaSaLAND
旧信更小学校
旧信更中学校
星空の郷たかの(／信更公民館分室)
長野市信更公民館分室(／星空の郷たかの)
旧更府小学校
長野市立豊野西小学校
豊野防災交流センター
長野市立豊野中学校
豊野体育館
豊野東部地区集会所
長野市立豊野東小学校
越水生活センター
戸隠中社会堂
宝光社振興館
長野県長野吉田高等学校戸隠分校
上楠川文化センター
戸隠交流促進施設(そばの里二番館)
下楠川生活改善センター
西部区活性化促進センター
奈良尾公会堂
母袋公会堂
川下生活改善センター
川手区活性化支援センター(川手記念館)
日照田生活改善センター
折橋公会堂
和沢生活改善センター
中村公会堂



いざというときのために

施設・場所名
中耕生活改善センター
銚子口生活改善センター
長野市立戸隠中学校
横道公会堂
上楡木生活改善センター
東原生活改善センター
猿丸生活改善センター
二条生活改善センター
中央生活改善センター
戸隠農村環境改善センター
原生活改善センター
尾上生活改善センター
馬場生活改善センター
長野市立戸隠小学校
長野市立戸隠公民館
戸隠体育館
清水集会所
平多目的集会所
解藁神社(町組集会所)
今井公会堂
福平生活改善センター
五十土生活改善センター
笹原公会堂
田頭改善センター
西条公民館
追通生活改善センター
志垣生活改善センター
倉平生活改善センター
戸隠裾花デイサービスセンター
柵運動場
針立組集会所
上祖山振興館
西部公会堂
上組公会堂
土合生活改善センター
下祖山公民館
下内振興館
坪山ふれあいセンター
ふるさとセンター
山大公民館
大沢集会所
峯地区公民館
品沢高原体育館
鬼無里公民館上里分館
上里健康スポーツセンター
坂屋公民館
新井公民館
財又公民館

施設・場所名
美里集会所
小鬼無里公民館
新倉地区公民館
上新倉公民館
町区公民館
東町公民館
鬼無里老人福祉センター
鬼無里高齢者生活福祉センター
長野市立鬼無里小学校・鬼無里中学校
松原公民館
東京公民館
鬼無里公民館両京分館
鬼無里運動場
鬼無里屋内運動場
上平公民館
鬼無里活性化センター
中区第一公民館
中区第二公民館
中区活性化センター
祖山集会場
共栄公民館
裾花第一公民館
裾花第二公民館
西京公民館
両京健康スポーツセンター
田之頭公民館
大岡活性化センター
四ヶ村地区センター
健大岡神社
和平地区センター
大岡文化センター(大岡公民館)
中部地区センター
根越地区センター
芦ノ尻地区センター
笹久地区センター
中牧地区センター
水内公民館
旧信州新町小学校
信州新町体育館
長野市立信州新町小学校・中学校
信州新町運動場
信州新町保育園
津和コミュニティセンター
粉の木公民館
峰組公民館
本村公民館
万福寺
南部構造改善センター

施設・場所名
信州新町信州犀川交流センター
信級公民館
竹房交流センター
長野県篠ノ井高等学校犀峡校
牧野島公民館
牧郷研修センター
下中山生活改善センター
五十里ふれあいセンター
下長井公民館
中長井振興館
上長井支館(上長井生活センター)
中条老人福祉センター
中内公民館
念仏寺生活センター
下条生活センター
中条地域振興施設やきもち家
中央区月夜棚生活センター
長野県長野西高等学校中条校
長野市立中条小学校
中条交流センター
中条体育館
長野市立中条中学校
中央区分館
宮遺跡公園
田の入公民館
地京原振興館
伊折区新井公民館
伊折区太田公民館
旧御山里小学校
青木農業振興館
里原生活センター
田頭生活センター(田頭公民館)
大野生活センター(大野公民館)
鳥々見生活センター
奈良井会館
峰奈良井生活センター
住良木団地公民館
道の駅「中条」ふるさと広場