

発行に当たって

この「ながのし 暮らしの便利帳」は、市民の皆さま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ております。新しく転入された人にも分かりやすく、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長野市の協働事業により発行致しました。この暮らしの便利帳の情報を大いに活用いただき、皆さまの暮らしに少しでも役立てていただければ幸いです。

また、この暮らしの便利帳は地域の事業者の皆さまのご協賛・ご協力をいただき、長野市に転入した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、長野市役所までご連絡ください。

なお、掲載情報は令和3年6月現在のものです。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。最新の情報は長野市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。

ながのし 暮らしの便利帳

令和3年9月

発行

長野市 企画政策部広報広聴課

長野市大字鶴賀緑町1613番地 TEL 026-224-5004

株式会社ゼンリン 長野営業所

長野市三輪荒屋1151-1 サンライズビル2F

TEL 026-263-3755

© NAGANO CITY © 2021 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。

〔測量法に基づく長野市長承認（使用）2都第347号〕

〔測量法に基づく国土地理院長承認（使用）R2JHs293-560〕

【お断り】

本文中の地図は弊社2021年2月発行の長野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割愛して表現をしております。申し訳ございませんが何卒ご理解いただきますようお願い致します。

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

●緊急の連絡先

連絡先	電話番号	連絡先	電話番号
消防署	119		
警察署	110		

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

- リュックサック
- 携帯ラジオ
- 懐中電灯
- 現金
- 乾電池
- 免許証
- 保険証
- 預貯金通帳、印かん

非常食品

- カンパン・缶詰
- ドライフーズ
- 栄養食品
- 離乳食
- ミルク
- 粉ミルク
- 飲料水
- レトルト食品

その他の生活用品

- 衣類
- 雨具
- 生理用品
- 缶切り、栓抜き
- ティッシュペーパー
- 軍手・タオル
- ウェットティッシュ
- ビニール袋
- ライター
- プラスチックか紙の皿、コップ、わりばし
- ヘルメット・帽子

応急薬品

- 包帯
- ばんそうこう
- 目薬
- 鎮静剤、解熱剤
- 傷薬、胃腸薬
- 消毒薬
- 常備薬

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

