

わが家の防災メモ

- ◆電話は、あわてずに落ち着いて
- ◆住所・氏名・目標物を忘れずに

火事・救急 119番

東御消防署・・・0268-62-0119

正しい119番通報

- 1 消火も通報も自分でしようとすると、余計にあわててしまい、結果的にどちらも遅れてしまいます。「119番してー」と、大声を出すことも大切です。
- 2 ①火事ですか、救急ですか？ ②場所とお名前を ③目標となるものは？ 消防の質問に応じて、冷静に答えましょう。



住所	目標物
氏名	電話

家族や親戚などの連絡先

名前	勤務先・学校等	電話番号	備考

避難場所

避難場所名	電話番号
家族が離ればなれになったときの集合場所	電話番号

警察への急報110番

上田警察署・・・0268-22-0110 大日向駐在所・・・0268-67-2031
 東御市交番・・・0268-62-0104 八重原駐在所・・・0268-67-3399

電気・ガス・水道・下水道・電話

中部電力パワーグリッド榑上田営業所 0120-984-536 東御市上下水道課 水道係・・・0268-64-5884
 中部電力パワーグリッド榑佐久営業所 0120-984-503 " 下水道係・・・0268-64-5874
 帝石パイプライン榑長野支所・・・026-292-9714 佐久水道企業団・・・0267-62-1290
 長野都市ガス榑東信支店・・・0267-68-5252 小諸市上水道課・・・0267-22-1700
 NTT東日本関信越長野支店・・・0120-116-000

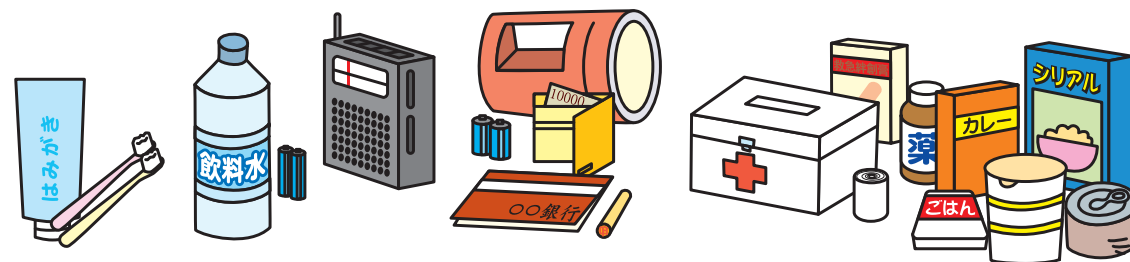
災害に備えて

非常時持出品・災害用備蓄品

大規模地震などの発生時は、電気・ガス・水道といったライフラインの停止や物資供給の停滞が予想されます。自宅が被害を免れた場合、災害発生後も自宅にとどまり当面生活することが考えられることから、日ごろから自宅で避難生活をする上での必要品を備えておくことが重要です。

非常時持出品

非常時にまず持ち出すもので、各人の最低限必要なものを準備しておきましょう。



日用品	チェック	防災用品	チェック	医薬品	チェック
○ 上着・防寒着		○ 携帯電話・充電器		○ 持病薬	
○ 下着		○ モバイルバッテリー		○ 解熱薬・かぜ薬・胃腸薬	
○ タオル		○ 懐中電灯		○ おくすり手帳	
○ 石鹸		○ 携帯ラジオ		○ 健康保険証・診察券	
○ ティッシュペーパー		○ 予備の電池		○ 包帯・絆創膏等	
○ 歯ブラシ等洗顔品		○ ヘルメット		○ 体温計	
○ マスク		○ 軍手・手袋		乳児用品	チェック
○ 生理用品		○ レジャーシート		○ 粉ミルク・離乳食など	
○ マッチ・ライター		○ ナイフ・缶切りなど		○ 哺乳瓶・食器	
○ 時計		貴重品	チェック	○ 紙おむつ・おしりふき	
○ 毛布		○ 現金		○ おんぶひも	
飲料水・非常食	チェック	○ 印鑑		○ 防寒用品	
○ 飲料水		○ 預金通帳		○ 母子手帳	
○ 非常食（調理不要なもの）		○ 免許証などの身分証			

災害用備蓄品

救援物資が届くまでの数日間（最低でも3日）分準備しておきましょう。



○ 飲料水（1人1日3リットルを目安）	○ 給水用ポリタンク・給水袋
○ 食料（缶詰、レトルト食品、カップ麺等）	○ 毛布・寝袋
○ カセットコンロ・ガスボンベ等	○ 携帯ラジオ・予備電池
○ ポリ袋・食品用ラップ等	○ 懐中電灯・ランタン・ローソク
○ 簡易トイレ・トイレトペーパー	