

やなぎはら

あんしん便利帳



みんなが笑顔で安心して
暮らせる「やなぎはら」

緊急

柳原地区住民自治協議会 健康・福祉部会

平成22年4月発行

消防 (救急・火事・災害)

固定電話からの通報が望ましい

119

(氏名

) (住所

) (目標物

)

災害時 我が家の避難場所

水害

(各地区で指定する場所を記入して下さい)

地震

警察 (事件・事故)

110

東北交番：295-4545

長野中央警察署：244-0110

**家族への
連絡先**

(各戸でご記入下さい)

病院関係

かかりつけ医

(各戸でご記入下さい)

休日・夜間当番医案内

0120-890424

長野市民病院医師会急病センター

295-1291

ライフライン関係

水道

指定給水工事事業者等がわからない場合
水道局サービスセンター

241-1132

電気

停電等のお問い合わせ
中部電力株式会社 長野営業所

0120-984510

ガス漏れ

長野都市ガス株式会社

226-8161

プロパンガス (各戸でご記入下さい)

油漏れ

灯油等の油漏れ (消防局柳原分署)

296-0119

地区の福祉サービス 安心して暮らす 地域をめざして

❁ 福祉サービスを上手に利用して、安心な暮らしを・・・
❁ ボランティア等、地域活動に積極的に参加しましょう



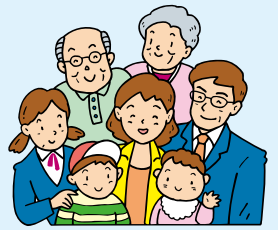
福祉自動車	★歩行困難なお年寄りや身体の不自由な方の送迎 ★病院への入退院や機能訓練施設を利用するとき ★利用方法 会員登録が必要	東北老人福祉センター 295-4944
家事援助サービス	★家事援助から外出介助などの支援 ★地区内に一人暮らしで、概ね65歳以上の方・障害者の方などの支援 ★利用方法 会員登録が必要	東北老人福祉センター 295-4944
東北老人憩の家	★心身の健康維持及び静養する施設 ★市内に住む60歳以上の方 ★利用方法 柳原支所の窓口で、利用申請が必要	東北老人憩の家 296-3825
雪かきボランティア	★高齢者・障害者の世帯で冬期間、除雪が困難な方 ★地域福祉ワーカーに支援の連絡をする ★利用方法 会員登録が必要	長野市柳原支所 296-8585
柳原児童センター	★概ね小学校1～2年生を対象とし、放課後等に帰宅しても保護者のいない児童の遊び場作り ★利用方法 会員登録が必要	柳原児童センター 259-2208
子どもプラザ	★概ね小学校3年生以上で、児童センターに登録されていない児童 ★利用方法 会員登録が必要	柳原小学校多目的教室 296-4277
子育て支援	★すくすくひろば 入園前の親子 年10回開催 利用方法 会員登録が必要	柳原公民館 296-8540
	★公民館の開放 未就園児が対象 利用方法 自由参加 年6回開催	柳原公民館 296-8540
	★子育てひろば 利用方法 自由参加 月2回開催	民生主任児童委員
介護支援	★介護に関する相談・保健サービスのお手伝い ★在宅介護に関する電話・面接相談 ★保健福祉サービスの案内や申請手続きのお手伝い ★福祉用具の展示や使用方法の案内 ★介護保険に関する相談 ★まずは、担当民生児童委員にご相談下さい	北部地域包括支援センター (豊野支所内) 257-6566 在宅介護支援センター 富竹の里 296-8004

困った時の 相談窓口

暮らしの悩み事・相談事は



一人で悩まないで、まずは話してみましょう
そこから解決の糸口が見つかるかもしれません



よろず相談窓口・ ご近所のトラブル相談 どこへ相談してよいかわからない時は、 ご連絡ください。具体的相談窓口を 紹介します。	地域福祉ワーカー 受付時間 AM9:00 ~ AM12:00	080-2093-8541
行政に関する相談	長野市柳原支所	296-8585
民生児童委員	地区担当員をご記入下さい 氏名 ()	
子育て相談 児童・生徒相談	地域子育て支援センター 杉の子あぴっく保育園内	222-0044
	東部保健センター 健康・育児・食生活相談	295-3330
	長野市教育相談センター 不登校・いじめ・学校、家庭生活相談	0120-783041
	長野市教育センター教育相談室 心身に障害がある児童・生徒の教育相談	228-0950
障害者福祉の相談 (身体・知的・精神障害などの相談)	長野市障害福祉課	224-8730
	東部保健センター	295-3330
	長野市心身障害者相談員 松田悦司	241-8579
消費者問題の相談	長野市市民課消費生活センター もんぜんぷら座内	224-5777
	長野消費生活センター 長野県長野保健所庁舎内	223-6777

注意! 「振り込め詐欺」

**振り込め詐欺
ホットライン**

235-2530

- ★「振り込み」「ATM」と聞いたら、家族や警察に相談を
- ★「電話番号が変わった」という電話は要注意
- ★家族間での「合言葉」を決めておきましょう



緊急時の行動・通報先・情報収集先

★救急・火事

●119 番へ電話をかける

●119 番へ電話をすると、次のような事を聞かれるのであわせてすに対応しましょう

1. 火事ですか？ 救急ですか？
2. 場所（住所）はどこですか？
3. 建物の名前は？ お父さんの名前は？
4. 近くの目印になる建物（場所）はありますか？
5. 建物は何階建てですか？
6. 何階の何が燃えていますか？
どこが具合悪いですか？
7. あなたの名前と電話番号は？

☆いざというときのために、家の人と相談して自分の家の場所、近くの目標となる建物などをあんしん便利帳に記入し電話のそばに置いておきましょう

★洪水（水害）

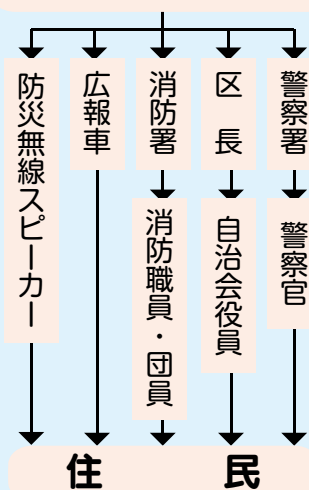
●避難勧告が出たら指定の避難場所に避難を始める。近所のお年寄り、身障者等に声をかけ一緒に行動する。

避難情報の内容

避難情報の種類	市からの呼びかけの内容	とるべき行動
避難準備	千曲川・犀川が増水しています。〇〇地区のみなさんは避難の準備をしてください。今後の情報に注意して下さい。	●いつでも避難できるように避難の準備をする。 ・非常持ち出し品／服装のチェック ・避難ルートの確認 ●ラジオやテレビの放送、市からの広報に注意する。
避難勧告	千曲川・犀川の堤防が決壊する恐れがあります。〇〇地区のみなさんは、避難場所へ避難を始めて下さい。	●避難の心得を確認し、お互い協力しあって、指定された避難場所へ避難を始める。
避難指示	千曲川・犀川の堤防が〇〇で決壊する危険があります。〇〇地区のみなさんは、直ちに避難場所へ避難して下さい。	●指定された避難場所へ直ちに避難する。

避難情報の伝達経路

長野市災害対策本部



★地震

●屋内にいるとき

丈夫な机などの下に逃げて脚をもつ、コンロや湯沸かし器などの火の始末、ドアや戸を開けて出口の確保、慌てて外に出ない、避難にエレベーターを使用しない。

●屋外にいるとき

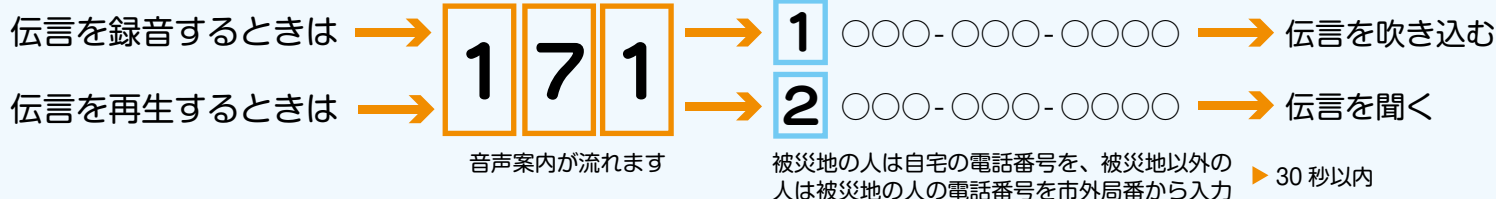
かばんなどで頭を守る、建物から離れる、ブロック塀・自動販売機・川のそばを避ける。

●地震から身を守る 10 カ条

1. まずわが身の安全を図れ
2. すばやく火の始末
3. 非常脱出口を確保
4. 火が出たらまず消火
5. あわてて戸外へ飛び出すな
6. 狭い路地、塀際、がけや川べりに近寄らない
7. 山崩れ、がけ崩れ、土石流、浸水に注意
8. 避難は徒歩で、持ち物は最小限に
9. みんなが協力し合って応急救護
10. 正しい情報をつかみ、余震を恐れるな

★大災害時の家族・親族の安否確認

■家族の安否確認～災害用伝言ダイヤルの使い方～（※震度6弱以上の地震などの災害発生時にサービスを開始）



※携帯電話各社でも大規模災害時には「災害用伝言板」サービスを提供します。各社のメニューから「災害用伝言板」を開く。