

(気象庁パンフレットより)

**家庭では** 頭を保護し丈夫な机の下などに隠れる  
あわてて外へ飛び出さない

**人がおおぜいいる施設では**  
係員の指示に従う  
落ちついて行動  
あわてて出口に走り出さない

**緊急地震速報「利用の心得」**

**周囲の状況に応じて  
あわてずに  
まず身の安全を確保する!**

緊急地震速報は見聞きしてから、強い揺れが来るまでの時間が数秒から数十秒しかありません  
その短い間に身を守るための行動を取る必要があります

**自動車運転中は**  
あわててブレーキをかけない  
ハザードランプを点灯し、  
揺れを感じたらゆっくり停止

**屋外(街)では**  
ブロック塀の倒壊等に注意  
看板や割れたガラスの落下に  
注意し、ビルのそばから離れる

**鉄道・バス乗車中は**  
つり革、手すりに  
しっかりつかまる

**エレベーターでは**  
最寄りの階で  
停止させすぐに  
降りる

**山やがけ付近では**  
落石やがけ崩れに注意

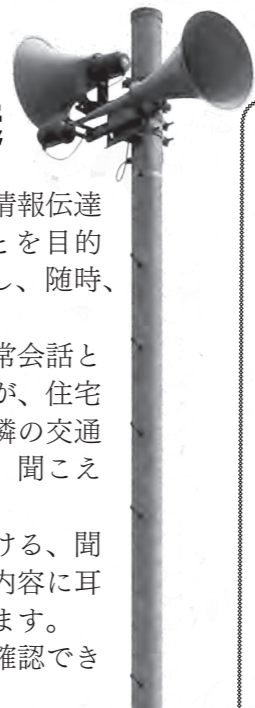
## 大切な情報をお伝えしています 防災行政無線放送

市では、平常時および災害発生時の情報伝達体制の確保と皆さんの安全を守ることを目的に屋外スピーカーを市内に132基設置し、随時、大切な情報の放送を行っています。

放送はゆっくり、間隔を空ける、通常会話とは異なった話し方など工夫していますが、住宅の構造、風向き、スピーカの向き、近隣の交通事情などにより、各ご家庭においては、聞こえにくい状況になることもあります。

チャイムが聞こえた場合は、窓を開ける、聞きやすい場所に移動するなど、放送の内容に耳を傾けていただきますよう、お願いします。

また、右記の方法により放送内容が確認できますので、どうぞご利用ください。



### 放送内容の確認方法

**電話から**

- ご自宅のNTT一般加入電話や携帯電話を利用して、放送内容を音声で確認できます。
- ご利用方法  
ハヤクキコムセン  
**0120-892-560**  
にダイヤルしてください。(通話無料)

**市公式ホームページから**

(ホームページを閲覧できる環境が必要です。)

- 防災行政無線の放送内容を文書で確認できます。
- ご利用方法  
URL <http://www.city.nakano.nagano.jp>  
パソコン：トップページ左側  
⇒「防災行政無線の内容」  
携帯電話：トップページ「防災情報」  
⇒「防災行政無線放送」

## 中野市災害対策本部を廃止しました

7月17日(土)の大雨に伴い、中野市災害対策本部を同日午後9時に設置し対応してまいりましたが、被害額が確定し、復旧に係る手続きが整いましたので、8月10日(火)午前9時をもって同本部を廃止しました。皆様のご協力、ありがとうございました。

## 非常持ち出し品・備蓄品の準備をしましょう



非常持ち出し品・備蓄品の準備は防災対策の基本です。下記のリストを参考に、家族構成に合わせて準備しましょう。また、準備をした後も、定期的に食品の賞味期限や電化製品の故障がないかなどを点検しましょう。



### ◆非常持出品 (避難する時に持ち出す最小限の必需品。あまり重いと避難行動に支障が出ます)

チェック	品名	点検日①	点検日②	チェック	品名	点検日①	点検日②
<input type="checkbox"/>	非常食			<input type="checkbox"/>	飲料水		
<input type="checkbox"/>	携帯ラジオ (予備の電池)			<input type="checkbox"/>	懐中電灯 (予備の電池、電球)		
<input type="checkbox"/>	ろうそく			<input type="checkbox"/>	ヘルメット (防災ずきん)		
<input type="checkbox"/>	ライター (マッチ)			<input type="checkbox"/>	ナイフ、缶切り、 栓抜き		
<input type="checkbox"/>	ティッシュ			<input type="checkbox"/>	タオル		
<input type="checkbox"/>	ビニール袋			<input type="checkbox"/>	上着		
<input type="checkbox"/>	下着類			<input type="checkbox"/>	軍手		
<input type="checkbox"/>	救急医薬品 (傷薬、ばんそうこう、 解熱剤、風邪薬、目薬など)			<input type="checkbox"/>	常備薬		
<input type="checkbox"/>	現金			<input type="checkbox"/>	貴重品 (貯金通帳など)		
<input type="checkbox"/>	健康保険証			<input type="checkbox"/>	身分証 (住民票の写しなど)		

### ◆非常備蓄品 (災害復旧までの数日を自足できるもの。最低でも3日分は用意しておきましょう)

チェック	品名	点検日①	点検日②	チェック	品名	点検日①	点検日②
<input type="checkbox"/>	食品 (缶詰、レトルト、 ドライフーズ、栄養補助食品)			<input type="checkbox"/>	食品 (調味料、スープ、みそ汁)		
<input type="checkbox"/>	食品 (チョコレート、のりなど)			<input type="checkbox"/>	飲料水 (1人当たり1日3ℓ)		
<input type="checkbox"/>	燃料 (卓上コンロ、 カセットガス、固形燃料)			<input type="checkbox"/>	毛布、タオルケット、 寝袋		
<input type="checkbox"/>	洗面用具 (歯ブラシ、石けん、タオル、 ドライシャンプーなど)			<input type="checkbox"/>	鍋、やかん		
<input type="checkbox"/>	簡易食器 (わりばし、紙皿、紙コップなど)			<input type="checkbox"/>	ラップ、アルミホイル		
<input type="checkbox"/>	使い捨てカイロ、マスク			<input type="checkbox"/>	工具類 (ロープ、バール、スコップなど)		