

防災関係機関

施設名	電話番号	施設名	電話番号
上田市役所	☎22-4100 (代表)	真田消防署	☎72-0119
丸子地域自治センター	☎42-3100 (代表)	依田窪南部消防署	☎68-0119
真田地域自治センター	☎72-2200 (代表)	上田警察署	☎22-0110 緊急通報110
武石地域自治センター	☎85-2311 (代表)	丸子警部交番	☎42-0110 緊急通報110
豊殿地域自治センター	☎35-2939	県上田地域振興局	☎23-1260 (代表)
塩田地域自治センター	☎38-3000	県上田水道管理事務所	☎22-2110
川西地域自治センター	☎75-5840	NTT東日本長野支店	☎113 (局番なし)、 携帯電話0120-444-113
上田地域広域連合消防本部	☎26-0119 緊急通報119		
上田中央消防署	☎26-0019	中部電力パワーグリッド(株) 上田支社	☎0120-984-536
上田南部消防署	☎38-0119		
上田東北消防署	☎36-0119	上田ガス(株)	☎22-0454
川西消防署	☎31-0119	長野都市ガス(株)東信支店	☎0267-68-5252
丸子消防署	☎42-0119		

被災後のお問い合わせ

災害の種類や程度によって支援が受けられない場合がありますので、担当課へお問い合わせください。

番号	項目	お問い合わせ		各地域自治センターお問い合わせ		
				丸子	真田	武石
1	防災全般 り災証明 (火災を除く)	危機管理防災課	☎21-0123	地域振興課	地域振興課	地域振興課
2	道路や河川の復旧	土木課	☎23-5126(左岸) ☎23-8242(右岸)	地域建設課	地域建設課	地域建設課
3	農地や農業施設の復旧	農地整備課	☎23-5123	地域農地整備事務所	地域農地整備事務所	地域農地整備事務所
4	林道や治山施設の復旧	森林整備課	☎23-5124	産業観光課	産業観光課	産業観光課
5	消毒用石灰等の配付	環境政策課	☎23-5120	市民サービス課	市民サービス課	市民サービス課
6	ごみの処理	廃棄物対策課	☎22-0666	市民サービス課	市民サービス課	市民サービス課
7	市税の減免	税務課	☎23-5115			
8	市営住宅の入居	住宅政策課	☎23-5176			
9	災害見舞金	福祉課	☎71-8081	市民サービス課	市民サービス課	市民サービス課
10	介護保険料の減免	高齢者介護課	☎23-6246			
11	国民健康保険税の減免 後期高齢者医療保険料の減免	国保年金課	☎75-7101(国保) ☎23-5118(後期)			
12	中小企業融資あっせん(県制度)	商工課	☎23-5395	産業観光課	産業観光課	産業観光課
13	り災証明(火災の場合)	上田地域広域連合消防本部	☎26-0119	最寄りの消防署	最寄りの消防署	最寄りの消防署

広告

運送業

P76 B-4

武石運輸株式会社

協力一致、心からサービス、みんなで無事故

■本社営業所 上田市下武石30
TEL:0268-85-0080 FAX:0268-85-0082

■名古屋営業所 愛知県春日井市坂下町1-960-3-202
TEL:0568-27-7137 FAX:0568-27-7138

玄関・窓リフォーム

P47 F-3

有限会社長野ウイゾー

玄関のリフォーム、窓のリフォーム、ガラス修理、
アルミ建材、板ガラス建材
販売・施工見積り無料 ~お気軽に ご相談下さい~

■上田市秋和494-6
■TEL:0268-27-1313 ■FAX:0268-22-7756
■営業時間/8:30~17:30 ■定休日/日曜、祝日、第2・4土曜



市からの避難情報

警戒レベル	避難情報	取るべき行動
5	緊急安全確保 災害が発生または切迫した状況	命の危険 直ちに安全確保! 避難場所等への避難がかえって危険である場合は、直ちに身の安全を確保
4	避難指示	危険な場所から全員避難 危険な場所にいる人は、全員避難するタイミング
3	高齢者等避難	危険な場所から高齢者等は避難 高齢者や障がい者、乳幼児などの要配慮者とその支援者は避難

※警戒レベル1と警戒レベル2は気象庁が発表する災害情報です。
(警戒レベル1…早期注意情報、警戒レベル2…大雨注意報、洪水注意報等)

- 災害ハザードマップで、河川の浸水想定区域や土砂災害の警戒区域等を事前に確認しましょう。
- 速やかに避難できるように避難場所や避難経路、持ち物等を確認しましょう。

上田市災害ハザードマップ
市ホームページ

上田市防災ポータルサイト



<https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/kiki/1434.html>



<https://www.ueda-bosai.jp/bueda20/portal/html/home.html>

避難時の注意点

- 市から避難情報が出る前でも、危険を感じたら、避難情報を待たず避難を開始してください。
- 危険な状況の中での避難はできるだけ避け、安全の確保を第一に考えましょう。
- 屋外への移動が危険な場合は、屋内の2階以上等の安全な場所へ避難しましょう。

非常持出品・災害用備蓄品

●非常持出品

非常時に持ち出すもので、最低限必要なもの（各人の状況に応じてご準備ください）。3日間過ごせる量を目安にご準備ください。マスクや消毒液、体温計など、感染症対策も忘れずにご準備ください。

<input type="checkbox"/> 非常食（缶詰やアルファ米などすぐに食べられるもの）	<input type="checkbox"/> 予備の電池	<input type="checkbox"/> 携帯トイレ
<input type="checkbox"/> 飲料水	<input type="checkbox"/> スリッパ・上履き	<input type="checkbox"/> タオル
<input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん	<input type="checkbox"/> 充電器・モバイルバッテリー	<input type="checkbox"/> 防寒着・上着・下着
<input type="checkbox"/> 救急セット（絆創膏・包帯・常備薬など）	<input type="checkbox"/> 懐中電灯・ヘッドライト	<input type="checkbox"/> 身分証明書のコピー
<input type="checkbox"/> 軍手・皮手袋	<input type="checkbox"/> ポリ袋	<input type="checkbox"/> 貴重品（通帳・印鑑・現金（小銭含む）など）
<input type="checkbox"/> ホイッスル	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/> ティッシュ

+あると便利 避難生活を想像して追加してみましょう	それぞれの状況に応じて準備しましょう		
<input type="checkbox"/> 布ガムテープ	目が悪い場合	乳幼児がいる場合	高齢者、障がいや持病がある人の場合
<input type="checkbox"/> 油性マジック	<input type="checkbox"/> 予備のメガネ	<input type="checkbox"/> ミルク（粉・液体）	<input type="checkbox"/> 食べやすい非常食
<input type="checkbox"/> ロープ	<input type="checkbox"/> 使い捨てコンタクトレンズ	<input type="checkbox"/> 爪切り	<input type="checkbox"/> 補聴器
<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ	女性の場合	<input type="checkbox"/> おしりふき	<input type="checkbox"/> ヘルプカード
<input type="checkbox"/> クッションマット	<input type="checkbox"/> 生理用品	<input type="checkbox"/> 哺乳瓶	<input type="checkbox"/> 入れ歯
<input type="checkbox"/> レジャーシート	<input type="checkbox"/> メイク落としシート	<input type="checkbox"/> おもちゃ	<input type="checkbox"/> 杖
<input type="checkbox"/> 口腔ケア用ウェットシート	<input type="checkbox"/> 防犯用品	<input type="checkbox"/> 母子手帳	<input type="checkbox"/> 大人用おむつ
<input type="checkbox"/> 体拭き用ウェットシート	<input type="checkbox"/> スキンケア用品	<input type="checkbox"/> 紙おむつ	<input type="checkbox"/> 常備薬
<input type="checkbox"/> 耳栓・アイマスク		<input type="checkbox"/> 離乳食・おやつ	<input type="checkbox"/> 老眼鏡
			<input type="checkbox"/> 障害者手帳

●災害用備蓄品

在宅避難のために備えておきたいもの（最低でも1週間分をご準備ください）。

<input type="checkbox"/> 食料（レトルト食品・フリーズドライ食品など）	<input type="checkbox"/> カセットコンロ・ガスボンベ	<input type="checkbox"/> 給水用ポリタンク・給水袋	<input type="checkbox"/> 新聞紙
<input type="checkbox"/> 水（1人1日3リットル）	<input type="checkbox"/> クーラーボックス	<input type="checkbox"/> 非常用トイレ	<input type="checkbox"/> LEDランタン
<input type="checkbox"/> 簡易食器（割りばし・紙皿・紙コップなど）	<input type="checkbox"/> 食品用ラップ・アルミホイル	<input type="checkbox"/> トイレトペーパー	<input type="checkbox"/> 予備の電池

広告

ガソリンスタンド P44 B-2

ENEOSグループ特約店
株式会社 武重商会

当社は社会を支える総合エネルギー企業として身近なガソリンスタンドを通して、お客様の安心で快適な生活をしっかりサポートします。万が一の災害時や緊急時にもいち早い燃料の供給を実現します。

■上田市委常委2-20-26
TEL:0268-22-6111 FAX:0268-24-6111
■営業時間/8:15~17:15(本社)、各店舗により異なります。
■URL:http://www.net-take.co.jp



避難場所

避難が必要になったときを想定して、身近な避難場所と避難経路を確認しておきましょう。

名称	状況	施設の種類	開設者
第一次避難場所	小規模の災害の場合	自治会の公民館、集会所など	自治会
指定緊急避難場所、指定避難所	災害規模の拡大や「第一次避難場所」に危険が及ぶ場合	下記のとおり	市

●指定緊急避難場所と指定避難所

指定緊急避難場所…災害の危険から緊急的に避難し、身の安全を守るための場所（施設）

指定避難所……………災害発生時に被災者が一定期間滞在することができる施設

※災害種別により使用する避難場所を定めています。開設した避難場所は上田市メール配信サービスや市ホームページ、市防災ポータルサイトなどでお知らせします。避難場所の受け入れ地域は限定していません。

●凡例

- 使用可能 × 使用不可 △ 条件付使用可能（例：洪水の場合、校庭使用不可。2階以上に避難など）
 — その災害による避難を想定していない施設

番号	所在地域	指定緊急避難場所	所在地	災害種別					指定避難所を兼ねる施設	地図ページ
				土砂災害	洪水	地震	大規模な火事	火山現象		
1	上田地域	信州大学繊維学部	常田3-15-1	○	○	○	○	○	○	P55 F-3
2	上田地域	上田東高等学校	常田3-5-68	○	○	○	○	○	○	P41 E-5
3	上田地域	東小学校	材木町1-10-13	○	△	○	○	○	○	P41 D-3
4	上田地域	第二中学校	大手1-1-45	○	△	○	○	○	○	P42 B-2
5	上田地域	上田高等学校	大手1-4-32	○	△	○	○	○	○	P43 C-2
6	上田地域	交流文化芸術センター（サントミュージゼ）	天神3-15-15	○	×	○	○	○	○	P42 B-5
7	上田地域	中央公民館	材木町1-2-3	○	△	○	○	○	○	P40 B-4
8	上田地域	清明小学校	大手2-4-41	○	△	○	○	○	○	P42 B-1
9	上田地域	北小学校	中央北3-1-52	○	△	○	○	○	○	P38 A-1
10	上田地域	第三中学校	中央北3-3-62	△	○	○	○	○	○	P49 D-1
11	上田地域	西小学校	常磐城5-1-53	○	△	○	○	○	○	P48 B-3
12	上田地域	西部公民館	常磐城5-4-34	○	×	○	○	○	○	P48 A-2
13	上田地域	上田城跡公園体育館（上田城跡公園含む）	常磐城1-1-30	○	×	△	○	○	○	P48 B-5
14	上田地域	城下小学校	諏訪形928-2	○	×	○	○	○	○	P54 B-4
15	上田地域	第四中学校	諏訪形1200	○	×	○	○	○	○	P54 A-3
16	上田地域	上田千曲高等学校	中之条626	○	×	○	○	○	○	P53 E-1
17	上田地域	南小学校	中之条485	○	×	○	○	○	○	P53 D-2
18	上田地域	塩尻小学校	上塩尻219	○	×	○	○	○	○	P47 C-1
19	上田地域	塩尻地区公民館	上塩尻253-1	○	×	○	○	○	○	P46 B-1
20	上田地域	上田西高等学校	下塩尻868	○	×	○	○	○	○	P46 A-2
21	上田地域	川辺小学校	上田原367	○	○	○	○	○	○	P52 B-3
22	上田地域	上田創造館（長池公園含む）	上田原1640	△	○	○	○	○	○	P53 E-5
23	上田地域	川辺・泉田地区防災センター	福田30-4	○	○	○	○	○	○	P67 F-5
24	上田地域	上田古戦場公園多目的グラウンド	下之条351-1	○	×	○	○	○	—	P52 B-1
25	上田地域	(株)TOTOKUウトウト会館	大屋300	○	△	×	○	○	○	P61 E-3
26	上田地域	神川地区公民館・神川保育園	蒼久保1212-1	○	△	○	○	○	○	P61 C-2
27	上田地域	神川小学校	国分1386	○	×	○	○	○	○	P60 B-3
28	上田地域	第一中学校	国分200	○	○	○	○	○	○	P56 B-5
29	上田地域	国分寺史跡公園	国分1105	○	×	○	○	○	—	P60 A-1
30	上田地域	神科小学校	住吉386-1	○	○	○	○	○	○	P51 E-4

広告

消防施設工事

P56 A-5

第一防災工業株式会社

消防用品・消防設備工事・消防設備点検業務のことならお任せください。

■上田市踏入2-19-19

TEL:0268-24-7311 FAX:0268-24-7312

番号	所在地	指定緊急避難場所	所在地	災害種別					指定避難所を兼ねる施設	地図ページ
				土砂災害	洪水	地震	大規模な火事	火山現象		
31	上田地域	第五中学校	上野441	○	○	○	○	○	○	P51 F-4
32	上田地域	上野が丘公民館	住吉378-1	○	○	○	○	○	○	P51 E-4
33	上田地域	染屋台多目的グラウンド	古里2033-1	○	○	○	○	○	-	P56 B-1
34	上田地域	上田染谷丘高等学校	上田1710	○	○	○	○	○	○	P49 F-3
35	上田地域	豊殿小学校	芳田968-1	○	○	○	○	○	○	P69 F-3
36	上田地域	農村環境改善センター	芳田1261-2	○	△	○	○	○	○	P69 E-4
37	上田地域	塩田構造改善センター	富士山3349-1	○	×	○	○	○	○	P72 A-3
38	上田地域	東塩田小学校	古安曾1113	○	△	○	○	○	○	P72 A-3
39	上田地域	東塩田保育園	下之郷806-3	○	×	○	○	○	○	P71 F-3
40	上田地域	中塩田小学校	中野93	○	△	○	○	○	○	P71 E-2
41	上田地域	塩田中学校	中野377	○	△	○	○	○	○	P71 E-2
42	上田地域	長野大学	下之郷658-1	△	○	○	○	○	○	P59 F-5
43	上田地域	上田短期大学	下之郷乙620	○	○	○	○	○	○	P59 F-5
44	上田地域	塩田の里交流館（とっこ館）	手塚792	○	○	○	○	○	○	P71 D-3
45	上田地域	塩田西小学校	山田476-1	○	△	○	○	○	○	P71 D-3
46	上田地域	相梁閣（あいそめの湯）	別所温泉58	△	×	○	○	○	○	P70 B-4
47	上田地域	浦里小学校	浦野237	○	×	○	○	○	○	P71 C-1
48	上田地域	川西小学校	仁古田508	○	○	○	○	○	○	P67 D-5
49	上田地域	第六中学校	小泉21-1	○	○	○	○	○	○	P67 E-5
50	上田地域	川西公民館	小泉863-1	○	○	○	○	○	○	P67 D-5
51	上田地域	室賀基幹集落センター・室賀健康増進センター	上室賀1432-1	×	○	△	○	○	○	P66 B-3
52	上田地域	下室賀コミュニティセンター	下室賀1877-1	△	○	○	○	○	○	P67 C-4
53	丸子地域	旧西内小学校	平井1704	△	△	○	○	○	○	P75 C-2
54	丸子地域	鹿教湯温泉交流センター	鹿教湯温泉1434-2	×	○	○	○	○	○	P74 A-4
55	丸子地域	東内グラウンド（東内屋内ゲートボール場含む）	東内2498-3	○	○	○	○	○	-	P76 A-1
56	丸子地域	丸子中学校	上丸子1878	○	×	○	○	○	○	P63 D-3
57	丸子地域	丸子中央小学校	上丸子824	△	○	○	○	○	○	P63 D-4
58	丸子地域	丸子修学館高等学校	中丸子810-2	×	○	○	○	○	○	P63 E-2
59	丸子地域	丸子ベルパーク	中丸子1821-2	○	×	○	○	○	-	P73 C-4
60	丸子地域	丸子総合グラウンド	御嶽堂1-1	○	×	○	○	○	-	P62 C-3
61	丸子地域	丸子北中学校	生田3298	○	△	○	○	○	○	P73 D-3
62	丸子地域	丸子北小学校（丸子北部グラウンド含む）	生田3556	○	×	○	○	○	○	P73 D-3
63	丸子地域	長瀬市民センター	長瀬2476	○	×	○	○	○	○	P73 D-3
64	丸子地域	信州国際音楽村（信州国際音楽村公園含む）	生田2937-1	○	○	○	○	○	○	P73 D-2
65	丸子地域	塩川小学校	塩川1400	○	○	○	○	○	○	P73 F-3
66	真田地域	菅平高原アリーナ	菅平高原1223-87	○	○	○	○	○	○	P80 A-5
67	真田地域	真田中学校	真田町長6326-1	○	×	○	○	○	○	P64 C-1
68	真田地域	真田中央公民館・真田体育館	真田町長7199-1	○	△	△	○	○	○	P65 C-1
69	真田地域	長小学校	真田町長4200-3	×	○	○	○	○	○	P79 D-5
70	真田地域	真田運動公園グラウンド	真田町長7220-1	○	×	○	○	○	-	P65 D-1
71	真田地域	傍陽小学校	真田町傍陽6035-1	△	○	○	○	○	○	P78 C-4
72	真田地域	本原小学校	真田町本原2175-1	○	○	○	○	○	○	P65 D-4
73	武石地域	武石小学校	上武石20	○	○	○	○	○	○	P76 A-4
74	武石地域	築地原トレーニングセンター	武石上本入1710-1	○	○	○	○	○	○	P75 C-5
75	武石地域	武石総合グラウンド	上武石476-9	○	×	○	○	○	-	P76 A-4

(注) 指定避難所以外の施設はありません。

救急医療

項目	内容	救急医療体制
救急医療情報	24時間対応	<p>受診可能な医療機関をご案内します（上田地域の医療機関）。</p> <p>☎26-0119（消防本部）、☎38-0119（上田南部消防署）、☎36-0119（上田東北消防署）、☎31-0119（川西消防署）</p> <p>※休日緊急医についても、ご案内します。</p> <p>ご案内した病院へ出かける前には、必ず電話で確認をお願いします。</p> <p>●厚生労働省 医療情報ネット（ナビイ）長野県 https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2310/initialize?pref=20 こちらでも24時間病院をさがすことができます。</p> <p>※救急車を要請する場合には、「119番」へお電話してください。</p>  <p>医療情報ネット（ナビイ）</p>
休日緊急医	休日 (午前9時～午後6時)	<p>●休日緊急医案内 新聞等の緊急医欄 上田市公式ホームページ 上田市休日緊急医サイト→https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/iryuu/4874.html</p>  <p>上田市休日緊急医サイト</p>
休日歯科救急センター	休日 (午前9時～午後3時)	
#8000 (長野県小児救急電話相談)	毎日 (午後7時～翌朝8時)	<p>こども（15歳未満）の夜間のケガや急病の際、対処に戸惑うときなど、応急対処の方法や受診の要否などについて助言を行います。</p> <p>●利用方法：プッシュ回線・携帯電話 局番なしの「#8000」 ダイヤル回線・IP電話 【☎026-235-1818】</p>
#7119 (長野県救急安心センター)	平日 (午後7時～翌朝8時) 土・日・祝日・ 年末年始 (午前8時～翌朝8時)	<p>おとな（15歳以上）の急な病気やケガなどで救急車を呼ぶか、病院に行くか迷った場合にご利用いただけます。</p> <p>●利用方法：プッシュ回線・携帯電話 局番なしの「#7119」 ダイヤル回線・IP電話 【☎026-231-3021】</p> <p>※年末年始は12月29日～1月3日</p>
初期救急 (内科・小児科)	午後8時～午後11時	<p>●上田市内科・小児科初期救急センター 夜間、応急的な内科的診療と電話相談を行います。まずは電話相談をお願いします。</p> <p>診療日：毎日（8月14～16日、12月30日～1月3日を除く） 電話相談：午後7時～午後11時 診療時間：午後8時～午後11時（診療の受付は午後10時30分まで） 所在地：上田市緑が丘1-27-21（信州上田医療センター敷地内） ☎21-2280（内科）、☎21-2233（小児科）</p>  <p>内科・小児科初期救急センター</p>

交通災害共済

☎市役所市民参加・協働推進課 ☎22-4140

◆各地域自治センター ☎丸子 市民サービス課 ☎42-1216 / ☎真田 市民サービス課 ☎72-0154
 ☎武石 市民サービス課 ☎85-2312

●交通災害共済とは

交通災害共済は、交通事故でけがをしたり亡くなった方に、加入会員の方々の会費から見舞金をお支払いする、助け合いの制度です。万一の事故に備えてご加入ください。上田市にお住まいの方なら、どなたでも加入できます（大学生など被扶養者で就学のため市外に居住している方も加入できます）。

●会員期間

毎年4月1日から翌年3月31日まで（途中加入の場合は、掛金納付の翌日から翌年3月31日まで）

●会費

1人年額400円。ただし、次の方は、市で掛金を負担致します。

- ・義務教育終了前までの者
- ・毎年4月1日時点で次に該当される方
 1～3級の身体障害者手帳所持者、療育手帳所持者、
 精神障害者保健福祉手帳所持者、交通遺児

●加入方法

1月下旬～3月中旬にかけて自治会で取りまとめています。掛金を添えて自治会に申し込んでください。市民参加・協働推進課、各地域自治センター窓口及び市内の金融機関（三井住友銀行、ゆうちょ銀行、郵便局除く）でも随時申し込みを受け付けています。

●共済内容

交通事故（自損事故を含む、加害者・被害者を問いません）による傷害の程度により、2万円（治療日数2日以上）から100万円（死亡）の範囲で見舞金が支払われます。事故にあわれた場合は、市役所市民参加・協働推進課または各地域自治センターで手続きをしてください。なお、請求期間は、事故発生の日から2年以内で、見舞金の対象となる治療は事故発生の日から1年以内のものになります。