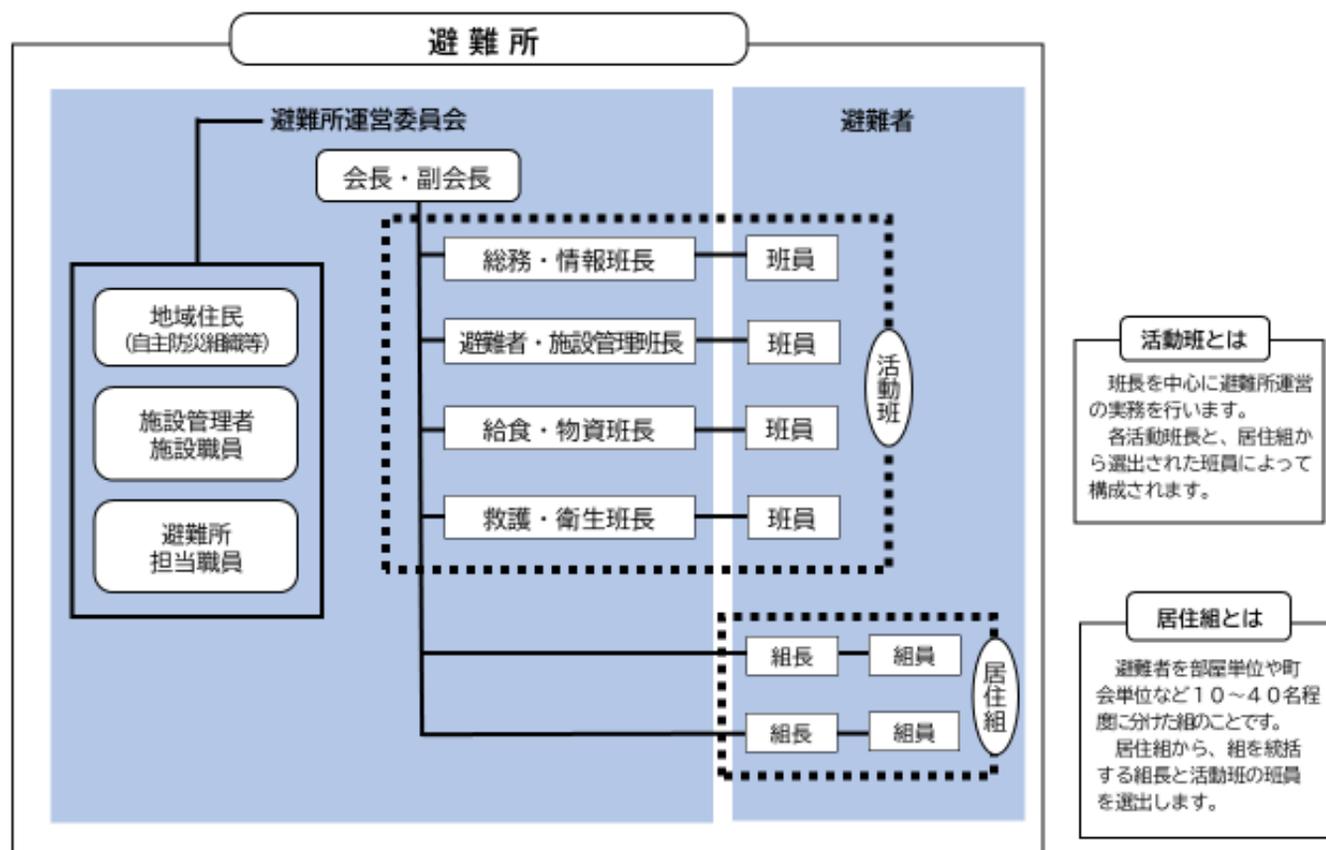


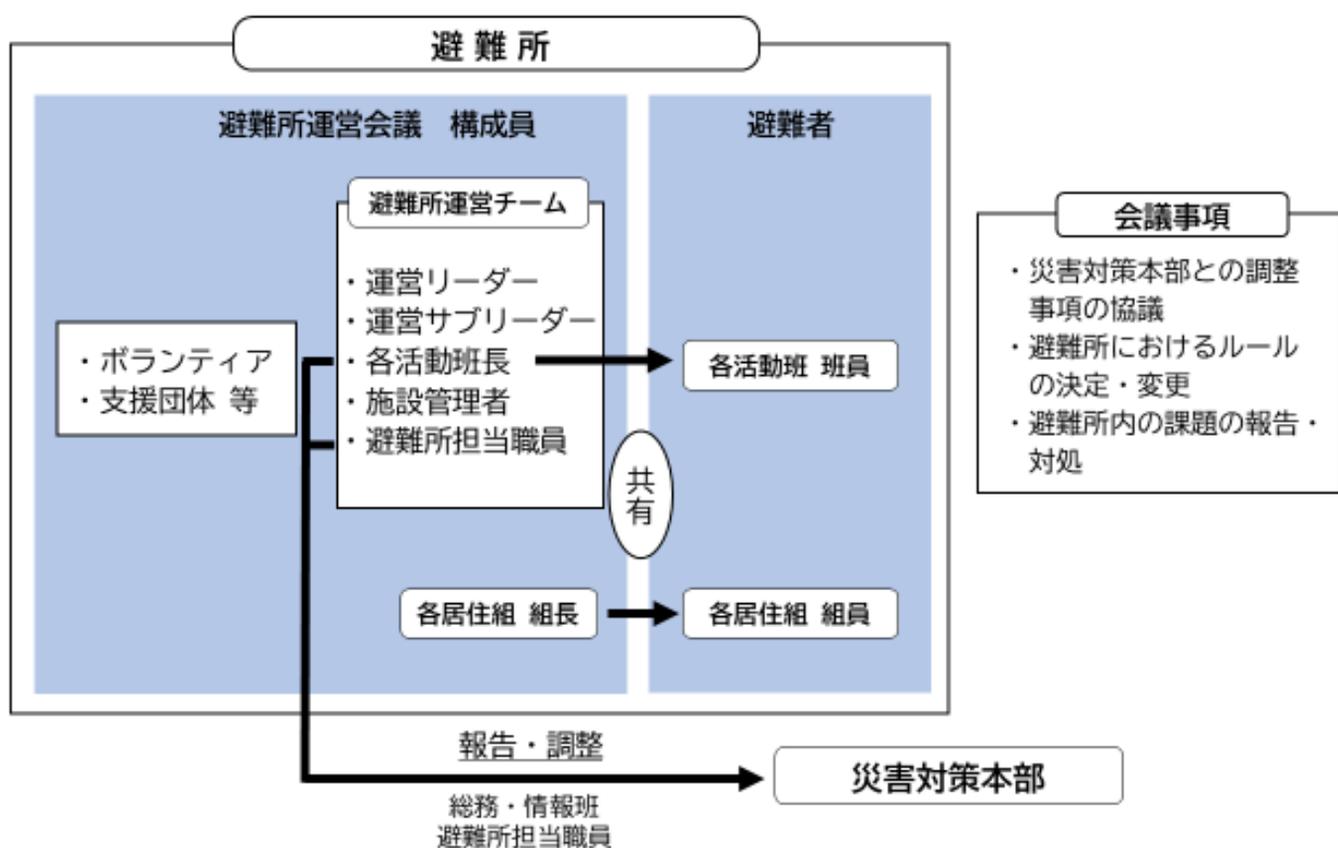
# 資料集

番号	名称	主な使用者
資料1	避難所運営委員会 組織図（例）	全体
資料2	鍵の入手方法	全体
資料3	避難所に設置が想定されるスペース	総務・情報班
資料4	松本市避難所運営活動補償制度の案内	全体
資料5	災害時の基本的な避難行動	全体
資料6	呼びかけ文例（グラウンド等での待機要請）	全体
資料7	呼びかけ文例（避難所の誘導・案内）	全体
資料8	避難所のルール（チラシ）	総務・情報班
資料9	時系列 避難所における状況想定	全体
資料10	発生時間帯・季節・月別の留意事項	全体
資料11	避難所レイアウトの一例（学校）	総務・情報班 避難者・施設管理班
資料12	新型コロナウイルス感染症予防対策 避難所レイアウト図（例）	総務・情報班 救護・衛生班
資料13	女性の相談先	避難者・施設管理班
資料14	要配慮者等への配慮事項	救護・衛生班
資料15	多言語音声翻訳アプリの案内	総務・情報班
資料16	衛生管理等のルール（例）	救護・衛生班
資料17	エコノミークラス症候群の予防（チラシ）	避難者・施設管理班 救護・衛生班
資料18	災害時のこころのケア	救護・衛生班
資料19	避難所におけるペットの飼育ルール	避難者・施設管理班 救護・衛生班
資料20	災害対策本部及び指定避難所一覧	全体
資料21	福祉避難所一覧	救護・衛生班

## 避難所運営委員会 組織図 (例)



## 避難所運営会議 構成図 (例)



# 鍵の入手方法

## ① 公立小中学校等（備蓄倉庫＋ダイヤル式キーボックス）



取っ手を捻り手前に引く



備蓄倉庫の鍵を入手



備蓄倉庫内のキーボックスから施設の鍵を入手



## ② 地区体育館等 （ダイヤル式キーボックス）



## ③ 地区公民館・高校等 （プッシュ式キーボックス）



## ④ その他

鍵の保有者から入手

- ・施設管理者
- ・地域づくりセンター
- ・危機管理課

## 避難所に設置が想定されるスペース

区分		説明
① 管理 運営 用	避難者の受付所	・避難スペースの玄関近くに設ける。
	事務室	・避難スペースの玄関近くに、受付とともに設ける。 ・部屋が確保できない場合は、長机等で囲って事務スペースを設け、重要物等は別室（施設管理者の部屋等）で保管してもらう。又は施設管理者の部屋（職員室等）の一部を利用させてもらう。
	広報場所	・避難スペースの玄関近くに、受付とともに設ける。 ・本部等から避難者・在宅被災者への「広報掲示板」と、避難所運営・個人伝達用の「伝言板」を区別する。
	会議場所	・事務室や休憩室等において、避難所代表組織等のミーティングが行える場所を確保する（専用スペースは不要）。
	仮眠所 （避難所運営者用）	・事務室や仮設テント等において、運営スタッフ等の仮眠所を確保する。
② 救 援 活 動	健康相談等 対応スペース	・すべての避難所に専用スペースが設置できるとは限らないが、施設の医務室を利用するなど、一次的な健康確認ができる空間を作る。
	物資等の保管室 （夜間管理用）	・救援物資などを収納・管理する場所。食料は、常温で保存が利くものを除き、保存しない。
	物資等の配分場所	・物資や食料を配布する場所を設ける。天候に左右されないよう、屋根のある広い場所、又は屋外にテントを張ることが望ましい。
	特設公衆電話	・屋根のある屋外などに設ける。 ・避難所内の寝る場所に声が聞こえないところに設けることも可。
	相談所	・個人のプライバシーが守られ相談できる場所を確保する。また、利用者が気軽に尋ねたり、要望や意見を出しやすい環境や人の配置に配慮する。
③ 避 難 生 活 用	更衣室 （兼授乳場所）	・女子更衣室は、授乳場所も兼ねるので、個室（又は間仕切って）を確保する（又は間仕切りしてスペースを設ける）。
	休憩所	・共用の多目的スペースとして設ける。当初は部屋でなくても、イスなどをおいたコーナーを作ることでよい。会議場所、娯楽場所などとしても活用する。
	調理場 （電気調理器具用）	・電力が復旧してから、電気ポット、オーブントースター等を設置するコーナーを設ける（電力容量に注意が必要）。
	遊戯場・勉強場所	・昼間は子ども達の遊び場として、夜間は中高生の勉強のために使用する。 ・寝る場所からは少し離れた場所にする。

④ 屋外	ペット飼養場所	臭い、鳴き声、アレルギー等によるトラブル防止のため、場所を決めておく。屋外の場合、風雨や寒暑を避けられて、人の目が届く場所とする。
	仮設トイレ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・原則屋外で、寝る場所に臭いが届かないところ、し尿収集車の進入しやすいところ、寝る場所から壁伝いで行ける(高齢者や障がいのある人が行きやすい)場所にする。また、照明が届くような配置に配慮する。</li> <li>・女性用と男性用のトイレは、別々に、離して設置する。また、女性用のトイレには、周辺に暗がりがないように照明の配置に配慮する。</li> <li>・トイレ数の男女比にも配慮する(男：女=1：3)。</li> </ul>
	ゴミ集積場	<ul style="list-style-type: none"> <li>・原則として屋外で、寝る場所に臭いが届かないところ、ゴミ収集車が進入しやすいところに、分別収集に対応できるスペースを確保する。</li> <li>・特に使用後の携帯トイレは、ブルーシートで覆うなど、におい対策を工夫し、区分して集積する。</li> </ul>
	喫煙場所※	<ul style="list-style-type: none"> <li>・原則として屋外に喫煙場所を確保する。</li> <li>・屋外に喫煙場所を確保する場合は、受動喫煙に留意する。</li> </ul>
	飲酒場所※	<ul style="list-style-type: none"> <li>・原則として避難所内は禁酒とする。</li> <li>・どうしても飲酒場所が必要な場合は、居住スペースとは別の場所を用意する。</li> </ul>
	物資等の荷下ろし場・配分場所	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トラックが進入しやすいところに、物資等の荷下ろし場を確保する。</li> <li>・屋内で物資等の保管・配分場所を広く確保できないときは、屋外に仮設テント等を設ける。</li> </ul>
	炊事・炊出し場	<ul style="list-style-type: none"> <li>・衛生環境が安定してから、避難者が自ら炊事、炊出しができる仮設設備等を屋外に設置する。</li> </ul>
	仮設入浴洗濯・物干場	<ul style="list-style-type: none"> <li>・原則として屋外で、トラックが進入しやすく、ボイラー等の使用や排水の確保できる場所を、本部と相談して決める。</li> </ul>

※喫煙場所、飲酒場所の設置を推奨する趣旨ではないが、住民間のトラブル防止のため、完全禁止やエリア分け等のルール決めは早い段階で必要となる。

※必ずしも全ての項目を満たす必要はなく、施設の規模等に応じて、必要性を判断する。

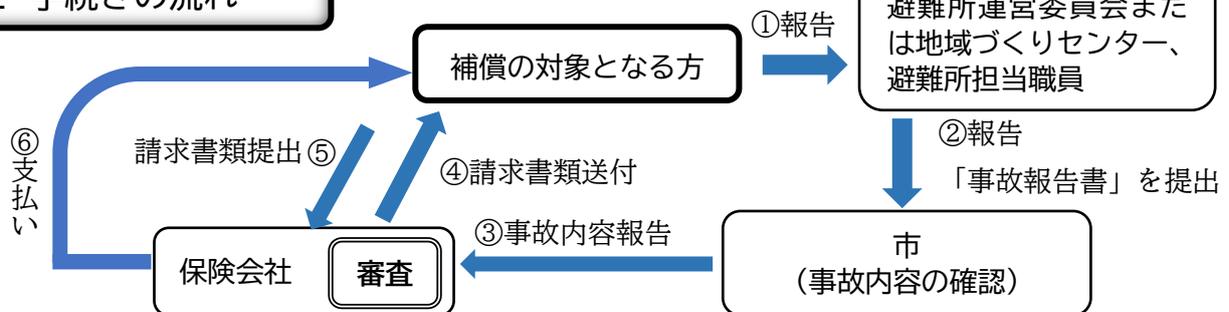
～避難所運営委員会の皆さまへ～  
**「松本市避難所運営活動補償制度」のご案内**

この制度は、災害時における避難所運営活動を安心して行っていただけるよう、市が保険会社と契約を締結し、万が一の事故に備える補償制度です。

### 1 補償の対象となる方とその活動

対象となる方	対象となる活動	例
避難所運営活動の活動者 災害時に、避難所運営活動に従事する役割が決まっている方	<ul style="list-style-type: none"> <li>・避難所開設支援・運営支援</li> <li>・災害時の避難誘導・安否確認</li> <li>・出火防止・初期消火</li> <li>・負傷者の救出、救護</li> <li>・情報の収集伝達</li> <li>・避難生活の指導</li> <li>・飲料水、食料等の配分、炊き出し、給水活動</li> <li>・他地域への応援等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・活動中に、強風による倒木、落下物などにより怪我をした。</li> <li>・活動する場所に向かう途中で転倒して怪我をした。</li> <li>・活動中に、人に怪我をさせてしまった。</li> <li>・活動中に、避難者の所持品を誤って壊してしまった。</li> </ul>

### 2 手続きの流れ



No.	手続き事項等 ( )内は、実施する者	詳細
①	避難所運営委員会または地域づくりセンター、避難所担当職員へ事故発生報告 (補償の対象となる方)	事故発生について、避難所運営委員会または地域づくりセンター、避難所担当職員へ報告してください。 ※避難所運営委員会がない場合は、直接市へ報告
②	「事故報告書」を市へ提出 (避難所運営委員会または地域づくりセンター、避難所担当職員)	事故の状況を確認しますので、事故の日から20日以内に、市 (災害対策本部) に報告してください。 【報告内容】 ・事故の発生の日時・場所・状況・活動内容 ・往復途上の場合は活動場所までの経路図や経過など ・財物賠償の場合は写真、事故内容など

③	事故内容を保険会社へ報告 (市)	事故の内容を確認した上で保険会社へ報告します。必要に応じて第三者に証明いただくことがあります。
④	審査後、請求書類を送付 (保険会社)	保険会社による審査の結果、保険の対象となる場合には、保険会社から被保険者ご本人へ送付します。
⑤	請求書類を保険会社へ提出 (補償の対象となる方)	事故の状況等を記入いただき、必要書類を添付のうえ、治療終了後(賠償責任事故の場合は速やかに)返送してください。
⑥	補償金の支払い (保険会社)	保険会社から、補償金の支払い決定通知があります。

### 3 補償内容

#### 【傷害事故に係る補償の額】

補償の種類	支払事由	補償の額
死亡補償	傷害事故を原因として、当該事故の日から180日以内に死亡したとき	1人につき 500万円
後遺障害補償	傷害事故を原因として、当該事故の日から180日以内に後遺障害を生じたとき	1人につき 20万円以上 500万円以下
入院補償	傷害事故を原因として、生活機能又は業務能力の減失をきたし、入院し、医師の治療を受けたとき	1人1日につき 3,000円(入院した治療日数に応じて傷害事故の日から180日を限度とする。)
手術補償	入院補償が適用され、かつ、活動者の生活機能又は業務能力を治療するために手術を受けたときの補償	入院補償の日額に手術の種類に応じて約款で定める率を乗じて得た額とする。
通院補償	傷害事故を原因として、生活機能又は業務能力の減少をきたし、医師の治療を受けたとき	1人1日につき 2,000円(通院した治療日数に応じて傷害事故の日から180日までの間において90日を限度とする。)

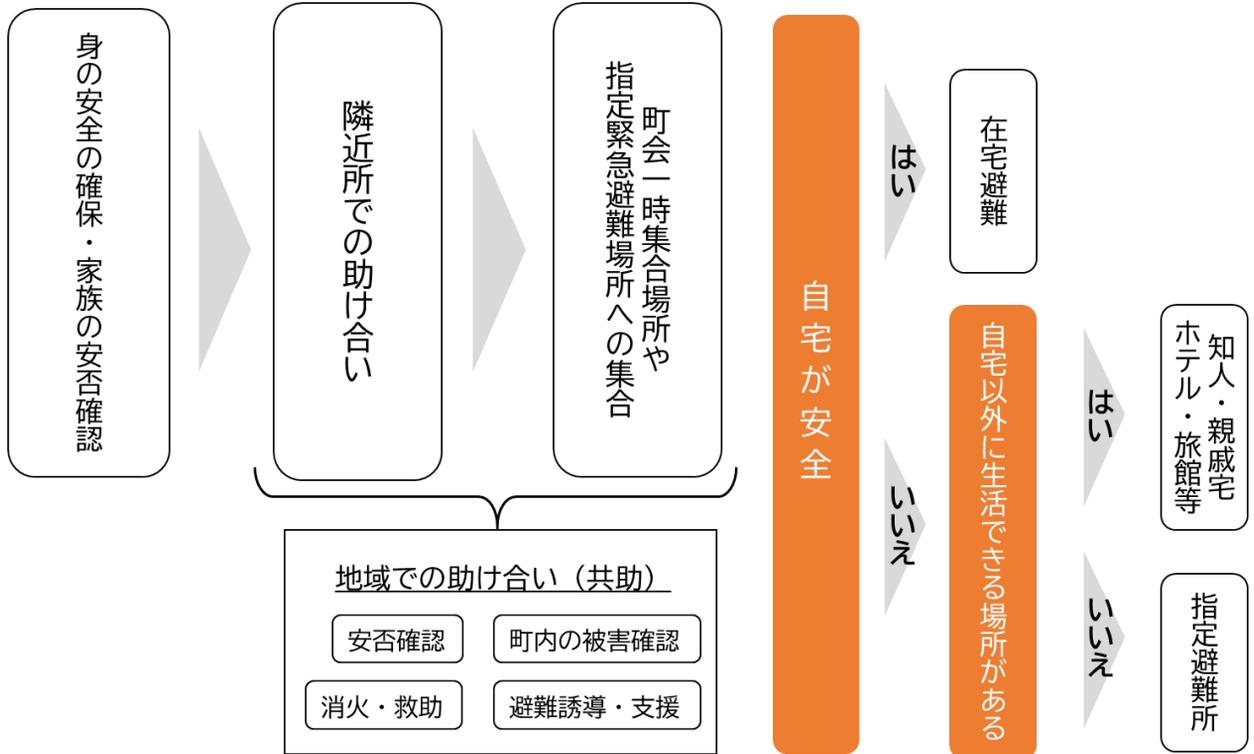
#### 【賠償責任事故に係る補償の額】

賠償の種類	支払事由	てん補限度額
身体賠償	他人の身体に損害を与え、活動者が損害賠償責任を負ったとき	1事故につき 2億円
財物賠償	他人の財物に損害を与え、活動者が損害賠償責任を負ったとき	1事故につき 2億円

# 大規模地震発生時の基本的な避難行動

初動対応

避難開始



# 水害・土砂災害時の基本的な避難行動

## 避難行動の選択肢

災害種別



水害



土砂災害

避難指示等の発令

### ① 指定避難所への立退き避難



一部の避難所を開設します。（地区公民館等）

### ② 親戚・知人宅への立退き避難



普段から避難することについて相談しておきましょう。

### ③ ホテル・旅館への立退き避難



通常の宿泊料が必要です。事前に予約・確認しましょう。

### ④ 屋内安全確保



ハザードマップで「3つの条件」を確認しましょう。

「3つの条件」が確認できれば、浸水の危険があっても自宅での安全確保が可能です。

### ① 家屋倒壊等氾濫想定区域（氾濫流・河岸浸食）に入っていない



流速が速いため、木造家屋は倒壊するおそれがあります

地面が削られ家屋は建物ごと崩落するおそれがあります

### ② 浸水深より居室が高い

3-4階	5m~10m未満 (3階床上浸水~4階軒下浸水)
2階	3m~5m未満 (2階床上~軒下浸水)
1階	0.5m~3m未満 (1階床上~軒下浸水)
1階床下	0.5m未満 (1階床下浸水)

### ③ 水が引くまで我慢でき、水・食料等の備えが十分



## 【呼びかけ文例】

## ○ 開設準備中：グラウンド等での待機要請

こちらは、避難所運営委員会です。

ただいま、避難所の開設準備を進めており、施設の安全性が確認され次第、皆さんを施設内に案内しますので、しばらく安全な〇〇（例：グラウンド、駐車場）で待機願います。

現在分かっている災害情報は、[収集した地震に関する情報等]ということです。

この地区や市の被害状況は現在確認中です。

松本市災害対策本部が設置され、関係機関とともに対策が進められておりますので、落ち着いて行動してください。

なお、皆さんの中で、開設準備にご協力いただける方がいらっしゃいましたら、〇〇までお越しく下さい。

また、負傷された方、体調が悪い方がいらっしゃいましたら、同じく〇〇までお越しく下さい。

以上、避難所運営委員会からでした。

※繰り返します。

## 【呼びかけ文例】

## ○ 受付時：避難所の誘導・案内

こちらは、避難所運営委員会です。

ただいま、施設の安全性が確認され、避難所の開設準備が整いましたので、皆さんを施設内に案内します。

受付で、氏名・住所などを記入していただき、ルールを確認していただいてから入室していただきます。早い者勝ちではありませんので、これから申し上げる順に、同居しているご家族ごとに受付に来てください。

また、今後の状況により、施設内で移動していただくことがありますのでご了承ください。

障がいをお持ちの方や介護が必要な方がいるご家族等を優先しますが、必ず皆さんに、安全に避難していただくようにします。ご協力をお願いいたします。まず、身体に障がいがある方や介護が必要な方がいるご家族から受付に来てください。

．．．．．

次に、〇〇町会の方、受付に来てください。

# 避難所のルール①

年 月 日現在

避難所運営委員会

## ● 基本事項 ●

### ● 避難所は地域全体の防災拠点

避難所は、ここだけで生活する方だけの場所ではありません。避難所以外で生活している方の生活支援の拠点でもあります。

### ● 避難者による自主運営

避難所は、自助と共助を中心とした「避難者による自主運営」が基本です。避難者全員で積極的に運営に参画してください。

### ● 避難者名簿は世帯単位で記入してください

受付で避難者登録をする際は、世帯単位で行ってください。また、避難所を退所する際は、必ず受付に連絡をしてください。

### ● 状況によりスペースの移動をお願いします

利用者の増減や要配慮者への対応、ライフラインの復旧など、状況により居住スペースなどの移動をお願いすることがあります。

### ● プライバシーに配慮してください

避難所は、大勢の方が共同生活を送る場です。居住スペースは各自の家と考え、プライバシーに配慮してください。

### ● 避難所内は土足厳禁

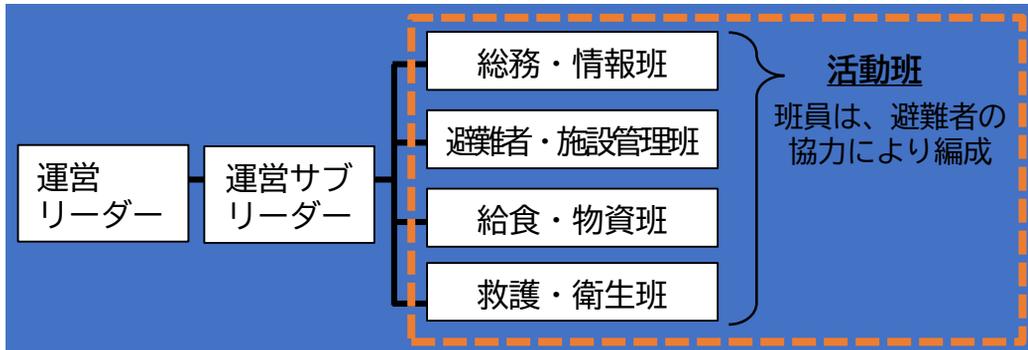
居住スペースは衛生環境の保持、施設の破損防止のため原則として土足厳禁とします。

# 避難所のルール②

## ー避難所運営委員会についてー

○ 避難所を円滑に運営するため、避難所運営委員会を組織します。

- ・ 避難所運営委員会は、避難所を利用する方の代表者で組織します。
- ・ 避難所の実務を行う活動班を設置します。
- ・ 活動班の班員は、避難者からの協力により編成します。



## ー起床・消灯時間についてー

○ 居住スペースは、定刻に点灯・消灯します。

- ・ 安全のため、管理に必要なスペースや廊下、トイレ等は夜間も点灯します。

起床時間

午前 時 分

消灯時間

午後 時 分

## ー食料や物資の配布についてー

○ 原則として平等に配布を行いますが、場合によっては高齢者や妊産婦など要配慮者の方に優先して配布します

○ 配布は、避難所以外で生活を送っている方（在宅避難者、車中泊避難者など）にも行います。



配布場所

# 避難所のルール③

## ートイレについてー

○ 利用者全員が、清潔に使用することを心がけてください。

- ・トイレと居住スペースの履物は分けてください。（トイレ用スリッパなど）
- ・携帯トイレを使用した後は、しっかりと袋をしぼり、所定の場所に捨ててください。
- ・手洗いやアルコール消毒を徹底してください。

### 携帯トイレの使い方



1 便座をあげて便器にポリ袋をかぶせます。



2 便座を下ろして、その上から携帯トイレの袋をかぶせます。



3 用を足した後、排せつ物を固めるシートか凝固剤を入れます。

※シートや凝固剤を入れるタイミングは、製品により異なります。



4 便座にかぶせた携帯トイレを外して、口をしっかりしぼります。

## ーゴミについてー

○ ゴミは分別して、指定の場所に出してください。

- ・燃やすごみ、プラスチック、資源ごみ等に分別してください。
- ・衛生環境を保つため、生ごみは水分を切ってください。



## ーペットについてー

○ ペットの飼育・管理の責任は飼い主にあります。

- ・避難所でペットを飼育する場合は、必ず受付で届出をしてください。
- ・ペット（補助犬を除く）は、決められた場所で飼育し、居住スペースに入れないでください。
- ・飼育場所は清潔にし、必要に応じて消毒を行ってください。



# 避難所のルール④

## —携帯電話について—

### ○ 周囲の迷惑にならないよう注意してください。

- ・ 居住スペースでは、基本的にマナーモードで使用してください。
- ・ 消灯時間から起床時間まで、居住スペースでの通話は控えてください。
- ・ 携帯電話やラジオなどは、周囲の迷惑にならないよう、音量に注意してください。



## —禁止事項について—

### ○ 喫煙・飲酒・火気の使用

- ・ 避難所の公序良俗を守るため、原則として飲酒は禁止とします。
- ・ 喫煙は居住スペースから離れた屋外などの指定された場所以外では禁止とします。
- ・ 火気の使用は、指定された場所で行ってください。



## —立入り禁止の場所について—

### ○ 立入り禁止の場所には入らないでください。

- ・ 施設管理や避難所運営に必要な部屋、危険物がある部屋には入室できません。
- ・ 「立入禁止」「使用禁止」「利用上の注意」などの指示、貼紙の内容には必ず従ってください。



## —コンセントについて—

### ○ 譲り合って使用しましょう。

- ・ 使用していないコンセント口がある場合は、携帯電話の充電など自由に使用してかまいません。
- ・ 多くの希望者が予想されるため、お互いに譲り合ってください。
- ・ なお、公共的な用途で使用する必要性が生じた場合、自由な使用を制限することがあります。



## 【時系列 避難所における状況想定】

時 期	避難所の状況想定
災害発生直後 ～ 3 日程	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 避難者が避難所に殺到し、精神的にも不安定な状況</li> <li>・ 市は、指定避難所以外への避難状況も含め、避難所全体の把握が困難な段階。</li> <li>・ 避難所によっては、避難所担当職員や施設管理者が到着する以前に、避難者が施設内に入ることも予想される。</li> <li>・ 翌日以降も余震による二次災害のおそれ、大規模火災、危険物漏洩等により避難者が移動・拡大し、混乱することも考えられる。</li> <li>・ 市災害対策本部から食料・物資等を十分に、また安定的に供給することは困難な状況が予想される。その場合、全避難者に食料等を等しく提供することが困難となり、トラブルも発生しやすい。</li> <li>・ 各種の情報が不足し、被災者の不安が拡大しやすい。</li> <li>・ 市及び避難所に安否確認の問い合わせが集中する。</li> <li>・ 要配慮者については、情報伝達が十分に行われず状況の把握が困難となりがちである。</li> <li>・ 避難所で障がい特性についての理解が充分なされず、トラブルや困難が発生する事態が予想される。</li> </ul>
3 日 ～ 1 週間程度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食料等はおおむね供給されるようになるが、加熱した食事の要望などニーズが多様化する。</li> <li>・ 避難者数は流動的な段階である。</li> <li>・ 避難者が落ち着きを見せ始める一方で、健康状態や衛生環境の悪化が予想される。</li> <li>・ ライフラインの回復が遅れる場合、食料や生活用水の確保、入浴の機会といったニーズが、避難者のみならず、地域の在宅被災者も含めて、より拡大することが予想される。</li> <li>・ ボランティアや物資等については、避難所間で格差が生じる場合がある。</li> <li>・ 体調悪化により避難所での生活が困難な避難者の病院・福祉避難所等への移送が必要になる。</li> <li>・ 環境の激変に対する精神的ストレスによる不眠等への対応</li> </ul>
1 週間 ～ 2 週間程度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 被災地外からの支援活動が本格化し、人材を要する対策が期待できる段階である。</li> <li>・ 避難者の退出が増え、避難者だけでは避難所の自主運営体制を維持することが困難となる。</li> <li>・ 臨時指定施設、民間施設等の避難所については、避難所の統廃合を始めることになる。</li> </ul>

時 期	避難所の状況想定
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 避難生活の長期化に伴い、衛生環境が悪化してくる。</li> <li>・ 避難者の通勤・通学等が再開され、避難所は生活の場としての性格が強まってくる。</li> <li>・ 学校避難所では教職員が本来業務へシフトする段階となる。</li> <li>・ 避難所の中にいる人と外にいる人との公平性、応援・支援への依存の問題が生じ始める。</li> </ul>
2週間 ～3か月程度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 避難所の状況はおおむね落ち着いた状態となる。</li> <li>・ ライフラインの復旧に伴い、避難所に残るのは住まいを失って行き場のない被災者に絞られてくる。</li> <li>・ 避難者の減少に伴い、避難所の統廃合が一層進み、避難者の不安が強まる段階である。</li> <li>・ 住宅の応急修理や応急仮設住宅の供与等による住まいの確保が最重要課題となる。</li> <li>・ 避難者の減少とともにボランティアも減少し、運営体制の維持が難しくなる。</li> <li>・ 季節の変化に伴いそれまでとは異なった対策が求められる。(※)</li> <li>・ 仮設住宅の提供や相談により、避難所の撤収に向けて自治体が本格的に動かなければならない段階。</li> <li>・ 避難生活が長期化することに伴い、避難者の身体機能の低下や心の問題が懸念されるため、保健・医療サービスの提供が必要である(特に要配慮者に留意)。</li> </ul>

## 【発生時間帯・季節・月別の留意事項】

災害発生の時間帯、季節、月によって、以下のような事象・課題等が考えられるため、これらに留意する必要があります。

条件	留意事項
日中	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校では、教職員は教育活動の再編に向け、児童生徒の安全確認、保護者などとの連絡に追われ、避難者が使用できる避難スペースも不足する。</li> <li>・家族が離散した状態で、安否や避難先の確認に支障が生じる(電話需要が増大する。)</li> <li>・都心部、観光地等では、帰宅困難者の滞留が発生する。</li> <li>・大規模火災が多発し、使用できない避難所が増えたり、他地域に避難するために地域コミュニティが分散。</li> <li>・市(区)庁舎から遠い避難所へは、交通渋滞等のため、避難所担当職員がなかなか到達できない。</li> <li>・住宅地等では、要配慮者である障がい者や高齢者、子どもが多く、成人男性は少ない。</li> <li>・事業所・商店・交通機関等において、大規模な事故・火災等が多発し、混乱・パニックが生じるおそれあり。</li> <li>・居場所を特定できないため、救出救助、行方不明者の搜索、安否・身元の確認などに時間を要する。</li> </ul>
夕方・夜	<ul style="list-style-type: none"> <li>・停電・暗闇の中で避難や対策を開始しなければならないため、実施に困難が伴い、被害が拡大しやすい。</li> <li>・火気の使用率が高く、火災が多発しやすい。</li> <li>・避難途中や避難所内の事故も多発しやすい。</li> <li>・その他、深夜までの発災では、日中と同様に、家族離散、事故等に伴う混乱が生じやすい。</li> <li>・勤務時間外に発生した場合は、避難所担当職員や施設管理者が避難所に到着するのに時間を要する。</li> </ul>
夏季	<ul style="list-style-type: none"> <li>・暑さのため、避難所内の衛生対策、保健対策が早期に必要なになる。(食品、飲料水、生ゴミ、入浴、洗濯等)</li> <li>・家庭や商店内の在庫食材や、救援食料が傷みやすく、食料の確保が困難となる。</li> </ul>
冬季	<ul style="list-style-type: none"> <li>・寒さのため、被災者が健康を害しやすい。</li> <li>・火気の使用率が高く、火災が多発しやすい。強風時には大規模な延焼となりやすい。</li> </ul>

参考：移り変わる避難者ニーズ

(阪神・淡路大震災においては、時期ごとに次のような品目が要望された。)

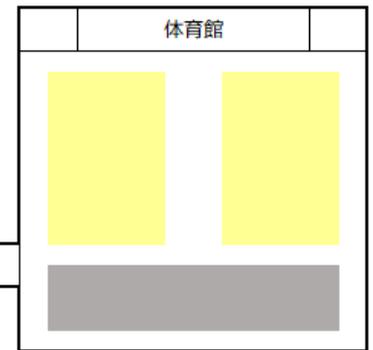
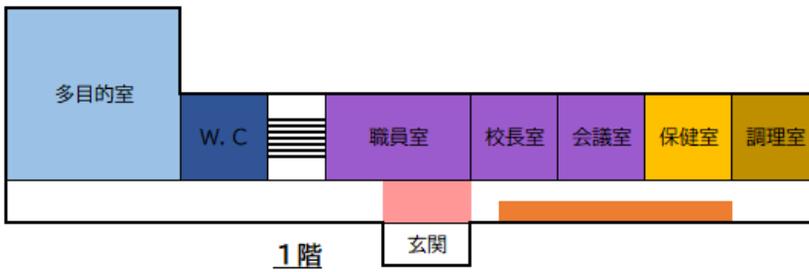
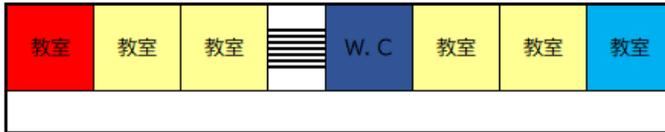
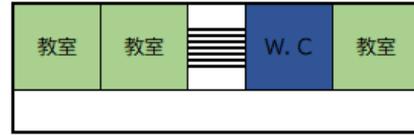
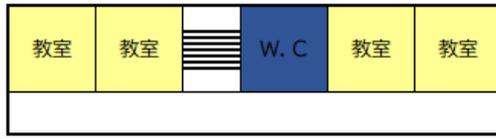
時期	需要品目
1月 (17日~)	水、食料、生理用品、毛布、木炭、カセットコンロ、ストーブ、カイロ、医薬品
2月	カセットコンロ、防寒着、肌着、おむつ、ブルーシート、マスク、プロパンガス
3月	洗剤、清掃用具、トイレットペーパー、鍋、釜、調理用具、調味料
4月	調味料、事務用品、ゴミバケツ、ゴミ袋、トイレットペーパー、ティッシュペーパー

5月	殺虫剤、液体蚊取り器、蚊取り線香、ゴミ袋、ガムテープ
6月	FAX用紙、殺虫剤、液体蚊取り器、くん煙剤、トイレ消臭剤
7月	タオルケット、殺虫剤、蚊取り線香
8月	段ボール（引越し用）、ガムテープ、布テープ

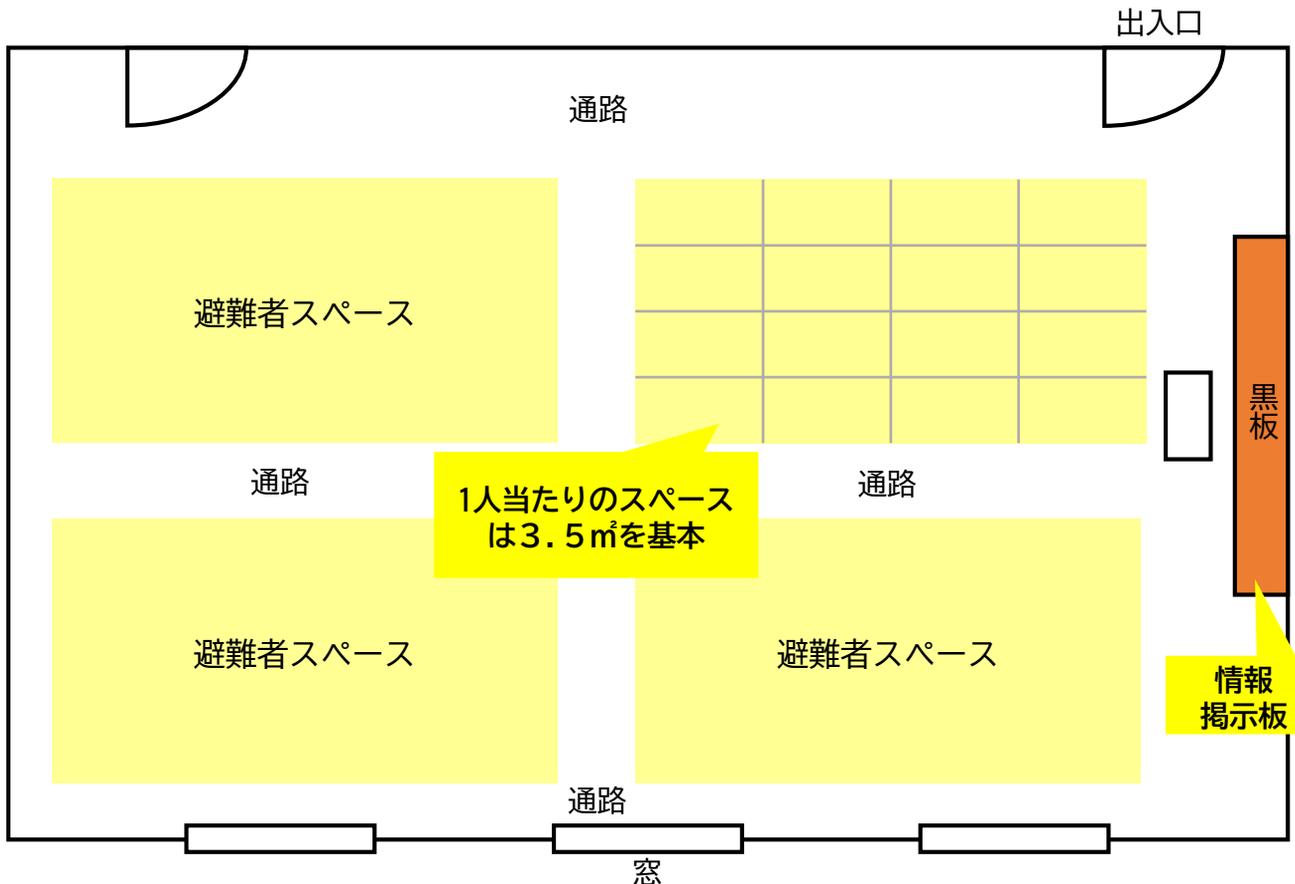
#### ※季節を考慮した対策

- 冷暖房設備の整備  
避難所内の温度環境に配慮するため、冷暖房機器等の整備を検討する。
- 生鮮食料等の保管設備の整備  
梅雨や夏季の高温多湿期の食品衛生を確保するため、冷蔵設備・機器の整備を検討する。
- 簡易入浴施設の確保  
避難者の衛生・健康維持のため、簡易入浴施設の整備を検討する。

## 避難所レイアウトの一例（学校）

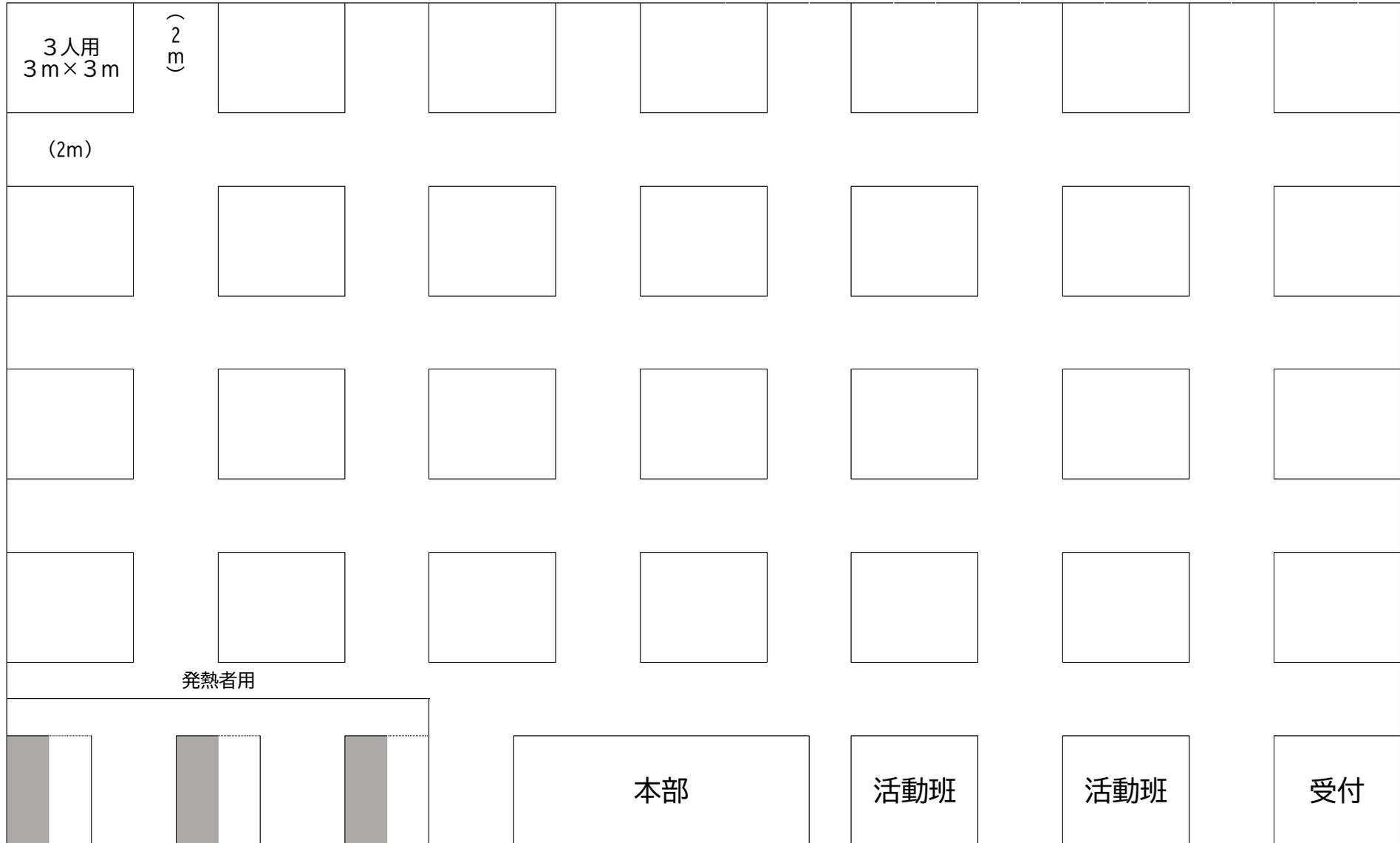


## 避難者スペースレイアウトの一例（教室）



新型コロナウイルス感染症予防対策 避難所レイアウト（例）

- ・ 3密（密閉、密集、密接）の状態とならないようにしましょう。
- ・ 避難所の運営も工夫しましょう。
- ・ 発熱が現れた人用のスペースを作りましょう。



# ひとりで悩まず、

# 相談してください。

- 避難所・避難先では、性暴力、DVなどが発生するリスクが高まります。
- 性的な嫌がらせなどの言動も性暴力です。



これまでの災害では、例えば、

- ・トイレ等が暗い場所にあり、そこで暴力を受ける
  - ・見知らぬ人が知らぬ間に隣に寝てきて体を触る
  - ・お子さんがわいせつな行為をされる
  - ・支援をする見返りとして性的な行為を要求される
- などの事例が発生しています。

- \*周囲の皆さんの目と支えも頼りとなります。
- \*見ないふり、知らないふりをせず、助け合いましょう。
- \*ストレスをためず、不安な気持ちも声に出しましょう。

## 相談機関

※相談は無料です。秘密は守られます。

※受付時間は状況により変更される場合があります。ご了承ください。

○りんどうハートながの（長野県性暴力被害者支援センター）  
#8891 または☎026-235-7123 24時間

○県警性犯罪被害相談電話 #8103 または☎0120-037-555 24時間

○長野県児童虐待・DV24時間ホットライン ☎026-219-2413

○長野県女性相談センター ☎026-235-5710 月～金8:30～17:15

○あいとぴあ（長野県男女共同参画センター）

☎0266-22-8822 火～土9:00～12:00、13:00～16:30

○DV相談+（プラス）（内閣府） ☎0120-279-889 24時間

## 要配慮者への配慮事項

	避難所で困ること	左への対応例
高齢者	①トイレが離れている ②和式トイレが使えない ③床での寝起きや座ること	①居住スペース配置の工夫、杖の活用 ②洋式トイレ（ポ-グ-ル）の設置 ③段ボールベッドの配置
認知証のある人	置かれている状況への不安や混乱	見守り活動の実施や、日常の支援者が適切に支援できるよう、個室を確保するなど配慮
妊産婦や乳幼児	①授乳やおむつ替えの場所がない ②妊産婦の休める場所がない	①授乳やおむつ替えの場所の確保 ②妊産婦が休憩できる個室の確保
外国人	日本語の情報伝達では不十分、又は理解できない	通常の日本語よりも簡易で、外国人にもわかりやすくした日本語（やさしい日本語）、図やイラスト、多言語情報ツール等を活用した情報伝達
介護を必要とする人	食事や着替えなど、日常生活全般に介護を必要とする家族が周囲に気を遣う	介護者と同室の部屋の確保
肢体が不自由な人	①車いすでの移動に不安 ②床での寝起きや座ること	①車いすが通れる通路スペースの確保 ②段ボールベッドの配置
視覚障がいのある人	①情報の入手が困難 ②階段や段差、移動が困難	①声かけや点字等による情報伝達 ②介助者等による避難所内の案内
聴覚障がいのある人	音声による聞き取りが困難またはできない	筆談、手話、文字、イラスト等を活用した情報伝達
知的障がいのある人	自分自身の状況を伝えられない、周囲の状況判断や理解が困難	短い言葉やイラストなどを用いて、わかりやすく情報を伝えるとともに、日常の支援者が適切に支援できるよう、個室を確保するなどの配慮
精神障がいのある人	周囲とのコミュニケーションや環境適応が困難	介助者と一緒に生活できるよう配慮するとともに、服薬の継続や、必要に応じて医療機関への受診ができるよう配慮
発達障がいのある人	①日常生活の変化が想像以上に苦手な場合が多い。 ②不安になって奇妙な行動をしたり、働きかけに強い抵抗を示すこともある。	①ご家族など本人の状態をよくわかっている人が近くにいる場合は、必ず関わり方を確認して行動する。 ②してほしいことの具体的な指示、時間を過ごせるものの提供、スケジュールや場所の変更等を具体的に伝える。

	<p>③感覚の刺激に想像以上に過敏であったり、鈍感である場合が多いので、命にかかわるような指示でも聞きとれなかったり、大勢の人がいる環境にいることが苦痛で避難所の中にいられない、治療が必要なのに平気な顔をしていることもある。</p>	<p>③説明の仕方や居場所の配慮、健康状態のチェックには一工夫をする。</p>
<p>性的マイノリティの人</p>	<p>周囲からの理解の欠如、周囲に話せない辛さや話すことへの不安</p>	<p>周囲への理解を促すこと、男女を問わず利用できるスペースの確保</p>



多言語音声翻訳アプリ

&lt; ボイストラ &gt;

無料アプリ

# VoiceTra<sup>®</sup>

## 話した内容を外国語に翻訳 31言語に対応!

他のサイズは  
ありますか。

ショッピングで

次の列車は  
何時ですか。

駅で

穴子ください。

寿司屋で



旅行会話に  
最適!

チェックインは  
何時ですか。

ホテルで

少し熱があります。

病院で

ボイストラ

**VoiceTra** は、国立研究開発法人情報通信研究機構 (NICT) の  
“音声認識・翻訳・音声合成” 技術を活用した 多言語音声翻訳アプリです。

アプリのダウンロードはこちらから

右のQRコードか、下のVoiceTraサポートページの  
パナールンクからアクセスしてください。

※アプリのインストール間違いにご注意ください。



VoiceTraサポートページ

<https://voicetra.nict.go.jp/>



Facebookページ @VoiceTra.Support

<https://www.facebook.com/VoiceTra.Support/>

- VoiceTra は無料でダウンロード・ご利用いただけますが、個人の旅行者の試用を想定して作られた NICT の研究用アプリであり、研究目的のサーバを使用しています。
- NICT の多言語翻訳技術を活用した製品・サービスが拡大中です。業務用に最適な民間企業の製品・サービスのご利用もご検討ください。  
民間企業の製品・サービス事例のご紹介 → グローバルコミュニケーション開発推進協議会サイト <https://gcp.nict.go.jp/>

## 衛生管理等のルール（例）

衛生管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 居住空間は土足禁止とする。</li> <li>・ 避難者スペースは、居住組単位により当番制で清掃を行う。</li> <li>・ 配食時など食べ物に触れる時には、必ず手洗い、消毒する。 (なるべく、手袋等を使用して素手で食べ物に触れないようにする。)</li> <li>・ マスクを用意する。</li> <li>・ 残飯などの生ゴミとそれ以外のゴミは分別して、また普段のゴミの分別のルールによって所定の場所に廃棄する。</li> <li>・ 汁物や残飯を捨てるバケツにはふたをする。</li> <li>・ 食べ残した残り物は捨てるよう指導する。</li> <li>・ 手洗い、うがいを徹底する（トイレや洗面台等の貼り紙で周知）。</li> <li>・ 清拭・足浴で清潔を保つ。</li> </ul>
健康管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ エコノミークラス症候群を防ぐため、ラジオ体操などの時間をつくる。</li> <li>・ 個人の健康管理についても注意喚起する。→ 喫煙，飲酒など</li> <li>・ アルコール依存症の発症を防ぐため、避難所では原則禁酒とする。</li> </ul>
トイレ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ トイレと居住空間の履物を分ける。（トイレ用スリッパ等）</li> <li>・ 当番制で毎日清掃する。</li> <li>・ 携帯トイレの使用後は、しっかりと袋を縛り所定のゴミ箱に捨てる。</li> <li>・ 手洗い、アルコール消毒を励行する。</li> </ul>
食事管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 身体にやさしい食事（塩分控えめ、野菜多め）を心がける。</li> <li>・ 温かい食事の提供をなるべく早く実施する（炊き出しなど）。</li> <li>・ 時間を決めて食事をするようにする。</li> <li>・ みんなで一緒に食べるよう心がける。</li> </ul>
感染症予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 感染症を予防するため、手洗いを励行する。</li> <li>・ 水道が使用不可の場合は、アルコールによる手指消毒で対応する。また、霧吹きなどを活用するなど乾燥防止に努める。</li> <li>・ トイレ前や手洗い場等に液体石けんやアルコール消毒を配置する</li> <li>・ 手拭き用にペーパータオル等を設置し、タオルの共用はしない。</li> <li>・ アルコール消毒・マスク・トイレットペーパー・ペーパータオル・使い捨て手袋の在庫状況を把握し、早めに物資班へ補充を依頼し確保する。</li> <li>・ 歯みがきとうがいを励行する。</li> <li>・ 定期的に換気を行う。（30分に1回数分程度）</li> </ul>
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 起床、消灯などの生活時間を決めておく。（例：7時起床、21時消灯）</li> <li>・ 朝礼・健康体操の時間を決めておく。</li> <li>・ 掃除をする日や時間を決めておく。</li> <li>・ 掃除当番や配食当番等避難所の運営に、避難者が積極的に参加する。</li> <li>・ 人数確認（点呼）の時間を設定する。</li> <li>・ 避難所内は火気厳禁とする。</li> <li>・ 貴重品の管理について、自己責任で行うよう周知徹底する。</li> </ul>

# 注意！

## エコノミークラス症候群

食事や水分を十分に取らない状態で、長時間同じ態勢で足を動かさずにいると、血行不良が起こり血液が固まりやすくなります。この固まった血（血栓）が血管を通り、肺の動脈をふさいでしまう症状がエコノミークラス症候群です。

### 発症しやすい方

- ・車中泊の方
- ・高齢者
- ・中高年(女性)
- ・肥満気味の方
- ・生活習慣病がある方

### 発症の危険性

呼吸困難や心肺停止の恐れあり！  
熊本地震では、多くの方が発症し、病院に搬送されています。

### 予防のポイント

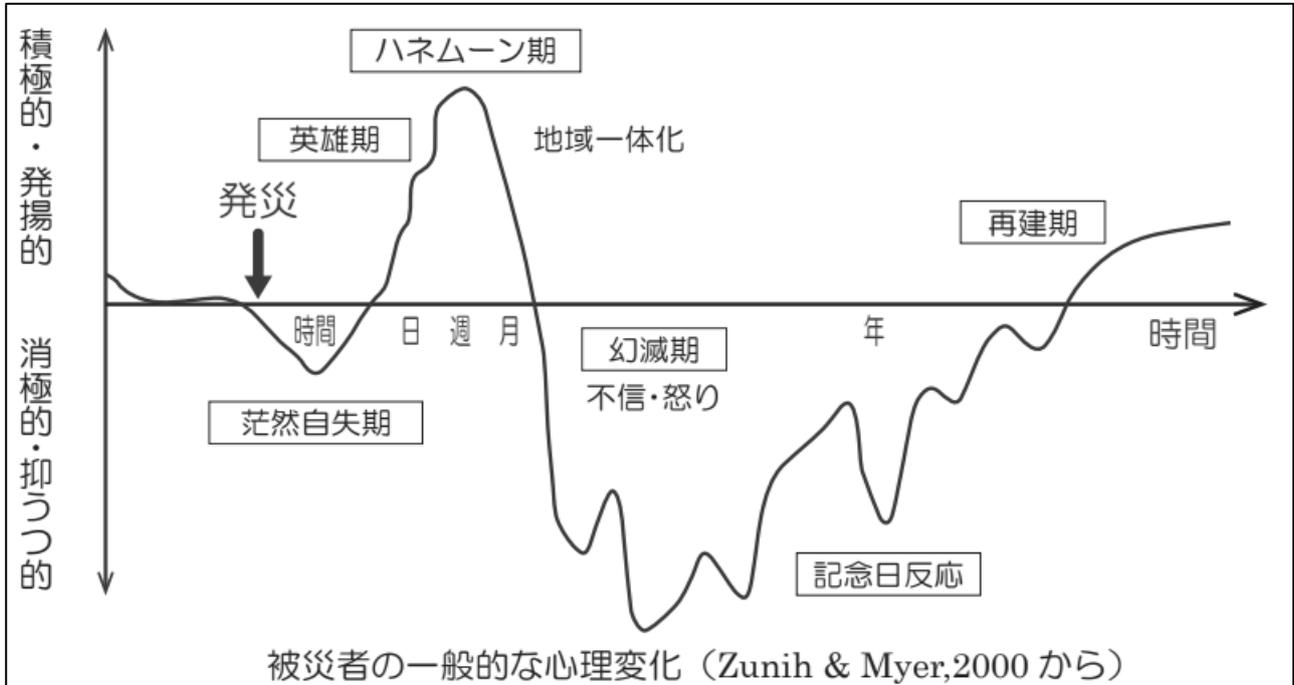
- ・ときどき、軽い体操やストレッチを行う
- ・こまめに水分をとる
- ・アルコールを控える。できれば禁煙する
- ・眠るときは足をあげる
- ・かかとの上げ下ろし運動やふくらはぎを軽くもんだりする
- ・ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない

### 予防のための足の運動



## 災害時のこころのケア

## 1 災害時の心理状態等の変化と留意点



時間経過	被災直後～1週間	1週間～1か月
状況	<p>救急救命や安全の確保、災害復旧等が優先される。</p> <p>現実的な生活支援が何より求められ、こころのケアのニーズは高くない。</p>	<p>発災直後の混乱は収束に向かっていく。</p> <p>復興を目指して連帯感も生まれ（ハネムーン期）、一見元気であるが、生活ストレスが蓄積していく。</p>
被災者	<p>誰しもショックを受け、茫然自失の状態になる。</p> <p>恐怖感や怒り、悲しみ等の感情が生じたり、血圧の上昇や心拍数の増加等の身体面の反応が生じたりする。積極的に解決のために立ち上がろうとし（英雄期）、強い使命感や精神的な高揚感を抱くこともある。</p> <p>【誰にでも起こるストレス反応】</p> <p>気分の落ち込み・不安・イライラ・混乱・判断力低下・無気力・身体面の不調（頭痛・高血圧等）・不眠・持病の悪化等</p>	<p>過労や過重なストレスにより心身の不調が起こりやすくなる。</p> <p>頭痛や腰痛、睡眠の問題等が生じたり、不安や抑うつ感、喪失感を感じたりする。しばしば恐怖感がよみがえることもある。アルコール関連問題も起こりやすい時期。</p> <p>また、下記の状態が生じる方もいる。</p> <p>【急性ストレス反応・障害（ASD）】</p> <p>被災状況が繰り返し思い出される。災害情報を避ける。感情が麻痺する。不眠や過剰な反応が見られる。落ち着きに欠ける。</p>
ご家族 ご遺族	<p>受け入れがたい出来事に大きなショックを受け、死の事実を否認し、心理的に麻痺したような状態になることがある。</p>	<p>死別を現実として受け入れる過程で、激しい感情の波が生じることがある。</p>

支援者	情報が錯綜する中で、被災状況の確認、救助活動の実施、各支援機関との調整、避難所の設置等の支援活動に追われる。	疲労が蓄積してくるが、使命感もあって、自身のケアは後回しにされがち。支援の中で二次受傷状態に陥ることもある。
	現実的な生活支援とともに、予防的観点でこころのケアを行うことが望ましい。	

## 2 支援者に求められる心構え

こころがけたいこと	好ましくないこと
<ul style="list-style-type: none"> <li>・支援者個人として、できることには限界があることを認識すること。</li> <li>・2人以上のチームで行動すること。</li> <li>・各メンバーの役割を打ち合わせること。</li> <li>・作業のローテーションを組み、休息時間は必ず休むこと。</li> <li>・心身の不調は早めにリーダーに伝えること。</li> <li>・抱え込まず、リーダー・仲間に相談すること。</li> <li>・家族との連絡方法を定めておくこと。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・休憩を取ることが自分勝手だと思い込むこと。</li> <li>・単独で行動すること。</li> <li>・自分にはその能力がないのでうまくできなかったと思い込むこと。</li> <li>・もっとできるはずだと思い込み、無理すること。</li> <li>・他の人はもっとうまくやるはずと考えること。</li> <li>・被災者のニーズは、何があってもかなえるべきであると考えること。</li> </ul>

## 3 相談先

制度の名称	よりそいホットライン
概要	生きにくさ、暮らしにくさを抱える人がいつでもどこでも相談でき、適切な支援を迅速に受けられるための拠り所として、24時間、365日、無料で相談者のどんな相談にも寄り添い、一緒に解決する方法を探します。
お問合せ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一般社団法人社会的包摂サポートセンター法人 0120-279-338</li> <li>・よりそいホットラインホームページ <a href="https://www.since2011.net/yorisoi/">https://www.since2011.net/yorisoi/</a></li> </ul>

相談窓口名	こころの健康相談
概要	こころの健康相談について、医師や看護師、保健師、精神保健福祉士、公認心理士などの専門職が相談に応じています。
お問合せ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・長野県精神保健福祉センター 026-217-1680 (9:30~16:00)</li> </ul>

# 避難所における ペットの飼育ルール

避難所では、多くの方々が共同生活を送っています。

他の避難者とのトラブルを防ぐため、飼い主の皆さんは必ず以下の点を守り、避難所生活を送ってください。



## 基本事項



- ① 飼育・管理の責任は飼い主にあります。
- ② 指定された場所で、リードなどでつなぐか、ケージなどに入れてください。
- ③ 動物アレルギーを持つ方への配慮および避難所内の衛生環境の徹底のため、避難者の生活場所と同室には連れていかないでください。
- ④ 飼育場所は清潔にし、必要に応じて消毒を行ってください。
- ⑤ ペットによる迷惑・危害防止に努めてください。
- ⑥ 排せつは屋外などの迷惑のかからない場所で行い、きちんと片付けをしてください。
- ⑦ エサやりは時間を決めて行い、きちんと片づけをしてください。
- ⑧ ノミ・ダニ等の駆除に努めてください。
- ⑨ 運動・ブラッシングなどは、屋外などの迷惑のかからない場所で行ってください。
- ⑩ 他の避難者との間でトラブルが生じた場合は、速やかに避難所の運営者に報告してください。
- ⑪ 適宜飼い主同士で助け合い、協力してペットの飼育・管理を行ってください。

# 災害対策本部・指定避難所一覧

資料 20

令和7年3月31日現在

	災害対策本部場所	所在地	電話番号	無線番号	衛星携帯電話	備考
1	市役所本庁舎	丸の内3-7	33-9119	100		
2	まつもと市民芸術館	深志3-10-1	33-3800 (芸術館)	100		市役所使用不能の場合
3	松本市勤労者福祉センター	中央4-7-26	35-6286 (勤福)	251		市役所使用不能の場合

無線番号 印は衛星携帯電話(番号は災害対策本部へ問合せ)

地区	指定避難所	所在地	電話番号	無線番号	想定避難者所在地区(町会)	要 援 護 者 優 先	医 療 救 護 所	W i - F i 災 害 時
第一	Mウイング	中央1-18-1	32-1132	354	第1地区(本町1丁目、本町2丁目、本町3丁目、伊勢町1丁目、伊勢町2丁目、伊勢町3丁目、分銅町、新伊勢町、神明町、国府町、中町1丁目、中町2丁目、中町3丁目) 中央地区(六九町) 田川地区(巾上町、巾上中、巾上南、巾上西)			
	松本市駅前会館	深志2-3-21	33-2966	134	第1地区(本町4丁目、本町5丁目、西五町、西長沢町、中条中、博労町) 田川地区(中条西)			
第二	第二地区公民館	本庄2-3-23	39-3601	250	第2地区			
	まつもと市民芸術館	深志3-10-1	33-3800	359	第2地区(全町会) 第3地区(幸町、東長沢町)			
第三	源池小学校	県3-5-1	32-0207	301	第3地区(西埋橋、若松町、埋橋、県町南、県町北)			
	松本市勤労者福祉センター	中央4-7-26	35-6286	251				
	第三地区公民館	中央4-7-28	36-7040	251	第3地区(日ノ出町、東源池)			
	松本市弓道場	中央4-7-28	36-0834	251	第三地区 公民館と共有			
東部	松本県ヶ丘高等学校	県2-1-1	32-1142	361	第3地区(四ツ谷町、四ツ谷東、金山町) 里山辺地区(里山辺西小松)			
	清水小学校	清水2-8-18	32-1210	306	東部地区(全町会) 本郷地区(横田第1、横田第5)			
	清水中学校	清水2-7-12	32-2078	322	城東地区(元町南区、元町中) 本郷地区(惣社1~3丁目、横田第1~3、横田第5~7)			
中央	東部公民館	女鳥羽2-1-25	36-8565	252	東部地区			
	大手公民館	大手3-8-1	39-5711	254	中央地区			
城北	開智小学校	開智2-4-51	32-0006	300	中央地区(上土町、緑町、小柳町、大名町、南土井尻町、土井尻町、北土井尻町、二ノ丸町、西堀町、松栄町、鷹匠町、丸ノ内、大柳町) 城北地区(蟻ヶ崎東、田町、新田町、北馬場、沢村、徒士町、旗町)			
	松本深志高等学校	蟻ヶ崎3-8-1	32-0003	363	城北地区(蟻ヶ崎北、蟻ヶ崎台、蟻ヶ崎深志ヶ丘、白金町) 白板地区(蟻ヶ崎西) 岡田地区(岡田神沢)			
	城北公民館	開智2-3-39	38-0120	253	城北地区			

	地区	指定避難所	所在地	電話番号	無線番号	想定避難者所在地区(町会)	要 援 護 者 優 先	医 療 救 護 所	W i - F i 災 害 時	
17	安原	信州大学教育学部附属松本小学校	桐1-3-1	37-2216	360	安原地区(元原)				
18		信州大学教育学部附属松本中学校	桐1-3-1	37-2212	360 附属小学校と共有	城北地区(同心口張町) 安原地区(萩町、天白三町)				
19		信州大学	旭3-1-1	35-4600(代表)	372	安原地区(中原)				
20		安原地区公民館	旭2-11-13	39-0701	255	安原地区				
21		旭町中学校	旭3-7-1	32-2048	325	城東地区(曙町)				
22		旭町小学校	旭2-4-4	32-1124	303	城北地区(西町、堂町) 安原地区(袋町、新町、中ノ丁、東ノ丁、安原町、旭町、両下町) 城東地区(和泉町1丁目、和泉町2丁目、北上横田町、女鳥羽町、元町北、元町上、岡の宮、岡の宮西、岡の宮文園町)				
23		松本美須々ヶ丘高等学校	美須々2-1	33-3690	366	安原地区 城東地区				
24		総合体育館	美須々5-1	32-1818(スポーツ施設整備課)	351	安原地区 城東地区 岡田地区 本郷地区(水汲、南浅間)				
25		城東	城東公民館	元町3-7-1	34-0191	256	城東地区			
26		白板	丸ノ内中学校	宮渚3-6-1	32-1962	324	白板地区(宮渚東、宮渚日向、宮渚本村、蟻ヶ崎西、放光寺)			
27	松本蟻ヶ崎高等学校		蟻ヶ崎1-1-54	32-0005	364	中央地区(今町1丁目、今町2丁目) 白板地区(巴町、折井町、蟻ヶ崎西、宮崎町、駒町、城西町)				
28	白板地区公民館		城西1-6-17-3	35-7740	257	白板地区				
29	田川	田川小学校	渚1-5-34	26-1377	304	白板地区(白板南、白板中、白板宮本、宮渚新橋) 田川地区(渚町、渚本郷、渚内城、渚宮本、渚本村、渚上)				
30		田川公民館	渚3-2-7	27-3840	258	田川地区				
31	庄内	並柳小学校	並柳4-9-1	29-0869	321	庄内地区(出川町第1、並柳、並柳団地) 寿地区(寿下瀬黒)				
32		筑摩小学校	筑摩1-8-1	25-0090	302	庄内地区(南新町1丁目、南新町2丁目、庄内町、逢初町、新家町、筑摩、中林)				
33		ゆめひろば庄内	出川1-5-9	24-1811	358	庄内地区(出川町第1、豊田町、神田、三才)				
34		松本工業高等学校	筑摩4-11-1	25-1184	362	庄内地区(筑摩東) 里山辺地区(里山辺南小松)				
35		開成中学校	神田2-7-1	26-1852	331	庄内地区(神田) 中山地区				
36	鎌田	鎌田中学校	鎌田2-3-56	25-1088	323	鎌田地区(鎌田、征矢野、高宮)				
37		鎌田小学校	鎌田1-8-1	25-0835	305	鎌田地区(中条町、中条南、井川城上区、井川城中区、井川城下区、鎌田、高宮)				
38		鎌田体育館	両島5-50	26-0206(鎌田地区公民館)	259 鎌田地区公民館と共有	田川地区(渚本村、渚上) 鎌田地区(両島、笹部、月見町、五月町)				
39		鎌田地区公民館	両島5-50	26-0206	259	鎌田地区				
40		信明中学校	石芝3-3-20	25-3848	334	鎌田地区(高宮、石芝町、石芝東、昭和町、南原町、弥生町) 芳川地区(芳川野溝、芳川木工町)				

地区	指定避難所	所在地	電話番号	無線番号	想定避難者所在地区(町会)	要 援 護 者 優 先	医 療 救 護 所	W i - F i 災 害 時
41	松南	開明小学校	宮田11-41	25-0485	317	鎌田地区(高宮) 松南地区(宮田中、宮田東、宮田西) 芳川地区(芳川木工町)		
42		松南地区公民館	芳野4-1	26-1083	352	松南地区		
43		南部体育館	芳野4-1	26-1083 (松南地区公民館)	352 松南地区公民館と共有	庄内地区(出川町) 松南地区(南松本1丁目、南松本2丁目、芳野町、双葉町、双葉南、双葉西) 芳川地区(芳川平田)		
44	島内	島内小学校	島内5323	47-1150	307	島内地区(島内北中、島内南中、島内東方、島内町、島内北方、島内平瀬川西)		
45		松島中学校	島内3986	40-1367	326	島内地区(島内青島、島内松島) 島立地区(島立堀米)		
46		島内体育館	島内1666-700	47-0264 (島内出張所)	356 あずさセンターと共有	島内地区(島内島高松、島内上平瀬)		
47		島内公民館	島内4970-1	47-0264	202 203	島内地区(島内平瀬川東、島内下田、島内犬飼新田)		
48		音楽文化ホール (ザ・ハーモニーホール)	島内4351	47-2004	262	島内地区(島内青島、島内新橋、島内中田)		
49	中山	中山小学校	中山3517	58-5823	308	中山地区(全町会)		
50		中山公民館	中山3746-1	58-5822	204 205 205は携帯局	中山地区		
51	島立	島立小学校	島立3298	47-2159	309	島立地区(島立荒井、島立北栗)		
52		島立体育館	島立3298-2	47-2049 (島立出張所)	207 島立出張所携帯局	島立地区(島立大庭、島立中村、島立三の宮)		
53		島立公民館	島立3298-2	47-2049	206	島立地区		
54		高綱中学校	島立4416	47-3929	327	島立地区(島立町区、島立永田、島立南栗)		
55		松本筑摩高等学校	島立2237	47-1351	365	島内地区(島内小宮、島内高松、島内ウッドタウン小宮、島内小宮西) 島立地区(島立小柴)		
56	新村	松本大学	新村2095-1	48-7200	369	新村地区(全町会)		
57		新村公民館	新村2179-7	48-0375	208 209 209は携帯局	新村地区		
58	和田	芝沢体育館	和田1050-2	48-5445 (和田出張所)	310 芝沢小学校と共有	和田地区(全町会)		
59		芝沢小学校	和田1118	47-0154	310	和田地区(全町会)		
60		和田公民館	和田2240-31	48-5445	210 211 211は携帯局	和田地区		
61	神林	神林体育館	神林1558	58-2039 (神林出張所)	213 神林出張所携帯局	神林地区(全町会)		
62		神林公民館	神林1557-1	58-2039	212	神林地区		

地区	指定避難所	所在地	電話番号	無線番号	想定避難者所在地区(町会)	要 援 護 者 優 先	医 療 救 護 所	W i - F i 災 害 時
63	笹賀	菅野中学校	笹賀3475	58-2056	328	笹賀地区(笹賀今、笹賀上小俣、笹賀神戸新田、笹賀神戸、笹賀上二子)		
64		菅野小学校	笹賀3460	58-2482	311	笹賀地区(笹賀上小俣、笹賀神戸、笹賀菅野、空港東)		
65		二子小学校	笹賀5921	27-1648	320	笹賀地区(笹賀中二子、笹賀下二子、笹賀二美町1丁目、笹賀二美町2丁目)		
66		松本短期大学	笹賀3118	58-4417	373	笹賀地区(笹賀巾下、笹賀東耕地、笹賀下小俣、笹賀神戸)		
67		笹賀公民館	笹賀2929	58-2046	214 215は携帯局	笹賀地区		
68	芳川	芳川小学校	小屋北2-5-1	58-2030	312	芳川地区(芳川小屋、芳川北原)		
69		芳川体育館	野溝東2-10-1	58-2034 (芳川出張所)	216 芳川公民館と共有	芳川地区(芳川野溝、芳川平田)		
70		芳川公民館	野溝東2-10-1	58-2034	216	芳川地区		
71		筑摩野中学校	村井町北2-11-1	58-2071	329	芳川地区(芳川村井町、芳川美芳町、芳川長丘町)		
72		松本国際高等学校	村井町南3-6-25	88-0033	217 芳川出張所携帯局	芳川地区(芳川小屋、芳川村井町)		
73	寿	寿小学校	寿豊丘1004	58-2106	313	寿地区(寿小池、寿百瀬、寿白川、寿白姫、寿上瀬黒、寿竹淵、寿豊町、寿寿田町、竹原町、寿田川)		
74		寿公民館	寿豊丘424	58-2038	218	寿地区		
75		寿体育館	寿豊丘424	58-2038	219 寿出張所携帯局	寿地区		
76		田川高等学校	塩尻市広丘吉田2645	86-3000	374	寿地区(寿赤木) 塩尻市		
77	寿台	寿台体育館	寿台6-2-1	58-6561 (寿台公民館)	260 寿台公民館と共有	寿台地区		
78		寿台公民館	寿豊丘649-1	58-6561	260	寿台地区		
79	岡田	岡田小学校	岡田松岡519	46-0589	314	岡田地区(岡田東区、岡田松岡)		
80		岡田体育館	岡田町488-3	46-2313 (岡田出張所)	221 岡田出張所携帯局	岡田地区(岡田伊深、岡田岡田町、岡田塩倉、岡田神沢、岡田松岡、岡田山浦)		
81		岡田公民館	岡田町517-1	46-2313	220	岡田地区		
82	入山辺	山辺小学校	入山辺34	32-2619	315	入山辺地区 里山辺地区(里山辺上金井、里山辺林)		
83		入山辺公民館	入山辺1509-1	32-1389	222 223は携帯局	入山辺地区		
84		松風園	入山辺1509-1	32-2186	265	入山辺地区		
85	里山辺	山辺中学校	里山辺3326	32-0267	330	里山辺地区(里山辺下金井、里山辺湯の原、里山辺荒町、里山辺西荒町、里山辺北小松、里山辺美里町、里山辺若里町、里山辺小松町)		
86		里山辺体育館	里山辺2920-3	32-1077 (里山辺出張所)	225 里山辺出張所携帯局	里山辺地区(里山辺新井、里山辺藤井、里山辺薄町、里山辺免川寺、里山辺荒町)		
87		里山辺公民館	里山辺2943-1	32-1077 (里山辺出張所)	225 里山辺出張所携帯局	里山辺地区		
88		教育文化センター	里山辺2930-1	32-7600	225 里山辺出張所携帯局	里山辺地区		

	地区	指定避難所	所在地	電話番号	無線番号	想定避難者所在地区(町会)	要 援 護 者 優 先	医 療 救 護 所	W i - F i 災 害 時
89	今井	今井小学校	今井1616	59-2003	316	今井地区(今井上新田、今井堂村、今井中村、今井中沢、今井下新田、今井境新田、今井東耕地、今井南耕地、今井西原)			
90		今井体育館	今井2231-1	59-2001 (今井出張所)	227	今井地区(今井西耕地、今井野口)			
91		今井公民館	今井2231-1	59-2001	226	今井地区			
92		松本平広域公園体育館	今井3443	57-2211 (信州スカイパークサービスセンター)	353	今井地区(今井北耕地、今井北今井、今井公園西)			
93		鉢盛中学校	朝日村大字古見3332-5	99-2501	335	今井地区(今井古池)朝日村			
94	内田	内田体育館	内田758-1	58-2494 (内田出張所)	229	内田地区(全町会)			
95		内田公民館	内田2203-1	58-2494	228	内田地区			
96	本郷	松本第一高等学校	浅間温泉1-4-17	46-0555	370	本郷地区(浅間温泉第8、南浅間、大村北、大村中、大村南)			
97		浅間温泉文化センター	浅間温泉2-6-1	46-2654	201	本郷地区(浅間温泉第1~第4、浅間温泉第6・7)			
98		本郷公民館	浅間温泉2-9-1	46-1500	200	本郷地区			
99		本郷小学校	浅間温泉2-9-5	46-0495	319	本郷地区(三才山、浅間温泉第5、洞、原、大村北、大村中、大村南)			
100		女鳥羽中学校	原1085-2	46-0285	332	本郷地区(原、水汲、稲倉)			
101	松原	明善小学校	寿豊丘813	58-3244	318	寿台地区(寿台5丁目、寿台東、寿台8・9丁目)			
102		明善中学校	寿豊丘812-1	86-0044	333	松原地区(全町会)			
103		松原地区公民館	松原39-1	57-2322	261	松原地区			
104	四賀	錦部保育園	七嵐85-2	64-3278		四賀地区(反町、刈谷原町、七嵐)			
105		四賀保健センター	七嵐85-2	64-3111 (四賀支所)		四賀地区(赤怒田、殿野入、保福寺町)			
106		双葉保育園	会田696	64-2314		四賀地区(小岩井)			
107		四賀支所	会田1001-1	64-3111		四賀地区(藤池、宮本、本町)			
108		四賀デイサービスセンター ぷくぷくの郷	会田1098	64-4321		四賀地区			
109		四賀小学校	会田1113	64-1070		四賀地区(板場、西宮)			
110		会田中学校	会田8923	64-2020		四賀地区(新町、岩井堂)			
111		坊主山ラインガルテン 体験学習施設	取出481-1	64-4447		四賀地区(取出)			
112		松茸山荘別館 東山館	穴沢756	64-3993		四賀地区(穴沢)			
113		旧中川小学校	中川1582	64-3111 (四賀支所)		四賀地区(両瀬、矢久、召田、長越)			
114		緑ヶ丘ラインガルテン 体験学習施設	中川1747	64-4644		四賀地区(金井、原山、横川、会吉)			
115		旧五常小学校	五常6391	64-3111 (四賀支所)		四賀地区(落水、井刈、執田光)			
116	五常集落生活環境施設	五常6897-1	64-3111 (四賀支所)		四賀地区				

	地区	指定避難所	所在地	電話番号	無線番号	想定避難者所在地区(町会)	要 援 護 者 優 先	医 療 救 護 所	W i - F i 災 害 時	
117	安曇	安曇保健福祉センター	安曇88-1	94-1100		安曇地区(大野田)				
118		アルプスの郷	安曇209-1	94-1111	安曇保健福祉センターと共有	安曇地区(大野田)				
119		島々公民館	安曇757	94-2053	安曇支所と共有	安曇地区				
120		安曇小中学校	安曇964	94-2234		安曇地区(島々、橋場)				
121		基幹集落センター及び安曇体育館	安曇2741-1	94-2854	安曇保育園と共有	安曇地区(稲核)				
122		安曇保育園	安曇2741-1	94-2132		安曇地区				
123		大野川小中学校	安曇3866-1	93-2224		安曇地区				
124		乗鞍保育園	安曇4017-7	93-2420		安曇地区				
125		乗鞍体育館	安曇4017-4	93-3382	乗鞍保育園と共有	安曇地区(大野川)				
126		乗鞍観光センター	安曇4306-5	93-2866		安曇地区(鈴蘭)				
127		グレンパークさわんど	安曇4144-17	93-1810		安曇地区(沢渡)				
128		白骨温泉案内所・休憩所	安曇4197-16	93-3251		安曇地区				
129		上高地観光センター 冬期は除く	安曇4468	95-2405		安曇地区				
130		上高地アルペンホテル 冬期は除く	安曇4469-1	95-2231	上高地観光センターと共有	安曇地区(上高地)				
131	奈川	奈川寄合渡体育館	奈川980	79-2121 (奈川支所)		奈川地区(川浦、保平、神谷、寄合渡、曾倉、大平、追平)				
132		奈川生活改善センター	奈川980	79-2121 (奈川支所)	奈川寄合渡体育館と共有	奈川地区(川浦、保平、神谷、寄合渡、曾倉、大平、追平)				
133		奈川木曾路原体育館	奈川1044-16	79-2121 (奈川支所)		奈川地区(奈川高原)				
134		奈川デイサービスセンター	奈川1575	79-2001		奈川地区				
135		奈川小中学校	奈川2281	79-2002		奈川地区				
136		文化センター・夢の森	奈川3301	79-2304		奈川地区(金原、黒川渡、屋形原、古宿、田ノ萱、入山)				
137	梓川	梓川デイサービスセンター なごみ荘	梓川上野379-1	78-5511	464	梓川地区(八景山、花見、上野)				
138		梓川小学校	梓川梓755	78-2035	340	梓川地区(角影台、上角、下角、小室、北々条)				
139		梓川中学校	梓川梓800-2	78-2024	341	梓川地区(杏、こまち、北大妻第1~第4)				
140		梓川西保育園	梓川梓2348-7	78-4070	231	梓川支所携帯局	梓川地区(丸田、下立田)			
141		梓川公民館	梓川梓2285-1	76-1015	230	梓川支所半固定局	梓川地区(上立田、南北条、大久保)			
142		梓川福祉センター	梓川梓2283-2	76-2300	230	梓川支所半固定局	梓川地区			
143		梓川保健センター	梓川梓2288-3	78-3000	230	梓川支所半固定局	梓川地区			
144		梓川東保育園	梓川倭566-1	78-4080	465	アカデミア館と共有	梓川地区(氷室第1・第2、岩岡)			
145		アカデミア館	梓川倭566-12	78-5000	465		梓川地区(横沢第1~第3)			
146		松香寮・梓水苑	梓川倭4262-1	78-5550	466		梓川地区(上大妻、南大妻第1・第2)			

地区	指定避難所	所在地	電話番号	無線番号	想定避難者所在地区(町会)	要 援 護 者 優 先	医 療 救 護 所	W i - F i 災 害 時
147	扇子田アリーナ	波田230-1	91-1211	263	波田地区(2区)			
148	波田ひがし保育園	波田8128-1	92-5740	377	波田地区(1区、24区)			
149	梓川高等学校	波田10000-1	92-2119	375	波田地区(3区、22区、27区)			
150	波田学院	波田4417	92-2014	376	波田地区(20区)			
151	みつば保育園(こども プラザ併設)	波田6861	91-3111	264	波田地区(6区、8区、18区、19 区、21区)			
152	波田保健福祉センター	波田6908-1	92-8001	264	波田地区			
153	波田体育館	波田10098-1	92-4836	342	波田地区(5区、9区、11区、25 区、26区)			
154	波田小学校	波田10286-1	92-2044	342	波田地区(4区、7区、17区、23 区)			
155	波田中学校	波田10145-1	92-2034	343	波田地区(10区、12区、13区、14 区、15区)			
156	波田公民館	波田4417-1	92-2268	232 233	波田地区			
157	渚東保育園	波田4179	92-3915	378	波田地区(16区)			

## 福祉避難所一覧

## 高齢者福祉施設

No	施設名	所在地
1	むつみの郷 あがた	県2丁目3番17号
2	ハーモニー沢村	沢村3丁目6番16号
3	松本市蟻ヶ崎デイサービスセンター	蟻ヶ崎3丁目4番1号
4	松本市城山介護老人保健施設	蟻ヶ崎2132番地
5	デイサービス美事	庄内3丁目4番41号 生活アシストセンター松本
6	ニチイケアセンター 松本筑摩	筑摩2丁目33番22号
7	くわの実荘並柳デイサービスセンター	並柳1丁目4番地24
8	ツクイ松本	井川城3丁目4番43号
9	かがやきの家笹部	笹部1丁目5番14号
10	グループホーム ハーモニー笹部	笹部2丁目6番54-2号
11	シニアリゾートふれあい征矢野	征矢野2丁目12番47号
12	ケイエス島内	島内729番地3
13	まるのうちラクシア	島内3579番地1
14	ハーモニー	島内広田4064番地2
15	デイサービス ハーモニー	島内4065番地4
16	グループホーム ハーモニー	島内広田4068番地1
17	ほっとハウスしまうちの家	松本市島内5278番地1
18	特別養護老人ホーム ローズガーデン	中山6788番地38
19	ローズガーデン	中山7494番地8
20	ケアハウス・ローズガーデン	中山7494番地10
21	ふれあい荒井荘	島立59番地1
22	ぬくもりの里 島立	島立282
23	四季の風	島立674番地1
24	リハビリ専門デイサービス常念望	同上
25	リバーサイドまるのうち	同上
26	特別養護老人ホーム ゆめの里和田	和田2240番地33
27	ケイエス神林	神林1500番地1
28	ケイエス神林別館	神林3561番地1
29	ケアライフ笹賀	野溝西2丁目10番22号
30	松本市芳川デイサービスセンター	野溝東2丁目10番1号
31	ニチイケアセンター 松本寿	寿北6丁目29番15号
32	特別養護老人ホーム 岡田の里	岡田下岡田677番地1
33	ツクイ松本岡田	同上
34	介護付き有料老人ホーム むつみの郷 岡田	岡田松岡310番地2
35	グループホーム 岡田松岡	岡田松岡333番地1
36	特別養護老人ホーム うつくしの里	里山辺910番地1
37	うつくしの里 デイサービスセンター	同上
38	むつみの郷 里山辺	里山辺1294番地1
39	住宅型有料老人ホーム エージレス湯の原	里山辺17322番地1
40	特別養護老人ホーム やまびこの里	今井4820番地1
41	デイサービス きたえるーむ松本今井	同上

42	介護付有料老人ホーム エールコート咲楽	今井6988番地1
43	デイサービスセンター き・ら・ら	今井7111番地10
44	特別養護老人ホーム 四賀福寿荘	刈谷原町613番地
45	秋葉の丘	会田701番地1
46	あんじゅり	梓川倭2317番地1
47	介護老人福祉施設 サルビア	梓川倭3234番地15
48	介護付有料老人ホーム 赤いりんご	梓川梓1645番地1
49	グループホームあずさ小町	梓川梓2344番地1
50	くわの実荘梓川	梓川梓2701番地1
51	はた敬老園 デイサービスセンター	波田3023番地
52	グループホーム エフビー波田	波田5421番地1
53	ブルーム松本	波田6419番地1
54	特別養護老人ホーム ちくまの	波田6914番地1
55	介護老人保健施設のむぎ	波田9802番地1

### 障害者福祉施設

No	施設名	所在地
56	第2コムハウス・ゆい	新村2750番地
57	ドリームワークス	神林5611番地4
58	コムハウス	寿豊丘609番地30
59	障害者支援施設 共立学舎	今井4822番地1
60	障害者支援施設 あい・アドバンス今井	今井4870番地1
61	障害者支援施設 ささらの里	内田200番地1
62	障害者支援施設 四賀アイ・アイ	刈谷原町759番地1
63	障害者支援施設 梓荘	梓川梓5055番地5

### 市外施設

No	施設名	所在地
64	特別養護老人ホーム桔梗荘	塩尻市大字広丘郷原1683番地1
65	特別養護老人ホーム木曾あすなろ荘	木曾郡南木曾町田立150番地1
66	特別養護老人ホームピアやまがた	東筑摩郡山形村4699番地1
67	松塩筑木曾老人福祉施設組合研修棟	同上
68	特別養護老人ホームサンライフおみ	東筑摩郡麻績村麻2117番地1
69	特別養護老人ホームサニーヒルきそ	木曾郡木祖村大字藪原842番地2
70	旧老人デイサービスセンターそほく	同上
71	特別養護老人ホームなんてんの里	木曾郡木曾町三岳10039番地
72	旧老人デイサービスセンターひなたぼっこ	同上

#### <対象者>

福祉避難所へ避難する者は、市が要配慮者として認める者のうち、災害発生時にスクリーニングを受けて避難することを認めた者及びその家族とする。