令和8年10月号

南東部地域包括支援センターだより
今月のテーマは『災害に備えて』です



近年は地球温暖化による気候変動がもたらされ、全国各地で豪雨災害が発生し、松本市でも大雨による被害が報告されています。いざという時にすぐ避難できるように日頃の備えについて考えてみませんか？

★避難場所や避難経路を確認していますか？

市が指定している避難場所や、そこまでの経路や移動手段について話し合っておきましょう。

←松本市の避難場所

←町会一時集合場所
（地震災害時）

松本市HPより　https://www.city.matumoto.nagano>site>benricho

★家族同士の安否確認方法は決まっていますか？

家族で、安否確認の方法や集合場所などを、話し合っておきましょう。
例）災害用伝言ダイヤル「171」や災害用伝言板の使い方を確認しておくこともおすすめです。

★令和8年5月29日から防災気象情報が変わりました

	河川氾濫 1級河川などの大河川の氾濫	大雨 低地の浸水や大河川以外の氾濫	土砂災害 急傾斜地のがけ崩れや土石流	高潮 海水面の上昇や波の打上げによる浸水	（警戒レベルごとの）住民がとるべき行動
警戒レベル5相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報	命の危険　直ちに安全確保！
＜警戒レベル4までに危険な場所から かならず避難！＞					
警戒レベル4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報	危険な場所から全員避難
警戒レベル3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報	避難に時間を要する人は早めに避難、避難の準備など
警戒レベル2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報	避難行動を確認（避難場所や避難ルート、避難のタイミングなど）
警戒レベル1	早期注意情報				災害への心構えを高める

政府広報オンラインより　https://www.gov-online.go.jp › article

裏面あり

備蓄品
お家に備えておくもの!



□食料や水（最低3日分!できれば1週間分）×家族分
　保存期間の長いものを多めに買っておき、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能!

□生活用品
　例えば、ティッシュ、トイレットペーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレ…など

首相官邸HPより　https://www.kantei.go.jp>jp>content

ぜひご参加ください!（講演会開催のお知らせ）

誰もが自分らしく暮らすために

参加無料

高齢者・障がい者 虐待防止・成年後見制度啓発講演会

11月12日（木）　午後1時30分～4時　浅間温泉文化センター

第一部　高齢者・障がい者虐待防止の第一歩
～認知症・精神疾患を学ぼう～講師：松本協立病院精神科医師　鈴木基之氏

第二部　未来のために、今から備える自分らしい生き方
～任意後見制度について知っていますか？～講師：行政書士・社会福祉士 宮澤 優一氏

対象者：松本市民、高齢者・障がい者に関わる福祉関係者等

申込みは、電話（高齢福祉課福祉担当３４－３２３７）または右のQRコードから

高齢者インフルエンザ予防接種

対象の方には個人通知をお送りします。
通知内容をご確認のうえ、接種を希望される場合は、実施医療機関に予約してから受診してください。【問い合わせ先　健康づくり課：☎　34-3217】

認知症思いやり相談会のお知らせ

《認知症を専門とする医師に無料で相談することができます》
予約は相談日の2週間前までにお願いします。（先着順）

【日時】令和８年11月１９日（木）午後１時３０分～午後４時３０分
【場所】松本市役所本庁舎北別棟１階　高齢福祉課相談室
【予約・問い合わせ先】高齢福祉課福祉担当　☎　34-3237
または、お近くの地域包括支援センターまで

南東部地域包括支援センター（高齢者の総合相談窓口）
電話８５-７３５１　　FAX８５-７３５３