

防災対策、万全ですか？

ながさき



防災

保存版

ハンドブック

FM長崎

- 長崎:79.5MHz ●佐世保:80.3MHz
- 諫早:78.9MHz ●島原:89.3MHz
- 南有馬:77.8MHz ●平戸:79.2MHz

2019年度





Honda Cars 長崎

N-BOXシリーズ
4年連続
軽販売台数
No.1*

※ N-BOXシリーズ(N-BOX、N-BOX+、N-BOX SLASH) 2015年度・2016年度・2017年度・2018年度国内軽自動車新規売出台数第1位(全軽自協・自販連資料よりHonda 調べ)

N-BOXシリーズ
2年連続
国内販売台数
No.1*

※ N-BOXシリーズ(N-BOX、N-BOX+、N-BOX SLASH) 2017年度・2018年度の登録車を含む国内新車販売台数第1位(全軽自協・自販連資料よりHonda 調べ)

いま、いちばん新しい「N」シリーズ

ALL NEW N-WGN 誕生

N BOX

Hondaの
軽



PHOTO: N-BOX G-L Honda SENSING (FF)
ボディカラーはプラチナホワイト・パールII (有料色: 3.3万円高)

N-BOX G-L
Honda SENSING

型式: 6BA-JF3
0.66L CVT(トルクコンバーター付)車/FF
4人乗り

車両本体価格
■上記価格には写真の有料色 (消費税10%込み)
の価格は含まれておりません。

N-BOX G
Honda SENSING (FF)
車両本体価格
141^{万円}^{13^{万円}より}
(消費税10%込み)

N WGN

Hondaの
軽



PHOTO: N-WGN L Honda SENSING (FF)
ボディカラーはホライズンシールブルー・パール

N-WGN L
Honda SENSING

型式: 6BA-JH3
0.66L CVT(トルクコンバーター付)車/FF
4人乗り

車両本体価格
136^{万円}^{4^{万円}より}
(消費税10%込み)

N-WGN G
Honda SENSING (FF)
車両本体価格
129^{万円}^{8^{万円}より}
(消費税10%込み)

いざという時に安心、AC電源が使える車があります。もちろんキャンプにも!!

オデッセイ HYBRID ABSOLUTE
Honda SENSING



ステップワゴン SPADA HYBRID G
Honda SENSING



N-VAN +STYLE FUN
Honda SENSING



N-VAN G
Honda SENSING



■100V AC電源(1500W) (タイプ別メーカーオプション)

車内の充電や電気製品の使用に便利です。



写真はオデッセイ HYBRID ABSOLUTE+Honda SENSING

大容量1500Wで、電気ポットやポータブル冷蔵庫などに対応する電源。アウトドアや災害時に幅広く使えます。
※定格消費電力1500W以下の電気機器でも正常に作動しない場合があります。

※各装備・仕様の詳しい設定につきましては、当社スタッフまでお問い合わせください。

■外部電源入力キット (ディーラーオプション)

AC100V/最大1500W/外部接続用ケーブル付(5m)



写真はN-VAN

オートキャンプ場などの外部電源設備から、車内にAC100Vを簡単に引き込めます。エンジン停止中に車内で電化製品を使用することができ、快適に過ごせます。

[Honda SENSINGについて] ■各機能の能力には限界があります。各機能の能力を適正につづね、安全運転をお願いします。各システムは、いずれも道路状況、天候状況、車両状況等によっては、作動しない場合や十分に性能を発揮できない場合があります。※燃料消費率は定めた試験条件のもとでの値です。お客様の使用環境(気象、渋滞等)や運転方法(急発進、エコドライブ使用等)に応じて燃料消費率は異なります。※WTCモード:市街地、郊外、高速道路の各走行モードを平均的な使用割合で構成した国際的な走行モード。市街地モード:定常や渋滞等の影響を受けやすい低速な走行を想定。郊外モード:信号や渋滞等の影響をあまり受けにくい走行を想定。高速道路モード:高速道路等での走行を想定。

* 価格は消費税込み(10%)の1車1台(1車1台)の標準価格です。標準価格には消費税以外の税金、保険料、登録料などが含まれており、オプション料金は別途加算されます。詳しくは営業スタッフにお問い合わせください。■価格が異なる場合があります。■詳しくは営業スタッフまでお問い合わせください。

■価格が異なる場合があります。■詳しくは営業スタッフまでお問い合わせください。■価格が異なる場合があります。■詳しくは営業スタッフまでお問い合わせください。

ハンドブックについて

災害発生時に、予備知識の有無・備蓄品の有無というのは、生存率や怪我・家屋の損傷などを防ぐという点において、非常に分かれ道になると思われます。

この防災ハンドブックを手にとりいただいている方は少なからず、防災意識があるのではないのでしょうか。

ながさき防災ハンドブックをご自身だけでなく、ご家族、学校や職場の方、近所の方などとご活用いただき、家族の避難場所はここ、学校にいるときはここなど、災害時のシミュレーションをし、長崎県全体の防災意識を高めていきましょう。

心構え+訓

- 一、我が身は自分で守るべし
- 一、すばやく火の始末。あわてず騒がず、冷静に
- 一、非常口を確認すべし
- 一、火が出たらすぐに消火すべし
- 一、外にあわてて飛び出さず
- 一、狭い路地、塀ぎわ、崖、川に近づくな
- 一、山・崖崩れ、津波に注意すべし
- 一、避難は徒歩。荷物は欲張らず最小限
- 一、協力して応急救護を行うべし
- 一、正しい情報収集に務めるべし

何より大切なのは「命」。災害が起きたら、まず第一に身の安全を確認しましょう。

日頃から火元を開める習慣を。火の元付近の整理整頓も忘れずに。

地震の時は特に重要事項。高層建築物にいるときは確認を忘れずに。ドアを開けたままだと建物が歪んだときに脱出できません。

「火事だ!」と大声で叫び、近所の方に協力を求め、初期消火に努めましょう。消火器の設置も大切。

災害時はとにかく落ち着いて。地震後は外に瓦やガラス片が落ちてきていることも。

屋外にいるときは、できるだけ公園に避難するべき。落下物、ブロック塀など倒壊の危険がある場所には近づかない。

山間部や海岸付近で地震を感じたときは、すぐに安全な場所に避難することが大前提。

指定されている避難場所には車やバイクは使わず、徒歩で移動します。荷物は欲張ると避難の妨げに。

お年寄りや体の不自由な人、けが人などに声をかけ、みんなで助け合しましょう。近くに負傷者がいるときはみんなで応急救護を。

うわさやデマに惑わされず、ラジオや市町村などから正しい情報を入手し、適切な行動を。

ごあいさつ

今年で開局37周年を迎えるFM長崎は、あの7・23長崎大水害を経験し、その後は雲仙普賢岳噴火災害も経験いたしました。そのことを踏まえ、災害時にはラジオ、という使命のもと保存版として使用していただく「防災ハンドブック」を発行いたしました。

今回で3冊目となる「防災ハンドブック2019」では、新たに元号も代わりまして、令和版としてバージョンアップしており、今年から新しく導入された5段階の「警戒レベル」について説明しています。これは市町村から発令された警戒レベルに応じて、的確に避難行動できるようにまとめております。また長崎でもいつ災害が起こるかわかりません。この防災ハンドブックが多くの皆様のお役に立てれば幸いです。

防災ハンドブックの発行に際しましてご協賛、ご協力賜りました皆様に深く感謝申し上げます。

株式会社エフエム長崎



もくじ

災害について

●長崎県でおこりうる災害	4	●土砂災害	12
●地震	6	●火山	13
●津波	8	●大雪	14
●水害	9	●竜巻・雷	15
●台風	10	●警報・注意報について	16

災害発生時の注意点

●内閣府・消防庁 警戒レベル4で全員避難	18	●避難場所に関する問い合わせ先	27
●災害発生時の行動の注意点	20	●災害者生活再建支援制度の概要	28
●電気	22	●応急処置の方法	
●水道	23	出血・やけど・骨折	30
●ガス	24	熱中症・人工呼吸・心臓マッサージ	31
●通信	25	救助の手順	32
●持ち出すもの	26	●アイデアグッズ	34

日頃の備え

●防災グッズ	38	●家具などの確認	44
●SNS	40	●備えておくこと(チェックリスト)	45
●資産管理	42	●家族の記録	46
●住まいの耐震化	43		

新しい暮らしのお手伝い



セ・ラ・ヴィ



■リフォーム

セ・ラ・ヴィは、お客さまとの会話の中で、便利で使い勝手の良い、快適な生活をご提案。夢や理想を”かたち”へと創造します。



■メンテナンス

ガス器具から水漏れまで修理のエキスパートが多数在籍しております。些細なトラブルでも電話1本ですすぐにご対応いたします。



■住宅設備販売(ガス・電気)

お住まいの新築時、部分的なリフォーム。快適にお住まいいただくため、各種メーカーの様々な設備機器を取扱っております。

星野管工設備(株) 若葉営業所

長崎市若葉町5番15号 [HP] <https://clavie.jp/>

お気軽にご相談ください。

TEL.095-844-5111



災害・緊急時にも役立つレンタカー



Jネットレンタカー

長崎大橋店 / ☎095-844-7500

長崎宝町店 / ☎095-818-7111

諫早店 / ☎0957-24-3900

佐世保店 / ☎0956-34-6000

長崎空港店 / ☎0957-50-0055



長崎県でおこりうる災害

■過去に県内で発生した主な災害

豪雨・台風

- 昭和32年7月 諫早大水害 死者・行方不明者782人
- 昭和57年7月 長崎大水害 死者・行方不明者299人
- 平成3年9月 台風19号 被害額約797億円
- 平成18年9月 台風13号 被害額約190億円
- ※昭和42年7月 佐世保の大雨 死者・行方不明者50人

地震・火山

- 1792(寛政4)年5月21日 雲仙岳 M6.4 (眉山崩壊=「島原大変肥後迷惑」) 島原鎮で死者10,139人、熊本県側でも約5,000人の死者
- 1922(大正11)年12月8日 橘(千々石)湾M6.9、島原半島南部等で死者26人
- 平成3年～ 雲仙普賢岳噴火災害 死者・行方不明者 44人、被害額 約2,299億円
- 平成17年3月20日 福岡県西方沖地震 壱岐市芦辺町 震度5強
- 平成28年4月16日 熊本地震 南島原市 震度5強

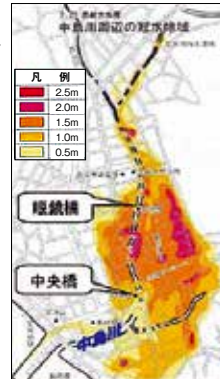
■長崎大水害(昭和57年)



(中島川眼鏡橋付近)



(長崎市本河内低部ダム付近)



■雲仙普賢岳噴火災害(平成2～7年)



(杉本伸一氏撮影)

ホテル日航ハウステンボス

〒859-3243
長崎県佐世保市ハウステンボス町6番地
TEL.0956-27-3000
URL <https://www.nikko-htb.co.jp>

■雲仙普賢岳噴火災害(平成2～7年)

山頂には巨大な岩石が不安定な状態で存在。(赤枠は人の大きさ)



■県内で発生が予想される災害:自然災害

毎年、発生している風水害

- 過去に、諫早大水害、長崎大水害等、大規模な水害が発生している。
- 土砂災害の危険箇所は約2万7千箇所へのぼる。
⇒ **迅速かつ確実な避難のための取組みが必要**
(高齢者等の避難行動要支援者の避難支援、危険箇所の周知など)

いつ、どこでも起こりうる地震災害

- 福岡県西方沖地震のように活断層が確認されていなかった場所で地震が発生する場合もある。県内各地の直下にM6.9の震源を仮に想定すれば、県内どの場所でも震度6弱～6強(地盤条件等により一部震度7)の発生もありうる。
⇒ **誰にでもふりかかろうることを自覚することが重要**
(住宅の耐震化、家具等の転倒防止等の推進など)

長期にわたる火山噴火災害

- 雲仙普賢岳噴火災害では、長期の避難となり、復興まで時間を要した。
⇒ **災害を風化させず、火山と共生する街づくりに取り組む必要**
(災害の伝承、防災教育の充実など)



災害について

地震

プレートと活断層

いつ、どこでも起こりうる地震災害

●福岡県西方沖地震のように活断層が確認されていなかった場所で地震が発生する場合もある。県内各地の直下にM6.9の震源を仮に想定すれば、県内どの場所でも震度6弱～6強(地盤条件等により一部震度7)の発生もありうる。
→誰にでもふりかかっていることを自覚することが重要
(住宅の耐震化、家具等の転倒防止等の推進など)

過去に県内で発生した主な災害

- 1792(寛政4)年5月21日
雲仙岳M6.4(眉山崩壊=「島原大変肥後迷惑」)
島原領で死者10,139人、熊本県側でも約5,000人の死者
- 1922(大正11)年12月8日
橘(千々石)湾M6.9、島原半島南部等で死者26人
- 平成17年3月20日 福岡県西方沖地震
壱岐市芦辺町 震度5強
- 平成28年4月16日 熊本地震
南島原市 震度5強

長崎県内の地区別震度予測

地区名	地区内の市町	長崎県地震発生想定検討委員会の想定活断層(県内)による震度予測						
		雲仙地溝北縁断層帯	雲仙地溝南縁東部断層帯	雲仙地溝南縁西部断層帯	雲仙地溝南縁東部断層帯と西部断層帯の連動	島原沖断層群	橘湾西部断層帯	大村一諫早北西付近断層帯
		地震規模 M7.3	地震規模 M7.0	地震規模 M7.2	地震規模 M7.7	地震規模 M6.8	地震規模 M6.9	地震規模 M7.1
長崎・西彼半島南部	長崎市、長与町、時津町	震度4～6弱	震度3～5弱	震度4～6強	震度4～6強	震度3～4	震度4～6弱	震度4～6弱
西彼半島北部	西海市(江ノ島、早島を除く)	震度4～5弱	震度3～4	震度4～5弱	震度4～5弱	震度3～4	震度4～5弱	震度4～5強
諫早・大村	諫早市、大村市	震度5弱～6強	震度4～5強	震度5弱～6強	震度5強～6強	震度4～5弱	震度4～5強	震度5強～6強
島原半島	島原市、雲仙市、南島原市	震度5強～6強	震度5弱～6強	震度5強～6強	震度5強～6強	震度4～6弱	震度4～5強	震度4～6弱
佐世保	佐世保市(宇久町を除く)、江津町、鹿町町、佐々町、東彼岸町、川棚町、波佐見町	震度4～5強	震度3～4	震度4～6強	震度4～5強	震度3～4	震度3～5弱	震度4～6強
平戸・松浦	平戸市、松浦市	震度3～4	震度3～4	震度3～4	震度3～4	震度3～4	震度3～4	震度4～5弱
下五島	五島市	震度3～4	震度3以下	震度3～4	震度3～4	震度3以下	震度3～4	震度3～4
上五島	新上五島市、佐世保市(宇久町)、小値賀町、西海市(江ノ島、早島)	震度3～4	震度3以下	震度3～4	震度4	震度3以下	震度3～4	震度3～4
壱岐	壱岐市	震度3～4	震度3以下	震度3～4	震度3～4	震度3以下	震度3以下	震度3～4
対馬	対馬市	震度3以下	震度3以下	震度3以下	震度3以下	震度3以下	震度3以下	震度3以下

雲仙地溝南縁東部断層帯西部断層帯の連動については、地盤の軟弱な場所の一部震度7となることが予測される。

地震発生! 屋内にいる時の対処法

自宅

- ①自身の確保
- ②火の始末
- ③避難口の確保



テーブルや椅子の下にもぐり、落下物から身を守ります。その後、ガスの元栓、ブレーカーを切り、ドアを開け、避難口を確保しますが、慌てて外に出ず、必ず履き物を履いてから行動しましょう。

デパート・映画館・会社

- ①自身の確保
- ②避難口の確認
- ③冷静な行動



バックなどで頭を保護します。壊れる危険のあるショーケース、整理棚等からはすばやく離れます。その後はハンックにならず、冷静な行動を。出口に殺到せず、係員の指示にしたがいましょう。屋外に避難する時は、階段を使いましょう。

エレベーター

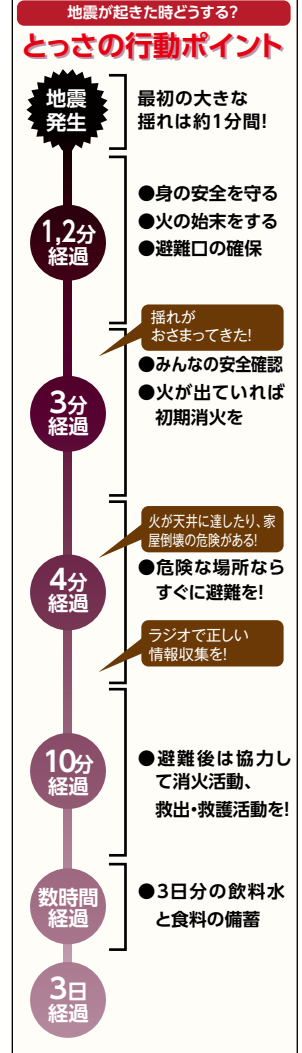
- ①非常ボタンと各階のボタンを全て押す
- ②非常ベルや非常電話で外部の人へ連絡

とにかくエレベーターから出ることが先決です。停止した階で止まったら、すぐにエレベーター内を離れましょう。

もし、ドアが開かない場合は、非常電話等で係員の指示を待ちましょう。

二次災害にはくれぐれも注意!

地震後は、ハンックに陥りやすく、思わぬケガや出火などの二次災害が発生する場合があります。避難する際にケガなどをして、後の避難行動等に支障が出るようではいけません。どんな自然災害が起こっても、冷静な判断を心がけ、一つひとつ確認をしながら行動を行うことが大切です。



産業廃棄物 収集運搬・処分業

(株)矢敷環境保全 ヤシキ・トリニケンス

[本社] 〒856-0806 長崎県大村市富の原2丁目921
TEL.0957-55-5333 FAX.0957-55-5255
長崎支店/長崎県長崎市琴海戸根町2949-1

東日本震災
陸前高田復旧工事
沖合仮消波堤工事
KIKKONETカゴマット

熊本地震
熊本城石垣保護工事
石垣保護KIKKONET

環境と人その未来を創造する
粕谷製網株式会社

〒854-0037 長崎県諫早市川内町485番地
TEL 0957-22-0373 FAX 0957-23-5505



災害について

地震発生時は要注意

津波

■地震・津波災害に備える.....

わが国は地震や津波が多発する世界有数の地域です。気象庁は、地震や津波による自然災害を防止・軽減するため24時間休みなく全国の地震活動を監視し、防災情報を迅速に発表しています。



津波に対する心得

- 強い揺れ(震度4程度)を感じたとき又は弱い揺れでも長い時間ゆっくりした地震を感じたときは、直ちに海岸から離れ、安全な場所に避難しましょう。
- 地震を感じなくても、津波警報が発表されたときは、直ちに海岸から離れ、安全な場所に避難しましょう。
- 津波注意報でも、海岸、河川は危険なので水泳や釣りは行わないでください。
- 正しい情報をラジオ、テレビ、防災無線などで入手しましょう。
- 津波は繰り返し襲ってくるので、警報、注意報が解除されるまで海岸・河川に近づかないようにしましょう。



津波情報には十分注意しましょう

日ごろからの心得

- いざというときに備えて、非常時に必要なものをそろえておくようにしましょう。
- 揺れによって大きな家具などが人の上に倒れてくると大変危険です。地震がおきても倒れてこないように固定しましょう。
- 避難する際は、地域ごとの決まりに従って避難するようにしてください。
- 学校などの避難要領を家族で確認するようにしましょう。
- 避難所の場所を確認し、自宅から避難所までの安全な経路を把握できるようにしましょう。



必要なものを揃えておきましょう



避難経路を確認しましょう



大きな家具には耐震固定を施しましょう



MIAMI NAGASAKI COCOWALK

待ち合わせやイベント後のお食事など、長崎ブリックホールから徒歩2分。

駐車場 24時間営業 通常料金 150円/30分 夜間料金 100円/1時間 (22時~8時)	飲食ゾーン (4階・5階) 12店舗は 23時まで営業	専門店街 (1階・2階・3階) 飲食店舗は 20時~21時営業
---	---	---

ココカラーカード エタスクレジットカードで **60分無料**

※ラストオーダーは各店時間が異なりますので、詳しくはお問合せ下さい。

お問い合わせ TEL.095-848-5509 <http://cocowalk.jp> ココウォーク



災害について

長崎の歴史は水害の歴史

水害

■毎年県内で発生している風水害.....

- 過去に、諫早大水害、長崎大水害等、大規模な水害が発生している。
- 土砂災害の危険箇所は約2万7千箇所にのぼる。
→迅速かつ確実な避難のための取組みが必要
(高齢者等の避難行動要支援者の避難支援、危険箇所の周知など)



長崎大水害(眼鏡橋)

水害の驚異(長崎大水害に学ぶ)

1982年(昭和57年)、山に囲まれ、かつ、急傾斜地に住宅が建てられている長崎を集中豪雨が襲いました。この時長崎市では、1時間で最大雨量112mm、日雨量447mmを記録し、市街中心部を流れる中島川や浦上川、さらに西彼杵半島雪浦川沿いの地域では、土石流、崖崩れ、河川の氾濫などにより多数の家屋が倒壊したり浸水による被害が起こりました。県内ではこの豪雨で死者・行方不明者299名、被害総額3000億円以上の甚大な被害が出ました。



長崎大水害(西浜町電停前)

水害時の対処法

集中豪雨は、「日本付近に前線が停滞している時(特に梅雨の終盤)」、「台風が接近している時」、「大気の状態が不安定で雷雲が次々に発生している時」に起こります。

集中豪雨が起ると、河川の氾濫をはじめ、家屋の浸水、道路の冠水、土砂崩れ、崖崩れ、地すべり、地下街などへの水の進入などが起こります。

●集中豪雨に備えるためのポイント

- 日頃から災害に備える(避難経路などの確認)
- 気象情報入手できるようにしておく
- 危険を感じたら、速やかに避難する



避難時のポイント

- 素足や長靴で外に出ない。長靴は中に水が入ると非常に歩きにくいので、ひものある運動靴で避難する。
- 万が一、冠水した道路上で流されることがないように、家族でお互いの体をロープで結び、避難する。
- 歩ける深さは約60cm。腰まで水に浸る場合、無理に避難せず、高所で救助を待つ。
- 水面下には何の障害物があるか分からない。杖などで安全を確認しながら歩くこと。
- お年寄りや病人などは手を引いたり、負って避難を助ける。
- 幼児やお年寄りには浮き輪を渡す。



その車に新しい価値を
どんな車も高価買取!

廃車.com

株式会社 **AP-ツライン** **0120-814565**
Free Dial

佐世保市大塔町1245番地 ■営業時間 8:30~18:00 ■定休日 第2土曜日・日・祝



災害について

台風

常時発生危険な存在

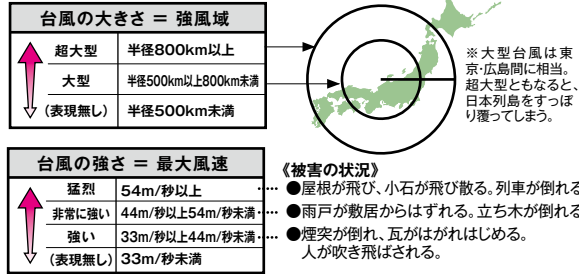
過去に県内で発生した主な災害

- 平成3年9月 台風19号 被害額約797億円
- 平成18年9月 台風13号 被害額約190億円

台風の「大きさ」と「強さ」

台風は自然災害の中でも唯一事前に正確な情報を得ることができる災害です。台風はその規模や勢力を知っていれば、被害を受ける前に何らかの対策を行えるので、台風の基礎的な知識はぜひ覚えておくようにしましょう。

台風の大きさは「強風域（風速15m/秒の強い風が吹いている範囲）」で、台風の強さは「最大風速（10分間、風の吹き方の平均を取って得たその最大値）」で表します。

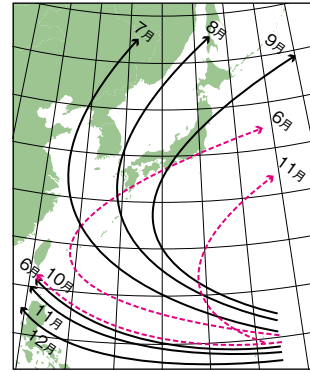


台風情報を読み解く

●台風の進路
台風は風に伴って移動し、地球の自転の影響で北へ向かう性質があります。台風は通常低緯度にあるときには、太平洋高気圧の南側の東風によって西へ進み、その後、高気圧の西側の南風によって北上。さらに、高気圧の北側になると上空の西風（偏西風）によって東に進みます。

8月から9月は年間一番台風が発生しやすい期間ですが上空の不安定な風により、9月以降になると、南海上から放物線を描くように日本付近に接近してきます。この時、大雨を降らせることがたびたびあります。

●「暴風域」と「強風域」
台風情報を聞くと、「毎秒25m以上の暴風域」とか「毎秒15mの強風域」というように具体的な風速が使われています。「暴風域」は平均風速が25m/s以上の風が、「強風域」は平均風速が15m/s以上25m/s未満の風が吹いている範囲を指します。（具体的な状況は上の表を参照）



台風の月別による主な進路
（—は主な経路、---はそれに準ずる経路）

台風が来る前の備え

家の外では…

- 窓や雨戸に鍵をかけ、必要ならば外から板などを打ち付ける。
- 庭木に支柱を立てたり、塀を補強。
- 溝や排水溝は掃除をし、水はけを良くする。
- 風で飛ばされそうな軽い物を固定する。



家の中では…

- ガラスなどにはガラスの飛散に備え、テープや専用のフィルムを貼る。
- 懐中電灯、ろうそく、マッチ、携帯ラジオ、予備の電池、救急用品、衣類、非常食、等をまとめ、持ち出し用の袋に入れておく。
- 断水に備え、飲料水を確保する。生活用水として浴槽に水をためておく。
- 停電の場合、冷蔵庫の食品が腐る場合もあるので食料の備えは十分に。
- あらかじめ避難場所に指定されている場所の経路を確認する。

台風が近づいてきたら

- 台風情報に注意する。（更新される情報を把握する。）
- 危険な場所には近づかない。（大雨で増水した川は境界が見えず危険。また、山崩れや崖崩れにも注意が必要。）
- 台風の強い風は2段階あるので注意する。（強い風が急に弱まり、1～2時間後に再び吹き返しの強風が襲ってくる可能性がある。風が弱まったからと言ってむやみに外に出るのは危険。）

危険が迫ったら

- 避難を開始する。
 - ・防災機関等から避難要請の勧告・指示があればすぐ従えるよう準備する。
 - ・避難の前に火の始末をする。
 - ・持ち物は最小限にし、両手は自由に使えるようにしておく。
 - ・頭はヘルメットなどで保護。素足は禁物。できるだけ厚底の靴を履く。
 - ・長靴は水が入ると歩きにくいので注意。

※避難先では…

- ・勝手な行動や判断をせず、係員の指示に従う。
- ・引き続き台風情報や注意報・警報に注意する。

人が好き 街が好き
地域に根ざしてこれからは

ケンコーホーム

ケンコーホーム 検索

〒851-2103 西彼杵郡時津町元村郷1212-1

0120-48-5022

いつか ~未来~

LIVE AND LIFE

LaLa

AMUSEMENT

あなたの笑顔がとっても嬉しい
“もっと イキキ ひと まち 暮らし”

ララコーフ。

0120-581-370 (月～金 9時～18時)



災害について

大雨の際の地盤崩壊

土砂災害

■土砂災害とは

土石流とは？

急峻な山や谷の土、石、木などが大雨や長雨等による水とともに渓流を下流する現象であり、流下するスピードが車と同程度の40~50km/hにも及ぶため一度発生すると重大な被害に直結します。



多くの死傷者が発生した土石流 (昭和57年 長崎市) 提供/DEITz

がけ崩れとは？

大雨や長雨により雨水が地面にしみこみ、緩んだ崖が突然崩れ落ちる現象であり、毎年多くの件数が発生しています。



住宅密集地での地すべり(佐世保)

地すべりとは？

大雨や長雨により雨水が地面にしみこみ、水の力によって持ち上げられた地面が広い範囲にわたりゆっくりと動き出す現象であり、被害を及ぼす範囲が広範囲である上に、一度地すべりが発生すると活動が長期間に及ぶことから、人々の生活に与える影響が非常に大きくなります。



人家裏の斜面が崩壊(平成18年 五島市)

土砂災害の前兆現象

こんな現象を見たら…聞いたら…土砂災害の危険が迫っています。

できるだけ早く周りの人と安全な場所に避難するとともに市、町などの最寄の公共機関(土砂災害110番)にご連絡ください。

●地すべり



沢や井戸の水が濁る。 地面にひび割れができる。 斜面から水がふき出す。

●崖崩れ



がけに割れ目が見える。 がけから水が湧き出ている。 がけから小石がぼらぼらと落ちてくる。

●土石流



山鳴りがする。 急に川の流れが濁り流木が混ざっている。 雨が降り続いているのに川の水位が下がる。

建設コンサルタント・地質調査・建設工事
株式会社 ウエノ
 UENO
 新規卒業者、キャリア技術者など、地域の基盤を支える情熱を持った人材を募集しています。

「土」に学び、「土」を熟知する。

都市と地球の間のEngineer

本社 / 〒851-0121 長崎県長崎市宿町163番地6 TEL (095) 832-0222 FAX (095) 832-0221 URL <https://www.ueno-inc.com> e-mail info@ueno-corp.com
 支店・営業所 / 諫早支店、対馬支店、南九州支店(鹿児島)、福岡営業所、佐世保営業所、東京事務所 他



災害について

長崎県にもある活火山

火山

■火山災害の驚異

1990年11月から1995年2月まで続いた普賢岳の噴火活動。この間に38回の土石流と7回の大火砕流が発生し、死者41人、行方不明3人、負傷者12人、建物の被害2511件、被害額2299億4197万円というデータが報告されました。現在は噴火活動が停止し、一連の火山活動が終息したとされている普賢岳ですが、私たちはこの経験を教訓に、今後の火山災害に備えなければいけません。



普賢岳災害(島原市提供)

火山災害を知る1

溶岩ドームと火砕流

粘り気の強い溶岩が火口から次々と押し出され、流れることなく火口近くに積み重なるものを「溶岩ドーム」と呼びます。マグマの供給が続くと、溶岩ドームは変形を繰り返し、成長することがあります。また、溶岩ドームが崩れると、それが粉々に砕け、火山ガスを放出しながら山の斜面を一気にかけ下ります。これが「火砕流」なのです。火山災害の恐ろしさは、まさに高熱の火山岩の塊、火山灰、軽石などが、高温のガスとともに流れ下る現象にあるということが普賢岳の噴火で改めて証明されました。



火砕流の驚異(島原市提供)

火山災害を知る2

火山災害の恐怖を数字で見ると

島原に大きな被害をもたらした普賢岳火砕流のすさまじさはいったいどのくらいだったのでしょうか？その驚異を現したデータを見ると、一瞬で町を壊滅させる巨大な威力があることがわかります。

普賢岳災害の驚異	
5年間に噴出した溶岩の量	2億4000m ³ (※福岡ドームの136杯分、東京ドームの190杯分)
活動最盛期の一泊あたり溶岩噴出量	30~40万m ³
火砕流の流下速度(1991年9月15日)	時速100km (※噴火終息まで9432回の火砕流が発生。)
火砕流の最長流下距離	5.5km (※国道57号線付近まで到達する勢いがあった。)

災害について

火山

災害発生時の注意点

日頃の備え

災害について

土砂災害

災害発生時の注意点

日頃の備え



災害について

寒波の襲来に警戒を

大雪

■こんなときは路面の凍結に注意!

降雪が1cm以上の時は非常に滑りやすい圧雪に注意!

非常に滑りやすい圧雪(踏み固められた雪)は、ドライバーから見て白く見え、表面のみ凍ってつるつるの光沢ができ、滑りやすい状態です。圧雪は降雪が1cm以上あり、雪が降った後早い時期(おおよそ24時間以内)に形成されます。

実は滑る!凍っているように見えなくてもブラックアイスパーンに注意!

ドライバーから見てただの濡れたアスファルトに見えるのですが、実は水で覆われていて非常に滑る状態です。この路面状況は、これといって判断する方法がないので、低気温時は「路面が黒く見えたらずに注意!」と覚えましょう。特に、冷え込む夜間や朝方や日陰などは要注意です。



■こんなところでは路面の凍結に注意!

信号交差点

都市部の信号交差点のある箇所では、車が発進や停止を繰り返すことによって、圧雪や凍結路面が摩擦熱で融けて、タイヤとの間に水滴ができるため、路面が非常に滑りやすくなる場合があります。



橋梁(橋げた)

橋梁区間ではほかの区間と異なり夜間には橋の下からも熱が奪われるので、路面の温度が低下しやすく、ほかの路面が凍っていないくても橋の上だけは凍結していることがあります。



トンネルなどの出入口

トンネルなどの出入口は日陰になることが多く、局所的に路面が凍結している場合があります。周囲が雪景色の場合には、トンネルの中と外での明るさが極端に異なることで状況が見えにくくなることを踏まえ、トンネル出入口付近での突然の路面変化に備え、走行には注意しましょう。



災害について

その他の災害

竜巻・雷

■竜巻では、どのような災害が起こるのか

どうすれば竜巻が来るのがわかるの?

竜巻は、発達した積乱雲に伴う強い上昇気流によって発生する激しい渦巻きです。台風や寒冷前線、低気圧など積乱雲が発生しやすい気象条件に伴って発生しやすくなっています。日頃から、気象庁が発表する「竜巻注意情報」に注意するとともに、空の変化(発達した積乱雲が近づくと兆し)に注意してください。真っ黒い雲が近づくと、雷が鳴る、冷たい風が吹き出す、大粒の雨や「ひょう」が降り出すなどの積乱雲が近づいている「兆し」があれば、竜巻が発生する可能性があります。

竜巻が近づいてきたら...

- | | |
|------------------------------|---------------------------|
| 頑丈な建物の中へ避難 | 屋内でも窓や壁から離れる |
| ・避難するときは屋根瓦などの飛散物に注意しましょう。 | ・家の中心部に近い、窓のない部屋に移動しましょう。 |
| ・避難出来ない場合は、物陰やくぼみに身をふせましょう。 | ・窓、雨戸を閉め、カーテンを引きましょう。 |
| ・車庫・物置・プレハブ(仮設建築物)への避難は危険です。 | ・頑丈な机の下に入り、頭と首を守りましょう。 |



竜巻の「ろうと雲」(平成24年6月6日つくば市)(写真提供:吉澤健司氏)



竜巻による被害(平成24年5月6日つくば市)



■「雷」による災害

どんなところに雷は落ちるの? ※気象庁HPより

雷は、積乱雲の位置次第で、海面、平野、山岳など場所を選ばず落ちます。また、周囲より高いものほど落ちやすいという特徴があります※。グラウンド、平地、山頂、尾根等の周囲の開けた場所にいると、積乱雲から直接人体に落雷(「直撃雷」といいます)することがあり、直撃雷を受けると約8割の人が死亡します※。また、落雷を受けた樹木等のそばに人がいると、その樹木等から人体へ雷が飛び移ることがあります(「側撃雷」といいます)。木の下で雨宿りなどをしていて死傷する事故は、ほとんどがこの側撃雷が原因です※。遠くで雷の音がしたら、すでに危険な状況です。自分のいる場所にいつ落雷してもおかしくありません。



落雷のようす

雷から身を守るには...

- | | |
|----------------------------|----------------------------------|
| 雷鳴が聞こえたらすぐ避難 | 木の下は大変危険! |
| ・雷の音がしたら、すでに危険な状況です。 | ・木のそばにいますと、木に落ちた雷が人に飛び移ることがあります。 |
| ・自分のいる場所にいつ落雷してもおかしくありません。 | ・木の下での雨宿りは大変危険です。絶対に止めましょう。 |
| 建物の中や自動車へ避難 | |
| ・建物や屋根付きの乗り物(自動車)へ避難しましょう。 | |

澄みきった音声と
明るい映像はアンテナから
Radio Wave Designer

電気興業株式会社
【九州支店】福岡市早良区百道浜1-7-5 TEL:(092)832-1321

オフィスからご家庭まで、お客様に快適な空間をご提供します。

只今、
正社員募集中

人にやさしく地球にやさしい
株式会社 クリーン・マット

事業内容/ダストコントロール・サニタリー・アクア・ビルメンテナンス事業
〒851-0134 長崎市田中町573番地3
TEL 095-837-8488 FAX 095-837-8101

災害について

大雪

災害発生時の注意点

日頃の備え

災害について

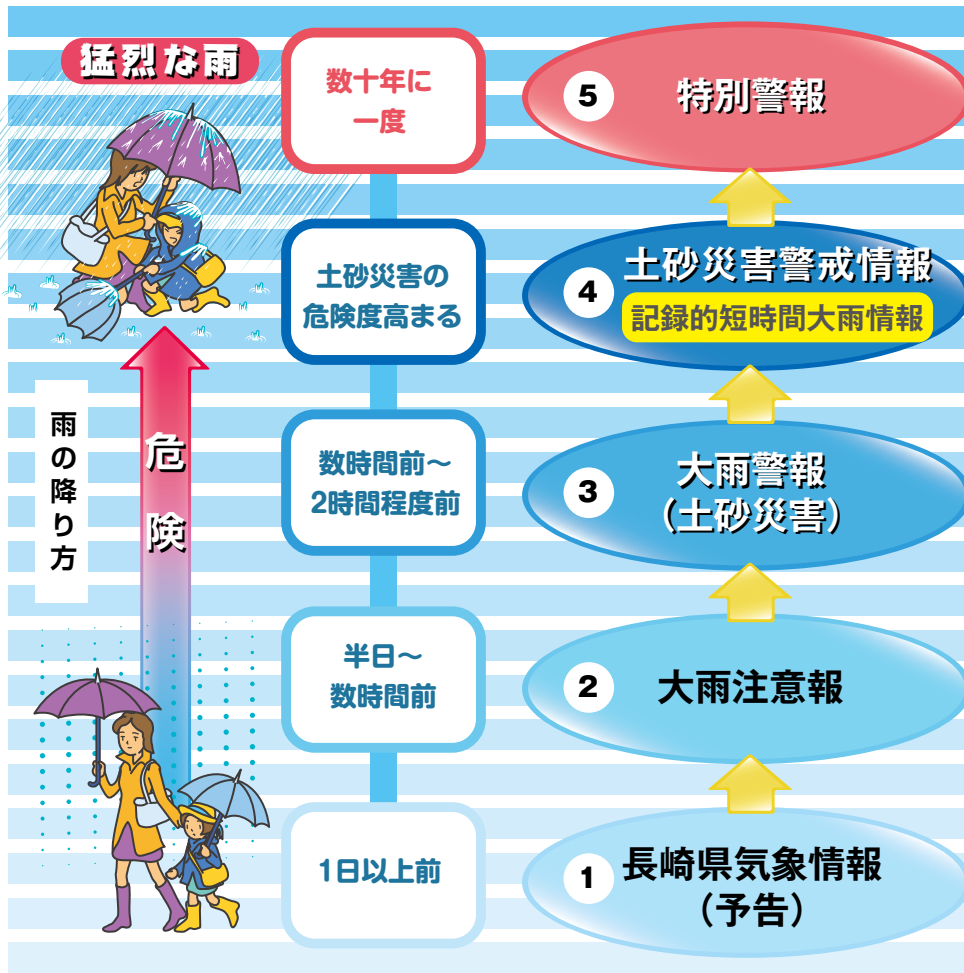
竜巻・雷

災害発生時の注意点

日頃の備え

災害について

土砂災害に関する防災気象情報



月1万円～車乗り放題!!

車買取 ネットワーク アラジン

Aladdin フリーダイヤル 0120-059-444



ジオと火山の体験ミュージアム がまだすドーム Gamadas Dome



日本で最初にできた火山体験ミュージアム「がまだすドーム」がリニューアルして家族で楽しく遊んで学べる施設になりました！「常設展示」では雲仙普賢岳の噴火災害を最新技術で追体験、いざという時の災害の備えが学べます。また、新設した「ワンダーラボ」では実験ワークショップで火山や科学、防災が学べます。他にも雨の日も嬉しい屋内遊具スペース「こどもジオパーク」や島原の食材にこだわった人気のカフェも。体験できるミュージアム「がまだすドーム」で楽しく学ぼう！



雲仙岳スカイウォーク

まるで空中散歩のよう！ドローンで撮影した雲仙岳周辺の景観が大型円形ビジョンに映し出されます。



平成大噴火シアター

大火砕流のあの日、何があったのか。島原半島の成り立ちから、災害～復興までを映像で再現します。

体験する

学ぶ



展示フロアでは体験装置を使い日本や世界の火山について学べます。



ワンダーラボ

どんな現象がおこるかな？火山や科学、防災が学べる幅広い実験ワークショップができます。

遊ぶ

こどもジオパーク



雲仙・普賢岳に見立てた体験アトラクション！おもちゃや絵本がある乳幼児向けのコーナーもあります。(授乳室完備)

ジオと火山の体験ミュージアム がまだすドーム Gamadas Dome

がまだすドーム

〒855-0879 長崎県島原市平成町 1-1

TEL. 0957-65-5555

- 開館時間** 9:00～18:00 (入館17:00まで)
年中無休 (ただし、こどもジオパークは10:00～16:00受付)
- 駐車場** 駐車場無料完備
(一般車両400台・バス20台収容可)
- アクセス**
 - 島原駅より…約15分
 - 島原港より…約10分
 - 多比良港より…約30分
 - 口之津港より…約50分
 - 諫早I.C.より…約60分



災害について

災害発生時の注意点

日頃の備え

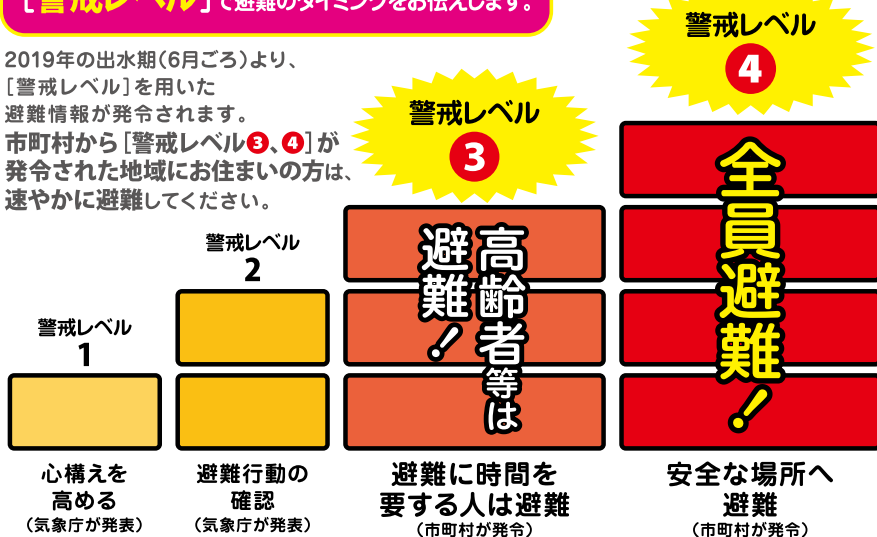
防災情報はいろいろあるけど
いつ避難すればいいの？

警戒レベル4で全員避難!!

逃げ遅れゼロへ!

[警戒レベル]で避難のタイミングをお伝えします。

2019年の出水期(6月ごろ)より、
[警戒レベル]を用いた
避難情報が発令されます。
市町村から[警戒レベル3、4]が
発令された地域にお住まいの方は、
速やかに避難してください。



[警戒レベル3] (市町村が発令)は既に災害が発生している状況です。

次のような内容で自治体から避難行動を呼びかけます!

呼びかけの一例

警戒レベル4

避難勧告の伝達文例

- 緊急放送、緊急放送、警戒レベル4、避難開始。
緊急放送、緊急放送、警戒レベル4、避難開始。
- こちらは、〇〇市です。
- 〇〇地区に洪水に関する警戒レベル4、避難勧告を
発令しました。
- 〇〇川が氾濫するおそれのある水位に到達しました。
- 〇〇地区の方は、速やかに全員避難を開始してください。
- 避難場所への避難が危険な場合は、近くの安全な場所
に避難するか、屋内の高いところに避難してください。

警戒レベルととるべき行動を端的に伝えます

避難勧告の発令を伝えます

災害が切迫していることを伝えます

とるべき行動を伝えます

内閣府(防災担当)・消防庁

水害・土砂災害について、市町村が出す避難情報と、
国や都道府県が出す防災気象情報を、5段階^{*1}に整理しました。

警戒レベル	避難行動等	避難情報等	【警戒レベル相当情報(例)】
警戒レベル5	既に災害が発生している状況です。 命を守るための最善の行動をとりましょう。	災害発生情報 ^{*2} <small>※2 災害が発生していることを 把握した場合に、可能な範囲で発令 (市町村が発令)</small>	警戒レベル5相当情報 氾濫発生情報 大雨特別警報 等
警戒レベル4 全員避難	速やかに避難先へ避難しましょう。 公的な避難場所までの移動が危険と思わ れる場合は、近くの安全な場所や、自宅内の より安全な場所に避難しましょう。	避難勧告 避難指示(緊急) <small>※3 地域の状況に応じて緊急的又は 重なる避難を促す場合に発令 (市町村が発令)</small>	警戒レベル4相当情報 氾濫危険情報 土砂災害警戒情報 等
警戒レベル3 高齢者等は避難	避難に時間を要する人(ご高齢の方、障害の ある方、乳幼児等)とその支援者は避難を しましょう。その他の人は、避難の準備を 整えましょう。	避難準備・ 高齢者等避難開始 (市町村が発令)	警戒レベル3相当情報 氾濫警戒情報 洪水警報 等
警戒レベル2	避難に備え、ハザードマップ等により、 自らの避難行動を確認しましょう。	洪水注意報 大雨注意報等 (気象庁が発表)	これらは、住民が自主的 に避難行動をとるために 参考とする情報です。
警戒レベル1	災害への心構えを高めましょう。	早期注意情報 (気象庁が発表)	

*1 各種の情報は、警戒レベル1～5の順番で発表されるとは限りません。状況が急変することもあります。

Q&A

- 質問1) 防災気象情報は出てるけど、避難情報が出ていないときはどうすればいいの？
⇒市町村は、様々な情報をもとに、避難情報を発令する判断を行うことから、必ずしも防災気象情報と同じレ
ベルの避難情報が、同時に発令されるわけではありません。
自らの命は自ら守る意識を持って、防災気象情報も参考にしながら、適切な避難行動をとってください。
- 質問2) 避難指示(緊急)は、避難勧告と同じ警戒レベル4に位置付けられたけど、考え方が変わったの？
⇒避難指示(緊急)は、地域の状況に応じて緊急的に又は重ねて避難を促す場合などに発令されるもので、必
ず発令されるものではありません。避難勧告が発令され次第、避難指示(緊急)を待たずに速やかに避難をし
てください。
- 質問3) 洪水で「警戒レベル4相当情報」が既に出ているなかで、土砂災害で「警戒レベル3相当情報」が出たけど洪水
のレベルも4から3に下がったということなの？
⇒洪水の危険性が4から3に下がったわけではありません。洪水は4のままで、土砂災害の3が追加されたので
あり、その地域は洪水と土砂災害、両方の災害を警戒する必要があります。

【警戒レベル5】では既に災害が発生しています。また、必ず発令されるものではありません。

【警戒レベル3】や【警戒レベル4】で、
地域の皆さんで声をかけあって、安全・確実に避難しましょう。

■詳しく知りたい方は

内閣府 防災情報のページ

内閣府 避難勧告

検索

http://www.bousai.go.jp/oukyu/hinankankoku/h30_hinankankoku_guideline/index.html



スマホ用
二次元コード

災害発生時の注意点

災害発生時の行動の注意点

●災害発生時の行動の注意

地震や津波などの災害が発生した場合、市町の避難勧告や避難指示を待つのではなく、自らの判断で避難することが危険回避にとって最も重要です。



帰宅困難者

遠距離へ通勤、通学している人は、交通規制などで帰宅が困難になる場合があります。「帰宅困難」にならないためにも平常時から十分な備えが大切です。

●発生時

- ◆あわてずに正確な情報入手。
- ◆災害時帰宅支援ステーション（コンビニ、ガソリンスタンドなど）を利用。
- ◆集団で行動し、声を掛け合い、助け合う。
- ◆安否確認は、NTT災害用伝言ダイヤル171を利用。

星光グループ

長崎県公安委員会認定第103号



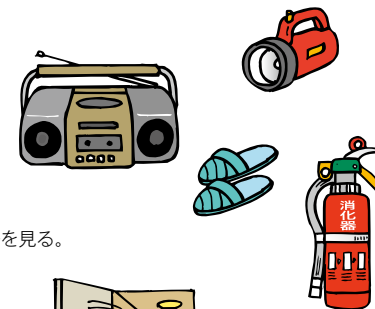
〒850-0042 長崎市御船蔵町1番20号
TEL 095-895-5253
FAX 095-895-5235

長崎 星光 検索



●マンション・住宅

- ◆すぐに丈夫なテーブルなどの下にもぐり、座布団や枕で頭を守る。
- ◆落ち着いて初期消火を行う。
- ◆ガラスなどを踏むことがあるので、必ず靴を履いて避難する。
- ◆扉を開けて、出口を確保する。
- ◆地震などの場合には、階下には降りないようにする。
- ◆逃げるとき、マンションなどではエレベーターは使用しない。
- ◆トイレ、浴室は比較的安全。すぐに脱出できるようドアを開けて様子を見る。



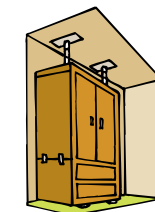
●デパート・スーパー

- ◆バッグなどで頭を守り、係員の指示に従い避難する。
- ◆窓やショーケースなどから離れる。
- ◆エレベーターやエスカレーターは使用せず、階段で避難する。
- ◆よく行くところは、普段から避難階段などの位置を確かめておく。



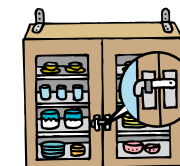
●ビル・学校・会社

- ◆本棚・ロッカーなどの大型備品の転倒、OA機器の落下に注意する。
- ◆身のまわりにあるもので頭を守り、机や作業台の下にもぐり。
- ◆エレベーターは使用せず、階段で避難する。
- ◆ビル火災が発生した場合は、炎や煙に注意し、ハンカチやタオルで口と鼻をおおい、できるだけ低い姿勢で避難する。



●車の運転中

- ◆ハンドルをしっかりと握り、徐々にスピードを落とし、道路の左側に停車し、エンジンを切る。
- ◆カーラジオで地震情報を聞き、規制に従って行動する。
- ◆キーはつけたまま、施錠をせず徒歩で避難する。



●電車やバスの中

- ◆手すりやつり革に両手でしっかりとつかまる。
- ◆乗務員の指示に従って、落ち着いて避難する。



●街中、路上

- ◆窓ガラスや看板などの落下物に注意し、バッグなどで頭を守る。
- ◆ブロック塀や自動販売機、電柱などに近づかない。



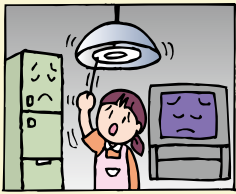


災害発生時の注意点

電気

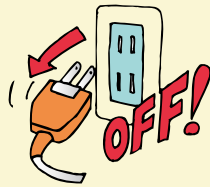
影響

災害により電気が止まると、家庭内にある電化製品のほとんどが使えなくなります。テレビやパソコン、照明はもちろん、高層建築(特にマンション)ではエレベーターが停止したり、水をくみ上げるポンプの停止により、水道が使えなくなったりするトラブルが想定されます。



注意するポイント

災害が起きた場合、電熱機器は火災を引き起こす場合があるのでコンセントからプラグを抜きます。また、家の外に避難する際には念のためブレーカーを「切」にします。特に台風や地震後で電線が切れている場合、大変危険なのでそこに近づいたり触れることは絶対に避けましょう。日頃から電気が止まったときの行動を想定しておくことも重要です。



停電情報をインターネットでご確認いただけます！

停電時には、電話がつながりにくくなることがあります。

パソコン・スマートフォン版ホームページ



スマホ用

携帯電話版ホームページ



携帯電話用

<http://kyuden.jp/>

九州電力 停電情報 検索

※携帯電話版では、台風など大規模災害時の停電情報のみご確認いただけます。

資料提供:九州電力



災害発生時の注意点

水道

資料提供:長崎市上下水道局

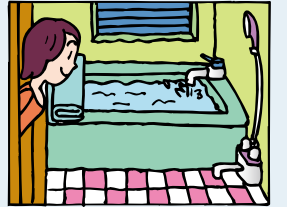
影響

災害により断水になると、飲用水の確保だけでなく、消火・応急手当が行えなくなるなどさまざまな支障が起こります。さらに、地震などの影響で水道管が破損するなどのトラブルが起こると、家庭や避難場所の水洗トイレが使えなくなります。



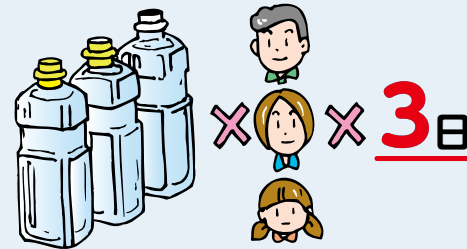
備えておくもの(生活用水)

特に地震後、水道管が破損してしまうとすぐに断水が起こるので日頃から水をためておくことが重要です。断水時に一番困るのが、トイレを流せないということです。災害時には万が一に備えて浴槽の水を抜かないでとっておくなどの対策が効果的です。ポリ容器などに水道水をくみ置く場合は、定期的に変換してください。



備えておくもの(飲用水)

●飲用水3日分(めやすとして1人1日3リットル)×家族の人数分
飲用水の確保は、すべての災害時の備えとして重要です。



万が一に備えて、日頃からご家庭で3日分の飲用水の確保に心がけましょう。

水の保存期間については、約3日間とされ、約3日間を目安として水の交換が必要です。

保存容器は、密閉できるものを選び、十分洗浄してから使用してください。また、水温が高くなると塩素の減少も早まりますので、できるだけ冷暗所で保存してください。

※なお、浄水器を通した水は消毒用の塩素がなくなっているため、毎日入れ替えることが必要です。

入れ替えた水は、洗濯や掃除など、飲料用以外の用途にご使用ください。

九電グループ取扱い商品「ウィズキュー」

防災対策	猛暑対策	防災対策 : 電気、トイレ・空調、非常食、輸送をサポート
防災対策	猛暑対策	猛暑対策 : 建物の遮熱・断熱性能向上
防災対策	猛暑対策	情報セキュリティ : サイバー攻撃への対策、書類やデータの保管、機密文書の処分
防災対策	猛暑対策	LED化 : LED商品の提案、オーダーメイドの照明設計

九州電力 お問合せ先 長崎支社 地域戦略グループ 長崎市城山町3番19号 TEL : 095-864-1996 (直通)

ずっと先まで、明るくしたい。



見学会情報はホームページ 浜松建設

新築・リノベーションのお問合せ

浜松建設 0120-74-8002

●本社/長崎県諫早市森山町唐比北341-1
●島原支店 ●佐世保支店 ●(株)ハママツ

災害について

災害発生時の注意点

水道

日頃の備え

災害について

災害発生時の注意点

電気

日頃の備え

災害発生時の注意点

ガス

一部資料提供:西部ガス

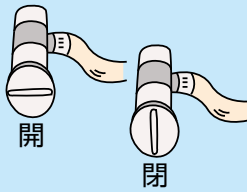
影響

ガスに影響が出るのはほとんどの場合、強い地震の後です。都市ガスは震度5程度以上の揺れを感知するとマイコンメーターの機能により、自動的にガスが止まる仕組みになっています。マイコンメーターはご家庭で復帰させることができますが、大地震の場合はガス会社による安全確認が行われるまで使用できない場合があります。



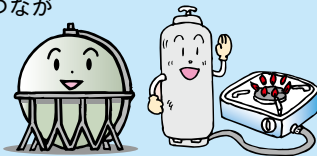
注意するポイント

地震が起こったらまずはあわてず、落ち着いて身を守ります。その後、家の中で火を使っているときはすぐに火を消します。揺れがおさまったら、閉められなかった器具栓、ガス栓を閉めます。もし、ガス漏れに気づいたら、ドアや窓を開け、換気をして元栓を閉めます。また、着火源となる電気スイッチ類は触らないで下さい。



復旧のめやす

都市ガスは大地震後、地中の配管点検・復帰作業、器具の安全確認や点検作業などで復旧に2週間程度かかる場合があります。プロパンガスの場合は3~4日ほどが復旧のめやすです。ガス管を耐震性の強い物に交換すると早期復旧にもつながります。



備えておくもの

- ご利用のガス会社を確認し、緊急時の連絡先を知っておきましょう。
- カセット式コンロ（予備のガスボンベ）
- 非常食（火を通さずに食べられる物）



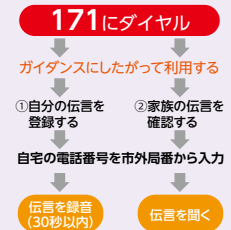
災害発生時の注意点

通信

災害時“大切な家族と連絡がとれない”状況は大変不安なものです。災害時には電話が殺到するためつながりづらい状態が続きます。これは救助や復旧などの電話を優先させるため、一般電話を制限するからです。（ただし、ピンクを除くグレーや緑色の公衆電話からは、かかりやすくなっています。硬貨が必要）。こんな状況のときでも家族が連絡をとり合うための方法をいくつか紹介します。家族と話し合ってどれが最適な方法か選択し、選択した方法を家族で試してみましょう。

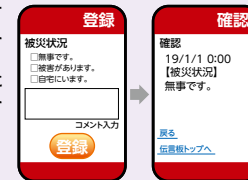
固定電話・公衆電話 災害用伝言ダイヤル

大規模災害の発生時にNTTが提供する音声による伝言板。一般電話、公衆電話、携帯電話などさまざまな電話から利用できます。1伝言あたり30秒以内、録音してから48時間保存（蓄積できる伝言の本数は提供時に決定）。「171」だけでつながるので子どもでも利用しやすい。



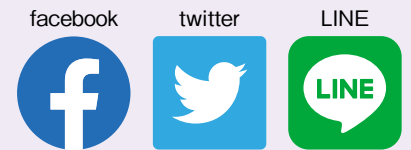
携帯電話 災害用伝言板

大規模災害の発生時に携帯電話各社が提供する、文字による伝言板。自分の状態やコメントを登録できるほか、事前に登録したアドレスにメールを送信することも可能。もちろん携帯電話会社の垣根を越えて確認することもできます。PCでの確認対応やスマートフォン用アプリも登場し、ますます便利になっていますが、慣れるために一度体験してみましょう。



インターネット

電話回線がつながりにくくても、アクセスしやすい場合があるインターネット。スマートフォンの普及によって、より身近になりました。災害用伝言板機能を充実させたSNSサイトもあり、災害時に家族と連絡を取り合う新しいツールとして注目度も高まっています。



人、街、地球を快適に。

西部ガス

http://www.saibugas.co.jp

西部ガスは長崎県内の下記供給区域に天然ガス(13A)を供給しています。
◎長崎市 ◎長与町 ◎時津町 ◎佐世保市 ◎島原市

■ガスに関するお問合せ(ナビダイヤル)
0570-000-312

ナビダイヤルをご利用にならない場合は、092-633-2440へおかけ下さい。

■ガス漏れ通報専用ダイヤル(クイック)

(095)824-0919 (長崎市 長与町 時津町)
(0956)-25-0919 (佐世保市)
(0957)-63-0919 (島原市)

24時間 西部ガスは365日・24時間体制で受付 お客様の安全を守っています。

※西部ガス以外のガスをご利用のお客さまはそれぞれの供給事業者さまをご確認の上お問合せ下さい。

つなぐ。まもる。
そして、
つよくなる。

誰もが安心して使える通信サービスを
提供するNTT西日本。
維持すべき安心と信頼のため、
全力をかたむけます。

NTT西日本 長崎支店

専業 19-829-1



災害発生時の注意点

持ち出すもの

【一次持ち出し品】

一次持ち出し品とは、災害時に避難して1日目をしのぐための防災グッズです。黄色枠は常に身に付けて置く必要最低限の「常備持ち出し品」です。

- 飲料水(500ml程度)
- 携帯食(チョコレート、キャンディ、栄養補助食品など)
- 笛、ホイッスル(閉じ込められたときなどに場所を知らせるため)
- 懐中電灯(携帯用の小さなもの)
- 携帯ラジオ(携帯用の小さなもの)
- 現金(公衆電話用に10円、100円玉)
- 携帯電話
- 筆記用具
- 身分証明書
- 連絡メモ
- ハンカチ
- マスク
- 常備薬
- 懐中電灯(発電や充電できるもの)
- 携帯ラジオ
- 予備の乾電池
- ヘルメット、防災ずきん(頭を保護できるもの)
- 厚手の手袋(革製など丈夫な素材のもの)
- 毛布
- 万能ナイフ(はさみ、ナイフ、缶きりなどが使えるもの)
- ライター、マッチ
- 携帯用トイレ
- 救急用品セット(消毒薬、絆創膏、ガーゼなど)
- 処方箋の控え
- 胃腸薬・便秘薬・持病の薬
- 生理用品
- 飲料水(1人1.5L程度)
- 非常食(乾パン、缶詰、栄養補助食品など、そのまま食べられるものを3日分程度)
- 衣類(下着、靴下、長袖、長ズボン)
- 防寒用ジャケット・雨具
- 使い捨てカイロ
- 非常持ち出し袋(リュックや背負える袋タイプのもの)
- 預金通帳
- 印鑑
- 免許証、保険証

【二次持ち出し品】

二次持ち出し品とは、避難後に安全を確認して自宅へ戻り、救援物資が届くまでの3日間～数日間を過ごすための防災グッズです。

- 保存食(アルファ米、切り餅、インスタント食品、缶詰など)
- 飲料水
- 給水用ポリタンク
- カセットコンロ、ボンベ
- ティッシュペーパー、ウェットティッシュ
- ラップ(食器に巻いて用いると洗わずに済むので水の節約になります)
- 食器類(紙・ステンレスのもの)
- 簡易トイレ
- 水のいらないシャンプー
- ビニール袋
- ロープ
- ほうきちりとり
- ランタン
- 長靴

※上記は一例ですので、ご家庭で日常的に使用しているもので不足が無いかを確かめて準備しましょう。

大切なものを、大切に保管します。保管品例です。お気軽にお問い合わせください。



衣類



書類



楽器



絵画



家電



長崎倉庫株式会社

長崎市出島町2番13号



095-824-1262

避難場所に関する問い合わせ先

長崎市	窓口:長崎市役所(防災危機管理室) http://www.city.nagasaki.lg.jp/bousai/210003/p031834.html	電話:095-822-0480
佐世保市	窓口:佐世保市役所(防災危機管理局) https://www.city.sasebo.lg.jp/bousai/hinanjo.html	電話:0956-23-9258
島原市	窓口:島原市役所(市民安全課) https://www.city.shimabara.lg.jp/page3777.html	電話:0957-63-1111
諫早市	窓口:諫早市役所(総務課) https://www.city.isahaya.nagasaki.jp/post02/18184.html	電話:0957-22-1500
大村市	窓口:大村市役所(安全対策課) http://www.city.omura.nagasaki.jp/bousai/kurashi/anzen/bosai/hinanbasho.html	電話:0957-53-4111
平戸市	窓口:平戸市役所(総務課) http://www.bousai.city.hirado.nagasaki.jp/provision/evacuation_site.html	電話:0950-22-4111
松浦市	窓口:松浦市役所(防災課) https://www.city.matsuura.jp/top/kurashi_tetsuzuki/bosaijoho/hinambasho/index.html	電話:0956-72-1111
対馬市	窓口:対馬市役所(総務課 地域安全防災室) http://www.city.tsushima.nagasaki.jp/web/post_793.html	電話:0920-53-6111
壱岐市	窓口:壱岐市役所(危機管理課) http://www.city.iki.nagasaki.jp/soshiki/taisaku_hombu/929.html	電話:0920-48-1111
五島市	窓口:五島市役所(総務課) https://www.city.goto.nagasaki.jp/li/kurashi/150/010/index.html	電話:0959-72-6110
西海市	窓口:西海市(防災基地対策課) https://www.city.saikai.nagasaki.jp/kurashi/bosai/2/7/index.html	電話:0959-37-0011
雲仙市	窓口:雲仙市役所(市民安全課) http://www.city.unzen.nagasaki.jp/info/prev.asp?fo_id=13121	電話:0957-38-3111
南島原市	南島原市役所(防災課) https://www.city.minamishimabara.lg.jp/loc/pub/Default.aspx?c_id=13	電話:0957-73-6600
長与町	窓口:長与町役場(地域安全課) https://webtown.nagayo.jp/kurashi/anshinzenzen/bousai/index.html	電話:095-883-1111
時津町	窓口:時津町役場(総務課) https://www.town.togitsu.nagasaki.jp/anzen_anshin/bosai/2325.html	電話:095-882-2211
東彼杵町	窓口:東彼杵町役場(総務課) http://www.sonogi.jp/6-2%20hinan-shisetsu.html#hinansho-ichiran	電話:0957-46-1111
川棚町	窓口:川棚町役場(総務課) http://www.kawatana.jp/yakuba/section/3_1.html	電話:0956-82-3131
波佐見町	窓口:波佐見町役場(総務課) https://www.town.hasami.lg.jp/machi/kurashi/2/3/2/index.html	電話:0956-85-2111
小値賀町	窓口:小値賀町役場(総務課) http://ojika.net/administration/bousai/	電話:0959-56-3111
佐々町	窓口:佐々町役場(総務課) http://www.sazacho-nagasaki.jp/dynamic/bousai/loc/pub/default.aspx?c_id=28	電話:0956-62-2101
新上五島町	窓口:新上五島町役場(総務課消防防災室) http://official.shinkamigoto.net/goto_kurashi_full.php?eid=00766&r=1&wcid=i00001x3	電話:0959-53-1111

より速く、より美しく

私たちは、皆さまに信頼される
情報発信の企業を目指します。

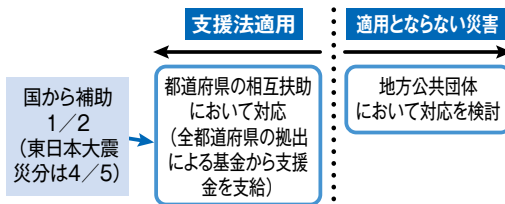
印刷文化と情報ネットワーク
株式会社 **インテックス**
IN-TEX HAKUBUNSHA

〒850-0046 長崎幸町 6-3
TEL (095) 826-2200 (代)
FAX (095) 826-2201
<https://www.in-tex.co.jp>

被災者生活再建支援制度の概要

1 制度の趣旨

自然災害によりその生活基盤に著しい被害を受けた者に対し、都道府県が相互扶助の観点から拠出した基金を活用して被災者生活再建支援金を支給することにより、その生活の再建を支援し、もって住民の生活の安定と被災地の速やかな復興に資することを目的とする。



2 制度の対象となる自然災害

10世帯以上の住宅全壊被害が発生した市町村等(※)

3 制度の対象となる被災世帯

上記の自然災害により

- ①住宅が「全壊」した世帯
- ②住宅が半壊、又は住宅の敷地に被害が生じ、その住宅をやむを得ず解体した世帯。
- ③災害による危険な状態が継続し、住宅に居住不能な状態が長時間継続している世帯
- ④住宅が半壊し、大規模な補修を行わなければ居住することが困難な世帯(大規模半壊世帯)

4 支援金の支給額

支給額は、以下の2つの支援金の合計額となる。

(※世帯人数が1人の場合は、各該当欄の金額の3/4の額)

- ①住宅の被害程度に応じて支給する支援金(基礎支援金)
- ②住宅の再建方法に応じて支給する支援金(加算支援金)

住宅の被害程度	全壊 (3.①に該当)	解体 (3.②に該当)	長期避難 (3.③に該当)	大規模半壊 (3.④に該当)	住宅の再建方法	建設・購入	補修	賃借 (公営住宅以外)
支給額	100万円	100万円	100万円	50万円	支給額	200万円	100万円	50万円

※一旦住宅を賃借した後、自ら居住する住宅を建設・購入(または補修)する場合は、合計で200(又は100)万円

5 支援金の支給申請

- (申請窓口) 市町村
- (申請時の添付書面) ①基礎支援金:雇災証明書、住民票 等
②加算支援金:契約書(住宅の購入、賃借等)等
- (申請期間) ①基礎支援金:災害発生日から13月以内
②加算支援金:災害発生日から37月以内

※詳しくはお住まいの市町窓口にお尋ね下さい。



暮らしを守る
未来を支える

— 備えあれば憂いなし 保険のご相談は —

 **株式会社トータル**
Total insurance agent

TEL:(0957)22-8300 FAX:(0957)22-8280
【本店】諫早市小川町1267 RDビル2F-A
【大村支店】大村市久原2-1194-6
<https://total-hoken.com> 

万が一の災害時にはソフトバンクの



災害用伝言板をご利用下さい。

大規模災害発生時に、安否情報の登録、および音声メッセージの送信ができます。



スマホデビューを応援します!

1 スマホデビュープラン

2 スマホ教室実施中

ガラケーから変更の方限定!

店頭にて無料で操作案内!

スマホデビュープラン


月額

¥980~

※1年間



使い方の
ご不明点は
スタッフが
案内します。

 使い方ガイドもご用意!

詳しくは右記の
問い合わせ先まで



◎ソフトバンク諫早バイパス店 **0957-27-0404**

◎ソフトバンク大村店 **0957-27-3232**

◎ソフトバンク長崎住吉店 **095-840-0660**

◎ソフトバンク時津店 **095-865-6644**

◎ソフトバンク観光通り店 **095-811-2382**



災害発生時の注意点

応急処置の方法

出血

◎切り傷…傷口をきれいな水で洗い流し、消毒液かばんそうこうを貼る。傷が深い時や汚れる可能性が高い時は清潔な布類を当て、上から包帯やタオルなどを巻く。断水時は、ペットボトルの水などを活用するのも1つの方法です。

◎大きな出血…**直接圧迫法**(清潔な布を直接傷口に当て、手でしっかり押さえ圧迫)で止める。

関節圧迫法(傷口より心臓に近い肘の内側のくぼみ、脇の下、肘の付け根の動脈を手のひらや指で圧迫し、止血する)で止める。



Point 止血の手当をするときは、血液に直接触れないよう、ビニールやゴム手袋を使います。これらがそろわないときは、ビニール製の袋を使う時もあります。血液感染防止のため、注意するようにしましょう。

やけど

比較的軽いやけどのときは、患部をすぐに氷や水道水で痛みが治まるまで冷やしましょう。患部の皮膚が衣服にくっついているときは無理にはがさず、そのまま冷やします。その後、清潔なガーゼで覆ったり、やけど専用の薬を塗るようにしましょう。氷を直接、やけど部位にあてると皮膚が冷えすぎて凍傷を起こすことがあるので注意が必要です。

痛みが治まるまで冷やす



Point ①水道水で冷やす場合は、患部に直接強い水圧をかけないように注意しましょう。
②水ぶくれになっているときは、絶対につぶさず、消毒した布で覆うなどで冷やするようにしましょう。(水ぶくれは、やけどの傷口を保護する役割があります)
③水が出ないときは水で濡らした清潔なタオルなどを頻りに換えて冷やしましょう。

骨折

折れた部分を副子(棒や板、傘、ステッキ、固く折り曲げた段ボールや新聞紙、雑誌など骨折部分を固定できるようなもの)で固定します。腕の骨折は三角巾を使い、上下の関節が動かないように固定します。結び目は傷口の上を避けましょう。



【骨折の見方】

- 激しい痛み
- 腫れたり変形をしている

【固定の範囲】

- 原則として、骨折部の両端の関節まで含めて行います

熱中症

- ・めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐(おうと)、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違うなどの症状があれば熱中症の可能性あります。
- ・エアコンが効いている室内や風通しの良い日陰など、涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめ、首回り、脇の下、足の付け根などからだを冷やしましょう。
- ・水分、塩分、経口補水液などを補給しましょう。

人工呼吸

意識のない傷病者の気道を確保し、胸の動きを見て、鼻や口に耳を近づけ呼吸の有無を判断します。

呼吸が無い時は…

- ①親指と人差し指で鼻をつまみ鼻の孔をふさぐ。
- ②口を大きく開け、1回2秒かけてゆっくりと息を吹き込む。
- ③抵抗なく息が入れば、もう一回息を吹き込む。
- ④2回吹き込んだら、循環のサインを10秒以内で観察する。



【循環のサインとは?】

Point 2回の人工呼吸を行った後、再度呼吸の確認を行い、傷病者の咳、体に何らかの動きがあるかどうかを調べます。循環のサインがない場合は心停止状態とみなし、心臓マッサージを行います。

心臓マッサージ

- ①一番下の肋骨中央から指1本分の当たりに片手の付け根を置き、もう一方の手をその上に重ねる。
- ②肘を伸ばし、肩から手首までまっすぐにし、体重をかけて肋骨を3.5~5cm(成人の場合)押し下げる。1度に15回の圧迫を行う。
- ③15回の圧迫後、人工呼吸を2回行い、これを繰り返す。



※2人で救助する場合は、心臓マッサージ5回に対して、人工呼吸を1回の割合で行う。

【AED(自動体外式除細動器)を用いる】

Point AED(自動体外式除細動器)は、不特定多数の人々が集まる場所に徐々に配備されるようになってきました。心肺停止者の心臓のリズムを自動的に調べ、除細動(電気ショック)が必要かどうかを判断するAEDは、どういった操作が必要かを音声で指示しますので、誰でも使えます。



医療法人 徳洲会

長崎北徳洲会病院

【救急告示指定病院】【24時間・年中無休】

長崎県長崎市滑石1丁目12番5号 TEL:095-857-3000(代表) FAX:095-856-3079

http://www.nk-toku.jp/ Eメールアドレス: soumu@nk-toku.jp

金の肉汁からあげ



4年連続

第7回・第8回
第9回・第10回
からあげグランプリ
西日本しょうがれ部門

金賞

【営】11時~19時 月曜定休 ※祝日の場合は翌日休み

長崎県大村市水主町2-703 TEL&FAX 0957-51-0513

www.karaage-chikichiki.com

災害について

災害発生時の注意点

応急処置

日頃の備え



災害発生時の注意点

応急処置の方法

●人が倒れているとき

災害により救援・救助を求める人が自分の周囲にいる場合、早い通報・応急手当・救急処置・医療処置が要求されることがあります。「もしも…」のときに備え、以下の手順を覚えておくことが尊い人命を救います。

救助の手順

1 意識の確認

- 呼びかけに応えるか
- 話ができるか
- 手足を動かしているか
- 痛みに対して反応があるか



2 助けを呼ぶ

意識がない場合、すぐにその場で救急車を呼んでもらったり、AEDを持ってもらったり、大声で周りの人に助けを求めます。



3 応急手当をする

- ①周囲の安全の確保
負傷者が倒れている場所は安全かどうか確認し、危険な場所であればできる限り安全な場所に移動する。
- ②出血の確認
大量出血があればすぐに止血を行う。



③救急車を呼ぶ

まず、意識の有無を確認し、意識が確認できなければ近くにいる人に協力を求める。

④気道の確保

意識がないときは、負傷者が呼吸をしやすいよう、空気の通り道を確保する。

⑤呼吸の観察

呼吸が止まっていたら、迷わずすぐに人工呼吸を施す。

⑥循環サインの確認

人工呼吸を施しても循環のサイン(呼吸運動、咳、その他の体動)が見られなければ、心臓マッサージを開始する。

あわてないで **119** 番に電話しよう!

- ①救急です(火事です)。
- ②場所は _____ 町 _____ 丁目
_____ 番 _____ 号の _____ です。
(ビル・アパートの名称)
- ③目標は _____ です。
- ④病人・けが人がいます。
(_____ が燃えています。)
- ⑤私の名前は _____ です。
- ⑥電話番号は _____ - _____ - _____ です。

携帯からも「119」だけでOK!



正しい方法を身につけるためにも、応急手当の講習会を受けるようにしましょう。

お墓の地震対策大丈夫？

平成28年4月 熊本地震



お墓もしっかりと地震対策をしていないと倒壊してしまう恐れがあります。



2回目の**震度7**に耐えた当社建立の墓

すでに建っているお墓でも免震施工を施すことができます。



普段から今の状態で大丈夫なのかチェックしておくことが大切です。(当社施工法)

石匠は建設業許可も取得！長崎県知事許可（般-1）第12362
お墓のことだけでなく住宅・店舗建築関係の工事も承っております。

お墓・石のことで気になることがあったらお電話ください。 **見積無料**

石匠のお墓は次世代デザイン

石匠 **0120-174-148** 石匠 検索

長崎ショールーム
長崎県諫早市多良見町 306
☎0957-43-7888

佐世保ショールーム
長崎県佐世保市吉岡町 1747-2
☎0956-76-7776

新大村店
長崎県大村市宮小路3丁目 1338
☎0957-47-6833

伊万里ショールーム
伊万里市二里町大里乙 3585-1
☎0955-20-4040



身の周りにあるもので作れる アイデアグッズ

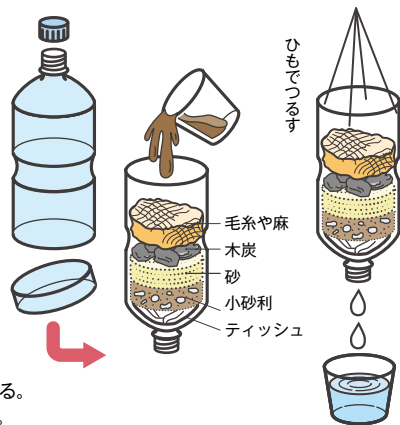
① 飲料水をつくる

● 雨水、泥水から飲み水をつくる

材料:ペットボトル、小石、炭、ガーゼ(またはバンダナ、毛糸などの薄い布)など

- ①ペットボトルの底を切り取り、注ぎ口を下向きにする。
- ②小石、炭、砂、ガーゼの順にペットボトルに詰める。
- ③キャップに小さな穴を開け、雨水を入れてろ過する。
- ④溜まった水を10分ほど煮沸すれば、飲める水になる。

※キャップがない場合はティッシュを代用



● ヤカン蒸留法

材料:ヤカン、コップ、受ける器(口が広めのコーヒーカップなど)

- ①ヤカンの注ぎ口にコップを逆さにかぶせ、その真下に受けの器を置く。
- ②にごり水をヤカンの1/4くらい入れて、中火で温め、沸騰させる。コップにこもった水蒸気が水滴に変わり、真下の器にしたり落ちる。沸騰後、10分程度でコーヒーカップ1杯分の蒸留水を確保できる。

② 新聞紙で防寒

材料:新聞紙、ゴミ袋、ラップ、テープ類など

● 新聞紙からストールをつくる

- ①広げた状態で縦長に2枚つなげる。または、半分に切って縦長に2枚つなげる。
- ②ガムテープ、セロテープ、糊、ごはんなどで貼り合わせる。
- ③ストール、ブランケット、ひざかけに。からだと服の間に挟んで防寒。

● 新聞紙とゴミ袋で布団に

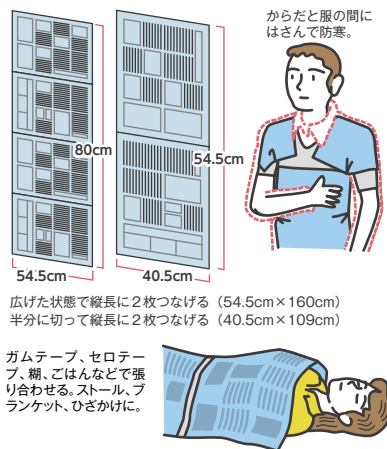
- ①ゴミバケツ用ポリ袋によく揉みほぐした新聞紙を入れて、簡易布団に。
- ②この中に足を入れてると空気の層が熱の放散を防いであたたかくなる。

● 新聞紙とラップで

- ①新聞紙2枚を2つ折りにして、おなかのあたりに巻く。
- ②上からラップを巻き付けて固定。体温を外に逃さずに保温できる。

● 靴下・スポンの下に入れる

靴下を履き、その下を新聞紙でくみ、また靴下を履くと非常に温かい。スポンの下に巻くのもよい。



③ 服とダンボールで靴をつくる

材料:長袖の服。段ボール。ひもなど(縛れるもの)。

- ①長袖の服の袖部分を切りとる。
- ②靴底になる部分に段ボールをしきつめる。
- ③袖に足をとおし、ひもなどでしばりつける。

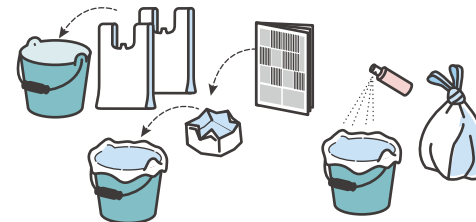
参考:遊びの中で学ぶ防災サバイバル



⑤ 水のいらない簡易トイレ

材料:便器orバケツ(段ボールでも可)、ビニール袋2枚、新聞紙、消毒液、オガクズなど(あれば)

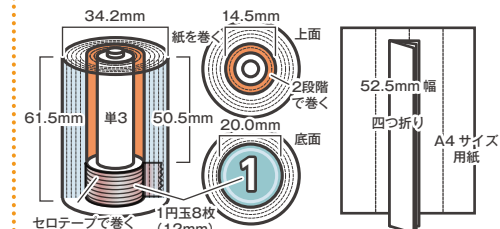
- ①バケツなどの容器にビニール袋二重に入れ、一枚目の袋と容器を固定する。
- ②クシャクシャにした新聞紙を容器の中へ入れる。(水分を吸収するため)
- ③使用后、消毒液のスプレーをしたりオガクズをまぶし、必要に応じてビニール袋を変える



④ 単3電池から単1電池をつくる

材料:一元玉(パチンコ玉でも代用可)。セロテープ。A4サイズ用紙。

- ①8枚(7枚)の一元玉をセロテープで固定する。
- ②電池部分に四つ折りにしたA4用紙を巻き付けると、おおよそ一元玉と同じ太さになる。
- ③A4サイズ用紙5枚分ほど巻きセロテープで固定する。



⑥ 牛乳パックランプ

材料:牛乳パック



牛乳パックを紐状にし、火をつけるとランプになります。

車・金庫などのカギ
開けます! 作ります!

防犯カメラの取り付けも
おまかせください!

カギの交換・取付のごことなら **カギの110番** お気軽にお電話ください!

（株）防犯システム
長崎市樺島町1-1

長崎 ☎095-824-0110 ☎0120-628-110

九州筑豊らーめん・長崎県内全10店舗

愛野展望台店・諫早店・大村店・佐々店・佐世保たのしか店
島原店・高来店・針尾バイパス店・ばさらか壱岐店・松浦店

山小屋 筑豊ラーメン
らーめん ばさらか BASARAKA

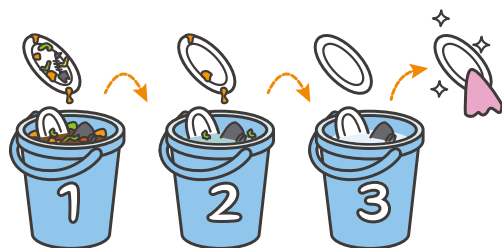
身の周りにあるもので作れるアイデアグッズ

7. 食器洗い

道具:バケツ3つ

食器を洗うときの、効率的な運搬方法、無駄のない使い方です。

- ①バケツを三つに分ける。
- ②一つ目のバケツは、汚れた食器をすすぐもの。
- ③それを二つ目のバケツできれいにする。
- ④仕上げをした三つ目のバケツの水はまだきれいなので、野菜を洗うのにも活用できます。



8. 衛生面の工夫

衛生面の工夫

衛生面から、食品用のビニール袋を使うと素手で触らなくて済むし、ネギなどは料理バサミで切るとまな板を使わずにすむ。料理バサミはウェットティッシュでふけばきれいになる。



水もなく手をキレイに保つのがムスカしい

川、プール、海の水を使っていた。
川の水をせき止めて使っていた。
天気の良い日はあまり流れてこないため、せきとめないと使える量ではなかったから。

地震イツモノートより



9. おむつ

材料:さらし
道具:はさみ

おむつとしてさらしを準備します。

さらし(9~10メートル)を半分に切るとおんぶひもにもなり、残りの半分をおむつにします。

【紙おむつが多少ある場合】

あまり汚れていない紙おむつの吸収体(濡れるとゼリー状になるところ)だけを丁寧にはがし、まわりの紙(もどき)の部分をおむつカバーとして利用する。

水分を吸収させるために、さらしをおむつとしてあてがいます。汚れたらさらしだけを洗濯してください。

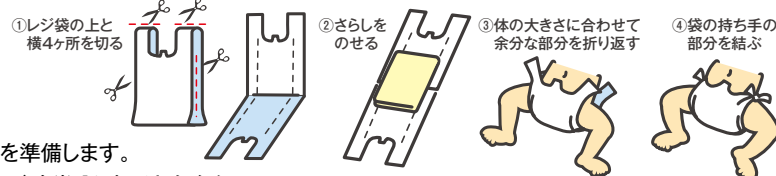
【紙おむつが全くない場合】

材料:スーパーでもらうレジ袋

- ①手に持つ部分の一方とビニールの両脇をカットします。
- ②手に持つ部分を赤ちゃんのお腹にしぼり、長くなったビニールをおしりから回して出産後に使ったT字帯のように使用します。

※おしっこはさらしに吸収させます。

※この方法はお母さんが生理の時も使えます。



詳しい情報は右記の QR コードから入手できます。

情報提供 **LIVE**
URL <http://www.olive-for.us>



有限
会社

海野清掃産業



どんなことにも、向き合っていく。

私たち海野清掃産業は、目まぐるしく変わり続ける現代社会において「どんなことにも、向き合っていく」ことで循環型社会構築に貢献し、企業価値を高めていくことを誓います。

ごみの分別がゴミゼロへの第一歩。

海野清掃のごみ分別ゲームで分別方法をチェック!!



QRコードを読み込んでね!



家庭向け



事業者向け

※ただし、ゲームの内容は長崎市の分別方法に準じる。



エコアクション21
認証番号0006241



優良
販売事業者認定

本社 〒850-0813長崎市八つ尾町28番12号
事務所 〒851-0241長崎市茂木町1266番3
中間処理施設 〒851-0241長崎市茂木町1258番地1



0120-33-5383

<https://www.umino5383.co.jp>



日頃の備え 防災グッズ

資料提供:九州電力

● レスキューフーズ、非常災害備蓄用保存水

火も水も使わずに加熱ができ、温かくて美味しくいただける非常食です。
また、5年間の長期保存ができる飲料水です。



● トワイレ

排泄物の汲み取りが不要で、置くだけ手間いらずの「完全自己処理型水洗トイレ」



● Watt S att

雨水でも海水でも、水2ℓがあれば充電できるすぐれものです。スマホ約15台フル充電可能です。



● スポットバズーカ

大風量の冷暖房機器で移動可能。屋外や体育館などで利用でき、多くの人を心地よくします。



● 防災ガレージ

ソーラー蓄電とガレージがセットになり、普段は倉庫、非常時は蓄えた電気が使える一次的な避難場所として使えます。



普段は使わない、でも、災害時には使える 防災用品が必要

セーフティハット 	救急用品 	担架
マスク 	フリース毛布 	ヘルメット
ホイッスル 	救助ロープ 	ヘッドライト
セーフティライト 	テコバール 	革手袋
長期保存水 	平バール 	保護メガネ
栄養機能食品 	両口ハンマー 	油圧ジャッキ (5t)
アルミブランケット 	スタンドライト 	アルカリ電池
袋式トイレ 	多機能ラジオライト 	モバイルバッテリー

日頃の備え SNS



Twitter

・情報量が多く、拡散力も大きいですが、デマなどの情報もあるため、事実確認が必要である。

@ngs_kikikanri



・長崎県危機管理課が運用する公式アカウントです。県内の気象警報等の発表状況や災害の発生状況等、県の危機管理に関する情報を随時発信します。

Facebook

・「災害支援ハブ」では、セーフティチェック（災害時安否確認機能）やコミュニティヘルプなどの機能が同一のページに表示され、災害についてより多くの情報を得ることができる。



LINE

・近い関係の人とすぐに連絡が取れる。また、メッセージの未読・既読機能により、無事の簡易確認ができる。インターネット回線を利用した通話も可能



メール

・携帯電話やスマートフォンなどから、次の「登録用アドレス」に、空メールを送信してください。



・登録用のURLがメールで届きますので、下記の説明に沿って、ご登録ください。

■ 「防災メール」配信サービス 登録用アドレス

「bousai.nagasaki-city@raidan.ktaiwork.jp」

■ 「防災メール」配信サービス 登録用QRコード



docomo 災害用 キット

災害用キット

いつ起こるか分からない災害発生時にも大切な人と連絡を取り合えるようにするためのサービスです。

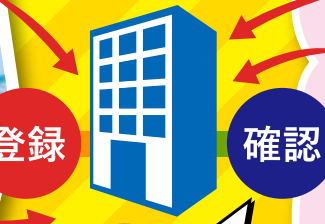
「災害用キット」とは、

「災害用伝言板」や「災害用音声お届けサービス」、緊急速報「エリアメール」をご利用いただくための、スマートフォン、タブレット専用のアプリです。

被災地



災害用伝言板 センター



停電時でも

ドコモショップで
携帯の充電が
できます。



◎停電や災害発生時の非常用電源として可搬型蓄電システムを設備しています。

スマホ教室

災害時に慌てなくて
良いように、万が一に
備えておきましょう。

スマホ教室では「災害用伝言板」の体験や「エリアメール」の設定を行ったりする講座を開催しています。

参加無料

※ご予約はお電話もしくはスタッフまで。



		千歳町常務前 ドコモショップ長崎吉店 ☎0120-6868-55 P 長崎市若菜町10-16 営業時間/お盆10:00~20:00	長崎 長崎市大橋町25-3 営業時間/お盆10:00~20:00 ドコモショップ長崎ラッキーホール店 ☎0120-51-5253 P	東長崎 長崎市かき田丁81-5 営業時間/お盆10:00~20:00 ドコモショップ東長崎店 ☎0120-817-100 P
長崎市中央 長崎市中央1-55-1 営業時間/お盆10:00~20:00 ドコモショップみらい長崎ココワーク店 ☎0120-932-232 P	長崎市中央 長崎市中央1-55-1 営業時間/お盆10:00~20:00 ドコモショップ長与店 ☎0120-85-7068 P	長崎市中央 長崎市中央1-55-1 営業時間/お盆10:00~20:00 ドコモショップ大村中央店 ☎0120-500-139 P	充電スタンド 設備店舗 EV 200V EV・PHV 車に 充電が出来ます!	
長崎市中央 長崎市中央1-55-1 営業時間/お盆10:00~20:00 ドコモショップ島原店 ☎0120-77-6688 P	長崎市中央 長崎市中央1-55-1 営業時間/お盆10:00~20:00 ドコモショップさせぼ四ヶ町店 ☎0120-8181-56 P	佐世保 佐世保市高野町33-10 営業時間/お盆10:00~20:00 ドコモショップ佐世保大野店 ☎0120-688-768 P	五島市 五島市安町8-14 営業時間/お盆10:00~20:00 ドコモショップ福江店 ☎0120-556-855 P	

災害について

災害発生時の注意点

日頃の備え

SZS

日頃の備え 資産管理



地震保険

- i 火災保険では対象にならない「地震・噴火・津波による損害」を補償
- ii 建物、家財を対象とする「火災保険」にセットで加入
- iii 被災者の生活の安定に寄与することが目的
- iv 建物または家財が全損、半損、一部損が生じたときに認定割合で支払われる

【保険金額の決め方】.....

- ◎火災保険の契約金額の30%~50%内で定めましょう。
- ◎他の地震保険契約と合算し、「建物5,000万円」「家財1,000万円」が限度です。

例/建物の火災保険の契約金額が2,000万円の場合、地震保険は600万円(30%)~1,000万円(50%)の間で契約できる。

【地震保険から支払われる保険金】.....

被害の程度(建築物)	保険金	被害の程度(家財)	保険金
全損...主要構造部の損害額がその建物の時価の50%以上、または焼失もしくは流出した面積が延べ床面積の70%以上。	契約金額の 100%	全損...損害額が家財の時価の80%以上。	契約金額の 100%
大半壊...主要構造部の損害額がその建物の時価の40%以上50%未満、または焼失もしくは流出した面積が延べ床面積の50%以上70%未満。	契約金額の 60%	大半壊...損害額が家財の時価の60%以上80%未満。	契約金額の 60%
小半壊...主要構造部の損害額がその建物の時価の20%以上40%未満、または焼失もしくは流出した面積が延べ床面積の20%以上50%未満。	契約金額の 30%	小半壊...損害額が家財の時価の30%以上60%未満。	契約金額の 30%
一部損...主要構造部の損害額がその建物の時価3%以上20%未満、または床上浸水の場合。	契約金額の 5%	一部損...損害額が家財の時価の10%以上30%未満。	契約金額の 5%

※家財には自動車、有価証券、預貯金証書などや、1個または1組の価格が30万円以上の貴金属、骨董などは含まれない。
※災害後、保険会社から被災した家財道具のリストを提出するよう要請が来る。

生命保険

これら死亡保険金は、被保険者(対象者)が地震で亡くなった場合、全額受け取れます。ただし、保険の特約で、地震の場合は約款(保険契約の詳細な内容が記載されたもの)により支払いが受け取れないこともあるので、契約時に必ず確認しましょう。

定期保険	終身保険	養老保険
●一定の契約期間を決め、その期間内に被保険者が死亡または約款所定の高度障害状態に陥った場合に保険金が支払われる。 ●満期保険金はないが、月々の保険料が安い。	●保障期間が死亡するまで続くので、必ず保険金が支払われる。 ●満期保険金はないが、長期加入すると解約時の払戻金が増額していく。	●保障期間中に被保険者が死亡または高度障害状態になると、保険金が支払われる。 ●満期時に生存していれば、同額の満期保険金が支払われる。

もしもの時1

証券を紛失した時、身分証明書の提示で再発行が可。

もしもの時2

保険会社への保険料払い込みは、一定期間の猶予が可能な場合有。(要相談)

もしもの時3

保険金、給付金等は、一定の金額まで市町村または警察所長発行の証明書により支払可の場合有。

あいおいニッセイ同和損保

MS&AD INSURANCE GROUP 長崎支店

〒850-0035 長崎県長崎市元船町8-12

地震保険については、当社のHPで詳しくご案内しております。

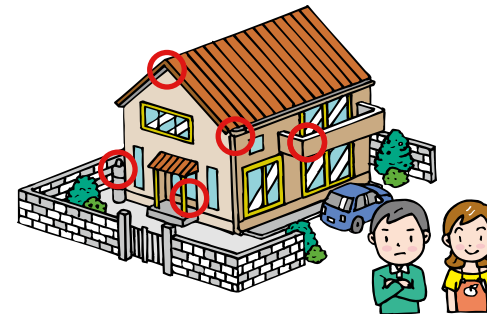
あいおいニッセイ同和損保

検索



日頃の備え 住まいの耐震

日ごろから危険な箇所の点検を心がけましょう
家の周囲と、家の安全対策

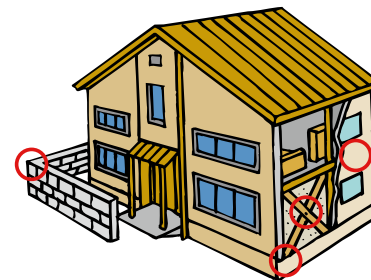


家のまわりも点検しよう!

- 屋根
屋根瓦がズレたり、アンテナが不安定になっていたら補強しましょう。
- 雨どい
継ぎ目が外れていたら修繕を、落ち葉や土砂が詰まっていたら清掃しましょう。
- 玄関まわり
自転車や植木鉢など出入りの支障になる物を置かないようにしましょう。
- ブロック塀
ひび割れ、傾き、鉄筋の錆びなど老朽化していたら修理しましょう。
- ベランダ
物干し、植木鉢、エアコンの室外機などはしっかり固定し、マンションは非常脱出口のまわりに物を置かないようにしましょう。
- プロパンガス
しっかりとした土台の上に置き、倒れないよう鎖で壁に固定しましょう。

住まいの耐震化のポイント

家全体の耐震化が困難な場合は、寝室や居間など家の一部の耐震化から始めましょう。



- 壁
「合板」や「筋交い」で補強します。
- ブロック塀
高さ1.2m以上の場合「控壁」を設けます。
- 基礎
ひび割れなどがあれば樹脂の注入などで補修します。
- 柱や筋交いの接合部分
柱や筋交いの両端を「接合金具」で補強します。

耐震診断の受診

昭和56年5月31日以前の旧建築基準法で建てられた木造住宅について、無料の耐震診断が受けられます。



小宮建設株式会社

『耐震等級3』の構造計算で安心な家づくり

【本社】〒851-2214 長崎市鳴見町90-4
TEL: 095-865-8031 FAX: 095-865-8032
【営業所】〒851-2107 西彼杵郡時津町久留里郷39-3
TEL: 095-881-7825 FAX: 095-881-7821

<http://www.komiyakensetu.com>
<http://www.house-komiyakensetu.com>



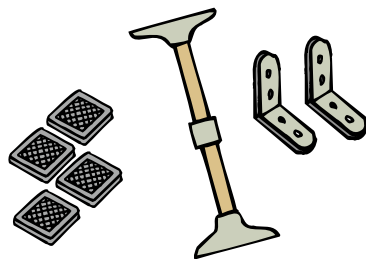
日頃の備え 家具などの確認

災害発生時には、家具や家電が倒れたり、飛んできたりする恐れがあります。また、窓ガラスや鏡が割れて飛散する危険もあります。突然の災害で思わぬ怪我をしたり、逃げ遅れたりしないように、普段から家の中を点検し、災害

対策をしましょう。また、ちょっとした工夫や日頃の心がけて被害を抑えることができます。このページを参考に家の中を見直しましょう。

家具・家電・ピアノなどの固定

地震の際の転倒や横滑りを防ぐために、金具を使い壁に家具などを固定しましょう。レンジやテレビなども飛ばされる危険があるので、耐震マットを挟んでおきましょう。併せて、棚の中身が飛び出さないようにストッパーなどで扉を固定することも忘れずに。



窓ガラス・鏡の飛散防止

ガラスの飛散は大きなげがにつながります。ガラスには市販の飛散防止フィルムを貼りましょう。また、カーテンを閉めることでも被害を抑えることができます。日中はレースカーテンなどにすると良いでしょう。



布団やベッドの位置を工夫



転倒した家具の下敷きにならないよう家具の配置に工夫を。足元にスリッパを用意しておけば、避難の際に飛散したガラスから足を守ることができます。家具の配置ひとつで危険は回避できます。

火災警報器の設置

新築住宅では平成18年6月1日より、既存住宅では平成20年6月1日より設置が義務づけられています。規定の場所に確実に設置しましょう。



写真提供：長崎ユタカ

玄関まわりをいつもキレイに

災害発生時、避難通路をきちんと確保することが大切です。玄関にはできるだけ物を置かず、日頃から片付けておきましょう。

日頃の備え 備えておくこと（チェックリスト）

【食料品、備蓄品など】

- 非常持ち出し品をリュックなどの袋に入れて準備をしていますか。（下のリストを参考）
- 最低限3日分の飲料水の備蓄はできていますか。（3人×人数×3日分）
- 最低限3日分の食料の備蓄はしていますか。（米・缶詰・レトルト食品、調味料、嗜好品など）
- 普段から風呂の残り湯は捨てずに、汲み置きをしていますか。
- 救急箱は用意できていますか。（常備薬・三角巾・包帯・ガーゼ・脱脂綿・ばんそうこう・はさみ・ピンセット・消毒薬・整腸剤・持病のある方はその病気のための薬や処方箋のコピー）
- 携帯電話は常にフル充電状態しておく事を心がけていますか。また、簡易充電器の用意をしていますか。
- AM、FMどちらも聞けるラジオを用意していますか。
- 予備電池を用意していますか。
- ローソクはマッチ、ライターなどとセットにして用意していますか。
- カセットコンロは用意してありますか。また、予備のカセットボンベは準備していますか。
- 消火器はすぐに取り出せる場所にありますか。また、製造年月日から5年経過していませんか。
- 工具類の準備はしていますか。（のこぎり・パール・スコップなど）
- 軍手を用意していますか。（1ダース位用意しておくとう便利）
- ロープを用意していますか。（避難用、ビニールシートの吊り下げ用、瓦礫の引き起こし用などとして使用）
- 家屋倒壊時の雨よけ、盗難防止のためにビニールシートは用意してありますか。
- 古新聞、段ボールは全て捨てずに防寒対策などのために確保してありますか。

【車への備蓄】

- 家とは別に、車にも非常持ち出し袋を準備していますか。
- 高速道路から避難するためのロープは積んでありますか。
- ガソリンを常に満タンにしておく事を心がけていますか。
- ジャッキなどの工具は車のトランクに入っていますか。
- 防寒用の毛布などは積んでありますか。

【家の中・周りの安全対策】

- 家具の転倒防止、照明器具などの落下防止対策はできていますか。
- 観音開きの戸に留め具をつけ、棚のガラス戸には飛散防止フィルムを貼っていますか。

- 寝る場所や子ども、高齢者がいる場所には、なるべく家具を置かないようにしていますか。
- 廊下や玄関には物を置かず広く空けていますか。
- 瓦・外壁タイル点検、補修、ブロック塀の転倒防止対策はしていますか。
- 雨どい、雨戸の点検・補修をしていますか。
- 建物の耐震性をチェックし、必要であれば耐震補強をしていますか。

【家族で確認しておくこと】

- 避難場所は確認していますか。
- 避難場所までの安全な避難ルートを決めていますか。（最短ルートよりも、安全ルートを優先）
- お互いの安否確認の方法、共通の連絡先は決めていますか。
- NTT災害用伝言ダイヤル「171」、携帯電話による「災害用伝言板」の利用方法は知っていますか。
- 家族の連絡先などを記載した避難用携帯カードを作成し、それぞれが携帯していますか。（連絡先は家族だけでなく、他県に住む親族・親戚等の連絡先も書いておく）
- 防災訓練に参加し、消火器の使い方、応急処置の方法などを知っていますか。
- 出火防止や初期消火などの分担を決めていますか。
- 消火器や救急箱、非常用品の置き場所は確認していますか。
- 近所や地域で防災について話し合いや約束事などをしていませんか。
- 自分の住んでいる地域で、過去に洪水・浸水や山崩れ・がけ崩れの災害が発生したことがあるか、またどのような危険があるかを知っていますか。（危険区域や災害予測図/ハザードマップは、最寄りの市町村役場などで調べられる）
- 家族の状況に応じた備蓄（粉ミルク、お尻ふき等の子ども用品、予備の老眼鏡、補聴器等の高齢者用品など）を行っていますか。
- 家族の食べ物アレルギーの有無、受けている治療内容、飲んでいる薬の情報について控えていますか。
- かかりつけの病院（妊婦検診を受けている病院・お子さんの病院）の連絡先は控えていますか。
- 災害発生時の保育園・幼稚園・小学校などでの取り決め（緊急時の連絡先、引き取りの方法など）の確認はしていますか。

SAFETY GUARD
安全と安心の、その先を見つめています

消防防災設備・設計・施工・保守管理
株式会社 長崎ユタカ
〒850-0036 長崎市五島町6番17号 TEL(095)826-8555 FAX(095)826-9446

解雇・セクハラ・パワハラ
いじめ・賃金未払い などでお悩みの方、
労働相談
してみませんか？

ひとりで悩まず、我慢しない。まずは相談！
労働組合の**連合長崎**
〒850-0031 長崎市桜町9-6 長崎県勤労福祉会館1F
いこうよ れんごうに
0120-154-052 相談無料
☑ nandemosoudan@nagasaki_jtuc-rengo.jp (通年常設 平日午前10時～午後5時まで)

携帯電話、スマートフォンからでもOK！ 専門の相談員が秘密厳守で対応します。 連合長崎 検索



日頃の備え 家族の記録

コピーをとって、家族一人ひとりの分を書き込み、日ごろから持ち歩くようにしましょう。

身元確認メモ			
ふりがな 氏名		性別	男・女
住所		生年月日	
		血液型	
電話番号		保護者名	
携帯電話番号		保護者連絡先	
FAX番号		携帯電話 メールアドレス	
自宅メールアドレス			
勤務先(学校・幼稚園など)		家族の 集合場所	
連絡先			
疾病・アレルギーなど		常備薬	
かかりつけ医	名称		住所 電話番号
保険証	記号	番号	

非常連絡メモ			
	名前(ふりがな)	携帯番号/携帯メールアドレス	連絡先(住所・勤務先・学校・幼稚園など)/電話番号
家族			
親戚知人			

※大切な個人情報が含まれています。取り扱いには十分に注意しましょう。

ペンギンが長崎に来て60年
世界一! 9種類のペンギンに会える!

長崎ペンギン水族館 TEL.095-838-3131 長崎ペンギン水族館 検索

ラジオの聴き方

エフエム長崎を聴いてみよう! いろいろな方法でお楽しみいただけます。

FM 長崎は長崎県を中心としたエリアに放送している FM ラジオ局です。

このページでは当社の放送をお聴きいただく方法をご紹介します。



ラジオで聴く

FM ラジオは、ラジオ受信機でお聴きいただくことができる、無料の放送サービスです。ラジオ専用受信機のほか、iPod nano、“ウォークマン”の一部の機種など、さまざまなオーディオ機器に内蔵されています。

FM 長崎は周波数/長崎 79.5MHz・佐世保 80.3MHz・諫早 78.9MHz・島原 89.3MHz・南有馬 77.8MHz・平戸 79.2MHzで放送しています。



スマートフォン・タブレットで聴く

radiko.jp

スマートフォン・タブレットにアプリをダウンロードすることで、FM 長崎をお楽しみいただけます。車で移動中やトンネルの中でも途切れずに放送をお聴きいただくことができます。



radiko.jp (ラジコ) は、ネットにつながったスマートフォンやタブレットでラジオが聴ける無料配信サービスです。独自コンテンツ、エリア制限なしという通常のインターネットラジオサービスとは異なり、地上波ラジオ放送を、CMを含め、そのまま同時に放送エリアに準じた地域に配信するサービスです。スマートフォンやタブレットに無料アプリをダウンロードするだけで、いつでもどこでも素敵なラジオが楽しめます! さらに、全国エリアフリーで radiko 参加局の放送がお聴きいただける、radiko.jp プレミアム (有料) もあります。

- ※1. スマートフォン (Android、iPhone) で聴くには無料アプリのダウンロードが必要です。また、携帯電話のデータ通信回線をご利用の場合、別途パケット通信料が発生します。ご自分のデータプランを確認の上、ご利用ください。
- ※2. 現在ラジオがお聴きいただける地域であっても、長崎県以外の場合は配信エリア外となります。また、長崎県内であっても、ネットワーク環境 (社内 LAN、移動体通信など) によってはお聴きいただけない場合があります。
- ※3. モバイル Wi-Fi ルーターや携帯電話からテザリングで接続すると、正常なエリア判定が行われず、お聴きいただけない場合があります。



パソコンで聴く

radiko.jp

radiko.jp は、ネットにつながったパソコンやスマートフォンでラジオが聴けるサービス。長崎県内でインターネット環境があれば、FM 長崎を聴くことができます。

FM 長崎は、パソコンでラジオが聴ける IP サイマルラジオサービス【radiko.jp】を無料で提供しています。サイトにアクセスするだけで、会員登録などの手間もなく、すぐに無料でラジオをお楽しみいただくことができます。さらに、全国で radiko.jp 参加局の放送がお聴きいただける、radiko.jp プレミアム (有料) もあります!



タイムフリー (過去の放送を聴く)

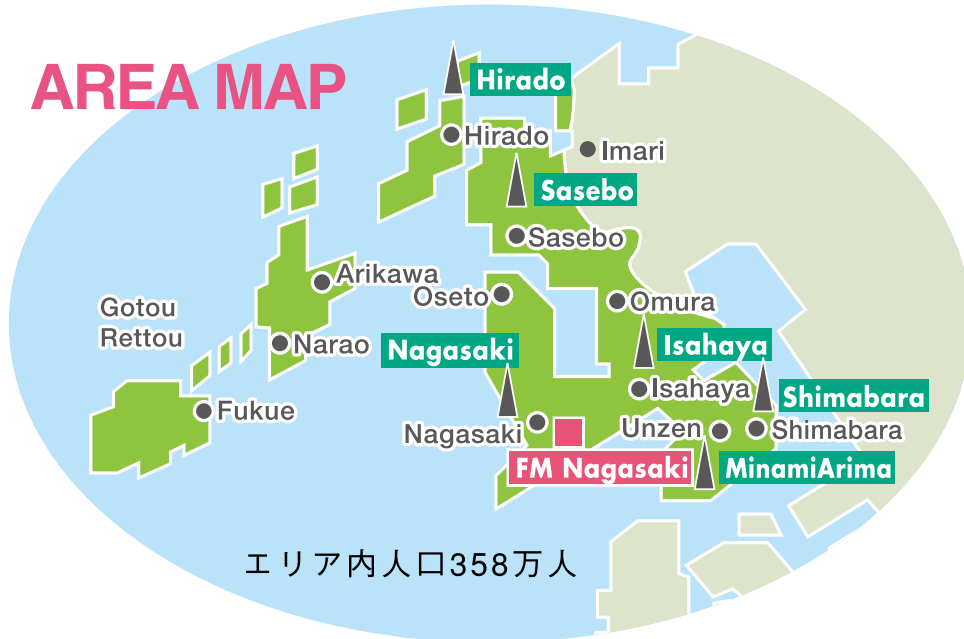
radiko.jp

タイムフリーとは、過去一週間分の番組を後からお楽しみいただける無料の機能です。タイムフリー機能を使えば、あなたも後から“聴き逃した番組”を聴くことができます。

- ※1. FM 長崎の放送エリア内では無料でお聴きいただけます。FM 長崎の放送エリア外からは radiko.jp プレミアム (有料) でお聴きいただけます。
- ※2. 過去番組の再生について、再生開始から3時間以内であれば何度でも聴き放題 (一時停止 / 早戻し / 早送り可能)。3時間を過ぎるとその番組はお聴きいただけなくなります。
- ※3. 特定のタレント出演番組やスポーツ中継など一部聴取できない番組があります。

FM Nagasaki
www.fmnagasaki.co.jp

AREA	MINAMIARIMA	ISAHAYA	HIRADO	NAGASAKI	SASEBO	SHIMABARA
MHz	77.8	78.9	79.2	79.5	80.3	89.3



FM長崎 www.fmnagasaki.co.jp

本社 〒850-8550 長崎市栄町5番5号
TEL:095-828-2020 FAX:095-828-2777

東京支社 〒102-0083 東京都千代田区麹町1-8 (JFNセンター8F)
TEL:03-3221-0285 FAX:03-3221-0070

福岡支社 〒810-0005 福岡市中央区清川1-9-19 (渡辺通南ビル5F)
TEL:092-402-2388 FAX:092-402-0266

佐世保支社 〒857-0033 佐世保市城山町6-3 (ラッキービル2F)
TEL:0956-23-7154 FAX:0956-23-6814

ながさき防災ハンドブック 保存版

発行 株式会社エフエム長崎
発行日 2019年9月
協力 長崎県、長崎市、島原市、九州電力、西部ガス、NOSIGNER、協賛各社
出版 首相官邸ホームページ「防災の手引き～いろんな災害を知って備えよう～」
(<http://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/index.html>)
気象庁ホームページ
(<http://www.jma.go.jp/jma/index.html>) をもとに(株)インテックス作成
OLIVE「防災の手引き～いろんな災害を知って備えよう～」
(<https://sites.google.com/site/olivesoce/>)
制作 (株)インテックス

思いはつながっていく。

ある日、母が、
私がこどもの頃の話をしてくれた。
よく泣いたこと。
よく転んだこと。
COOPのミックスキャロットが
好きだったこと。
やがて、私も
母親になった。
私は迷わず、
COOPを選んだ。



あなたの笑顔が
とってもうれしい

重い物もかさばる物も、
玄関先までお届けします。
お留守でも保冷容器で
指定の場所にお届けします。
(ご自宅の方には届行先からペナルティを課金します。)

もっと イキイキ
ひと まち くらし

●個人配達

ご自宅の玄関先まで商品をお届けします!

生活協同組合 **ララコーフ**
〒851-2121 長崎県西彼杵郡長与町岡郷 1474

お問い合わせ
☎0120-581-370 9:00~18:00 (月~金)
<http://www.jala.coop/> [ララコーフ](#) [検索](#) 資料請求はホームページもしくはこちらから▶

ララコーフ Facebook
ページでも情報発信中!

「ご高齢の方」「子育て世代」「一人暮らしの方」などにオススメ!

ご登録・手続きが
必要です!

お弁当コース
ごはんのおかず4~5品
1食あたり **545円**

おかず6品
1食あたり **576円**

おかず8品
1食あたり **690円**

塩分やカロリーなどの
栄養バランスが良いから
毎日安心!

※表記金額は2019年9月時点のものとなります

お申込み受付中!! ララコーフのお弁当宅配

ご注文からお届けまで ①お電話 → ②ご登録 → ③ご注文 → ④お届け → ⑤お支払い

まずはお気軽に
お電話ください ☎ **0120-279-560**

お電話受付時間 月~金曜日9:00~18:00 FAX.095-883-4445

もっと イキイキ ひと まち くらし

生活協同組合 **ララコーフ**
〒851-2121 長崎県西彼杵郡長与町岡郷 1474 [ララコーフ](#) [検索](#)

