長岡京市災害ボランティアセンター TEL 075-958-6912

2024年 長岡京市災害の備え

あなたと家族の命を守るための必要最低限の準備です

※常に目にするところに貼って下さい。
日頃から意識することが重要です !!

FMおとくに
災害時にもFMおとくに
ハローにっこり86.2MHz
スマホなら「ListenRadio」

凡 例

- 屋外避難所
- 屋内避難所
- 福祉避難所
- 水害時における一時避難所
- 防災器具庫
- 備蓄倉庫
- 公衆電話
- 災害支援自動販売機

非常持出品

	チェック	品 名		チェック	品 名
貴重品類		現金(10円玉)	救急用具		救急箱
		預金通帳			お薬手帳
		印鑑			胃腸薬・便秘薬・持病の薬
		マイナンバーカード(保険証)	非常食品		乾パン
		免許証			缶詰
避難用具		懐中電灯			栄養補助食品
		携帯ラジオ			アメ・チョコレート
		予備の乾電池			飲料水
		ヘルメット・防災ずきん	衣料品		下着・靴下
生活用品		厚手の手袋			長袖・長ズボン
		毛布	その他		防寒用ジャケット・雨具
		缶切り			携帯用カイロ
		ライター・マッチ			スマホ充電器(乾電池式)
		ナイフ			
		携帯用トイレ			
		口腔ケア用品			

◇家族構成や家庭の事情に合わせて準備しておくもの

	チェック	品 名
女性用品		生理用品
		鏡・ブラシ
		化粧品
乳幼児用品		粉ミルク
		哺乳瓶・洗浄剤
		離乳食
		紙おむつ・ウェットティッシュ
		着替え
		バスタオル・ガーゼ
		母子手帳
		ベビーカー・おんぶひも
高齢者用品		おむつ・着替え
		持病薬・杖
		入れ歯・洗浄剤

備蓄品

	チェック	品 名
食料品		レトルト食品(ごはん・おかゆなど)・アルファ化米
		インスタントラーメン・カップみそ汁
		飲料水
生活用品		給水用ポリタンク
		カセットコンロ(カートリッジ)
		ティッシュペーパー・ウェットティッシュ
		ラップフィルム
		紙皿・紙コップ・割り箸
		簡易トイレ
		水のいらないシャンプー
		ビニール袋
		ロープ
		工具セット
		ほうき・ちりとり
		ランタン
		長靴

電気・空調・衛生設備設計・施工
三共テクノ株式会社
本 社
〒617-0826 京都府長岡京市開田2丁目7番8
TEL 075-963-6961 FAX 075-963-6964

長岡京市公式 かしこ暮らしく 長岡京 LINE アカウント
防災情報もプッシュでお知らせ！

いのちをまもるパーソナル防災サービス PASOBO(パソボ)
1分でわかるわたしだけの防災のカタチ。 #pasobo
ぜひ呼いてみてね→
2023年3月1日 サービスの提供を開始しました！
ご自宅の住所やご家族の構成などを入力頂くだけでリスクや備えがわかる新しい防災サービスです！！

京都産たけのこ・おいしい米油
こだわりの味をご自宅に。
小川食品工業株式会社
〒617-0833 京都府長岡京市神足四反田13
0120-438-166 0120-151-795
https://www-takenoko-co-jp

再就職に向けた 未経験・初心者のための公共職業訓練校
就職率 87.4%(令和4年度実績) 訓練コース数(電気・電子系・機械系・ビル) 12コース
訓練期間 6～7ヶ月 受講料※ 0円 ※テキスト代等は別途
訓練見学説明会でお待ちしています。(個別見学も受け付けております)※要事前予約
予約はこちら ⇒TEL 075-951-7397
〒619-0223 京都府長岡京市友岡1-2-1
独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構京都支部 京都職業能力開発促進センター
ポリテクセンター京都

一般財団法人 長岡記念財団 http://www.nagaoka.or.jp
NAGAOKA HEALTHCARE CENTER ●精神科 ●神経科 ●内科 ●歯科
長岡ヘルスケアセンター(長岡病院)
〒617-0843 長岡京市友岡4丁目18番1号 TEL(075)951-9201(代)
老人保健施設 アゼリア ガーデン
〒617-0843 長岡京市友岡4丁目114番地 TEL(075)957-1112(代)

今から「いつか」に備えて
村田製作所
あった！あった！
muRata

株式会社 IKEYAMA
本 社 〒617-0814 京都府長岡京市今里北ノ町3-7 TEL(075)954-7722 FAX(075)954-7755
資材置場 〒617-0006 京都府向日市上植野町津僧1-1

ひとりひとりのいのちに 安心と笑顔を
医療法人 総心会
長岡京病院
内科・脳神経内科・循環器内科
糖尿病内科・消化器内科
外科・消化器外科・肛門外科
訪問看護・訪問リハビリ・デイケア・訪問診療
ケアプランセンター
〈診療時間〉月～土 午前9:00～12:00
阪急長岡天神駅 西出口より南に徒歩約5分
長岡京市天神1丁目20番10号
TEL 075-955-1151

駐車場、マンション、アパートの管理・斡旋いたします。不動産全般
株式会社 ホームプラン
長岡京市天神1丁目11番9号 ファースト1階
TEL.075-951-0707

□土地、建物登記測量 □官公庁許認可 □土木設計 □工事監理 □土地・建物表示登記申請
株式会社 小森設計事務所
(075)952-3125
FAX(075)954-3212
komori-sekkei@oregano.ocn.ne.jp

宅地建物取引業
乙訓産業株式会社
〒617-0814 長岡京市今里西ノ口7-2
TEL 075-954-5181
FAX 075-951-2748

万が一の備えにJA共済
JA京都中央各支店へご連絡ください!!
神足支店 TEL:075-951-1188
乙訓支店 TEL:075-951-4384
海印寺支店 TEL:075-952-3121

株式会社 水道センター
水道工事全般(官公庁・民間)
〔本社〕〒617-0811 長岡京市粟生北野12-1
TEL.075-954-2681
URL https://www.suido-c.jp

眼の観音さま 靈水独鈷水・花手水
柳谷観音

KYOTO COOP 京都生活協同組合
コープながおか
朝9時30分から夜9時まで営業
長岡京市友岡2丁目4-23
TEL.075-955-2001 FAX.075-953-4471

学校法人 むらさき幼稚園
自由自在を自然に
長岡京市今里5丁目12番9号 TEL.953-0505
http://www.sepia.dti.ne.jp/~yoh-murasaki/

Seibundo 文具・事務用品・OA 機器 オフィス家具・防災用品 他
株式会社 西文堂
長岡京市天神4丁目3-1
TEL(075)951-1121代 FAX(075)955-4767

なかやま医院
NAKAYAMA IIN
●内科 ●消化器外科 ●緩和ケア内科
診療時間:午前 9:00～12:00/午後16:00～19:00
休 診:木曜・土曜午後、日曜、祝日
長岡京市今里三ノ坪5-4 Tel.075-955-5666
http://nakayama-iin.com

otokuni animal hospital
乙訓どうぶつ病院
診療時間 9:00～12:00/13:00～15:00/16:00～19:30
受付時間 各診療終了30分前まで
休 診 日 土曜昼・日曜午後・祝日
駐車場10台 ドッグラン完備
下海印寺西条26 TEL.075-958-3933

メナード化粧品
洛西販社
営業時間 AM9:00～PM2:00
長岡京市今里北ノ町23-21 長岡第七小学校西北角
TEL(075)955-2477 FAX(075)956-3737

伊藤工務店
代表者 伊藤 健
長岡京市粟生梶ケ前22-2
TEL(075)951-6727

社会福祉法人 和楽会
保育・高齢複合施設 友岡
特別養護老人ホーム ともおか
デイサービスセンター 花菜 きらら保育園
長岡京市友岡1丁目2番3号 電話:075-959-0150

株式会社 大和組
長岡京市馬場人塚9番6号
TEL 075-959-1313

西山浄土宗
三尊寺

はたらくみんなを全力応援！
近畿ろうきん
近畿労働金庫 長岡京支店
長岡京市開田2-10-18 TEL.075-953-1171

一般財団法人 療道協会
西山病院
認知症疾患医療センター
精神科・神経内科・心療内科・内科
長岡京市今里5-1-1
TEL(075) 955-2211
URL ://www.nishiyama-hospital.or.jp
2023年4/1(土) OPEN
訪問看護ステーション にしやま
TEL(075) 283-0575

三洋興業(株)
建設用骨材(砕石・砂利・砂・真砂土)・生コンクリート
各種工事(杭・地盤改良・テールアルメ・舗装)地盤改良材等
屋内外運動施設(附帯工事全般)・貨物利用運送事業
長岡京市神足稲葉19
TEL.075-954-5001(代) FAX.075-954-6860
https://www.sanyokogyo-kyoto.co.jp/

長岡京バッティングセンター
NBC
https://nagaoka-batting.jp/
TEL 075-955-0924
長岡京バッティング 検索

相続相談のことなら…！
田中税理士事務所
税理士 田中英文・大橋圭子
長岡京市開田1丁目21-5(市役所東となり)
(075) 954-2263

有限会社 長岡美装社
信頼づくりで地域と暮らしを支援
(廃棄物収集運搬業)
0120-08-7903 TEL075-953-7903
〒617-0823 長岡1丁目34番25号 FAX075-953-8860

AVANTIA GROUP
Dream Home お家大情報館
ドリームホーム
不動産の売却・買入
豊富な情報を店内にて。一挙大公開中!!
新築住宅 中古住宅 マンション
土地 注文建築 査定
キッズコーナー 無料託児 パネル展示場 家計簿 返済シミュレーション 定休日なし! AM9時～PM8時まで!
長岡京市馬場27丁目6番地13
0120-241-666

未来環境を創造する
KANKEN
カンケンテクノ株式会社

Logisnext 三菱ロジスネクスト

一生涯のパートナー
第一生命
Dai-ichi Life Group
第一生命保険株式会社 長岡京市神足3-1-13
京都総合支社 長岡営業オフィス TEL.050-3782-4914

株式会社 三宅工務店
長岡京市一里塚2-10 TEL:075-955-1234
http://www.miyake-koumuten.com/
災害や劣化で壊れた家を、リフォームでお客様の住まづくりをトータルにサポートいたします。

株式会社 三洋興業(株)
建設用骨材(砕石・砂利・砂・真砂土)・生コンクリート
各種工事(杭・地盤改良・テールアルメ・舗装)地盤改良材等
屋内外運動施設(附帯工事全般)・貨物利用運送事業
長岡京市神足稲葉19
TEL.075-954-5001(代) FAX.075-954-6860
https://www.sanyokogyo-kyoto.co.jp/

長岡京バッティングセンター
NBC
https://nagaoka-batting.jp/
TEL 075-955-0924
長岡京バッティング 検索

相続相談のことなら…！
田中税理士事務所
税理士 田中英文・大橋圭子
長岡京市開田1丁目21-5(市役所東となり)
(075) 954-2263

有限会社 長岡美装社
信頼づくりで地域と暮らしを支援
(廃棄物収集運搬業)
0120-08-7903 TEL075-953-7903
〒617-0823 長岡1丁目34番25号 FAX075-953-8860

AVANTIA GROUP
Dream Home お家大情報館
ドリームホーム
不動産の売却・買入
豊富な情報を店内にて。一挙大公開中!!
新築住宅 中古住宅 マンション
土地 注文建築 査定
キッズコーナー 無料託児 パネル展示場 家計簿 返済シミュレーション 定休日なし! AM9時～PM8時まで!
長岡京市馬場27丁目6番地13
0120-241-666

未来環境を創造する
KANKEN
カンケンテクノ株式会社

我が家の避難・連絡先

地震
地域の集合場所 ＿＿＿＿ へ集まります → 在宅避難できるなら自宅に戻る ＿＿＿＿ へ避難する

水害
地域の集合場所 ＿＿＿＿ へ集まります → 在宅避難できるなら自宅に戻る ＿＿＿＿ へ避難する

病気・けが
かかりつけ医 ＿＿＿＿ へ連絡する → 休日急病診療所へ連絡する 電話番号 (　　) - 休診日

親の職場・連絡先
電話番号 (　　) - ／ 電話番号 (　　) -

災害伝言ダイヤル使う自宅の番号 (　　) -

地震用マイ・タイムライン

ハザードマップでチェック	避難行動のチェック		家族の状況のチェック
[震度　] 以上のときまたは町内に被害があるとき	[震度　] 以上のときまたは町内に被害があるとき	地域の集合場所 [　　] に集まる	指定避難場所 [　　] に避難(在宅避難できるなら、自宅に戻る) 地震に伴う大火災などの危険が迫った場合…広域避難場所など [　　] に避難	避難に支援が必要な人は？(高齢者、障碍者、乳幼児、妊婦など) □いる □いない ペットは？ □いる □いない

	経過時間	私と家族の行動	地域での行動
初動～避難準備	地震発生	まずは自分の身を守る □ まず低く、頭を守り、動かない □倒れてくる家具や落下物に注意 □ 丈夫な机の下に避難	□
	～3分	□ 落ち着いて状況を把握 □ 火の始末 □ 家族の安全を確認 □ ドアや窓を開けて逃げ道を確保	□
	～30分	□ 余震に注意する □ 非常時持出品(備蓄品など)を確認 □ 地域の集合場所に集まる □ 移動の際は、ブロック塀などに近寄らない □ 家を出るときは、ブレーカーを切り、ガスの元栓を閉める □ 家を出るときは、ドアの鍵をかける	□ 近所の人の安否を確認
	3時間	□ 地域でまとまって避難所に避難する □ 自宅の様子が安全であれば、自宅に戻って在宅避難する	□ 協力して消火・救助活動を行う
避難生活	～3日間(避難所)	□ 災害用伝言ダイヤル(171)やSNSなどを活用し、無事を知らせる □ 集団生活のルールを守る	□ 避難所の運営に積極的に協力する

水災害時マイ・タイムライン

	ハザードマップでチェック	避難行動のチェック	家庭の状況のチェック
水害	自宅の危険性は？ □ あり(洪水浸水想定区域)→自宅で想定される浸水の深さは？[　　川、　　m] □ あり(建物の倒壊が予想される区域)	避難する場所は？ □ 自宅の上階 [　　階] □ 親戚や知人の家 [　　] □ 地域の指定避難所 [　　]	避難に支援が必要な人は？(高齢者、障碍者、乳幼児、妊婦など) □ いる→高齢者等避難の発令で避難！ □ いない→避難指示の発令で避難！ ※その他の避難のタイミング(あれば記入) [　　] 避難する場所までかかる時間は？ [　　分]

	警戒レベル	行政からの情報等	私と家族の行動	地域での行動
警報・高齢者は避難	レベル3	大雨警報 洪水警報 氾濫警戒情報 高齢者等避難	□ テレビやラジオ、インターネット、スマートホンで最新の避難場所の開設状況や雨量などを確認 □ 避難の準備(持出物などの準備) □ 独自のタイミングで避難(　　) □ 高齢者避難 発令で避難場所に避難開始	□ 地域の要支援者に避難の声掛け [　　]
全員避難	レベル4	氾濫危険情報 避難指示	□ 避難指示 発令で避難場所に避難開始、完了 □ 携帯電話などで最新の情報を確認	
災害発生	レベル5	大雨特別警報 緊急安全確保	命の危険 直ちに安全確保！ 災害が発生・切迫！自宅内や近くの建物などで少しでも浸水しない高い場所や少しでも災害の危険が少ない場所に移動！	

MEMO

公衆電話の使い方

100円玉を入れると、おつりは出ません

1 最初に受話器をとる 2 硬貨かテレホンカードを入れる 3 電話番号を押す。大切な人の番号はメモしておく

- 110や119は無料(お金を入れずにかける。赤色の緊急通報ボタンがある場合は押す)
- 災害時には171を押すと伝言録音ができる

災害用伝言

電話 171 「災害用伝言ダイヤル(171)」 「171」をダイヤルし、利用ガイダンスにしたがって伝言の録音・再生を行って下さい。
操作方法 (「171」+「1」+ 自宅の電話番号(市外局番からダイヤル)で伝言吹きこみ。「171」+「2」+ 自宅の電話番号(市外局番からダイヤル)で伝言再生。

携帯 災害用伝言板サービス 携帯各社伝言板サービス 「以下の携帯各社別に行って下さい。
◆NTTドコモ →「i Menu」のトップに追加された「災害用伝言板」より。 ◆au → http://dengon.ezweb.ne.jp
◆ソフトバンクモバイル → http://dengon.softbank.ne.jp ◆ウィルコム → http://dengon.willcom-inc.com

web171 「災害用ブロードバンド伝言板(web171)」 https://www.web171.jp ヘアクセスし、画面にしたがって、伝言情報登録および閲覧を行って下さい。

※上記のこれらのサービスは災害発生時のみご利用できるサービスとなっております。

なかやま医院 NAKAYAMA IIN ●内科 ●消化器外科 ●緩和ケア内科
診療時間:午前 9:00～12:00/午後16:00～19:00
休 診:木曜・土曜午後、日曜、祝日
長岡京市今里三ノ坪5-4 Tel.075-955-5666
http://nakayama-iin.com

otokuni animal hospital
乙訓どうぶつ病院
診療時間 9:00～12:00/13:00～15:00/16:00～19:30
受付時間 各診療終了30分前まで
休 診 日 土曜昼・日曜午後・祝日
駐車場10台 ドッグラン完備
下海印寺西条26 TEL.075-958-3933

メナード化粧品
洛西販社
営業時間 AM9:00～PM2:00
長岡京市今里北ノ町23-21 長岡第七小学校西北角
TEL(075)955-2477 FAX(075)956-3737

伊藤工務店
代表者 伊藤 健
長岡京市粟生梶ケ前22-2
TEL(075)951-6727

社会福祉法人 和楽会
保育・高齢複合施設 友岡
特別養護老人ホーム ともおか
デイサービスセンター 花菜 きらら保育園
長岡京市友岡1丁目2番3号 電話:075-959-0150

社会福祉法人 長岡福祉会
海印寺こども園 TEL075-954-5264
海印寺乳児園 TEL075-959-9111
友岡こども園 TEL075-954-1820
今里こども園 TEL075-955-7715

神谷道子バレエ研究所
長岡京市滝ノ町1丁目14-13
TEL 075-953-7688
FAX 075-953-8272
URL https://www.kamiya-m.jp
E-mail info@kamiya-m.jp

kwc
ケアプランとホームヘルパー
きょうと福祉倶楽部
長岡京市天神4丁目7-12ハイツ東台101
TEL075-958-2560 FAX075-957-2808

一級建築士事務所
Onlyoneの住空間をご提案
㈱キャンバスホーム
注文住宅・リフォーム・設計・耐震補強
長法寺カ池1-2 ☎0120-113-026

帝産観光バス株式会社
【京都支店】長岡京市神足堂ケ園1-1
TEL 075-958-6530(代表)

NEX NIPPON EXPRESS 【見積もり依頼・お問い合わせ】お見積もり無料！単身向けから家族向けまで NXの国内引越サービスにおまかせください。
NXの国内引越サービス
フリーダイヤル ひっこし は にっつう 0120-154022
日本通運株式会社 京都支店
〒617-0833 長岡京市神足柳田10番地 TEL075-958-2717 FAX075-951-1285

介護付有料老人ホーム
オーチャード長岡京 Orchard 長岡京
入居者様募集！
お気軽にお問合せください
〒617-0844 長岡京市調子2丁目10番21号
TEL:075-959-0081 FAX:075-959-0082
受付時間:9時～17時(土・日も受け付けております)

畳・上敷 製造販売 畳
長岡井筒屋畳店
長岡京市神足3丁目1-5
TEL.075-951-1461 FAX.075-953-4933

建設機械レンタル＆販売＆修理
京阪リース株式会社
長岡京市神足拾弐5番地の1
TEL(075)956-4131
FAX(075)951-1955

長岡京市のあんこ屋さん 小売もしています
小倉餡・練餡・生餡・乾燥餡
三和食品工業株式会社
長岡京市馬場井料田29
TEL075-951-6336(代) FAX075-952-5054

学研教室 幼児/算数・数学・国語/英語
学研 長岡京駅前教室
長岡京市神足1丁目9-10 (JR長岡京駅西口すぐ)
TEL 075-951-1877

大阪ガス ガス・お家のお困りごとはお気軽にご相談ください！
メンテサービス会社
野間ガスサービス株式会社
〈受付時間〉 0120-47-0046
平日9:00～18:00/土日祝9:00～17:00

社会福祉法人ひまわりっこ
ひまわり保育園
調子二丁目88番1 TEL075-205-5337
小規模保育園ひまわりっこ
一文橋二丁目34番9 TEL075-952-4177

制作・発行/ 長岡京市災害ボランティアセンター・株式会社 関西地図協会

不許複製