

十日町市まっだい



一定期間、避難生活する場所

番号	緊急避難場所	番号	指定避難所	対象集落
1	松代中学校グラウンド	1	松代中学校	松代①/ 千年/青葉/池尻
2	松代小学校グラウンド	2	松代小学校	松代②
3	下町地区多目的広場	3	道の駅ふるさと会館	松代③
4	松代高等学校グラウンド	4	松代高等学校	松代④/ 小荒戸/太平/菅刈/ 田沢/ 犬伏/孟地/片桐山/ 苧島/中子/滝沢
5	松代総合体育館グラウンド	5	松代総合体育館	小屋丸/池之畑/ 下山/海老/東山/ 会沢/清水/桐山/ 蓬平/ 田野倉/仙納/蒔平/ 寺田/名平/ 蒲生/儀明
6	奴奈川キャンパスグラウンド	6	奴奈川キャンパス	福島/奈良立/ 室野/竹所/星峠/ 木和田原

災害時避難所マップ



改訂版

2026年
発行



- 緊急避難場所（屋外）
- 指定避難所（屋内）
- 福祉避難所
- AED設置場所（市施設/観光施設など）
- 公衆電話所在地（屋外24h利用可能）
- 公衆トイレ

発行
まっだい地域振興会
〒942-1592 十日町市松代3252番地1
十日町市役所 松代支所 地域振興課内
025-597-2220



わが家の防災メモ

近く・遠くに住む家族や、
近くに住む頼れる人と話しておこう！

困ったときの連絡先 ※油性ペンで記入

①なまえ	電話☎
②なまえ	電話☎
③なまえ	電話☎

災害時・どこに・どうやって避難する？

集落・自主防災組織で決めた一時避難場所

緊急避難場所（屋外）

指定避難所（屋内）

避難場所までの移動手段（非常時に助けてもらう人）

災害用伝言 ダイヤル☎

電話が繋がりにくくなる非常時、
安否を家族に伝えるために！

録音 1 **再生 2**

録音先の☎番号



事前に家族で決めておこう！

まず
1 7 1

十日町 あんしんメール



事前に登録しておく、十日町市から
安心・安全に関する情報が届きます
tokamachi@cousmail-entry.cous.jp

- ①上記のアドレスに空メールを送る
- ②折り返しのメールに添付されたリンク（URL）を選択。
- ③知りたい情報にチェック☑し送信
- ④「登録完了」のメールが届く。



わが家の防災グッズリスト

身近な人と話しながら、年齢や人数、それぞれの事情に
応じた最適なグッズをそろえ、季節ごとに点検しよう！

**絶対！
必要！**



飲料水

備蓄しておきたい量は
3L×1週間×人数分= **L**

非常食

缶詰・レトルト食品等
3食×1週間×人数分= **食**

常備薬

病院から処方された薬の予備は
なるべく常に持ち歩くように！

ラジオ

手回し充電式やライト付きが◎

枕元に備えて
おきたい



はきもの
懐中電灯
ホイッスル
帽子・ヘルメット
携帯電話

非常
持ち出し品



避難中に
手に取りやすい
場所に常に常備！



- ☐ 携帯栄養食（軽量のもの）
- ☐ 飲料水（500ml×2～3本）
- ☐ 衣類・軍手
- ☐ 万能ナイフ
- ☐ 救急セット
- ☐ 簡易防寒雨具（アルミ製◎）
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ ポリ袋（大小それぞれ10枚）
- ☐ 携帯バッテリー・電池
- ☐ 身分証明書
- ☐ 現金（10円や100円硬貨含めて）

ばんそうこう、包帯、
脱脂綿、ガーゼ、
病院の薬、お薬手帳

マイナンバーカード
運転免許証など

- ☐ タオル（大判・フェイスタオル複数）
- ☐ ライター
- ☐ 布ガムテープ・筆記用具
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ マスク

それぞれの個別のニーズに備えて…

- ☐ アレルギー対応食
- ☐ 固形粉ミルク・おむつなど
- ☐ ナプキン・パッド
- ☐ 予備めがね・コンタクトレンズ
- ☐ 入れ歯容器予備、洗浄剤など
- ☐ 子どもが安心できる小物など

安心ストック



断水時にも役立つ！
アウトドア用品
も上手に活用。

- ☐ トイレットペーパー
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 使い捨て容器
- ☐ ラップ・アルミホイル
- ☐ 歯磨きシート・洗口剤
- ☐ ドライシャンプー

- ☐ 灯油・ガソリン（携行缶）
- ☐ カセットコンロ・ガスボンベ
- ☐ 毛布・寝袋
- ☐ 電池式ランタンなど
- ☐ 工具類（ノコギリ・バール・ジャッキ等）
- ☐ 新聞紙・段ボール