

～ためらわず 正しく使う 110番～

★緊急ではない110番通報はしない
いたずら電話や相談、落とし物などの
緊急ではない110番通報は、
緊急の事件や事故の妨げになります。



★110番通報のポイント

- ・何があったか
- ・場所はどこか
- ・いつのことか
- ・犯人の特徴は
- ・今どうなっているのか などを
落ち着いて答えてください。

★110番通報の注意事項

- 運転をしているときは、
- ・ハンズフリー機能を使う
 - ・安全な場所に停車する
 - ・場所や目標物を確認する
 - ・電波状況が良い位置に移動する



★もし、間違えて通報したら、、、

- ・電話を切らず、間違いであることを伝える
- ・電話を切ったら、折り返しの電話に必ず応答する

雪道での運転時の注意事項



◎滑ることを前提とした運転をする

- ・急発進や急停止などの「急」のつく行為はしない
- ・特に、風通しのよい橋の上やトンネルの出入口付近は要注意

◎スタックしたら、、、

- ・車を前後に動かして
タイヤ周辺の雪を固める
- ・タイヤにチェーンを巻く
- ・タイヤ前後の雪を
スコップで取り除くか、
足で踏み固める
- ・タイヤと雪の間に布や
タオル、フロアマットなど
を挟んでゆっくり前進する
- ・同乗者などが
車を押しながら前進する

◎もし、身動きがとれなくなったら、、、

- ・ハザードランプを点灯して停車する
- ・最低限、排気ガスの逃げ道だけでも除雪する
- ・1時間に1回程度は窓を開け、換気をする
- ・車のドアが開くかを定期的に確認しながら救援を待つ



迷ったり困ったら
警察に相談を!!

塩尻警察署：0263-54-0110
広丘交番：0263-52-3413
◎ 緊急：110 ◎ 相談：#9110

「防災とボランティアの日」・「防災とボランティア週間」

【趣旨】

平成7年1月17日に発生した阪神淡路大震災を契機に、政府、地方公共団体等防災関係諸機関を始め、広く国民が災害時におけるボランティア活動及び自主的な防災活動についての認識を深めると共に、災害への備えの充実強化を図ることを目的として、「防災とボランティアの日」及び「防災とボランティア週間」が設けられ、これら期間中に広報・啓発活動を実施するものです。

【期間等】

- 「防災とボランティアの日」 毎年1月17日（大震災発生日）
- 「防災とボランティア週間」 令和8年1月15日（木）～1月21日（水）

【災害等に備えて】

「自分は大丈夫…」なんて過信していませんか？ 家や周囲も点検を！
被害にあわないためには、日頃からの心構えと準備が必要です。「自分の身は自分で守る」！

既に準備している方も食品類や医薬品の期限を再確認し、食糧は3日分、できれば1週間分を用意しておきましょう！

いざという時のため、避難場所も確認しておきましょう！

食 料 関 係	飲料水（1人1日3リットルが目安）、ビスケット・乾パン、缶詰・レトルト・インスタント食品
医 療 用 品	常備薬・傷薬等、ティッシュペーパー（ガーゼ・包帯等）、トイレトペーパー類
貴 重 品	現金（小銭）、預金通帳・印鑑、運転免許証・健康保険証
衣 類 等	軍手・帽子、雨具、マスク、ヘルメット（あれば便利）
そ の 他	ラジオ、懐中電灯、タオル、筆記具・メモ帳、ビニール・ゴミ袋、笛、マッチ・ライター、缶切り・ナイフ、ろうそく、ウェットティッシュ、ポリタンク、ロープ、電池、モバイルバッテリー等

気象庁リーフレットから抜粋

緊急地震速報 利用の心得

周囲の状況に応じて

あわてず、まず身の安全を!!

地震の揺れを感じたら…（揺れが激しくなるとも）

家庭では

- 頭を保護し、じょうぶな机の下など安全な場所に避難する
- あわてて外へ飛び出さない
- むりに火を消そうとしない

鉄道・バスでは

- つり革、手すりにしっかりつかまる

エレベーターでは

- 最寄りの階に停止させ、すぐにおりる

屋外（街）では

- ブロック塀の倒壊に注意
- 看板や割れたガラスの落下に注意

緊急地震速報の「警報」と「予報」

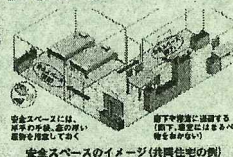
入手手段	【警 報】	【予 報】
基準	テレビ・ラジオ 携帯電話（緊急通報メール） 防災行政無線など	専用受信端末 スマホ（アプリ）など ※民間事業者が提供
内容	震度5弱以上を予想 （震度4以上の地域に発表） 震源地、強い揺れが予想される地域など	震度3以上を予想 マグニチュード3.5以上と推定 震源地、地震の規模、予想震度、強い揺れの到達予想時刻など
特徴	原則、一つの地震に対して1回発表 比較的大規模な地震では複数回発表	予想内容が変化する度に、複数回発表 知りたい場所の震度や予想時刻がわかる
	人が強い揺れから身を守るために活用	主に列車や機械の制御などに活用

日頃からの備え

①「安全スペース」を作っておきましょう

地震の揺れに備えて、寝室や居間など室内のよいところに「物が落ちてこない、倒れてこない、移動してこない」スペースを作っておきましょう。

詳細は東京消防庁ホームページ「家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック」を参照してください。



②訓練に参加しましょう

6月及び11月5日（津波防災の日）前後に緊急地震速報の訓練を実施しています。

訓練を行うための動画やスマートフォンのアプリ・もありますので、これらの機会やお住まいの自治体が行う訓練に参加して、定期的に地震から身を守るための対応行動を身につけておきましょう。

※緊急地震速報訓練を実施するための映像・教材など（気象庁ホームページ）→

シェイクアウト訓練

主催者（主に自治体）が、「科学的な地震災害のシナリオ（訓練の想定）」と日時を決めて、「訓練会場」を限定しないのが特徴の訓練です。参加者は、決められた日時に職場・学校・家庭等のいつも過ごす場所で、シナリオに合わせて地震から身を守るための訓練をします。

詳しくは下記ホームページをご覧ください。



効果的な防災訓練と防災啓発（シェイクアウト）開催会場 <http://www.shakeout.jp/>

上記のほか、訪れた施設等において緊急地震速報を見聞した時は、身を守り、係員の指示に従ってください。