いざというとき

防災

災害に備えて～日頃から準備をしておきましょう～

日頃から、地震や洪水被害に備えた家屋の点検や補強を行い、家族での役割分担や非常用持ち出し品の準備をして、避難することになった場合には、冷静に状況判断をして安全な避難を心がけてください。

● 正確な情報収集

市役所や消防署から避難の呼びかけがあった場合には、速やかに避難してください。



● 安全な避難経路での避難を

あらかじめ、自分たちで避難場所までの避難経路を複数決めておき、その中から安全に通行できる経路で避難しましょう。

● お年寄りなどの避難に協力を

お年寄りや子ども、病気の人は、早めの避難が必要です。近所のお年寄りや子ども、病気の人などの避難に協力しましょう。

● 車での避難は控えて

洪水などで浸水している場所では車が水につかり動かなくなることがあります。また、道路をふさぎ復旧活動の妨げになることがあります。車での避難はやめましょう。

● 家を出る前に

避難する前に、電気のブレーカーを切り、火の元には充分注意しましょう。また、親せきや知人などに、避難する旨を連絡して、連絡先を確認しましょう。



● 動きやすい服装、2人以上での避難

避難するときは、動きやすい服装で、2人以上での避難を心がけましょう。靴はひもで縛れる運動靴が最適です。長靴では洪水のときに中に水がたまり、動きづらくなるので禁物です。

● 水面下にある危険

冠水した道路は足元が見えないため、側溝やマンホールのふたが開いている場合などは非常に危険になります。先頭に立つ人は傘や長い棒などで確認しながら進みましょう。



● 万一逃げ遅れたときには

万一避難が遅れ、危険が迫ったときは、近くの丈夫な建物または自宅の2階に避難して救助を待ちましょう。



防災情報サービス

◆ ふじおかほっとメール

防犯・防災に関する情報などのお知らせを、登録されたアドレスへメールを配信しており、どなたでもサービスをご利用いただけますのでぜひご活用ください。詳細は、P10をご確認ください。

◆ 緊急速報メール

住民の皆様へ確実に災害・避難情報をお知らせし、的確な災害対応を行っていただくために、主要携帯電話会社4社（NTTドコモ、KDDI（au）、ソフトバンク、楽天）の携帯電話等に災害情報を一斉配信する「緊急速報メール」の運用を行っております。

〈広告〉



防災ふじおかvoice（ボイス）

土砂災害や洪水災害が想定される区域に居住し、携帯電話を所有していない、またはインターネット環境が整備されていないなど情報取得が困難な方を対象に、音声メッセージで避難情報を固定電話等にお知らせするサービスを行っています。

藤岡市公式X（旧Twitter）／藤岡市公式LINE

「X（旧Twitter）」および「LINE」による防災情報などの情報発信を行っています。詳細は、P11をご確認ください。

非常用持ち出し品

大規模災害時に被災地まで救援物資が届くには、おおむね3日かかるといわれています。非常用持ち出し品は、必要最低限なものにしてリュックサックなどにまとめ、すぐ取り出せる場所に保管しておきましょう。



・非常用持ち出し袋



・ヘルメット



・救急用品

★家族の役割分担も考えて、1人1つの非常用持ち出し袋を用意しましょう。
★非常用持ち出し品はお年寄りや乳幼児などの家族構成にあわせて、必要なものを加えておきましょう。
★非常用持ち出し品は保存状態や使用（賞味）期限などを定期的に点検し、必要に応じて交換しましょう。

水・食料



・3日分の食料と飲料水（1人1日3リットル）



・非常用食品



・ベビー用品

生活用品



・懐中電灯



・予備電池



・携帯充電器



・携帯ラジオ



・携帯用トイレ



・ブランケット



・軍手



・ナイフ、缶切り



・カイロ



・筆記用具

貴重品



・現金（硬貨含む）



・印鑑



・免許証



・通帳



・スマートフォン

衛生用品



・マスク



・洗面用品



・常備薬



・ティッシュ



・タオル

その他

・下着類、靴下



・防寒用ジャケット、雨具



・長袖、長ズボン



〈広告〉



社会インフラを支え、
安心な未来を築く。

防災無線柱をはじめ、電力・通信・交通・鉄道・照明など、
暮らしの安全と安心を支える製品を、設計から製造・施工まで一貫して提供。
確かな技術力で、災害に強い国づくりに貢献します。

営業品目
防災無線柱（エースマスト）
配電柱
鉄道用ポール（電車線柱）
CCTVカメラ柱・各種通信柱
照明柱・照明用ポール

CORPORATE PHILOSOPHY
挑戦し、「知」と「技」で笑み溢れる未来を拓きます

ヨシモトポール

本社
〒100-6919　東京都千代田区丸の内2-6-1
丸の内パークビルディング19F
TEL 03-3214-1551　FAX 03-3287-0796

群馬工場
〒375-0015　群馬県藤岡市中栗須508
TEL 0274-23-2311　FAX 0274-24-0383

詳しい製品情報は
ホームページをご覧ください
www.ypole.co.jp

藤岡市指定緊急避難場所・指定避難所一覧

問 地域安全課　TEL.22-7444

令和8年4月時点　※最新の状況は市のホームページで確認してください

	名称	指定避難所	指定緊急避難場所			所在地
			洪水	土砂	地震	
1	東中学校	△	△	○	○	本郷786
2	地域づくりセンター藤岡	○	○	○	○	藤岡1639-5
3	藤岡工業高校	○	○	○	○	下戸塚47-2
4	北中学校	○	○	○	○	下栗須283-2
5	群馬医療福祉大学	○	○	○		藤岡787-2
6	藤岡第二小学校	○	○	○	○	藤岡991
7	藤岡第一小学校	○	○	○	○	藤岡1848-2
8	藤岡市総合学習センター	○	○	○	○	藤岡1485
9	みかぼみらい館	○	○	○	○	藤岡2728
10	神流小学校	△	△	○	○	下戸塚190
11	藤岡中央高校	△	△	○	○	中栗須909
12	小野小学校	△	△	○	○	森541
13	小野中学校	△	△	○	○	立石407
14	西中学校	○	○	○	○	上大塚639
15	美土里小学校	△	△	○	○	下大塚222
16	藤岡北高校	○	○	○	○	篠塚90
17	七輿の門		○	○	○	上落合805-5
18	美九里東小学校	○	○	○	○	本郷2067
19	地域づくりセンター美九里		○	○	○	神田1976-2
20	美九里西小学校	○	○	○	○	三本木769
21	保美公会堂		○	○		保美130-1
22	コミュニティ・センターやすらぎ	○	○		○	三本木543-6
23	高山上組公会堂		○	○	○	高山1219-3
24	西平井公会堂		○	○	○	西平井1102-6
25	平井小学校	○	○	○	○	緑埜388
26	東平井公民館		○	○	○	東平井1088-1
27	白石公民館		○	○		白石757
28	三ツ木公会堂		○	○		三ツ木471

〈広告〉





	名称	指定避難所	指定緊急避難場所			所在地
			洪水	土砂	地震	
29	旧日野小学校	○	○	○	○	金井658
30	旧日野中央小学校		○		○	下日野2246
31	旧日野西小学校		○		○	上日野886
32	御荷鉾公会堂		○	○		上日野3-64
33	鬼石小学校	○	○		○	鬼石439
34	鬼石中学校	△	△	○	○	鬼石235-1
35	鬼石北小学校	○	○	○	○	浄法寺842
36	鬼石多目的ホール	○	○	○	○	鬼石158
37	体験学習館MAG	○	○	○	○	譲原1089-2
38	譲原防災センター		○		○	譲原1722-1
39	保美濃山コミュニティセンター		○		○	保美濃山1867
40	坂原コミュニティセンター		○			坂原789-1
41	美原五区集会所		○		○	坂原1678
42	藤岡市防災公園		○	○	○	神田1547

※△印の避難所および避難場所は、洪水の状況によって2階以上へ垂直避難していただく場合があります

〈広告〉



救急

夜間・休日の「急病」「けが」

問 健康づくり課　TEL.50-7801

種別	どんな時	診療時間・受付時間	電話番号等
休日在宅当番医	日曜・休日の昼間に病気になったとき	日曜・祝日・年末年始 午前9時～午後6時	広報ふじおかまたは市ホームページなどをご覧ください
休日歯科診療	日曜・休日の昼間に歯が痛くなったとき	日曜日・祝日・年末年始 午前9時～正午	
病院案内	当番医の診療時間外に急病になったときの病院案内	24時間対応	TEL.23-6699 (緊急テレフォンサービス)
子どもの急病等	休日や夜間に子どもが急に具合が悪くなったときの相談	・月～土曜日: 午後6時～翌朝午前8時 ・日曜・祝日・年末年始: 午前8時～翌朝午前8時	＃8000 (群馬こども救急相談)

※詳細は、市ホームページなどでご確認ください

こんな時の対処法

❶ 頭を強く打った！

意識がない場合は頭を高くして寝かせ、耳や鼻から血などの液体が出ている場合は出ている方を下にして寝かせます。
その後すぐに救急車を呼びましょう。
※他にも、吐く・顔色が悪い・普段はかかないいびきをかくなど、異変が見られる場合はすぐに病院へ連れて行きましょう。



❷ 胸やお腹を強く打った！



静かに寝かせて、様子を見ます。
打ち身やあざが出来た場合、冷たくしたタオルで患部を冷やしてあげましょう。
※顔色が悪い・吐くなどの異変が見られる場合、救急車を呼ぶか、すぐに病院へ連れて行きましょう。

❸ やけどをした！

すぐに患部を流水や氷のうなどで冷やしましょう（20～30分が目安）。
広範囲・全身にわたる場合はすぐに救急へ**連絡してください。**
衣類は**脱がさず**そのまま冷やします。
※やけどは医師の診察を受けるまで、薬を一切使用しないでください。



防犯

地域ぐるみで防犯対策

地域でできる防犯対策

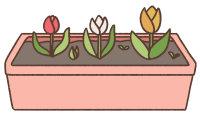
▶あいさつをしましょう

日頃からあいさつをしていれば、面識のない不審者に気づくことができます。
犯罪者は周囲に気づかれたくないため、声かけは犯罪抑止に効果的です。



▶見通しのよいまちづくりを

高い塀は、侵入の足場や身を隠す場所になります。
見通しをよくしたり、花を植えたりして、整備された地域にすると効果的です。



▶夜道を明るく

犯罪者は暗がりを好みます。地域で協力して、各家庭の門灯・玄関灯などを点灯することで、住宅侵入や街頭犯罪を予防しましょう。



▶子どもの登下校を見守りましょう

身体が小さく力の弱い子どもは、犯罪者に狙われやすい存在です。登下校中や、近所で遊んでいる子どもを、地域のみんなで見守る意識が大切です。



▶犯罪情報を共有しましょう

犯罪者は、一度狙いを定めると同じ場所で犯行を繰り返す傾向があります。地域で発生した犯罪や不審者の情報を共有して、再発防止に努めましょう。



防犯対策用品の購入・設置に補助金を交付します

住居侵入などの犯罪を未然に防止するため、家庭用防犯カメラなど対象5品目の防犯対策用品を新しく購入・設置した人に購入設置費用の一部の補助を行います。詳細は、市ホームページをご確認ください。

あなたは大丈夫?

犯罪から身を守る安全対策

もしかして「私だけは大丈夫」と思っていませんか?
犯罪や事故に遭わないための連絡先を覚えておきましょう。

事件・事故などの警察への緊急通報は

110

困りごとなど警察への相談は

シャープ きゅう いち いち まる

#9110

受付時間

平日
8:30～17:15
(各都道府県警察本部で異なります)

土日・祝日・時間外
24時間受付体制の一部の県警を除き、当直または音声案内で対応

出典元:警察庁発行「女性のための安全サポートブック」から編集・作成