

防災・救急



防災ガイドマップを活用しましょう

問総務部(防災担当) ☎01654③2111(内線3327・3382・3383)

名寄市で発生が想定される洪水、土砂、地震などの災害において、皆さんの迅速な避難行動や被害の軽減に役立つ事項を掲載しています。地域や家庭での防災活動や災害時などにお役立てください。

防災ガイドマップは令和4年10月に「広報なよろ」と併せて配布しています。お手元に見当たらない場合には、総務部(防災担当)までお問い合わせください。また、市ホームページでも確認できます。

『市ホームページ』はこちらの二次元コードから

防災ガイドマップ







災害などで発令される避難警戒レベル情報について



どのタイミングで避難を開始するかは非常に重要な判断です。大雨警報等の気象情報、河川の水位情報、名寄市の発令する避難情報等を継続的に集め、自らの判断で避難を開始してください。**特に、避難に時間のかかる方(高齢者や障がいのある方、妊婦や乳幼児など)は時間に余裕をもって避難を始めてください。**



警戒レベルと避難行動

高

危険度

低

警戒レベル	情報名	状況	市民がとるべき行動
5	緊急安全確保	災害発生又は切迫	命の危険　直ちに安全確保
	警戒レベル4までに必ず避難!		
4	避難指示	災害のおそれ高い	危険な場所から全員避難
3	高齢者等避難	災害のおそれあり	危険な場所から高齢者等は避難
2	大雨・土砂災害・氾濫注意報	気象状況悪化	自らの避難行動を確認
1	早期注意情報	今後気象状況悪化のおそれ	災害への心構えを高める

危険が予想される場合は避難情報を待たずに自らの判断で避難しましょう!

地震の揺れを感じたら…

緊急地震速報がなくてもあわてず、まず身の安全を!!

※緊急地震速報を見聞きしてから強い揺れがくるまでの時間は数十秒しかありません

家庭では…

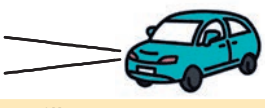
- 頭を保護し、丈夫な机の下など安全な場所に避難する
- あわてて外へ飛び出さない
- 無理に火を消そうとしない





自動車運転中は…

- あわててスピードを落とさない
- ハザードランプを点灯し、周りの車に注意を促す
- 急ブレーキはかけず、　　を落とす



このほか、普段から、家屋の耐震化や家具の固定など、地震に備えておきましょう。

出典元:内閣官房ホームページ「もしも災害が起こったら…」より内容を抜粋し、編集・作成



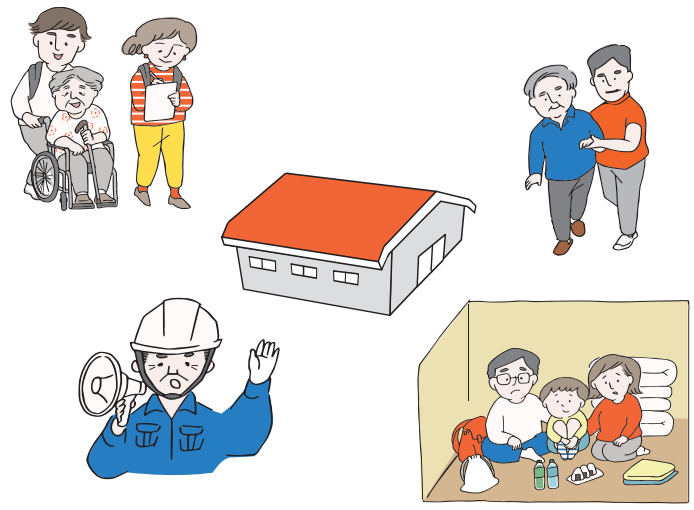
指定緊急避難場所および指定避難所一覧

（令和8年8月21日現在）

No.	施設・場所	所在地	指定避難所
1	名寄高等学校	字徳田204番地	○
2	名寄市立大学(1号館、2号館)	西4条北8丁目1番地1	
3	名寄市立大学(3号館)	西2条北8丁目1番地8	
4	名寄中学校	字豊栄101番地1	
5	名寄東中学校	西5条北5丁目1番地1	
6	風連中学校	風連町新生町167番地1	○
7	名寄小学校	西1条南1丁目2番地	
8	名寄南小学校	西6条南12丁目55番地2	
9	名寄東小学校	東3条南3丁目11番地	○
10	名寄西小学校	西7条南1丁目18番地	
11	中名寄小学校	字日彰285番地	
12	風連中央小学校	風連町西町201番地	○
13	智恵文小中学校	字智恵文11線北2番地	
14	駅前交流プラザよろーな	東1条南7丁目1番地10	○
15	名寄市保健センター	西2条北5丁目1番地25	
16	名寄市スポーツセンター	西7条南12丁目55番地134	
17	名寄市民文化センター	西13条南4丁目2番地1	
18	智恵文多目的研修センター	字智恵文11線北2番地	
19	上川北部人材開発センター	字緑丘30番地	○
20	北国博物館	字緑丘222番地	○
21	風連西町コミュニティセンター	風連町西町76番地2	
22	風連農村環境改善センター	風連町新生町187番地11	○
23	風連日進コミュニティセンター	風連町字日進3076番地	○
24	風連旭コミュニティセンター	風連町字旭2216番地	○
25	風連町瑞生コミュニティセンター	風連町字瑞生4151番地2	
26	西風連コミュニティセンター	風連町字西風連2500番地	○
27	東風連子供と老人福祉館	風連町字東風連3395番地	○
28	ふうれん地域交流センター	風連町本町63番地	○
29	智北地区農作業管理休養センター	字智恵文智北1907番地9	
30	なよろ健康の森管理棟	字日進267番地	○
31	髙見区町内会福祉会館	字緑丘5番地	○
32	アカシヤ福祉会館	西11条南8丁目35番地11	
33	大橋地区コミュニティセンター	西4条北10丁目73番地8	
34	東部地区集落センター	字日彰285番地	
35	株式会社名寄ゴルフ倶楽部	字日彰391番地	
36	サンピラー交流館	字日進147番地2	○
37	弥生会館	字弥生241番地1	○
38	道の駅　もち米の里☆なよろ	風連町西町334番地1	○
39	名寄市総合福祉センター【福祉避難所】	西1条南12丁目1番地2	○
40	名寄高等学校(グラウンド)	字徳田204番地	
41	名寄市立大学(グラウンド)	西4条北8丁目1番地1	
42	大学公園	西2条北8丁目1番地5	
43	名寄中学校(グラウンド)	字豊栄101番地1	
44	名寄東中学校(グラウンド)	西5条北5丁目1番地1	
45	風連中学校(グラウンド)	風連町新生町167番地1	
46	名寄小学校(グラウンド)	西1条南1丁目2番地	
47	名寄南小学校(グラウンド)	西6条南12丁目55番地2	
48	名寄東小学校(グラウンド)	東3条南3丁目11番地	
49	名寄西小学校(グラウンド)	西7条南1丁目18番地	
50	旧豊西小学校(グラウンド)	西15条南4丁目14番地2	
51	中名寄小学校(グラウンド)	字日彰285番地	
52	風連中央小学校(グラウンド)	風連町西町201番地	
53	智恵文小中学校(グラウンド)	字智恵文11線北2番地	
54	旧智恵文小学校(グラウンド)	字智恵文12線南3番地	
55	旧風連下多寄小学校(グラウンド)	風連町字瑞生1558番地	
56	旧東風連小学校(グラウンド)	風連町字東風連3396番地	
57	浅江島公園	西13条南2丁目	
58	名寄公園	字緑丘	
59	弥生公園	字弥生	
60	南広場	西2条南9丁目	
61	白樺公園	西9条北1丁目	
62	なよろ健康の森	字日進	
63	北海道立サンピラーパーク	字日進147番地2	

指定緊急避難場所：災害による危険から一時的に避難するための場所・施設
指定避難所：災害の危険性がなくなるまで必要な期間滞在するための場所・施設
※指定避難所「○」、空欄は指定緊急避難場所

〈広告〉



北の暮らしのお手伝い
LPガス・灯油・住宅設備

協業組合 北部ガスセンター
士別市南町東3区472-60
TEL0165-23-2988
FAX0165-23-0064
名寄営業所　TEL01654-3-3051
FAX01654-3-3084
風連営業所　TEL01655-3-2014
和寒営業所　TEL0165-32-3008
http://hokubugas.jp



防災

問防災担当　01654③2111（内線3327・3382・3383）

地震・台風・洪水・土砂崩れなど自然災害はいつ起こるかわかりません。非常時に備え、普段から防災用品の準備・点検を行い、災害が起きたときの対応や避難場所についても各家庭で確認しておきましょう。

❶平常時の確認

家族への連絡方法や避難先を確認



- 家族が離ればなれになったときの連絡方法について確認しておきましょう。
- 最寄りの避難場所を確認し、そこまでの経路に危険な場所がないか、実際に歩いて確かめてみましょう。

一人ひとりの役割分担の確認

- 火を消す、ドアを開ける、非常持ち出し品など一人ひとりの役割分担を決めておきましょう。

❷水害（洪水）に備える

- 名寄市防災ガイドマップで、お住まいの地区がどの程度浸水する想定なのかを事前に確認しておきましょう。





❸地震が起きたときのために



家の内外の安全確認



- 寝室や子ども、お年寄り、病人のいる部屋には倒れそうな家具は置かないようにしましょう。
- 耐震金具を利用するなど、家具の転倒や落下を防止する対策をとりましょう。
- 安全に避難できるよう、出入り口や通路に物を置かないようにしましょう。
- 平常時から家のまわりを確認しましょう。屋根、外壁、塀、プロパンガスボンベ、灯油タンクなどは大丈夫ですか。
- 家（建物）の耐震性について、調べてみましょう。

消火器や救急箱の確認



- 消火器がどこにあるか知っていますか。使い方についても、確認しておきましょう。
- 救急箱の中身を確認しておきましょう。

❹暴風雪を警戒する

- 吹雪や暴風雪が予想される場合には、不要な外出は避けましょう。
- 北の道ナビ「吹雪の視界情報」で現在の吹雪状況とこれからの吹雪予測が確認できます。冬道の外出などに活用しましょう。

『吹雪の視界情報』はこちらの二次元コードから冬期間のみのサイトが開設



❺情報を入手する

防災情報（気象警報、避難情報など）を確認しましょう。

- テレビのdボタン　●ラジオ
- 携帯電話・スマートフォン　●インターネット



気象情報はこちらの二次元コードから

雨量・水位情報はこちらの二次元コードから

〈広告〉

一般土木建築工事業
特定建設業（土木工事）
AKASHIGUMI CORPORATION
株式会社 明石組
本　社：名寄市西5条南7丁目
☎/FAX（01654）2-3312
資材センター：名寄市字豊栄196

豊富な実績と高度な技術力を基に、
地域住民の住みよい“町づくり”を
目標に工事施工・建築工法についても
開発工夫をします。
土木工事・建築工事
株式会社 桜井組
営業時間/8:00～17:00
名寄市西1条南4丁目20番地
TEL:01654-2-5111
FAX:01654-2-5115


土木工事・建設工事
解体工事・外構工事
産業廃棄物収集運搬処理業務
一般貨物自動車運送業
有限会社 吉田工業
名寄市字徳田98番地57
TEL(01654)3-3450
FAX(01654)3-4713

❻災害伝言ダイヤル「171」番



災害伝言ダイヤルは、大規模な災害が発生した際に、安否確認などの電話が殺到して電話がかかりにくい状態になった場合でも、伝言の録音および再生により被災地内の家族や親類・知人などと連絡を可能にするNTTのボイスメールサービスです。

利用方法は、「171」をダイヤルし、音声ガイダンスに従って伝言の録音や再生を行うもので、事前の契約等は必要ありません。

なお、災害用伝言ダイヤルの提供開始は、NTTが決定し、テレビやラジオでお知らせします。

※詳しくはNTTホームページ
(https://www.ntt-east.co.jp/saigai/)
で確認してください。

NTT東日本ホームページ

❼非常持ち出し品と日常備蓄品を備える

もしもの災害時にすぐに避難できるよう非常持ち出し品を準備しておきましょう。自分や家族にとって必要なものを事前に用意をしておくと安心です。両手が使えるリュックなどに入れて玄関や寝室などに置いておきましょう。



必要なものを書き込み、チェックしてみましょう!

貴重品





- □現金(10円玉を含む) □預金通帳・印鑑
- □健康保険証・運転免許証(コピーでも可)
- □家族写真 □親戚・知人等の連絡先メモ

情報収集用品



- □携帯ラジオ・防災ラジオ □乾電池
- □筆記用具(日光や雨に強いもの)
- □スマートフォンなどの充電器



非常食・飲料水



- □飲料水 □乾パン・缶入りパン
- □ゼリー飲料や栄養補助食品
- □チョコレート・あめなど

※食事ではなく、避難行動時のエネルギー補給ができるもの

衣料品・防寒対策用品



- □雨具(レインコート・ポンチョ)
- □使い捨てカイロ □着替え・防寒具
- □レジャーシート・保温シート

※雨などに濡れた場合に備えて、着替えは1セット分を用意

救急・衛生用品





- □絆創膏・消毒液・常備薬(風邪薬・傷薬など)
- □体温計 □包帯・ガーゼ・脱脂綿 □マスク
- □ピンセット・毛抜き・はさみ
- □ビニール袋 □持病薬(おくすり手帳など)
- □携帯トイレ・生理用品
- □アルコール除菌(シートやジェルなど)
- □ティッシュ・ウェットティッシュ

避難用品

- □ヘルメット・防災ずきん □手袋・軍手
- □ホイッスル □ハザードマップ・地図
- □懐中電灯・ヘッドライト
- □底の厚い靴(紐で結ぶもの)



個別必要品



- □粉(液体)ミルク・ほ乳びん・消毒剤
- □絵本・おもちゃ □ベビーフード・おやつ
- □予備メガネ・補聴器 □入れ歯・洗浄剤
- □紙おむつ・おしりふき □介護用品
- □抱っこひも・授乳用ポンチョ
- □携帯用杖 □母子手帳(コピー)
- □大人用紙おむつ・尿とりパッド □ペット用品



救急



救急・休日当番医



休日の診療は当番制となっています。「広報なよろ」や市ホームページでご確認のうえ、受診してください。なお、17時以降の診療は当番制ではありませんので、名寄市立総合病院にお問い合わせください。

『救急・休日当番医』の情報はこちらの二次元コードから

備蓄食品があれば いざ!というときも安心

主に災害時に使用する「**非常食**」だけでなく、日常に使用し、災害時に使えるものを「**ローリングストック**」してバランスよく備えることが大切です。また、外出中に災害が発生することを考えて、普段から持ち歩く飲料水やチョコレートなどの「**持ち歩き用品**」も備えておきましょう。

備蓄食品を上手に選ぼう

家庭にある食品をチェック



▶ 栄養バランスを考え、家族の人数や好みに応じた備蓄内容・量を決定

▶ 賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買い足す



注意 災害直後は炭水化物ばかり摂取しがちです。エネルギー源となる炭水化物はとても重要ですが、栄養バランスを考慮しないと、体調不良や病気になる可能性があります。そんなときに役立つのは、缶詰。魚介の缶詰や、コンビーフなど、長期保存ができる上、手軽にたんぱく質をとることができるのでおすすめです。

出典元:農林水産省ホームページ「災害時に備えた食品ストックガイド」より内容を抜粋し、編集・作成