



防災安全課からのお知らせ

- (1) 令和6年度実施予定の防災訓練、行事について(主なもの)
- (2) 中越大震災から20年の節目に当たり

(1) 令和6年度実施予定の防災訓練、行事 について（主なもの）

- ・災害対策本部訓練 7月 3日（水）
- ・消防防災ひろば 9月22日（日）
- ・十日町市総合防災訓練 10月20日（日）
（西部地区防災訓練）
- ・新潟県原子力防災訓練 冬季

(2) 中越大震災から20年の節目に当たり

今年は、平成16年10月23日発生の中越大震災から20年が経過します。

当時を振り返り、改めて日頃からの訓練や備えをお願いいたします。

備えの一例

①黄色いハンカチ等の使用

災害発生時に、家族全員が無事であれば玄関先に吊るすことにより、「うちは大丈夫、他の家に行ってください」と知らせる目印となります。

②ローリングストック

普段から少し多めに買い置きしておき、古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量が備蓄されている状態を保つことです。

災害多発時代のライフスタイル！ ローリングストック 保存版



「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。



新潟県

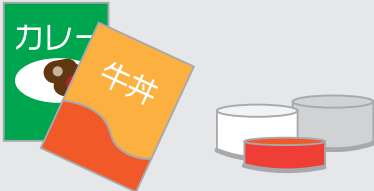
にいがた防災ステーション
NIIGATA BOSAI STATION

日常から使用し、災害時にも使用するものは 今すぐできる「ローリングストック」

過去の経験によれば、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられます。また、災害支援物資が3日以上到達しないことや、物流機能の停止によって、1週間はスーパーやコンビニなどで食品や日用品が手に入らないことが想定されます。そのため、最低3日分～1週間分の家庭備蓄が望ましいといわれています。ローリングストックを習慣づけることは、家族の食料を確保するというだけでなく、いざと言う時に、企業が生産する物資を被災地に優先的に届ける助けにもなります。

家庭備蓄の例（1週間分 / 大人2人の場合）

家庭の備蓄をチェック！

必需品		・水 2L×24 本 ※1人1日およそ 3L (飲料水+調理用水) ・カセットコンロ ×1 台 ・カセットボンベ ×12 本 ※1人1週間およそ 6本
主食		・米 2kg×2 袋 ※1袋消費したら1袋買い足す (1人1食 75g程度) ・乾麺 ※そうめん 2袋 (300g/袋) パスタ 2袋 (600g/袋) ・カップ麺類 ×6 食 ・パックご飯 ×6 個
主菜 たんぱく質		・レトルト食品 ×18 食 ※牛丼の素、カレーなど ・パスタソース ×6 食 ・缶詰 (肉・魚) ×18 缶
副菜 その他		・日持ちする野菜類 ・梅干し、のり、乾燥わかめなど ・野菜ジュース・果汁ジュースなど ・調味料 ・即席スープ ・お菓子
日用品	・トイレットペーパー・ティッシュ・除菌グッズ・歯ブラシなどの洗面道具・ビニール袋 ・ラップ類、アルミホイル・乾電池・チャッカマン・軍手・乳児の日用品 →普段の生活に必要なものはお家の備蓄をチェック	

監修 / 新潟大学大学院 客員教授 博士 (歯学) 別府 茂 ・ 公益社団法人 中越防災安全推進機構



＼ 防災に役立つお得な情報をお届け ＼
にいがた防災ステーション

「LINE公式アカウント」を、お友達登録して、アンケートにご協力ください。



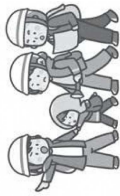
新潟県

にいがた防災ステーション
NIIGATA BOSAI STATION

2 地震発生時に取るべき行動を考えましょう

① 発生時

- ☐ まず、わが身を守る
- ☐ 家族の安全を確保
- ☐ 火の始末



② 避難行動

- ☐ ブレーカーを切る
- ☐ 非常時持ち出し品を準備
- ☐ 安全を確保しながら避難
- ☐ 隣近所で助け合う

3 緊急情報の受信手段を確認しましょう

テレビやラジオのほか、市では次の手段で緊急情報などを発信します。情報を確認したときは、警察や消防などが発信する情報にも十分注意しながら、その指示に従ってください。

- ☐ 緊急速報メール
- ☐ 防災行政無線
- ☐ 十日町あんしんメール
- ☐ ホームページ・SNS

『十日町あんしんメール』システムの更新について

- 平成22年10月から運用している市民向け登録制メール「十日町あんしんメール」を、令和6年3月29日から新しいシステムに更新します。
- 変更内容＝気象警報などの通知内容が一部変更（配信する情報の種類は変更なし）
 - 更新手続＝すでに利用している人は不要（新規で受信を希望する人は下記登録アドレスから）
 - 留意事項
 - ・迷惑メール防止機能を利用している人は、3月29日までに新システムの送信アドレス「info-tokamachi@info.cous.jp」を受信設定してください。
 - ・システム更新のため3月25日以降は現システムへの新規登録はできません（新システムは3月29日から登録を開始）。
 - ・あんしんメールの通知内容は市ホームページでも確認できます。
 - 登録アドレス＝新システムでは、登録・登録変更・登録解除用のアドレスが次のとおり変更となります。
 - ①登録：tokamachi@cousmail-entry.cous.jp
 - ②登録変更：tokamachi@cousmail-check.cous.jp
 - ③登録解除：tokamachi@cousmail-cancel.cous.jp
- 「十日町あんしんメール」のサービス内容は、市ホームページを確認してください。



いざというときのために



地震への備えを確認しましょう

●●●●●問合せ：防災安全課防災安全係 ☎757-3197

1月1日午後4時10分に発生した石川県能登地方を震源とする「令和6年能登半島地震」で、十日町市は最大震度5弱を観測しました。また、今年は新潟地震から60年、中越大地震から20年の節目にあたります。この機会に改めて、地震への備えを確認しましょう。

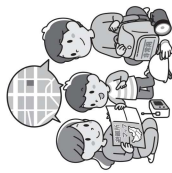
1 地震が起きる前にできることを実践しましょう

① 指定避難所や安全な避難ルートを確認

災害発生時に慌てず行動できるよう、ハザードマップや市ホームページで、自宅周辺にある指定避難所を確認しておきましょう。また、家族で話し合い、避難場所などの情報を共有しておきましょう。



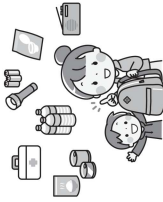
市指定避難所
ハザードマップ
について



② 非常時持ち出し品を用意

家族構成を考えて必要な分をリュックなどに入れておき、避難時にすぐに取り出せる場所に保管しましょう。

また、災害発生時に自立した生活を確保するための備蓄品も用意しておきましょう。



非常時持ち出し品（例）

消費・使用期限は日ごろから確認し、持ち出し品は必要最小限にしましょう。

- ①非常食（水、食料など）
- ②衣類（タオルなどを含む）
- ③防災用品（懐中電灯、ラジオなど）
- ④救急医薬品（常備薬など）
- ⑤貴重品（現金、保険証など）

備蓄品（例）

水や食料を最低3日分（可能であれば1週間分）は備えておきましょう。

- ①水（1人1日30程度）
- ②食料（缶詰、レトルト食品）
- ③日用品（ろうそく、乾電池、マスク、ウェットティッシュ、生理用品など）

③ 自宅の地震対策

●耐震診断・耐震補強の実施

大地震から生命と財産を守るためには、建物の耐震化が不可欠です。まずは地震に対する強さの程度を把握するために、耐震診断を行いましょう。診断の結果、耐震性が不十分であると診断されたときは、必要に応じて耐震補強を検討してください。

また、市では木造住宅の耐震診断・耐震補強にかかる費用の一部を補助しています（令和5年度は受付終了。令和6年度は4月から受付開始予定）。詳しくは都市計画課建築住宅係（☎757-9935）に問い合わせてください。

●家具などの転倒防止

背の高い家具や家電は、しず金具などを活用して壁に固定しましょう。また、寝室には背の高い家具などを、できるだけ置かないようにしましょう。



●避難動線の確保

玄関など出入口までの通路に、家具などが倒れやすい物を置かないようにしましょう。