

# いざというときに



## 火災・救急の場合はどうする？

通報は119番へ

### 119番通報 ③つの原則

- ①番号は確実に ②火事か救急かを先に ③早く・正しく・慌てずに

#### 携帯電話からの通報

災害が発生した場合は、その場所を確認してから通報してください。場所が分からないときは、交差点や橋、公共施設、店舗などの目標物を伝えます。また、住所・目標・状況をはっきりと正確に知らせましょう。正しい通報がより速い出勤につながります。

#### 火災発生情報テレフォンサービス ☎050-5526-4039

前橋市消防局管内で発生中の火災情報をお知らせしています。

#### 自動体外式除細動器(AED)について

AEDは、心肺停止状態となった人に使用し、心臓の動きを正常に戻すことを試みる機器です。操作方法は、AEDから音声ガイダンスで指示が出ます。高度な専門知識は必要なく、誰でも安心して使うことができます。

#### AEDの設置場所・貸し出し

市有施設と市内コンビニエンスストアのAEDの設置場所は、前橋市ホームページをご覧ください。また、前橋市保健所では、市内地域行事などにも無償で貸し出しを行っています。



#### 防災ラジオの購入方法



金額：1台 5,000円

対象：

市内に住所がある個人や事業所

販売場所①：まえばしCITYエフエム

☎027-233-0845

場所：本町二丁目12-1

前橋プラザ元気21(1階)

時間：平日の午前9時～午後6時

販売場所②：前橋市役所防災危機

管理課

☎027-898-5935

場所：大手町二丁目12-1

市議会庁舎(3階)

時間：平日の午前8時30分～

午後5時15分

## 自然災害から身を守るためには？

災害から身の安全を守るためには、情報収集手段を知ることが大事です。

#### 防災行政無線



学校屋上などのスピーカーから災害情報を発信します。

#### 防災ラジオ(災害時の緊急放送)

大規模な災害の恐れのあるときに自動的に起動し、まえばしCITYエフエム(84.5MHz)から災害情報を大音量でお知らせ。緊急放送時には光(LED)が点灯するので、夜間に避難する際、明かりとして利用できます。



〈以下は広告スペースです〉

**たすけあい**  
**防災・減災**

**住まいる共済**  
火災共済・自然災害共済

**こくみん共済 coop は**  
**防災・減災に取り組んでいます**

こくみん共済 NEWS  
1028001

**住まいる共済**は、火災はもちろん、台風・豪雨・大雪などの風水害から地震まで、さまざまなリスクに備える保障です。

地震

台風

豪雨

大雪

火災

**住まいる共済 安心のポイント**

「安心!」  
自然災害への保障が充実

「効率的!」  
持ち家でも、賃貸でも選べる保障

「手頃な掛金!」  
賃貸マンションの特別プランもご用意

こくみん共済 coop **地盤診断サービス**

住所を入力するだけ

▼ 診断はこちら

こくみん共済 coop 地盤診断

当会ホームページのサイト内検索「地盤診断」からもアクセスできます。

公式キャラクター  
ビットくん

たすけあいの輪をむすぶ

**こくみん共済 <全労済>**

群馬推進本部(群馬県労働者生活協同組合)  
〒371-0854 群馬県前橋市大渡町2-3-3  
TEL:027-255-6311 FAX:027-252-6480  
https://www.zenrosai.coop/

## 休みのときの急病対応は？



### 休日当番医

(内科、小児科、外科、婦人科、耳鼻科、眼科)

前橋市医師会ホームページをご覧ください。

※休日当番医は、広報まえばしや当日の新聞でもご案内しています。

#### ホームページ

<https://maebashi.gunma.med.or.jp/kyukyu/>



### 歯科医師会休日診療所

所在地：岩神町二丁目19-9

☎027-237-3685

#### ホームページ

<http://www.maeshi.or.jp/kyuujitsu/>



### 休日薬局(前橋市薬剤師会会営薬局)

所在地：紅雲町一丁目2-15

☎027-223-8400

※日曜のみ営業。祝日は最寄りの薬局にお問い合わせください。

#### ホームページ

<https://maeyaku.or.jp/kaiei/>



### 休日当番接骨院・整骨院

広報まえばしか群馬県柔道整復師会ホームページをご覧ください。

#### ホームページ

<http://www.sekkotuin.or.jp/kyujitu/index.html>



〈以下は広告スペースです〉

## 美白専科 しみケア専門 白雪堂前橋店

☎0120-898-388

※様々なシミのお悩みをご相談ください。

通常価格 10分 FREE ケアプラン  
**6,600円**

↓

初回体験価格  
**3,980円**

“結果の出るサロン”を第一に考え  
すべて自信を持ってお勧めできる商品を取り揃えてお待ちしております



**Harise Parise 株式会社**  
☎ 027-255-5015

前橋市小相木町77-8  
営業時間：10:00～20:00(完全予約制)  
定休日：不定休

## 夜間の急病対応は？

### 夜間急病診療所 ☎027-243-5111

夜間の急な発熱や風邪、体調不良など、比較的軽症の患者に対応するため、前橋医療センター1階に、夜間急病診療所を開設しています。

所在地：朝日町四丁目9-5

診療時間：毎日(夜間)午後8時～11時

※健康保険証、福祉医療費受給資格者証

(高校生以下の人など)、お薬手帳、現金をご持参ください。

### 救急病院案内テレホンサービス

(24時間体制) ☎027-221-0099

## こどもの急病対応は？

### こども医療電話相談 ☎#8000

お子さんの病気への対処方法や応急処置などを電話で相談できます。急な発熱、嘔吐、腹痛などで医療機関を受診すべきか迷った時など、お電話ください。

対象：15歳未満のお子さんの保護者など

※IP電話やダイヤル回線などをご利用の方は、携帯電話からおかけください。



## 災害時緊急連絡先

### 火事・救急・救助

局番なし

119番



### 事件・事故

局番なし

110番

### 海の事件・事故

局番なし

118番



通報はあわてずに  
落ち着いて正確に  
伝えましょう！



# 災害避難のために備えが大事

いざという時のために日頃から準備や確認をしておこう

## 正しい情報の入手方法を 確認しよう

テレビ、ラジオ、ホームページ、防災アプリなど、災害に関する情報の入手方法を日頃から確認しておきましょう。



## ハザードマップを よく確認しよう

自宅や勤務先・学校などの周辺にどのような災害リスクがあるのか事前に知っておきましょう。自宅が立ち退き避難するべきかどうか重要な確認事項です。



## 避難行動を 考えよう

避難所に逃げるだけが避難ではありません。危険なエリアではない親戚・友人宅や自宅の2階に避難が可能な場合もあります。ご自分にとって必要な避難行動を考えましょう。

## 避難経路の 確認を

水害や土砂災害の恐れがあるときに、橋を渡ったり、土砂災害警戒区域などに近づくことは大変危険です。安全に避難するための経路を確認しておきましょう。



## 家具の転倒防止や 感震ブレーカーを設置しよう

大きな地震の際には、家具の下敷きになる恐れがあります。リビングや寝室の家具を固定しましょう。また、通電火災のような二次災害への備えも大切です。

## 備蓄を しておこう

一人あたり最低3日分の食糧や飲料水を備蓄しましょう。備蓄は賞味期限前に食べて入れ替えをしましょう。また、簡易トイレ(1日5回が目安)などの排泄の備えをしましょう。

## 近所の状況を 知ろう

子どもやお年寄り、体の不自由な人などは避難に時間がかかるため、逃げ遅れる恐れがあります。日頃から顔の見える関係を築き、近所の助け合いによって、被災する人を減らしましょう。



## 家族で 話し合おう

大きな災害のときは、家族と連絡が取れなくなる恐れがあります。避難する場所などを家族でよく話し合っておきましょう。



## 防災情報サービスを知っておこう

### 災害用伝言ダイヤル(171)について

大災害のときに、被災地との通話が困難になった場合、災害用伝言ダイヤルが使用できます。

📞171をダイヤルした後、ガイダンスに従ってください

### 災害用伝言版サービス

災害発生時などに、携帯電話を利用して安否情報を登録でき、携帯電話やパソコンから確認することができます。

- NTTドコモ <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>
- KDDI(au) <http://dengon.ezweb.ne.jp/>
- ソフトバンク/ワイモバイル <http://dengon.softbank.ne.jp/>
- 楽天モバイル <https://public-safety.mobile.rakuten.co.jp/>

### まちの安全ひろメール

防犯情報、防災情報、気象情報、市政情報、火災情報を配信します。

### 登録方法

携帯電話やパソコンで次のメールアドレスにメールを送信してください。

### メールアドレス

touroku.maebashi-city@raiden.ktaiwork.jp

### 前橋市まちの安全ツイッター

アカウント名 maebashi\_anzen



## 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!!

注 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



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。

### 自動車運転中は…

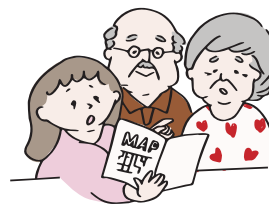
- あわててスピードを落さない
- ハザードランプを点灯し、周りの車に注意を促す
- 急ブレーキはかけず、ゆるやかに速度を落とす



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



## いますぐできる日常備蓄をしておこう



### 冷蔵庫は食料品備蓄庫と考える

一般家庭では、冷蔵庫の中や買い置ききの食料品が1~2週間分あるといわれます。非常時には冷蔵庫→冷凍庫→その他の食品のように、順序を考えて食べていきます。



### 生活水の重要性

断水になると最も困るのが生活水。万が一に備えて、常に風呂に水を張っておきましょう。



### オール電化住宅の必需品

停電に備えてカセットコンロ・ガスボンベを用意しておきましょう。ガスが供給されなくなった場合にも、カセットコンロが役立ちます。



### 災害時のトイレについて考えよう

トイレの回数は一人1日5回とされています。便袋などの簡易トイレを用意して、トイレが使えない場合に備えましょう。



## Maebashi Photo Gallery



前橋花火大会

## 使用期限をチェック!

電池、薬、使い捨てカイロなどにも使用期限があります。定期的に点検しましょう。



### こんなものを備蓄しておこう

#### ☑ 非常食

レトルトご飯、缶詰、菓子など



#### ☑ 水

飲料水は  
1人1日3Lが目安



#### ☑ 日用品

カセットコンロ、薬、救急箱、ラップ、ティッシュペーパー、乾電池など



〈以下は広告スペースです〉



まかせて安心・安全 消火器から総合防災システムまで

## 備蓄食糧・防災グッズも多数取扱いしています

消防設備・弱電設備・消防設備保守点検・消防防災用品

## 星野総合商事株式会社

HOSHINO SOUGOU SHOJI CO.,LTD.

[本社] 前橋市日吉町4-36-1 / TEL 027-231-2179



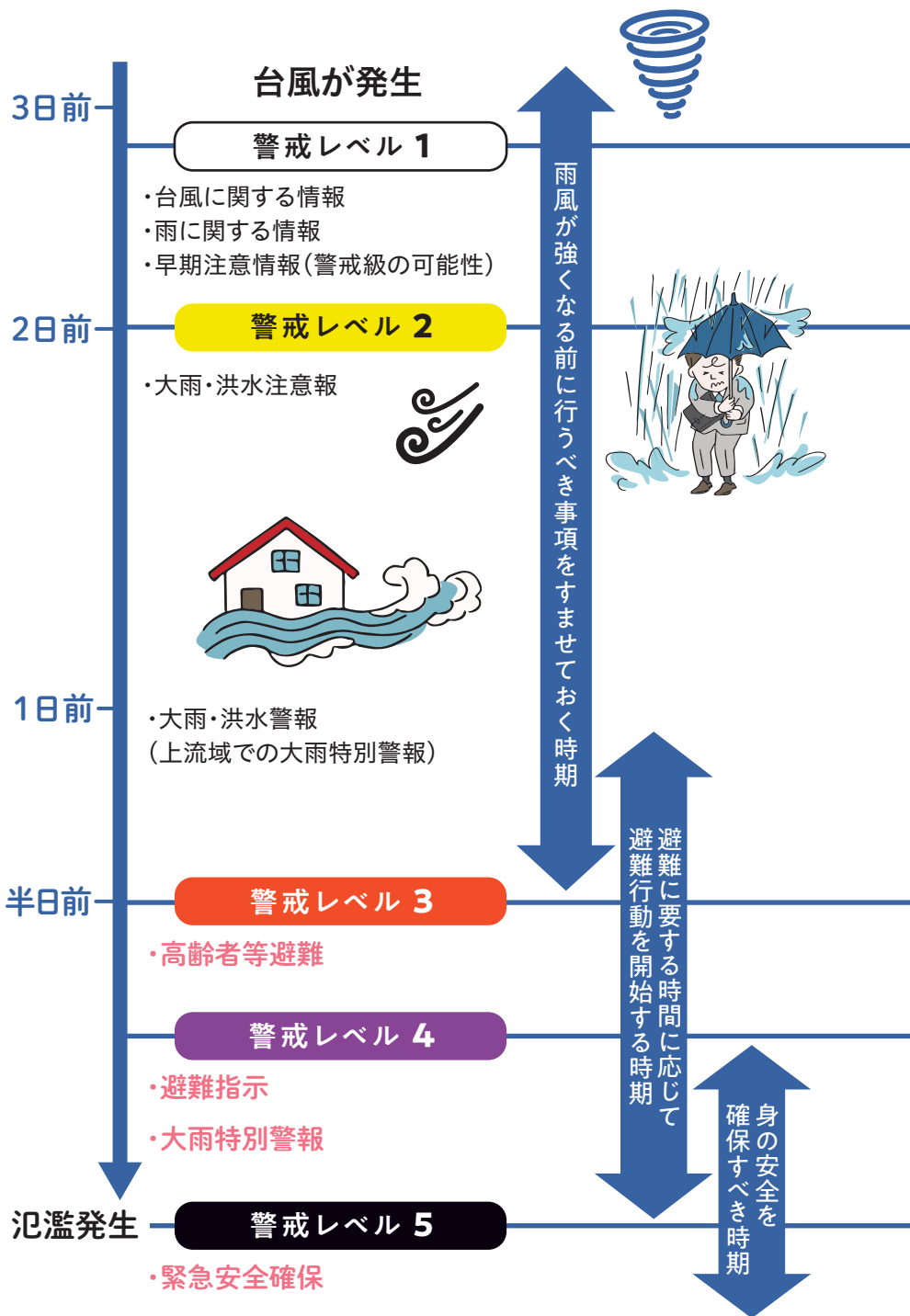


避難について

一人ひとりで、家族で、地域で、それぞれのルールを決めておくときがよいでしょう。

# 避難について みんなで話し合おう

マイタイムラインシートを作成



## 日頃からの心がけで 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」と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 災害直後は炭水化物ばかりになりがちです。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。そんな時役立つのは、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。



## マイ・タイムライン

### ▶ .. 備えの例

- ▶ 今後の台風情報を調べ始める



- ▶ 1週間分の薬を病院に受け取りに行く
- ▶ 家の周りに風で飛ばされるようなものはないか確認する
- ▶ 地域の気象情報や災害情報を調べ始める

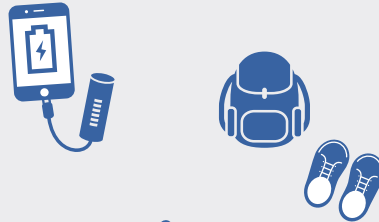


※dボタンの位置はメーカーによって異なります

- ▶ 避難する時に持って行くものを準備する
- ▶ 携帯電話を充電する



- ▶ ハザードマップで避難所、避難手段を確認する



- ▶ 安全なところへ避難する

- ❗ 「避難」とは「難」を「避」けることです。安全な場所にいる人は、避難所に行く必要はありません



- ❗ 避難先は小中学校・公民館などだけではありません。安全な親戚・知人宅に避難することも考えてみましょう



〈以下は広告スペースです〉



## 福対協

生命保険募集代理店業  
損害保険代理店業  
不動産・建設業  
冠婚葬祭・パーティー  
記念品・贈答品

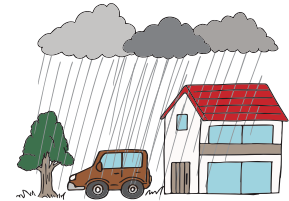
労働者福祉事業団体は  
皆様の生活を  
バックアップいたします

### 株式会社 群馬福祉対策協会

〒371-0852 群馬県前橋市総社町総社2905-5

☎ 0120-30-3356

TEL:027-253-3001 / FAX:027-253-4355



### 便秘・口内炎など体調不良にご注意を!

大きな災害時には野菜不足からビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素がとれず、便秘・口内炎などに悩んだという声が聞かれました。そんなときに備えて、じゃがいも、たまねぎなどの日持ちする野菜を、日頃から多めに買い置きしておきましょう。野菜ジュースやドライフルーツなども、あるといいでしょう。



#### ココがポイント!

- 費用、時間の面で、普段の買い物の範囲でできる
- 買い置きのスペースを少し増やすだけで済む

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



# 確かなロードサービスの提供

車のトラブルお任せください。



クリエイティブ

## Creative 株式会社

**24時間 レッカーサービス**  
事故・故障・バイクから大型トラックまで

前橋市上細井町2056-6  
TEL 027-219-0731

Creative株式会社



レッカー搬送



レッカー搬送



タイヤの問題



ガスの補充



カギの閉じ込み



落輪・脱輪

### 札幌事業所

〒060-0031  
北海道札幌市中央区  
北1条東11丁目15

☎011-213-0666

### 福島事業所

〒963-8071  
福島県郡山市富久山町  
久保田宮田115-1

☎024-942-4422

### 前橋事業所

〒371-0051  
群馬県前橋市上細井町  
1971-1

☎027-219-0731

### 岩槻事業所

〒339-0061  
埼玉県さいたま市岩槻区  
岩槻5098

☎048-878-9992

### 大宮事業所

〒338-0004  
埼玉県さいたま市中央区  
本町西6丁目4-12

☎048-762-9989

### 新宿事業所

〒161-0035  
東京都新宿区中井  
2丁目30-5

☎03-6915-3030

### 千葉事業所

〒272-0834  
千葉県市川市国分  
6丁目23

☎047-711-9081

### 東名川崎事業所

〒216-0031  
神奈川県川崎市宮前区  
神木本町4丁目16-28

☎044-877-0415

### 札幌北事業所

〒002-8008  
北海道札幌市北区  
太平8条2丁目

☎011-790-8459

### 江別事業所

〒069-0846  
北海道江別市大麻  
桜木町25-4

☎011-387-2419

### 足柄事業所

〒258-0019  
神奈川県足柄上郡  
大井町金子694

☎0465-82-2419

### 京浜川崎事業所

〒212-0023  
神奈川県川崎市幸区  
戸手本町2丁目183-9

☎044-533-0415

### 北広島事業所

〒061-1270  
北海道北広島市  
大曲777

☎011-375-6978



# 行政ガイド INDEX

- |   |   |
|---|---|
| <p><b>52</b> 市役所・支所案内<br/>庁舎・支所・市民サービスセンター、<br/>市役所組織案内など</p> <p><b>63</b> 施設一覧<br/>市内の主な施設の住所・電話番号</p> <p><b>66</b> 各種相談<br/>教育相談、市民相談、法律相談など</p> <p><b>68</b> 届出・証明<br/>住民票や戸籍等の届出・証明、<br/>個人番号カードなど</p> <p><b>73</b> 税金・保険・年金<br/>市税の種類や証明・納付、<br/>国民健康保険・国民年金など</p> <p><b>79</b> 出産・子育て・教育<br/>各種手当・助成、<br/>子育て支援や教育支援など</p> <p><b>88</b> 健康・医療<br/>健康診査、各種健診など</p> | <p><b>90</b> 高齢者福祉<br/>介護保険制度、高齢者への支援制度など</p> <p><b>98</b> 障害者福祉<br/>心身に障害がある方への手当・助成や<br/>支援制度など</p> <p><b>102</b> ごみ・リサイクル<br/>ごみ分別や収集日など</p> <p><b>106</b> 上下水道・暮らし<br/>上下水道や環境、ペットなど</p> <p><b>110</b> 産業・仕事<br/>就業、職業定着支援など</p> <p><b>111</b> 広報・広聴<br/>広報・広聴に関すること</p> <p><b>112</b> To foreigners 外国人の皆さんへ<br/>外国人相談窓口、前橋リビングガイド、<br/>ごみの出し方など</p> |
|---|---|

※ご利用時の注意 前橋市暮らしのガイドブックは、令和5年8月  
で編集しています。  
※発行後に、制度の改正などにより内容手続きが変更になる場合が  
ありますので、詳しくは各担当課や施設へお問合せください。

〈以下は広告スペースです〉



全国に広がる最新輸入車レンタル。  
ワンランク上の体験がここに。



各種車輛も多数  
ご用意しております。

いつもと違う日常を。  
メルセデスレンタカー

群馬オートでベンツのレンタカーもしています。

前橋事業所

TEL 027-219-0731  
FAX 027-219-0730  
前橋市上細井町2056-6

Tポイント  
貯まります  
クレジット決済可能

クリエイティブ  
Creative 株式会社

Creative株式会社 検索

