



まちの **VOL. 17** ほっとさん

～いざという時を
考えてみよう～



神明・五福地域包括支援センター

富山市鶯島1907-1
富山県看護研修センター内
TEL 076-433-8857

はじめに

地域包括支援センターは、誰もが住み慣れた地域で安心して、その人らしい生活が継続できるように地域の皆様や関係機関と連携して活動しています。しかし、安心して生活できなくなるの一つに「災害」があります。近年、日本では想定外の災害が発生しており、過去の大災害の教訓として「自分を守る、人とつながる、地域を守る」ことの大切さが叫ばれています。そこで今回、災害を身近な問題として考え、地域で暮らす皆様の「災害に備える」きっかけ作りになればと思い作成しました。

「災害」を正しく恐れて、正しく備える

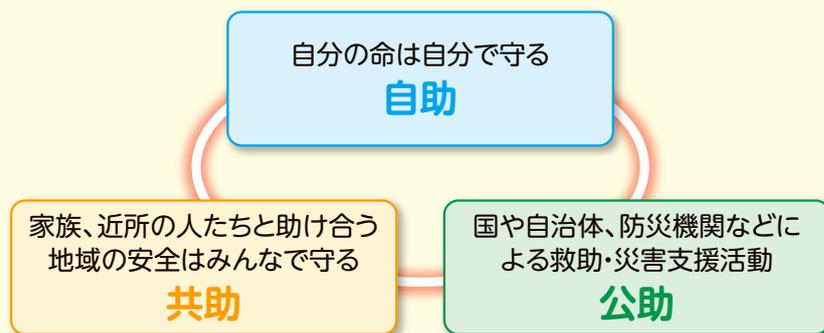
自然災害は、いつ発生するかわかりません。

万が一に備えて、過去の災害の教訓をもとに「日頃からの備え」がいざというときに役立ちます。

備えること、それは「物」だけではなく、「知識」や「意識」を備えることも大切です。

もしもの時に日頃からできること、心がけること、災害時に必要な3つの役割「自助」「共助」「公助」について紹介します。

災害時に必要な3つの役割「自助」「共助」「公助」



■ 自助

自分の身は自分で守る という意識を持つ

- 大きな災害では、地域のみんが被災者です。まずは、自分で自分の身を守ることが必要です。

生活する場所は、 どんな危険があるか考える

- 地域にはどんな災害の危険があるのか、建物の耐震性はどうか、部屋の中で倒れやすいものはないか、上から落ちてくるものはないか、火気、窓ガラスにも注意が必要です。

ハザードマップを見る

- 災害の想定や避難所、避難行動が記載されています。市役所のホームページや地区センターで入手できます。

避難場所と避難経路を 複数チェックする

- 想定していた経路が通れないことも考えて、複数の安全な避難経路を実際に歩いてみましょう。

備蓄品、非常持出品を 準備しておく

- 災害発生直後は、**水や食料が手に入らなくなることを想定し、最低3日分の水と食料を備えておきましょう。**内容は3ページをご参照ください。

普段から天気情報や 防災情報をチェックする

- 台風や大雨は、ある程度予測できる災害です。テレビやラジオなどで状況を確認し、避難したほうが安全と思う場合は早めに避難しましょう。

■ 共助

普段から近所 付き合いをする

- 普段からの近所付き合いがあると、何人住んでいる家なのか、手助けの必要な人はいるのかを互いに知ることができます。

防災訓練に参加する

- 災害時に適切に行動できるよう、地域の実践的な訓練に参加しましょう。**「地域を知る」「災害を知る」「人を知る」「技術を習得する」ことができます。**



ご存知ですか？

●避難行動要支援者支援制度

富山市は災害が発生したとき、自力での避難が難しい方など地域での支援を希望される方を「避難行動要支援者名簿」に登録して、避難支援関係者に情報提供し、災害時の安否確認や避難誘導などに役立っています。支援を希望される方は富山市役所の防災対策課、福祉政策課、長寿福祉課、障害福祉課、介護保険課や地区センター、地域包括支援センターで申請できます。

●命のバトン

救急車で搬送されるときに備え、持病や病歴、常用薬、かかりつけ医、連絡先等を記載した「安心安全カード」を専用の筒に入れて冷蔵庫に保管します。冷蔵庫のドアにマグネットのマークを貼り、救急隊員に保管場所を示します。



令和元年 五福地区の防災訓練の様子

■公助：市が指定している指定緊急避難場所と指定避難所

指定緊急避難場所とは

災害が発生し、又は発生するおそれがある場合にその**危険から逃れるための避難場所**として、洪水や地震など異常な現象の種類ごとに安全性等の一定の基準を満たす施設又は場所。

洪水	名称	所在地	電話番号	備考
	富山トヨペット(株)Gスクエア富山本店	五福末広町1238	431-8111	2階以上
	西能病院	高田70	422-2211	2階以上
	五福地区センター	五福4431-1	432-6363	

地震 大火災	名称	所在地	電話番号	備考
	富山県五福公園	五福5区	432-5073	

指定避難所とは

災害の危険性があり避難した住民等を**災害の危険性がなくなるまでに必要な間滞在**させ、または災害により家に戻れなくなった住民等を**一時的に滞在させるための施設**。災害の規模等に応じて、避難所を開設する優先順位の区分を次のように設けています。

第1次避難所	災害発生時等において第1次に開設する避難所で、主に小学校体育館を指定しています。
第2次避難所	第1次避難所に収容しきれない場合等において、第2次に開設する避難所で、主に中学校体育館を指定しています。
第3次避難所	第1次避難所、第2次避難所が収容しきれない場合等において、第3次に開設する避難所で、主に高等学校体育館等を指定しています。
その他避難所	第1次から3次避難所を補って開設する避難所で、災害の大きさによって、必要に応じて開設します。

指定避難所・指定緊急避難場所

区分	名称	所在地	電話番号	備考
第1次	五福小学校	五福4431-2	432-4786	
	神明小学校	高田147-2	421-7061	洪水3階以上
第2次	西部中学校	五福130	432-4787	洪水2階以上
第3次	富山工業高校	五福2238	441-1971	洪水3階以上
	富山大学五福キャンパス	五福3190	445-6011	
	富山商業高校	庄高田413	441-3438	洪水3階以上
	富山総合支援学校	金屋4982	441-8261	土砂災害は開設しない

■ 非常持出品、備蓄品を各家庭で準備しておきましょう。

非常持出品リスト
<input type="checkbox"/> 非常食：乾パン、缶詰等
<input type="checkbox"/> 飲料水
<input type="checkbox"/> 貴重品：現金、預金通帳、印鑑等
<input type="checkbox"/> 情報機器：携帯電話、モバイルPC、モバイルバッテリー
<input type="checkbox"/> 身分証明書：運転免許証、保険証、パスポート
<input type="checkbox"/> 医薬・救急用品：常備薬、救急セット、マスク、生理用品、ウェットティッシュ、ティッシュペーパー等
<input type="checkbox"/> 要配慮者用品：粉ミルク、哺乳瓶、紙おむつ等
<input type="checkbox"/> 防災用品：ヘルメット、軍手、懐中電灯、携帯、ラジオ、笛、カイロ、予備電池、ゴミ袋、新聞紙、包装用ラップ等
<input type="checkbox"/> 衣料品：暖かい衣類、下着、タオル、ハンカチ、雨具、毛布等
<input type="checkbox"/> 火気：ろうそく、ライター、マッチ、固形燃料

備蓄品リスト
<input type="checkbox"/> 食品：レトルト食品、アルファ米、缶詰等
<input type="checkbox"/> 飲料水：1人1日3リットル目安
<input type="checkbox"/> 生活用水：風呂の残り湯
<input type="checkbox"/> 燃料：卓上コンロ、固形燃料、ガスボンベ
<input type="checkbox"/> 救急用品：ガーゼ、包帯、脱脂綿、絆創膏、体温計、常備薬等、マスク、生理用品、ゴム手袋、消毒液等
<input type="checkbox"/> 防災用品：ヘルメット、軍手、懐中電灯、携帯ラジオ、笛、カイロ、予備電池等
<input type="checkbox"/> 衣料品：暖かい衣類、下着、タオル、ハンカチ、雨具、長靴、スリッパ等
<input type="checkbox"/> 火気：ろうそく、ライター、マッチ等

- 避難の際にすぐに持ち出すべき必要最小限の備え
- 最初の1～3日をしのぐための用品
- リュックサックなどに入れておきましょう

- 避難後、落ち着いてから避難所や自宅で生活するために必要な備え
- 3～7日分を用意しましょう
- 安全確認のうえ自宅から持ち出す

高齢者のいる家庭では	眼鏡、補聴器、義歯、常備薬、軟らかい食べ物など
乳幼児のいる家庭では	ミルク、哺乳瓶、洗浄用器具、お湯を沸かす道具、離乳食、おむつ、お尻拭きなど
ペットのいる家庭では	リード、ゲージ、ペットフード、首輪など

出典：「ふるさと富山 地震・津波防災ハンドブック」より一部変更



地域の「食」「住」生活に関わるお店

① 食料品店：健康は「食」から。

	店名	住所・電話	営業時間	配達の有無
神明	アルビス羽根店	羽根1292-1 ☎ 493-2323	平日/10:00～24:00 土・日・祝日/9:00～24:00 定休日/元旦	配達なし
	神戸屋神明支店	羽根5-3 ☎ 421-8629	平日/10:00～19:00 定休日/月	神明地区に限りお買い上げ2,500円以上であれば配達できます。
	吉田鮮魚店	有沢2490-2 ☎ 423-1458	平日/9:00～18:00 定休日/日、祝日	神明地区は配達できます。
五福	アルビスアリス店	五福1143-1 ☎ 431-8620	10:00～21:00 定休日/令和2年は6月2日、10月6日	配達なし
	大阪屋ショップハロー店	五福5160 ☎ 433-2211	平日/10:00～21:00 土・日・祝日/9:30～21:00 定休日/元旦	配達なし
	岡山鮮魚店	金屋3880-1 ☎ 431-4028	平日/10:00～19:30 定休日/日、祝日	配達なし

② **コンビニエンスストア**: 食料品、生活用品販売のほか、ATMや公共料金の支払いなどさまざまなサービスを提供しています。

	店名	住所・電話	営業時間	配達の有無	宅配取り扱い	ATM
神明	ファミリーマート富山羽根店	羽根519-2 ☎491-3320	24時間営業	配達なし	クロネコ ヤマト 宅急便	E-net:ATM ●都市銀行、地方銀行、ろうきん、 JFマリンバンク、ネット銀行、 信用金庫、信用組合、商工中金、 証券、生命保険会社、クレジット カードの使用ができます。 ●手数料、利用時間は各銀行で異 なります。
	ファミリーマート富山五福店	五福3518-33 ☎432-1780	24時間営業	配達なし	クロネコ ヤマト 宅急便	
五福	ローソン水墨美術館前店	五福747-1 ☎443-6202	24時間営業	配達なし	ゆうパック	ローソン銀行ATM
	ローソン富山大学西門前店	五福3341-2 ☎439-9688	24時間営業	配達なし	ゆうパック	●都市銀行、地方銀行、ろうきん、 JFマリンバンク、ネット銀行、 信用金庫、信用組合、商工中金、 証券、生命保険会社、クレジット カードの使用ができます。 ●手数料、利用時間は各銀行で異 なります。
	ローソン富山大学前店	五福3420-20 ☎442-0711	24時間営業	配達なし	ゆうパック	
	ローソン富山寺町店	寺町10-4 ☎431-3966	24時間営業	配達なし	ゆうパック	

③ **ガソリンスタンド**: ガソリン、灯油の販売のほか、地域の見守り活動にも参加しています。

	店名	住所・電話	営業時間・定休日	訪問の有無等
神明	(株)光神Enejet 羽根サービスステーション	羽根278-1 ☎491-0283	6:00~24:00 年中無休 年末年始時短営業あり	灯油の配達をしています
五福	北日本物産(株)神通大橋給油所	五福5370-2 ☎442-8833	平日/7:30~20:00 日・祝日/8:00~19:00 定休日/1月1日、2日	灯油の配達をしています

④ **電気店**: 電気の困りごとを相談してみよう。

	店名	住所・電話	営業時間・定休日	訪問の有無等
五福	AVCダイコー	寺町6-511 ☎442-7123	8:00~18:00 定休日/日	家電品販売 家電品取り付けだけでも可能です
	ナカデン商会	五福4473-2 ☎432-9225	9:00~17:00 定休日/日、祝日	電球取り替え、電気故障、 水回りのご相談に応じます
	(有)三澤電機商会	五福5264-1 ☎431-1354	10:00~19:00 定休日/第3日曜	五福・神明地区の電球交換、照明器具や ひもの交換、テレビの故障・不具合は ご相談ください

⑤ **ガス器具**: ガスの困りごとを相談してみよう。

	店名	住所・電話	営業時間・定休日	事業内容
五福	マルナカ住宅設備(株)	五福3393 ☎433-3255	平日9:00~17:00 定休日/土、日、祝日	地球にやさしいガスエネルギーLPガス、 灯油、リフォーム工事など承ります

⑥ **住宅の管理など**: 住宅の困りごとを相談してみよう。

	店名	住所・電話	営業時間・定休日	事業内容
	ライフサービス	金屋2033 ☎441-7773	8:30~17:30 定休日/日、祝日	●住宅リフォーム全般 ●水回りトラブル ●ハウスクリーニング、 不要品引き取り、草刈り、害虫駆除、除雪、 屋根の雪下ろしはご相談ください (見積もりは無料)

⑦ **銭湯**: 大きなお風呂で、心身ともにさっぱりしよう。

	店名	住所・電話	営業時間・定休日	その他
神明	浦乃湯	羽根86 ☎421-2769	14:00~22:00 定休日/火、1月1日	季節のお湯が楽しめます

地域の医療機関・介護事業所の紹介

医療機関(病院・医院、歯科医院、調剤薬局)

① 病院・医院: あなたの健康管理を支援します。

	病院・医院名	住所・電話	診療科	診療時間・休診日	その他
神明	整形外科センター 西能クリニック	高田71-1 ☎ 422-1551	●整形外科 ●リウマチ科 ●リハビリテーション科	整形外科・リハビリテーション科 月～金/8:30～11:30、15:00～17:00 再来予約のある方のみ17:00～18:30 土・日・祝日診療/8:30～11:30、13:30～16:30 リウマチ科 水/14:00～18:00、金/8:30～11:30(月2回) 休診日/元旦・8月15日・春分の日(創立記念日)	
	西能病院	高田70 ☎ 422-2211	●内科 ●麻酔科 ●整形外科 ●リハビリテーション科	内科 月～金/8:30～11:30、15:00～17:00 糖尿病内科 月・金/8:30～11:30 麻酔科 火/8:30～11:30、15:00～17:00 整形外科・リハビリテーション科(予約制) 月～金/8:30～11:30 休診日/土・祝日・元旦・8月15日・春分の日(創立記念日)	
	わたなべ医院	有沢198-1 ☎ 491-8220	●内科 ●漢方内科	月・火・水・金/9:00～12:00、14:30～18:00 木/9:00～12:00 土/9:00～13:00 休診日/日・祝日・第2、3木曜日	
五福	浅地内科医院	五福368-1 ☎ 431-9388	●内科	月～土/9:00～12:00、月・木・金/14:00～18:00 火・水・木は午後訪問診療のため、 火/15:00～18:00 水/16:30～18:00 木/隔週で16:30～18:00 休診日/日・祝日	往診については ご相談ください
	五福脳神経外科	鶴島1837-5 ☎ 443-6200	●脳神経外科 ●放射線治療科	9:00～12:00、14:00～17:00 休診日/日・祝日・土(午後)	
	富大西門前 クリニック	五福3348-1 ☎ 411-8214	●内科	9:00～12:30、14:00～18:30 休診日/日・祝日・水(午後)・土(午後)	往診については ご相談ください
	はやしクリニック	金屋3827-7 ☎ 432-8840	●内科 ●外科	8:30～12:30、16:00～19:00 休診日/日・祝日・水(午後)・土(午後)	

② 歯科医院、歯科衛生士事務所: 口のケアをして、いつまでもおいしく食べて楽しく話しましょう。

	病院・医院名	住所・電話	診療科	診療時間・休診日	その他
神明	さわだ歯科 クリニック	高田87-1 ☎ 423-2422	●歯科 ●小児歯科 ●歯科口腔外科	月～金/9:00～12:30、14:30～19:00 土/9:00～13:00、14:30～17:30 休診日/日・祝日・木(午後、但し祝日のある週は9:00～ 12:30、14:30～19:00で診療)	待合室、診察室まで 車椅子で入れます。 (バリアフリー)
	たけもと歯科 クリニック	有沢195-1 ☎ 407-5571	●歯科 ●小児歯科 ●矯正歯科	月・火・水・金・土/9:30～13:30、15:00～19:00 休診日/木・日・祝日	往診できます
五福	加藤歯科医院	五福4504-8 ☎ 442-4543	●歯科	月・火・木・金/9:00～12:30、14:00～18:00 水・土/9:00～12:30 休診日/水(午後)・土(午後)・日・祝日	
	大学前歯科	五福3386 ☎ 432-3666	●一般歯科	9:30～12:30、14:30～18:30 休診日/土・日・祝日	
	たかた歯科医院	金屋3834 ☎ 411-4182	●歯科 ●小児歯科 ●歯科口腔外科	月・火・木・金/9:00～12:30(受付12時迄) 15:00～18:30(受付18時迄) 土/9:00～12:30、14:00～15:30(受付15時迄) (予約制です。来院前www.takata-dental.comを ご一読ください) 休診日/水・日・祝日	訪問診療は 通院できない方 (寝たきり等)に限り 相談受けています
	やまぎし歯科 クリニック	五福521-19 ☎ 413-6480	●歯科 ●小児歯科 ●歯科口腔外科	月・火・木・金・土/9:00～13:00 月・火・木・金/14:30～18:00 土/14:30～17:00 休診日/水・日・祝日	車椅子対応可能です (事前に連絡ください)
	山崎歯科クリニック	五福新町5481-6 ☎ 433-5450	●歯科 ●小児歯科 ●歯科口腔外科	9:00～12:30 14:00～18:00 第1、3土曜日/9:00～12:30、14:00～17:00 第2、4土曜日/9:00～12:30 休診日/日・祝日・木(午後)・第2、4土(午後)	訪問診療できます
歯科衛生士事務所 ピュアとやま Teeth Aiティースアイ	五福531-4 ☎ 481-8020	●歯科衛生士さんの 歯みがきサロン	10:00～18:00 定休日/水・日・祝日	●口腔ケアの指導 (歯とお口の手入れ) ●口腔ケア商品販売	

③ 薬局：お薬に関する相談ができます。

	店名	住所・電話	営業時間・休日	その他
神明	五福薬局	高田119-1 ☎491-5298	月～金/8:30～19:30 土・日・祝日/8:30～17:30 休日/1月1日・8月15日・春分の日	居宅療養管理指導として 訪問可能です
	たけ調剤薬局	有沢196-6 ☎494-2323	月・火・水・金/9:00～12:00、14:30～18:00 木/9:00～12:00 土/9:00～13:00 休日/日・祝日・第2、3木曜日	依頼があれば訪問可能です
	共創未来高田薬局	高田63-1 ☎461-6036	月～金/8:30～19:00 土・日・祝日/8:30～17:00 休日/元旦・8月15日・春分の日	居宅療養管理指導として 訪問可能です
五福	ウエルシア薬局富山五福店	五福5385-3 ☎443-8107	月～土/9:00～19:00 休日/日・祭日・年末年始	食料品販売あり
	金屋すばる薬局	金屋3827-8 ☎431-0701	月・火・木・金/8:30～19:30 水・土/8:30～15:00 休日/日・祝日	配達をご相談ください
	西尾薬局フローラメディカ	五福2337-5 ☎444-5151	月～土/9:30～18:30、日・祝日/10:00～18:00 休日/第1、3日曜日・ゴールデンウィーク・お盆・年末年始	漢方相談、アロマテラピー 保険調剤はなし
	V-ドラッグ五福店	五福3640-1 ☎471-7646	9:00～22:00 休日/1月1日(年末年始9:00～19:00時短営業)	食料品販売あり、コインランドリー併設 保険調剤はなし

※居宅療養管理指導とは薬剤師が医師の指示に基づいてご自宅を訪問し、生活に合わせた服薬支援をします。

■ 介護に関する事業所

① 地域包括支援センター：地域の方や関係機関と連携をとって、地域の方の暮らしを支援するための拠点です。介護予防のみならず医療、福祉などさまざまな面から総合的に本人とその家族を支える機関です。

	事業所名	住所・電話	営業時間・休日	事業内容
五福	神明・五福地域包括支援センター	鶴島1907-1 ☎433-8857	月～金/8:30～17:00 休日/土・日・祝日・年末年始	総合相談、権利擁護、介護予防ケアマネジメント、 包括的・継続的ケアマネジメント、地域ケア体制の推進

② 居宅介護支援事業所：要介護認定等の各種申請や介護サービスを利用するときに窓口となるところです。要介護認定された方のケアプランを作成します。

	事業所名	住所・電話	営業時間・休日	事業内容
神明	居宅介護支援事業所ひより	下野1784-6 ☎407-5370	月～金/9:00～17:00 休日/土・日・祝日・年末年始	居宅介護支援
五福	さいさい居宅介護支援事業所	金屋2332 ☎405-1510	月～土/8:30～17:10 休日/日・12月31日～1月3日	居宅介護支援
	まめふく在宅支援センター	寺町65-13 ☎464-6001	月～金/8:30～17:15 休日/土・日・祝日・年末年始	居宅介護支援
	ひよどり富山 居宅介護支援事業所	鶴島1907-1 ☎433-5687	月～金/8:30～17:00 休日/土・日・祝日・年末年始	居宅介護支援

③ 介護サービス事業所：デイサービス、訪問看護、訪問介護、福祉タクシー、ケアホームなど様々な種類のサービスを提供しています。

	事業所名	住所・電話	営業時間・休日	事業内容
神明	花花介護タクシー	下野2045 ☎441-9351 ☎090-9444-1282	月～金/8:30～17:00(要予約) 休日/土・日・祝日(相談の上、休日利用も可能)	●介護タクシー(寝台車対応あり。 病院、買い物、付き添い可能)
	日和野	下野1784-6 ☎433-1280	●認知症対応型通所介護 月～土/8:30～17:00 休日/日・12月31日～1月3日 ●小規模多機能型居宅介護 年中無休 ●グループホーム 年中無休	●認知症対応型通所介護 ●小規模多機能型居宅介護 ●グループホーム
	デイサービス有沢 誠	羽根91-1 ☎461-6661	月～土/8:30～17:00 休日/日・祝日・12月31日～1月3日・8月14日～16日	●通所介護
五福	福祉タクシーサポート	鶴島1403-13 ☎411-7303 ☎090-1630-3954	24時間受付可能 休日/日・祝日(相談の上、休日利用も可能)	病院、施設、銀行、役所、観光、 旅行の送迎、ペットからの車いす 移乗介助
	サポートハウスぽぴー	寺町けや木台71 ☎444-8633	●訪問介護 年中無休8:00～18:00(それ以外は要相談) ●通所介護 月～土/9:00～18:00 休日/日・12月31日～1月3日	●訪問介護 ●通所介護
	訪問看護ステーション ひよどり富山	鶴島1907-1 ☎433-8853	月～金/8:30～17:00 休日/土・日・祝日・年末年始	●訪問看護
	でいさーびすさいさい	金屋2332 ☎405-1510	月～土/8:30～17:10 祝日営業 休日/日・12月31日～1月3日	●通所介護
	笑ひ	五福116 ☎433-0128	●訪問介護/年中無休 ●通所介護/月～金/8:30～16:30 休日/土・日	●サービス付き高齢者住宅 ●訪問介護 ●通所介護
	ケアホーム春らんまん五福	五福5993-1 ☎471-6375	年中無休	●グループホーム
射水万葉会 富山中央サポートセンター	五福4548-201 ☎464-6460	●訪問介護 8:00～18:00 休日/日・お盆・年末年始 ●定期巡回・随時対応型訪問介護看護 年中無休 24時間対応	●訪問介護 ●定期巡回・随時対応型訪問 介護看護	

暮らしに役立つ電話帳

●緊急ダイヤル

火事・救急・救助	☎ 119	
警察への通報	☎ 110	
富山西警察署 五福交番	五福3412	☎ 432-0213

●手続きや証明書などに関する相談

五福地区センター	五福4431-1	☎ 432-6363
神明地区センター	高田88-9	☎ 421-0725

●暮らしの相談ダイヤル

相談内容	問い合わせ先	電話番号
夜間・休日の医療機関	富山市医師会急患センター	☎ 425-9999
休日の歯科センター	富山県歯科保健医療総合センター	☎ 433-2039
消費生活、悪徳商法に関する相談	富山市消費生活センター	☎ 443-2047
	消費者ホットライン	☎ 188
仕事の相談、家事や除草の依頼等	富山市シルバー人材センター(本所)	☎ 444-5535

こんにちは!神明・五福地域包括支援センターです

地域包括支援センターは、地域の福祉や介護の身近な総合相談窓口です。主任介護支援専門員、社会福祉士、保健師または経験のある看護師の3職種が、地域に暮らす皆様のさまざまな相談に応じています。



神明・五福地域包括支援センター

〒930-0885 富山市鶴島1907-1
富山県看護研修センター内
TEL:076-433-8857 FAX:076-433-5683

●サービス提供時間

営業日:月曜日～金曜日
休業日:土・日曜日、祝日、年末年始
営業時間:午前8時30分～午後5時

ただし緊急の場合は、時間外でも相談業務を行います。