

地震に備えましょう

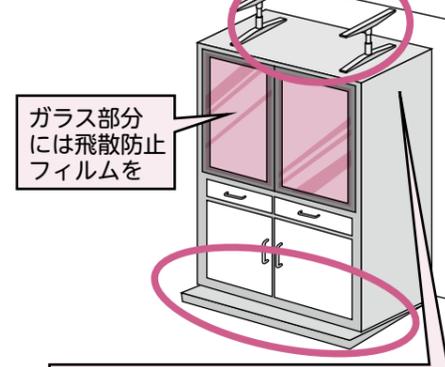
地域防災担当／8階
TEL(03)3220-8030
FAX(03)3220-5050

東日本大震災からまもなく8年。「首都直下地震」は30年以内に70%の確率で発生すると予測され、いつ起きても不思議ではありません。いざという時、被害を最小限に抑えるには事前の備えが重要です。命と財産を守るため、今すぐ取り組みましょう。

家具を固定するなど家の中を安全に

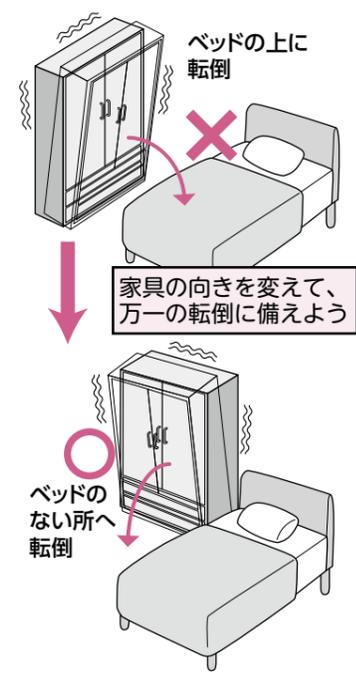
大きな地震では、重い家具やテレビなどの家電が倒れ、凶器になることもあります。寝室や普段過ごす場所は特に重要。確実に固定し、万一倒れてもけがをしないように位置や向きを変えるなどの対策をしましょう。

家具は転倒防止を
強度が高い壁ならL字金具でのネジ止めなどが効果的。壁や家具に穴を開けられない場合は、器具を組み合わせて固定を(突っ張り式と下敷きストッパー式の併用例)▶



家具転倒防止器具を自分で取り付けられない場合は耐震化促進担当／9階
TEL(03)3220-5050 FAX(03)3220-5471
希望する方は、区から施工者の紹介を受けます。満65歳以上の方や障害者手帳をお持ちの方のみの世帯などは、無料で工事が可能(器具の実費は本人負担)。なお、テレビや冷蔵庫など、家電の転倒防止器具は対象外。
利用方法などについて詳しくは、区HPをご覧ください。耐震化促進担当へ問い合わせを。

建物の耐震性も確認を
3月1日～7日は**建築物防災週間**
建築安全・安心担当／9階
TEL(03)3220-8030
FAX(03)3220-5471



外壁材の落下や天井の崩落などの事故を起こさないためには、建築物の適切な維持管理が重要です。この機会に、建築物の防災・耐震対策が十分かを点検しましょう。

避難に備えて確認を

災害時の安全確保のため、「避難所」と「広域避難場所」を定めています。
場所と避難経路を確認し、いざという時に落ち着いて行動できるようにしましょう。

避難所＝自宅が被害に遭い、生活できない場合に利用

区立小・中学校などを地域防災会の区域で割り振って指定。災害時の救援・救護活動の拠点として、被災者の収容、負傷者の救護、災害情報の提供、被災者への物資の配布、給食・給水などを行います。なお、実際の災害発生時には、状況の判断が大切。指定された場所にとらわれず、より安全な場所へ避難してください。

☆自宅が安全でとどまれる状況でも、電気や水道などの停止で生活に困難が生じた場合は、避難所で支援物資などを受け取れます

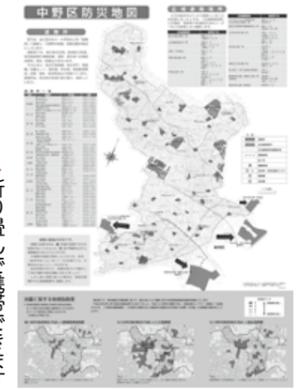


区内に6,000本以上設置している街頭消火器の側面には、近くの避難所を表示しています

食料や生活用品などの備蓄はありません。地域にいることが危険になった時に一時的に避難してください。

中野区防災地図「中野の防災」を見よう

避難所、地震に関する地域危険度などを確認できます。区民活動センター、すこやか福祉センター、区役所等で配布。区HPでもご覧いただけます。
☆英語版 中国語版・ハンブル版もあり



折り畳んで携帯できます

連絡手段や集合場所を決めておきましょう

地震はいつ、どこで起きるか分かりません。さまざまな状況を想定して、複数の連絡方法を決めておくことが大切です。

集合場所は具体的に
「〇〇小学校校庭の鉄棒の前」など、多くの人が居ても見つけられるよう、具体的な場所を決めましょう。

災害用伝言ダイヤル「171」・災害用伝言板
毎月1日・15日に体験できるので、ぜひお試しを。



トピックス

知る・備える・役立つ「東京都防災アプリ」

スマートフォンなどで利用できる東京都公式の防災アプリケーションです。東京都が発行した防災ブック「東京防災」東京くらし防災の閲覧・検索ができる他、防災の基礎知識を得られるゲームや備蓄品チェックリストなども。災害時に役立つ情報が満載です。下の二次元コードを読み取り、ダウンロードの上、利用できます。詳しくは、東京都防災HPをご覧ください。



▲iPhoneの方はこちら



▲Androidの方はこちら

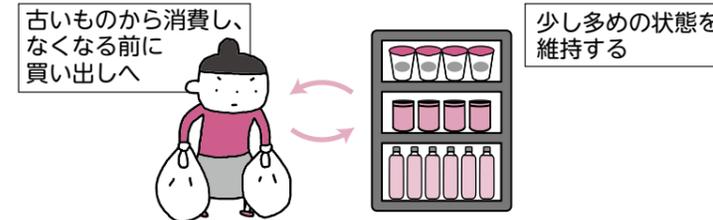
避難所の備蓄食料は1日分、家庭での備蓄が必要です

区内45か所の避難所には、1食当たりクラッカー5枚として最初の1日分の食料を備蓄しています。2日目以降は都から、4日目以降は全国からパンやおにぎりの支援を受ける体制になっています。1週間が過ぎるころには、お弁当などが届く想定です。

- 標準的な避難所の備蓄物資**
- 食料品等 クラッカー4,000食、おかゆ960食、粉ミルク50缶、アレルギー対応(食品100食・粉乳2缶) など
 - 生活用品等 毛布1,230枚、タオル1,380枚 など
 - トイレ用品等 仮設トイレ等14基、トイレットペーパー 300巻 など
 - 衛生用品 紙おむつ(乳児用1,030枚、成人用150枚)、生理用品2,000枚、マスク2,000枚 など
- ☆その他、発電機や投光器なども。詳しくは、区HPをご覧ください
- 日常の工夫で1週間分の備蓄を**

地震後は、電気や水道などのライフラインや物資の供給が止まり、支援が届かないかもしれません。少なくとも1週間生き延びるための食料や飲料、日用品の備えが必要です。

おすすめは「日常備蓄」。日頃利用しているものを少し多めに備え、古いものから消費して補充すると、無理なく取り組みます。おむつや常備薬、離乳食など、各世帯の事情に合わせて必要なものを見直し、困らない量を準備しましょう。



3月1日から避難所を一部変更します

防災計画担当／8階
TEL(03)3220-8040 FAX(03)3220-5050

区立学校の再編に伴い、桃園小学校は3月1日から避難所の指定を外れます。そのため、次のとおり避難所の指定を変更します。

変更後の避難所と追加された防災会
向台小学校(弥生町1-25-1)＝東郷防災会、道玄防災会、朝日ヶ丘防災会
☆該当の区域にお住まいの各世帯へは、今月中にお知らせを配布します

ぜひご参加を

防災講演会
「ライフラインの災害対策について」ガス・電気

地域防災担当／8階
TEL(03)3220-8030
FAX(03)3220-5050
日時 2月23日(土)午前10時～11時50分
会場 区役所7階会議室
☆当日直接会場へ。先着150人