



防災体験デー

9月15日(木) 正午～午後5時、新井薬師公園(新井5-4など)で起震車体験、煙体験、防災用品の展示など

総合防災訓練(災害医療含有型)

9月25日(日) 午前9時～正午、上鷲宮地域で気軽に学べる防災体験、展示コーナーなど ☆なかの区報9月5日号でも案内予定

東京都備蓄キャラバン

10月2日(日) 午後1時～4時、中野セントラルパークで ミニステージ(備蓄品を使った料理レシピの紹介、クイズコーナーなど)、防災ワークショップ(備蓄品の収納術、簡易トイレの作り方など)、備蓄に関する展示など

東北復興大祭典

10月29日(土)・30日(日) 午前10時から、区役所等で ☆防災体験デーも会場内で実施。なかの区報10月5日号でも案内予定

帰宅困難者対策訓練

11月1日(火) 午後2時～4時、中野駅周辺で帰宅困難者役として訓練に参加できます ☆なかの区報10月20日号でも案内予定

頭の中では分かっている、とっさに行動できるとは限りません。体験して実際に体で感じたことは、きっと災害時に助けになります。なお、今号で特に詳しく紹介した「自助」に加え、「共助」=身近な人を助け、自分たちのまちを自分たちで守ること、「公助」=区などの行政や防災関係機関などの支援を含めた総合的な対応が、地震被害を最小限にとどめる鍵です。総合防災訓練などでは、それらの関わりも含めて体験することが可能です。ぜひ、気軽にご参加ください。 地域防災担当/8階 ☎(3228)8930 FAX(3228)5658

区内で参加できる訓練等(予定)

平成28年(2016年)

9月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

10月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

11月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



救命講習 ☆救命講習は事前申込み制なので、締め切り済みの場合あり。いずれも、心肺蘇生法、AED(自動体外式除細動器)使用方法などを中心に学び、教材費1,400円が必要。申込みは、中野消防署☎(3366)0119、野方消防署☎(3330)0119へ

9月10日(土) 午前9時～正午、野方消防署で

9月17日(土) 午前9時～正午、中野消防署で

10月15日(土) 午前9時～正午、中野消防署で

10月19日(水) 午前9時～正午、野方消防署で

11月26日(土) 午前9時～正午、野方消防署で

防災体験デー

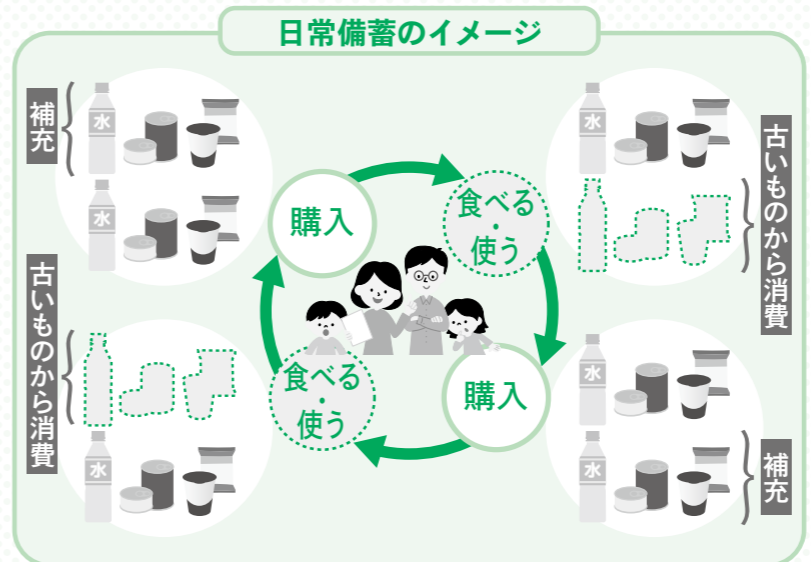
11月17日(木) 午前10時～午後4時、南部地域で(予定) 起震車体験、消火訓練、防災用品の展示など



総合防災訓練(公助連携・職員訓練含有型)

11月13日(日) 午前9時～正午、桃園地域でさまざまな参加者体験訓練、展示コーナー、公助連携披露など ☆なかの区報10月20日号でも案内予定

昨年秋の「中野区民意識・実態調査」では、「飲料水の備蓄」「食料の備蓄」は回答者の約半数が実施していましたが、震災対策を「何もしていない」「方も2割いました」。 ライフラインの途絶には1週間分の備蓄が望ましいものの、わざわざ非常用に買って保存したり期限切れに対応したりするのは負担が大きいものです。 表紙のリストを参考に、日頃から自宅ですべての品物(缶詰、レトルト食品、乾物など)を少し多めに備え、古いものから消費して補充する「日常備蓄」に取り組みましょう。



今こそ本気で自助に取り組み② 生活を守るための取り組み 地震で家の倒壊や家具の転倒、火災などの被害を免れても、ライフラインや流通が止まって不自由な生活が続く恐れがあります。 前掲の「首都直下地震等による東京の被害想定」によると、ライフラインの機能を95%回復させるのに要する目標日数は「電力7日、通信14日、上下水道30日、都市ガス60日」。自宅にあるもので当面の生活を送れるよう、食料や飲料水などを備えてください。

知恵と工夫がいっぱい 災害を親子で乗り切る方法を学びました 7月8日実施「食の防災」母と子に役立つ離乳食&災害時の知恵」より 5か月～12か月の赤ちゃんと一緒に参加でき、毎回盛況のこの講座。乳幼児親子にもなじみがある中野区すこやか福祉センターが会場です。まずは管理栄養士から、いざという時について食事を含め備えの説明があり、次に歯科衛生士からは「今できる事」として、非常持ち出し品に歯ブラシセット等を加えるアドバイスがありました。避難生活を乗り切る上でも、お口のケアは大切です。 また、災害時の離乳食メニューとして「きな粉パン」がゆ「ツナコンリソット」「乾パンがゆ」を試食し、他にも使い勝手の良い食材として、スライス状の餅、スキムミルク、切り干し大根、乾燥ワカメなどの活用や限られた熱源・水を使う知恵も伝授。水不足の時期にも応用可能です。 終了後は、子どものためにも何が必要かイメージできた「普段にも生かせそう」などの感想が寄せられ、全員が食料の備蓄などを見直す良い契機となりました。みなさんの「自助」の参考にぜひご活用ください。 ☆災害後の心のケア・おむつの工夫などの紹介もあり。次回は12月に実施予定です。

◆区映像広報番組「ピックアップなかの」 ケーブルテレビ11CHの18分間の番組。9月30日まで放映中の特集「いつかは起きる大地震 あなたの備えは」では備蓄や感震ブレイカーについて、防災担当職員が案内します。ぜひ、ご覧ください。 ☆同じ内容を週4回放映(水曜日の午前9時から・午後8時から、日曜日の正午から・午後8時から)。なお、区HP「なかの映像資料館」でも、番組の動画をご覧になれます

◆中野区防災地図(「中野の防災」) 区全域の防災地図。避難所、広域避難場所や地震に関する地域危険度などを掲載しています。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。英語版・中国語版・ハングル版もあり。 ☆区内15地域別の防災地図は区HPで確認できます

◆防災ブック「東京防災」 東京都が昨年各戸配布。地震、集中豪雨にテロ等を含め、東京で起こり得る危機や取るべき行動について、役立つさまざまな知恵や工夫などが満載です。都HPで電子書籍版を読める他、1冊140円(税込)での販売もあります。 ☆販売場所等について詳しくは、都HPをご覧ください。東京都総務局総合防災部☎(5388)2452へ問い合わせを

