

# 突然の水害に備えまじょう

## 都市型水害に注意を

防災対策係/8階  
☎(3228)8932 FAX(3228)5658

中野区は、集中豪雨や台風により度々大きな水害に遭ってきました。神田川・妙正寺川の改修や、川に近い地域での下水道整備などの対策は進んでいるものの、局地的な短時間の豪雨に対しては万能ではありません。日頃から、水害への対策を確認しておきましょう。

### 河川の氾濫だけが水害ではありません

「内水氾濫」と呼ばれる被害も多く発生しています。これは、大雨により排水能力を超えた下水道から水があふれて浸水被害を起こす都市型の水害。大雨の時は水の使用を控え、洗濯や風呂の排水などは雨がやんでからにしてください。

### 大雨に備えて土嚢の準備を

土木事業調整係/8階  
☎(3228)5592 FAX(3228)5674

水害に備えるための土嚢を自宅に保管できる方は、早めに土木事業調整係へ連絡を。必要数をお届けします。  
☆11月下旬までは、区内各所(水防倉庫や浸水被害の出やすい地域の路上)に配備。自由にお持ちください。配備場所は、区HPでご覧になれます

## 大雨で危険を感じた時は

### 避難勧告・指示に従って早めの避難を

区や警察、消防が防災無線、広報車などで避難準備・高齢者等避難開始や避難勧告・指示(緊急)を行った場合は、一時避難所(区民活動センターなど)や高台に避難してください。



### 神田川洪水予報

大雨により神田川があふれる恐れのある場合、東京都と気象庁が発表するものです。  
発表後、区は、防災無線や広報車、防災情報メールマガジンなどでお知らせし、避難が必要な場合には、避難勧告・指示を併せて行います。

### 防災無線の放送内容を電話で確認できます

「音声自動応答サービス」専用ダイヤル ☎(3228)5726へ電話を。

### 区ホームページ

トップページ「もしものときには」の「防災・防犯」→「災害にそなえて」→「水害にそなえて」から河川監視カメラ、土嚢配備場所、洪水ハザードマップなどをご覧になれます。

### 崖崩れなどの土砂災害にもご注意ください

区内には21か所、土砂災害警戒区域(内11か所は特別警戒区域)に指定された地域があります。区HPの「災害にそなえて」→「地域の防災対策」→「土砂災害警戒区域等の指定について」からご覧になれます。

### 防災情報メールマガジン・ツイッター

大雨・洪水注意報(特別)警報、河川水位、避難勧告・指示緊急など災害時の緊急情報等を電子メールで受信できます。区HPから登録を。同じ内容をツイッターでも配信します。アカウント(名称)は東京都中野区(広報係)@tokyo\_nakanokup。

### 中野区民防災ハンドブックを発行しました

地域防災係/8階  
☎(3228)8932 FAX(3228)5658

災害時に取るべき行動や区の災害対策などをまとめた防災マニュアルです。日頃の備えに活用してください。同係窓口で配布している他、区HPからもご覧になれます。

# あなたの力を地域で生かしませんか

誰もが、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるようなまちにしていきたいには、平時だけでなく、非常時にも自分たちのまちを守るというみなさんの支えあいの気持ちが必要です。  
次の講座を利用して、あなたの力を地域で生かしてみませんか。

## 高齢者・生活支援

### サービス担い手養成講座

介護予防推進係/6階  
☎(3228)8949  
☎(3228)5662 FAX(3228)5662

高齢者の支援に必要な家事・介護の知識や技術を、座学や実技を通して学びます。

**開講** 7月12日(金)～10月29日(火)  
☆全12回。1回のみ参加可

**会場** スマイルなかの  
(中野5-68-1)他

**申込み** 各開催日の前日までに電話またはファクシミリ(受講希望日、住所、氏名とふりがな、電話番号を記入)で、事業委託先の中野区社会福祉協議会ほほえみサービス事業担当 ☎(5380)0753、FAX(5380)6027へ。各回先着20人

☆救急救命講習のみ講習費千4百円の自己負担あり。講座の内容や日程などについて詳しくは、区HPか、申込み先のほほえみサービス事業担当(スマイルなかの内窓口)で配布しているチラシをご覧ください。同事業担当へ問い合わせを

## 防災リーダー養成講座

地域防災係/8階  
☎(3228)8970  
☎(3228)5668 FAX(3228)5668

防災リーダーとは、防災訓練の企画立案や災害発生時初期対応の指導的役割を担うなど、地域の防災力向上のために活動する人のこと。  
修了後に中野区防災リーダーとして登録・活動する意思のある、原則20歳以上の区内在住の方が対象です。

**日時** ①7月27日(土)午前9時半～正午、②8月31日(土)9月1日(日)、いずれも午前10時～午後7時、③12月14日、④来年2月1日、⑤2月29日、いずれも土曜日、午前10時～正午。全5回(6日回)

**会場** 区役所他

**申込み** 6月6日～28日(必着)に、住所、氏名とふりがな、電話番号を記入してファクシミリ、郵送または直接、地域防災係へ。抽選で50人

## ファミリー・サポート事業登録講習会

中野区社会福祉協議会 中野区ファミリー・サポート事業担当  
☎(5380)0752 FAX(5380)6027  
☎(5380)0753

子育てを地域で手助けする、相互援助活動事業の会員を募集しています。講習会は、お子さんと参加できます。

**日時** 6月11日(火)・22日(土)、いずれも受け付けは午前10時～10時半で、同内容

**会場** スマイルなかの  
(中野5-68-1)

**持ち物** 登録希望の方利用会員は保護者の顔写真3×2.5cm、スナップ写真可(2枚、印鑑、黒ボールペン)

☆当日直接会場へ。先着順に手続きを実施。所要時間は約1時間

## ほほえみサービス事業協力会員説明会

中野区社会福祉協議会 ほほえみサービス事業担当  
☎(5380)0753 FAX(5380)6027

在宅での日常生活を有料でお手伝いする、区民同士の支えあいの活動です。20歳以上で、家事や介護のお手伝いができる協力会員を募集しています。

**日時** 6月19日(水)午前10時～11時半

**会場** スマイルなかの  
(中野5-68-1)

☆当日直接会場へ。会員登録には、年会費千円と本人名義のゆうちょ銀行の口座が必要

