気付いた今が備えどき
おうち de 備える

地域防災係／8階　☎(3228)8930　FAX(3228)5647

おうちde防災訓練をして見えてきた我が家の備えとあわせて確認しよう



困りごとを**備え**に変えよう

在宅避難の基本セット

電気

明かりや電源を確保しましょう。ライトは1部屋に1つ必要です。

□ **ランタン型ライト**
部屋全体を明るく照らします



□ **ヘッドライト**
両手が使えるため、移動や準備に便利



□ **モバイルバッテリー**
充電不要の乾電池式もおすすめ





停電時に自動点灯するライトがあると更に安心

食事

最低3日分、できれば7日分は備えましょう。

□ **水**
1人1日3L分を用意しましょう



□ **非常食(レトルト食品)**
普段から食べ慣れたものがおすすめです



□ **カセットコンロ・ボンベ**
非常食などを温めるのにも便利。定期的に動作確認をしましょう



トイレ

断水時も安心して過ごせるよう準備しましょう。

□ **携帯トイレ**
1人1日5回×3日分は用意しましょう



〈使い方(一例)〉
①便座を上げ、ポリ袋をかぶせる
②便座の上から携帯トイレを設置
③用を足し凝固剤をかけ、袋を結ぶ
☆使用後は、他のごみと分け、二重にしたごみ袋(20L程度)の中に入れる。袋の口を縛り、燃やすごみへ

□ **トイレットペーパー**
1人当たり1週間で約1ロール消費します



そなえのヒント

ローリングストックで気軽に備蓄

普段使う食料や日用品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す方法です。無理なく簡単に備蓄できます。



他にも

□ 携帯ラジオ
□ ウェットティッシュ
□ ポリ袋
□ ラップ
□ 歯磨き用ウェットティッシュ
など

家族にあわせて

□ 常備薬
□ 粉ミルクスティックタイプ
□ おむつ
□ 生理用品
など

我が家だけの備え

□
□
□
□

こちらもぜひ活用を

東京備蓄ナビ
家族構成などを入力すると、必要な備蓄品が分かります

中野区民防災ハンドブック
災害時の行動や備蓄品チェックリスト、防災用品の使い方を掲載。区役所8階窓口で配布中



情報も備えましょう

避難所・危険度を知る「中野区防災地図」

地震に関する地域の危険度などをご覧になれます。区民活動センター、区役所8階窓口で配布中。

火災に備える「街頭消火器」の設置場所

初期消火に役立つ街頭消火器の場所を確認しておきましょう。

設置場所を募集しています

公道などから見えて、取り出しできる場所を募集しています。詳しくは、地域防災係へ問い合わせを。

最新情報を正しく入手「中野区防災・防犯情報メール」

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。
☆区公式X(@tokyo_nakano)でも防災情報を随時発信

防災イベント等に参加しよう

地域防災係／8階
☎(3228)8930　FAX(3228)5647

防災講演会「集合住宅の防災対策～在宅避難について～」

日時 12月5日(土)午後1時～3時
会場 区役所6階会議室
申込 11月27日までに電子申請か、電話で、地域防災係へ。先着100人。オンライン(Teams)でも同時配信(先着100人)

▲区HP。申し込みもこちらから

防災フェアなかの

日時 来年1月16日(土)午前10時～午後2時
会場 区役所1階　☆詳しくは、なかの区報1月11日号でお知らせ予定です

タウンミーティングも同時開催
申込方法などについて詳しくは、12月20日号でお知らせ予定です。

地域で防災訓練を開催しませんか

訓練内容に応じて、消防署や区職員の出向、起震車の派遣もできます。首都直下地震への備えを学ぶ、目で見る防災訓練「防災座談会」も。訓練を行いたい方は、まずは地域防災係へ問い合わせを。

マンションなどの集合住宅で防災訓練するとナカペイポイントがもらえます
主体的に防災訓練を実施した管理組合や参加した居住者の方が対象です。詳しくは、区HPをご覧ください。

▲区HP

ペットの防災教室

衛生環境係(中野2-17-4中野区保健所)
☎(3382)6662　FAX(3382)6667

対象 区内在住の方
日時 12月12日(土)午後1時30分～3時30分
会場 区役所1階
申込 11月26日～12月9日に電話、ファクスまたは直接、衛生環境係へ。先着20人。保(先着2人)希望の方は、12月4日までにあわせて申し込みを。住所、氏名とふりがな、連絡先、保はお子さんの氏名とふりがな、月年齢