

区政Now！（令和5年6月号）

「区政は区民を幸せにするシステムである」…西川太一郎



間もなく、梅雨の時期を迎えます。近年、急激な降雨により、全国的に大規模な水害が発生しています。出水期に備え、改めて避難の方法や場所等をご確認ください。

また、この時期は急な気温の上昇により、熱中症の危険が高まります。水分補給や冷房機器の使用などで身を守る行動をとりましょう。

大雨に備えましょう

◇ 地球温暖化などの影響による集中豪雨や大型台風による大規模水害の危険性がここ数年で高まっています。水害は事前の情報収集や早めの避難によって身を守ることができる災害です。日頃から水害に備えましょう。

情報収集の方法を確認しましょう

- ▶ 区では避難情報や避難場所の開設情報を荒川区ホームページやメールマガジン、公式SNS等で発信しています。
- ▶ 荒川区防災アプリでは、防災行政無線で放送された避難情報を、文字や音声で受信できるほか、避難場所の開設、混雑状況を確認できます。
- ▶ スマートフォンを持っておらず、情報を受け取りづらい世帯に防災行政無線で放送した緊急情報を聞くことができるタブレット端末を無料で貸与しています。詳細は荒川区防災課防災管理係(内線 492)までお問い合わせください。

防災アプリのダウンロードはこちらから



android 版



iOS 版

自宅が浸水する地域か確認しましょう

- ▶ 「荒川区防災アプリ」や浸水想定等を記載したハザードマップ「荒川区防災地図(水害版)」等で自宅で予想される浸水の深さを確認しましょう。「荒川区防災地図(水害版)」は、区役所3階防災課や各区民事務所で配布しています。(荒川区公式サイトでもダウンロードできます。)

備蓄をしましょう

- ▶ 7日間以上を過ごせる量の備蓄をしましょう。普段食べているものを多めに購入し、日常的に消費しながら保存する「日常備蓄(ローリングストック法)」が効果的です。

避難場所・避難方法を確認しましょう

- ▶ 日頃から近隣の避難場所を確認しましょう。
- ▶ 水害時、自分がとるべき避難方法を確認するとともに、いつ・どこに避難するかをあらかじめご家庭内でも話し合い、適切なタイミングでの避難をお願いします。

あらかわ RoseWeek2023を開催しました

- ◇ 荒川区はバラの植栽事業に昭和60年から取り組んでおり、都電荒川線沿線には約140種のバラを植えています。
- ◇ 都電荒川線沿線等に咲くバラを楽しんでもらえるよう、5月12日～27日の16日間、あらかわRoseWeek2023を開催し、区内各所でスタンプラリーやバラの育て方講習会など、バラに関するイベントを実施しました。
- ◇ 今年で13回目の開催となったあらかわバラの市では、バラの香りが会場を包み、多くの来場者で賑わいました。



来場者で賑わう様子

早めに熱中症の対策を始めましょう

- ◇ 5月は季節外れの暑さが全国各地で記録されました。今年の夏は早い時期から厳しい暑さが予想され、熱中症のリスクが高まります。早めに熱中症の対策を心がけましょう。

体を暑さに慣れさせましょう

- ▶ ウォーキング等の有酸素運動を、汗ばむ程度の強さで20分～30分行いましょう。
- ▶ 入浴時は2～3日に一度は、ぬるめのお湯に10分～20分程度つかり汗をかきましょう。

環境を整え、水分補給をこまめに行いましょう

- ▶ 扇風機やエアコンを使用し、環境を整える工夫をしましょう。
(室温28度以下、相対湿度60%以下が目安)
- ▶ のどが渇かなくてもこまめに水分補給を行いましょう。1日の飲水量の目安は大人の場合1.2リットル以上です。また、運動時は15分ごとに水分補給を行いましょう。

バランスの取れた食事を心がけましょう

- ▶ 1日3食バランスよく食事をとることで、熱中症予防に必要な栄養を摂取できます。

自転車安全利用講習会を開催しています

- ◇ 区では、交通安全に対する意識向上を目的として、毎月第3土曜日に自転車安全利用講習会を実施しています。
- ◇ 警察官による自転車を安全に利用するためのお話や DVD 視聴等の「講義」と、自転車に実際に乗る「実技」を行い、受講者には反射材仕様のあらかわシールなど、交通安全グッズをプレゼントしています。
- ◇ 受講は事前予約制です。電話もしくは区ホームページより電子申請にてご予約ください。
 - ▶ 対象:区内在住・在勤・在学の方
 - ▶ 日時:毎月第3土曜日午前9時30分から11時まで
※荒天中止
 - ▶ 会場:荒川自然公園交通園
 - ▶ 費用:無料
 - ▶ 申込:生活安全課(内線489)



交通安全グッズの一例