

# 災害がくるそのための、日ごろから備えましょう

[申込み・問合せ] 指定があるもの以外は防災課防災事業係 ☎内線418

## 備えよう

### 日常備蓄 (ローリングストック法)

冷蔵・冷凍庫の食材が日常備蓄になります

首都直下地震等に備えて7日分の食料等を備蓄しましょう。普段から食料等を少し多めに購入し、日常的に消費しながら保存していく「日常備蓄(ローリングストック法)」が効果的です。いざという時、冷蔵・冷凍庫の食材から食べ始めると数日間は過ごせます。この方法なら、普段はあまり食べないもの(乾パン等)を特別に準備する必要がありません。

備蓄量の目安 (大人1人、1日あたり)

飲料水 3ℓ、食料 3食分、携帯トイレ 5回分

**持病の薬・常備薬**  
使い捨てカイロ  
ライター  
乾電池  
ゴミ袋・大型ビニール袋  
食品用ラップフィルム

**カセットコンロ・ガスボンベ**  
懐中電灯  
携帯トイレ  
ラジオ

食品用ラップフィルムは食器に敷くと、洗いを減らせます

カセットコンロは冷蔵・冷凍庫の食材や非常食を調理できます

携帯トイレは水なしで使えて、可燃ごみとして捨てることもできます

レトルト食品  
缶詰

栄養補助食品

調味料(しょうゆ、塩等)

野菜ジュース

水(飲料水、調理用等)

水は溶かして飲料水として活用できます

冷凍したパン・ご飯・野菜等は自然解凍により食べることもできます

主食(無洗米、麺等)

ティッシュペーパー  
トイレットペーパー  
ウェットティッシュ  
生理用品

### 子ども・高齢者はこちらも備えましょう

- 粉ミルク・液体ミルク
- 離乳食
- おしり拭き
- おむつ
- おかゆ等の柔らかな食品・高齢者用食品
- 補聴器用電池
- 入れ歯洗浄剤

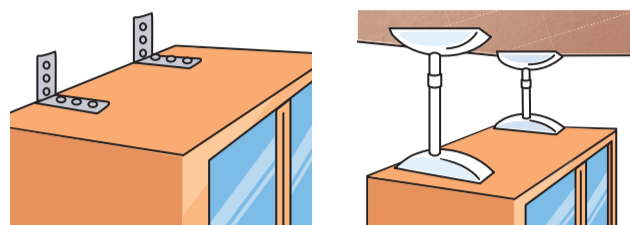
※リストは一例です。お子さんの月齢や家庭の状況に合わせて備えましょう

## 付けよう

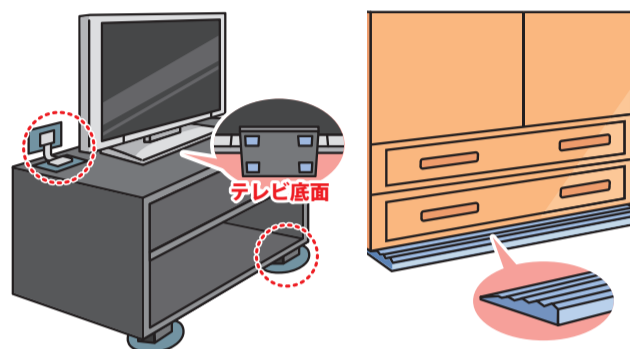
### 家具・家電等の転倒防止器具

家具等が倒れ、けがをすることや避難の妨げになることを防ぐためには、家具類を転倒・落下防止器具で固定することが効果的です。区では、家具類の転倒・落下防止器具等の助成を行っています。

- ▶ L字金具(上向き取り付け)
- ▶ ポール式器具(突っ張り棒)



- ▶ 粘着シート(マット式)
- ▶ ストッパー式



### 地震ブレーカー(電気を自動的に止める器具)

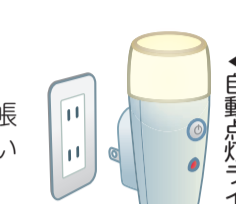
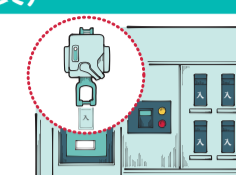
地震発生時の「通電火災※」を防ぐためには、強い揺れを感じた際にブレーカーを落とし、電気を自動的に止める「地震ブレーカー」等の設置が効果的です。

※通電火災とは、大規模地震等によって停電とともに、電気ストーブ等の家電製品が移動等した後、可燃物に触れた状態で電気が復旧した際に発生する火災です

下記のいずれかに該当する方に、簡易型地震ブレーカーと自動点灯ライトを無料で配付します。防災課・各区民事務所で申請を受け付けています。

- 【対象】**
- 65歳以上のみの世帯
  - 世帯全員が特別区民税・都民税非課税
  - 身体障害者手帳・愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方、または要介護4以上の認定を受けている方がいる世帯

※簡易型以外の地震ブレーカーの取り付け工事や無料配付対象世帯以外の方には、費用の一部を助成しています



### IH調理器・Siセンサー付きガスコンロ

65歳以上のみの世帯に対して、安全な調理器を購入した際の費用の助成を行っています。令和2年3月31日までに申請してください(限度額2万円(購入費の1/2))。

[申込み・問合せ] 高齢者福祉課高齢者福祉係 ☎内線2675

### 防災ベッド

地震で住宅が倒壊しても睡眠スペースを守ってくれる装置です。設置工事費の助成を行っています(限度額50万円(設置費の9/10))。

[申込み・問合せ] 防災街づくり推進課防災街づくり係 ☎内線2826



## ダウンロードしよう

### 荒川区防災アプリ

スマートフォン等で避難場所等を確認できる「荒川区防災アプリ」をダウンロードし、災害時に活用しましょう。

#### ダウンロードの方法

- App Store、Google Playから「荒川区防災アプリ」で検索
- 二次元バーコード(右)を読み込む

※ダウンロードは無料です(通信料は本人負担)  
※ダウンロード済みの方は、アップデートしてください



▲iOS用

▲Android用

▲トップ画面イメージ

## 参加しよう

### 避難所開設・運営訓練

町会・自治会ごとに指定した区立小・中学校等の会場で、避難所開設・運営訓練を行います。

※各避難所訓練の日程は、天候等の状況等により、変更となる場合がありますので、荒川区ホームページで確認してください

#### 訓練の内容

- 避難所運営組織の役割・行動確認
- 避難者カードを活用した避難訓練
- 避難所(備蓄倉庫や体育館等)の見学
- 災害用資器材の取り扱い訓練
- 炊き出し訓練(炊き出しに必要な資器材の取り扱い、備蓄食料の調理や試食)



## 確認しよう

### 家族との連絡方法の確認

家族との待ち合わせ場所や避難方法、また、大規模災害発生時にNTTが開発する「災害用伝言ダイヤル」(番号171)・各携帯電話会社が設置する災害用伝言板のアクセス方法等を、事前に確認しましょう。

### 荒川区防災地図

地震発生時の一時集合場所や広域避難場所、避難所等を記載しています。

日ごろからこの地図を活用して、避難方法等を確認しましょう。



#### 配布場所

- 防災センター2階防災課
- 区役所1階総合受付・4階広報課
- 各区民事務所

※荒川区ホームページからもダウンロード可

## 10月の日曜開庁日を一部変更します

区役所本庁舎のレイアウト変更工事に伴い、開庁日を10月13日(日)から6日(日)に変更します。詳細は、荒川区ホームページをご覧ください。  
※11月以降は、通常どおり第2・4回に開庁します

**開庁日** 10月6日・27日(日)

**時間** 午前9時～正午

**場所** 区役所本庁舎1・2階、南千住区民事務所

問合せ 総務企画課企画係 ☎内線2118

## 令和元年度荒川区議会定例会・9月会議が開かれます

令和元年度荒川区議会定例会・9月会議は、9月9日(月)～10月11日(金)の会議期間で開かれる予定です。

この9月会議では、区政全般にわたり、議員から区長等に対して一般質問が行われるほか、条例等の議案と平成30年度決算を審議する予定です。

※本会議・委員会は傍聴できます。車いすを利用する方の傍聴席もあります。本会議の開始時間は、午前10時からです

### 区議会の委員会質疑をケーブルテレビで放送します

CATVマイチャンネルあらかわ(地デジ11ch)で、「決算に関する特別委員会」の総括質疑の模様を放送します。放送日時は、後日区報や荒川区ホームページ等でお知らせします。

問合せ 議会事務局企画調査係 ☎内線3616

## 10月1日から年金生活者支援給付金制度がはじまります

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入や所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。受け取りには請求書の提出が必要です。詳細は、厚生労働省ホームページ(右下の二次元バーコード)をご覧ください。

### 対象となる方

- ◆ 老齢基礎年金を受給している方  
次の要件をすべて満たす方
  - ▶ 65歳以上
  - ▶ 世帯全員が特別区民税・都民税非課税
  - ▶ 年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下
- ◆ 障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方
  - ▶ 前年の所得額が約462万円以下

### 請求手続き

- ▶ 平成31年4月1日以前から年金を受給している方  
日本年金機構が請求手続きの案内を9月上旬から順次送付します。同封の「年金生活者支援給付金請求書(はがき)」に記入のうえ、提出してください。
- ▶ 平成31年4月2日以降に年金を受給しはじめた方  
年金の請求手続きと併せて、荒川年金事務所または国保年金課で請求手続きをしてください。

届出・相談・問合せ ▶ 日本年金機構給付金専用ダイヤル ☎0570(05)4092(ナビダイヤル) ※050から始まる電話からは、☎(5539)2216  
▶ 荒川年金事務所 ☎(3800)9151 ▶ 国保年金課国民年金係(区役所1階) ☎内線2413

