

今やろう7日分の備蓄

首都直下型地震が発生し、電気・ガス等のライフラインや、物資の供給が止まった場合、食料や生活用品等の確保が必要になります。過去の震災時の避難所では「支援物資が行き渡らない」「トイレが使えない」等の問題もありました。家が無事で、地域に火災の危険がない場合は、自宅にとどまる在宅避難が可能です。

日頃からいざというときに備えて、生活するうえで必要なものを7日分（最低3日分）備蓄しておきましょう。

問合せ 防災課 ☎内線492

大人一人(7日分)当たりの備蓄量目安

飲料水 3ℓ(1日当たり)×7日分=21ℓ

食料 3食(1日当たり)×7日分=21食分

携帯トイレ 5回(1日当たり)×7日分=35回分

日常備蓄

なくなる前にちょっとだけ多めに購入

「日常備蓄」とは、普段使っている物を常に少し多めに備えることです。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なく、すぐに取り組みます。下表を参考にして、今から始めましょう。

なくなる前に買い出しへ



日常備蓄リスト

食品飲料

- ☐ 水(飲料水、調理用等)
- ☐ 主食(無洗米、麺等)
- ☐ 主菜(さばのみそ煮・野菜等の缶詰)
- ☐ 缶詰(果物等) ☐ 野菜ジュース
- ☐ 菓子類(チョコレート等) ☐ 栄養補助食品
- ☐ 調味料(しょうゆ、塩等)

生活用品

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

※食品等に敷くと洗いのものを減らせます

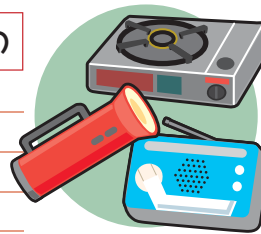
衛生用品

- ☐ 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



災害時に特に必要なもの

- ☐ カセットコンロ
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 携帯トイレ
- ☐ 充電式等のラジオ 等



※上記は一例です。家庭の状況にあわせて、備えましょう

2面 今確認しよう 家の中は大丈夫？

東日本大震災の教訓を生かして 荒川区長・特別区長会会長 西川太一郎

平成23年3月11日に発生した東日本大震災から7年が経過しました。多くの尊い命が失われ、甚大な被害が生じたことに、心から哀悼の意を表します。また、今なお避難生活を送っておられる多くの方に、改めて衷心よりお見舞い申し上げます。

区では、東日本大震災の教訓を生かして、さまざまな災害対策を進めています。今後、更なる充実を図り、区民の皆様の安全・安心のため、職員一丸となって取り組んで参ります。

東日本大震災7周年追悼式当日の弔意について

区では、3月11日の東日本大震災7周年追悼式（政府主催）当日に、区役所本庁舎等に半旗を掲揚するとともに、区主催行事等において地震発生時刻（午後2時46分）に合わせ1分間の黙とうを行い、哀悼の意を表します。皆様のご協力をお願いいたします。

問合せ 総務企画課 ☎内線2211

今確認しよう 家の中は大丈夫？

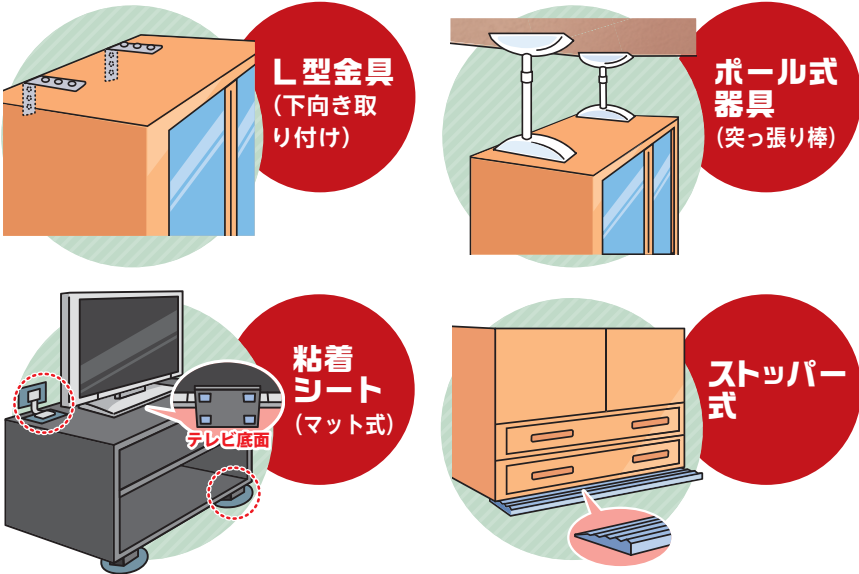
区では、大規模地震等が発生した際に、けが等から身を守るための器具等の購入費用を助成しています。詳細は、荒川区ホームページをご覧ください。

家具・家電等の転倒を防ぐ

● 家具類の転倒・落下防止器具

近年の地震被害では、負傷者の3～5割の方が、たんすや本棚等の家具の転倒・落下等で負傷しています。

申込み・問合せ 防災課 ☎内線492



家の倒壊から身を守る

● 耐震シェルター・防災ベッド

耐震シェルター・防災ベッドは、地震で住宅が倒壊しても寝室や睡眠スペースを守ってくれる装置です。住みながらの工事ができ、短期間での設置が可能です。

申込み・問合せ 防災街づくり推進課 ☎内線2826

● 自宅の耐震化・不燃化

昭和56年5月31日以前に建築された住宅に対して、耐震診断・耐震改修等の費用の助成を行っています。また、東京都不燃化10年プロジェクトで「不燃化特区」の指定を受けた地域にお住まいの方で建て替えや解体を検討している方に、建築士や司法書士等の専門家を無料で派遣しています。

申込み・問合せ 防災街づくり推進課
▶耐震化について ☎内線2826
▶不燃化特区について ☎内線2821

出火を防ぐ

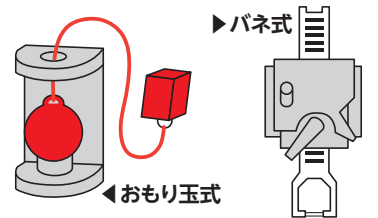
● 感震ブレーカー（電気を自動的に止める器具）

震災時等の電気火災を防ぐためには、強い揺れを感知したときにブレーカーやコンセント等の電気を自動的に止める「感震ブレーカー」等の設置が有効です。
※平成30年度より高齢者のみの世帯・障がい者のいる世帯等に無料配布する予定です

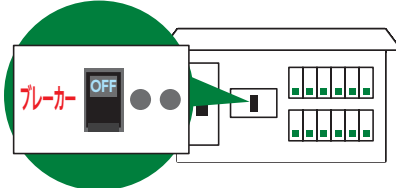
申込み・問合せ 防災課 ☎内線492

簡易タイプ

ばねの作動や重りの落下等によりブレーカーを切って電気を遮断します。



分電盤タイプ



分電盤に内蔵されたセンサーが揺れを感知し、ブレーカーを切って電気を遮断します。

● IH調理器・Siセンサー付きガスコンロ等

火を使用しない器具・安全装置付き器具を使用すると、出火を防ぐので有効です。

平成29年度内に購入したものは、3月30日(金)までに申請してください。

対象 区内在住で、65歳以上の方で構成される世帯
次のいずれかの購入費用の2分の1を助成（助成限度額2万円）

助成内容
▶IH調理器（調理器具2点まで）
▶Siセンサー付きガスコンロ
▶電気フライヤー

必要書類等
●領収書・保証書の写し（調理器具分も）
●本人名義の振込先金融機関名・口座番号が分かるもの
●印鑑

申込み・問合せ 高齢者福祉課 ☎内線2675



全国瞬時警報システム（Jアラート）の試験放送を実施

国は、北朝鮮がミサイルを発射する等の緊急事態が発生した際、全国瞬時警報システム（Jアラート）を活用し、防災行政無線を通じて情報を放送します。

Jアラートの作動状況を確認するため、全国一斉に試験放送（情報伝達訓練）を実施します。ご協力をお願いします。

日時 3月14日(水)午前11時

内容
①チャイム音
②「これは、Jアラートのテストです」を3回
③「こちらは、防災荒川です」
④チャイム音

問合せ 生活安全課 ☎内線494

荒川ビジネスプランコンテスト2018

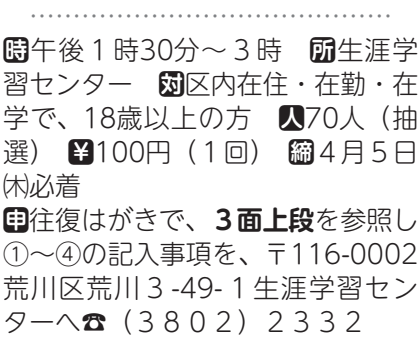
結果発表

地域課題の解決や区内の地域産業の活性化につながるビジネスプランを全国から募集しました。2月16日にファイナリスト8名による公開プレゼンテーションが行われ、下記の方が受賞しました。

問合せ 経営支援課 ☎内線457



賞	プラン名	受賞者
最優秀賞	メードイン荒川。美術工場の町。	半田悠人氏(株式会社デリシャスカンパニー)
優秀賞	障害者のためのアパレルブランドをつくる！	下川 智恵子氏(ものづくりカフェ Monchouchou)
城北信用金庫賞	スポーツのつなげる力で荒川区をひとつに！	石尾潤氏(NPO法人スポーツカントリーアンビスタ)
オーディエンス賞	活オ・ほめて生産性向上。表彰オ活サービス	東野誠氏(Polaris Infotech株式会社)



にっぽり

春まつり

入場無料

会 場 日暮里駅前イベント広場

※天候等により、内容が変更になる場合があります

日 時 3月24日(土) 午前10時～午後4時

日暮里中央商業会～区内共通お買い物券等抽選会

※ 3月19日(月)～24日(土)に加盟店利用者に抽選券を配布。抽選会参加者先着500人にお茶を1本(ペットボトル)差し上げます

音楽フェス2018

ステージ(予定)

午前10時～	三浦鯉登
11時～	荒川フィルハーモニー合唱団
11時45分～	八田かずこ・森一幸
午後0時30分～	白樺桜会
1時～	JOY-NT Dance Studio
2時～	関口マサト
2時30分～	西映二
3時30分～	都立竹台高校吹奏楽部



▲都立竹台高校吹奏楽部

物産展

- いか人参・天然蜂蜜・野草茶(福島県福島市)
- ギョウザ・野菜(茨城県つくば市)
- みそポテト・もつ煮・もつ焼き・野菜・漬物・果実・山くるみ(埼玉県秩父市)
- 一夜干しいか焼き・笹団子(新潟県佐渡市)
- ほたるいか素干・沖漬・ますずし(富山県射水市)

問合せ 日暮里まちづくり実行委員会・ドウモト商店・堂本 ☎(3801)2828

日 時 3月25日(日) 午前10時～午後3時

荒川区交流都市フェア in 日暮里

荒川区の交流都市の特産品や伝統芸能を楽しむイベントを開催します。

ステージ(予定)

午前 10時～	物産展レポートコーナー
11時～	茨城県つくば市PRコーナー
午後 0時10分～	交流都市PRコーナー
1時20分～	山形県米沢市おしよしな観光大使アツキヨ(歌手)、じゃんけん大会
2時30分～	都立竹台高校吹奏楽部



観光大使アツキヨ



アツキヨ

物産展

- 玉こんにゃく・促成山菜・山菜加工品・漬物(山形県真室川町)
- 米沢牛串・コロッケ・メンチ(山形県米沢市)
- いか人参・天然蜂蜜・野草茶(福島県福島市)
- つくばきくらげ・野菜・せんべい(茨城県つくば市)
- みそポテト・もつ煮・もつ焼き・野菜・漬物・果実・山くるみ(埼玉県秩父市)
- めざし・漁師メンチ・タイヨウのトマト(千葉県鴨川市)
- 一夜干しいか焼き・笹団子(新潟県佐渡市)
- ほたるいか素干・沖漬・ますずし(富山県射水市)
- 焼き鯖すし、水ようかん(福井県)
- みそ入り大垣せんべい・柿ようかん・飛騨牛ビーフカレー・蜂蜜・子持ち鮎しぐれ・大垣ラムネ(岐阜県大垣市)
- 日暮里繊維街の産物(日暮里まちづくり実行委員会)



問合せ 文化交流推進課 ☎内線2524

都電さくら号を運行

都電荒川線車内を、春満載に装飾した特別電車を運行します。

運行期間 3月17日(土)～4月15日(日)

運行車両 都電レトロ車両9002号車(青いレトロ車両)

※運行情報は、東京都交通局ホームページ都電運行情報サービス(<http://tobus.jp/tlsys/navi>)で閲覧できます

問合せ 観光振興課 ☎内線461



あらかわキッズ・マザーズコール24

☎0120(536)883

妊娠中の方や18歳未満のお子さんに関する相談を24時間受け付けます

小児科の平日準夜間・休日診療



診療時間 ▶(月)～(金)午後7時～午後10時 ※受け付けは、午後6時30分～午後9時30分
▶(土)午後5時～午後9時 ※受け付けは、午後4時45分～午後8時30分
▶(日)・(祝)午前10時～午後1時、午後2時～午後9時 ※受け付けは、午前9時45分～午後8時30分まで
場所・問合せ 荒川区医師会館1階(西日暮里6-5-3) ☎(3893)1599 対 象 15歳未満の救急患者(急な発熱等)

休日診療当番医

※受診の際は、健康保険証を持参してください ※当番医は変更になる場合があります。確認のうえ、受診してください ※小さなおひこさんは小児科を受診してください

【内科等】 診療時間(昼=午前10時～午後1時、午後2時～5時、夜=午後5時～午後9時)
診療可能科目(内=内科、小=小児科、婦=婦人科、整=整形外科)
※夜間の受け付けは、午後8時30分まで

小児科は、荒川区医師会こどもクリニック(上記)でも診療しています

期 日	星 夜	科 目	医療機関名	所在地	電 話
3月11日(日)	○	内	竹内病院	荒川6-7-8	(3892)7771
	○	内	日野クリニック	荒川7-44-5	(3892)4530
	○	内	山本医院	町屋4-8-4	(3895)5365
	○	内	いしかわ日暮里クリニック	西日暮里2-26-9	(5850)5071
3月17日(土)	○	内	堀メディカルクリニック	町屋1-1-9	(3895)5400
	○	内	はせがわ病院	東日暮里5-45-7	(3807)8866
3月18日(日)	○	内・小	大泉クリニック	荒川6-41-4	(3895)7231
	○	内	尾久橋医院	東尾久8-19-2	(3800)3020
	○	内・外	みかわしまタワークリニック	東日暮里6-1-1	(3806)1133
	○	内	小林医院	西日暮里4-16-10	(3821)3846

【歯科】 午前9時～午後4時(電話受け付け)

期 日	医療機関名	所在地	電 話
3月11日(日)	近藤歯科	西尾久7-18-7	(3893)6673
3月18日(日)	小島歯科医院	西尾久7-4-13	(3893)0475

問合せ ●荒川区医師会 ☎(3893)2331
●荒川区歯科医師会 ☎(3805)6601
●東京都医療機関案内サービスひまわり<24時間> ☎(5272)0303
●東京消防庁テレホンサービス<24時間> ☎(3212)2323

※記載がない診療科目は、東京都医療機関案内サービスひまわりにお問い合わせください

日曜日柔道整復施術 【施術時間】 午前9時～午後1時、午後3時～午後7時

期 日	施術所名	所在地	電 話
3月11日(日)	千住名倉若林接骨院	東日暮里4-14-4	(3805)2580
3月18日(日)	みざわ整骨院	東尾久1-3-5	(6807)9797

発行 荒川区

〒116-8501 東京都荒川区荒川2-2-3

☎(3802)3111

☎(3802)6262

http://www.city.arakawa.tokyo.jp/

荒川区ツイッター @arakawakohou

荒川区フェイスブック <https://www.facebook.com/city.arakawa>

荒川区メールマガジンの登録は荒川区ホームページから(携帯電話は116arakawa@sg-m.jpに空メールを送信)

