

今できる 地震への対策

家具類の転倒・落下・移動防止

大地震が発生した時には、家具が転倒・落下・移動し、死亡・けが・避難の支障につながるおそれがあります。あらかじめ対策をしておきましょう。

家具類の転倒および落下防止器具取付工事にかかる費用を助成します

- 対象** 区内在住で、65歳以上の1人暮らしまたは65歳以上の高齢者のみの世帯、障がいのある方がいる世帯
- 助成額** 1万円(器具の購入のみは、助成対象外)
- 申込み・問合せ** 防災課 ☎内線492



けがの防止

- 食器棚や窓ガラスに、ガラスの飛散防止措置をしておく
- 散乱物でけがをしないように、スニーカーやスリッパを身近に準備しておく

家族で話し合う

- 防災地図・荒川区ホームページ等で、一時集合場所や広域避難場所までの避難経路を確認しておく
- 帰宅困難や、離れ離れになった場合の安否確認の方法・集合場所を決めておく



「日常備蓄」を進める

災害発生後は、「電気・ガス・水道・下水道が使えない」「流通が機能しない」等の状況の中、自宅にとどまって生活(在宅避難)することも想定されます。在宅避難に備えて、日頃から自宅で利用しているものを少し多めに備える「日常備蓄」を進めましょう。

主な備蓄品目(夫婦と乳幼児、高齢者女性1人の4人家族の例)

日常使い(常にキープしておく分)	
被災地の経験から	● 水(飲料用、調理用等) = 2ℓ12本 ● 常備薬(市販薬) = 2~3種類、各1箱 ● カセットコンロ = 1個 ● カセットガスボンベ = 2セット(6本)
食品	● 主食(無洗米 = 5kg、レトルトご飯 = 6個、乾麺 = 1パック、即席めん = 3個) ● 主菜(缶詰(さばのみそ煮、野菜等)) = 各6缶 ● レトルト食品 = 9パック ● 缶詰(果物等) = 1缶 ● 野菜ジュース = 9本 ● 飲料(500ml) = 6本 ● チーズ、かまぼこ等 = 各1パック ● 菓子類 = 3個 ● 栄養補助食品 = 3箱 ● 健康飲料粉末 = 1袋 ● 調味料 = 各1式
生活用品	● 大型ビニール袋・ゴミ袋 = 各1パック(30枚) ● ビニール袋 = 1袋 ● 救急箱 = 1箱 ● ラップ = 1本 ● ティッシュペーパー = 1パック(5個) ● トイレtpペーパー = 1パック(12ロール) ● 点火棒 = 1個 ● 使い捨てカイロ = 1袋(10個) ● ウェットティッシュ = 1パック(除菌100枚入) ● 使い捨てコンタクトレンズ = 1箱(1か月分)
女性	● 生理用品 = 2パック(30個×2)
乳幼児	● 粉ミルク = 2箱(スティックタイプ10本×2、アレルギー対応) ● おむつ = 1パック(70枚) ● おしりふき = 1パック ● 離乳食 = 1週間分以上(アレルギー対応)
高齢者	● おかゆ等柔らかい食品・高齢者用食品 = 1週間分以上 ● 常備薬(処方薬) = 1シート ● 補聴器用電池 = 6個 ● 入歯洗浄剤 = 1箱(30錠)

災害への備え

- 簡易トイレ(複数回使用) = 30回分 ● 懐中電灯 = 2個 ● 乾電池 = 必要分
- 充電式ラジオ等 = 1個 ● 携帯電話の予備バッテリー = 3個(個数分)
- ラテックス(使い捨て)手袋 = 1箱(100枚)

※上表を参考にしながら、自分の家庭に合ったものを備えましょう

手を汚さず調理が可能

野菜不足によるミネラルやビタミンの不足を補う

カセットガス節約のため、早くゆでられるもの等

三角巾や包帯の代用、食器に敷いてラップを換えれば皿を洗わず使用可能

給水の際の給水袋、トイレの袋等として活用できる

出典:東京都「日常備蓄」を進めようリーフレット

荒川総合スポーツセンターの教室

会場・申込み・問合せ 荒川総合スポーツセンター ☎(3802)3901

キッズルーム春季特別教室

トランポリン・うんてい・すべり台等の遊具を使った教室です。

- 期間** 3月21日(休)~31日(休)
- 対象** ▶ 親子…6か月~2歳と親
 - ▶ ぐるぐる…0~3歳
 - ▶ ぼうけん…1~3歳
 - ▶ ころころボール…1歳6か月~3歳
 - ▶ ぴよんぴよん…2~4歳
- ▶ キッズ体操…3歳~未就学児
- 定員** 各回15人(申込順)
- ※「親子」は、保護者同伴で10組20人。3月28日~31日の「ぼうけん」は各10人
- 費用** (1回) 620円
- 申込方法** 各日の教室開始時刻の30分前から1階総合受付で

期日	時間	午前10時~11時	午前11時~正午	正午~午後1時
3月21日(休)			親子	
3月22日(火)		ぴよんぴよん	ぼうけん	ぼうけん
3月23日(水)			ころころボール	
3月24日(木)		親子		
3月25日(金)		ぴよんぴよん	ぼうけん	ぐるぐる ぼうけん
3月26日(土)・27日(日)				
3月28日(月)~31日(木)		ぴよんぴよん	ぼうけん	キッズ体操

子ども土・日水泳教室

- 期間** 4月2日~6月26日の(土)・(日)(各教室とも、全12回)
- ※5月1日・7日を除く **費用** 9000円
- 申込方法** ▶ 区内在住・在学・在園の方…3月20日(祝)午前10時~10時30分に1階コミュニティホールで(抽選)※健康保険証・入学(入園)証明書等を提示のうえ、抽選終了~正午に費用を納入した時点で申込完了
- ▶ 区外の方・定員に空きがある教室…3月20日(祝)午後2時から(申込順)

教室	時間	対象	定員
土曜日	キッズスイミング①	午前8時40分~9時40分	3歳~未就学児 各20人
	キッズスイミング②	午前9時50分~10時50分	
	キッズスイミング③	午後1時~2時	
日曜日	Jr.スイミング	午後2時30分~3時30分	小・中学生 25人
	乳児・乳幼児クラス	午前8時30分~9時30分	2歳6か月~4歳 3歳~未就学児 各20人
	動物級~16級	午前9時40分~10時40分	
	16級~7級	午前11時~正午	4歳~中学生
	育成希望クラス	午後1時~2時	クロールとその他1種目を50m以上泳げる中学生以下の方

※受講期間中に対象年齢に達すれば申し込みます

ママさんバレー上達講座(第1期目)

- 期間** 4月7日~7月14日の(休)(全12回)
- ※5月5日・26日、6月30日を除く **費用** 7800円
- 申込方法** 1階総合受付で
- ▶ 区内在住・在勤・在学の方…3月16日(水)午前9時から
- ▶ 区外の方…3月17日(木)午前9時から
- 時間** 午前10時30分~正午
- 対象** 18歳以上の女性
- 定員** 36人(申込順)