

### 地域で助け合い!

共助

#### 練馬区災害ボランティアを募集

震度5弱以上の地震発生時に、事前に登録した避難拠点(区立小中学校)に集まり、避難者の支援活動や自力での避難が難しい方の安否確認をしていただけます。▶**対象:**18歳以上の方 ※災害時に活動する団体などに所属している方を除く。▶**申込:**区民防災課(区役所本庁舎7階)や区ホームページにある申請書を、区民防災課区民防災第二係 ☎5984-2605



消 石神井消防署 森山警防課長

東京消防庁から初めて区に派遣され、平成22年から2年間、消防・警察との連携体制の構築に取り組みました。派遣時に発生した東日本大震災では、避難拠点の設営など、地域の方と協力することの重要性を痛感しました。関東大震災から100年という節目の年にいま一度防災について考え、地域の防災力を高めましょう。



左から消防署職員(練馬、光が丘、石神井)、区職員、警察署職員(練馬、光が丘、石神井)

## みんなで高める、ねりまの防災力

災害の被害を軽減するためには、「自助・共助・公助」の3つが大切です。区では「公助」を強化するため、警視庁と東京消防庁から派遣された職員が区職員として勤務し、日頃から連携して安全・安心なまちづくりに取り組んでいます。いざというときにも、団結して地域の皆さまを守ります。▶**問合せ:**防災調整係☎5984-1686、安全安心係☎5984-1027

### 防災についてじっくり学ぼう!

自助

申込先・問合せ 防災学習センター☎5997-6471(FAX) 5997-6472

#### ねりま防災カレッジ 自助講座

地震への備えと、災害時の対応を学びます。  
▶**定員:**1各40名 2各50名(先着順) ▶**申込:**区ホームページ「電子申請」または電話、ファクスで①講座名(112とA~Cの別も)②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤電話番号を、10月3日(火)までに同センターへ

日時	場所・実施方法	
	1	2
A 10/17(火)・24(火)・31(火) 14:00~16:00【3日制】	防災学習センター	オンライン
B 10/21(土)10:00~17:00		
C 10/18(水)・25(水)・11/1(水) 18:30~20:30【3日制】		

#### 乳幼児の保護者向け防災講習会

▶**対象:**乳幼児の保護者 ※お子さんの参加も可。▶**定員:**140名 2各40名(先着順) ▶**申込:**区ホームページ「電子申請」または電話で①講座名(112とA・Bの別も)②郵便番号③住所④参加者全員の氏名(ふりがな)⑤年齢(お子さんのみ)⑥電話番号を、9月30日(日)までに同センターへ

日時	講師	場所・実施方法	
		1	2
A 10/13(金) 10:00~11:30	産婦人科医師/ 吉田穂波	-	オンライン
B 10/14(土) 14:00~15:30			
	株式会社	防災学習センター	

区 防災調整係 池田係長 (東京消防庁から派遣)

区と消防・警察は、大規模な災害を想定した実践的な訓練を通して、それぞれの役割や動きを確認し、連携を強化しています。さまざまな状況を想定し、迅速に皆さまの安全・安心を守るよう備えています。しかし、公助には限界があります。自らの命や家族、隣人の命を守るためには、一人ひとりの学びや備えが必要です。



消防団、自衛隊、水道局、東京電力や東京ガスなどの指定公共機関なども連携します。

区 安全安心係 長嶋係長 (警視庁から派遣)

区と警察署は、平常時の連携がスムーズに行われるよう定例会を開催し、日頃から消費生活センターや地域包括支援センターなどと一体となって防犯対策に取り組んでいます。災害時の治安維持のためにも、区と警察の連携は欠かせません。今後も警察との連携を強化し、地域の安全を守ります。

### 防火防災診断で

#### 自宅の危険箇所を確認!

自助

区職員と消防署員がご自宅を訪問し、火災や地震、家庭内の事故で被害が発生する危険性を診断します。危険性が認められた場合は、家具転倒防止器具をお渡しします。  
▶**問合せ:**区民防災課☎5984-1654

#### 対象 次のいずれかに当てはまる世帯

- 65歳以上の方がいる
  - 介護保険の要介護・要支援の方がいる
  - 障害のある方などがいる
- ※すでに利用した世帯は申し込みできません。



### 落ち着いて正しい情報を入手!

自助

災害発生時には、落ち着いて正確な情報の入手に努めましょう。日頃から被害の状況や生活に関連する情報を入手できるようにしておくことが大切です。区では、さまざまな手段で迅速に情報を発信します。

●**防災無線**  
放送内容は、自動音声応答サービス☎0120-707-111でも確認できます。

●**ねりま情報メール・区公式LINE**  
気象情報や避難情報などを配信します。



▲ねりま情報メール ▲区公式LINE

### すばい消火で延焼を防ぐ!

共助

#### 軽可搬ポンプ取り扱い講習会

災害時の初期消火活動で使用する軽可搬ポンプの取り扱いを学びます。▶**対象:**中学生以上 ▶**日時:**9月30日(土)、10月7日(土)午前10時~正午【2日制】▶**場所:**光和小 ▶**講師:**石神井消防署員ほか ▶**定員:**30名(先着順)▶**申込:**区ホームページまたは電話、ファクスで①講習会名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、9月22日(金)までに区民防災第二係☎5984-2605(FAX) 3993-1194



#### 軽可搬ポンプ操法大会に参加しよう!

講習会受講者は、10月22日(日)に開催する大会に参加できます。講習で身に付けた技術を披露しましょう。

### 家庭での備蓄をチェック!

自助

自宅に被害がない場合は、自宅での生活を続ける「在宅避難」をしましょう。食料を多めに購入し、使った分を補充する「ローリングストック」がおすすめです。▶**問合せ:**区民防災第一係☎5984-2601

#### ◆水や食料は最低3日分、できれば1週間分

- 水**
  - ・飲料水(1人1日3ℓ)
  - ・風呂の残り湯など(生活用水に使用)
- 食料**
  - ・すぐに食べられるもの(缶詰など)
  - ・簡単な調理で食べられるもの(即席麺など)
- その他**
  - ・卓上カセットコンロ、懐中電灯、携帯ラジオ、モバイルバッテリー など



#### 簡易トイレを備えていますか?

断水や下水被害が発生すると、自宅のトイレが使用できなくなります。家族の人数に合わせて、簡易トイレを備蓄し、在宅避難に備えましょう。  
(例えば、4人家族の場合…)

1日5回分 × 7日分 × 家族の人数(4人分) = 備蓄数(140個)

自分に合った備蓄をさらにチェック!



▲東京備蓄ナビ



警 練馬警察署 平川警備課長

各機関がスムーズに救出・救助活動をするための緊急交通路の確保は、災害時の警察の重要な活動のひとつです。災害時には無理な帰宅を控え、勤務先で待機するなど、一斉帰宅の抑制にご協力ください。勤務先の備蓄もチェックしておきましょう。

