

東日本大震災から5年

地震の備え

もう一度見直してください

1 地震が発生したら

丈夫なテーブルの下等の、物が「落ちてこない・倒れてこない・移動してこない」空間に身を寄せ、最優先で身を守る。

2 大きな揺れが収まったら

- 火の元を確認する
- 窓やドアを開けて、避難出口を確保する
- 家族や建て物の安全を確認する

ドアを開ける

火を消す

大地震等の災害に対応するためには、落ち着いた適切な行動と、備蓄品等の準備が重要です。自分や家族の身を守るため、もう一度地震への備えを見直しましょう。

問合せ

防災課 ☎内線492

3 自分や家族の安全が確認できたら

近隣で安否確認を行い、地域で協力して初期消火や救出・救護を行う。

▶災害時安否確認シール

無事であった世帯が、地震発生後に玄関等に貼ることで、安否確認と救助活動を迅速に行うことができます



4 避難が必要になったら

家を離れる必要がある場合は、ブレーカーを落とし、戸締りをしてから避難する。

▶避難者カード

あらかじめ記入しておき、避難所を持参してください

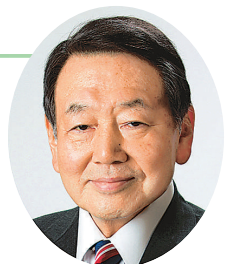
ブレーカーを落とす

避難者カード (提出用)	
住所	〒 〇〇〇 〇〇〇 〇〇〇
氏名	〇〇 〇〇 〇〇
性別	男 女
生年月日	〇〇年 〇〇月 〇〇日
職業	〇〇〇〇〇〇
電話番号	〇〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇〇〇
避難先住所	〒 〇〇〇 〇〇〇 〇〇〇
避難先氏名	〇〇 〇〇 〇〇
避難先性別	男 女
避難先生年月日	〇〇年 〇〇月 〇〇日
避難先職業	〇〇〇〇〇〇
避難先電話番号	〇〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇〇〇

避難者カード (記入例)	
住所	〒 114 0001 東京都荒川区西新井1-1-1
氏名	田中 太郎
性別	男
生年月日	1980年 01月 01日
職業	会社員
電話番号	03-1234 5678
避難先住所	〒 114 0001 東京都荒川区西新井1-1-1
避難先氏名	田中 太郎
避難先性別	男
避難先生年月日	1980年 01月 01日
避難先職業	会社員
避難先電話番号	03-1234 5678

※災害時安否確認シール・避難者カードは、防災センター2階・防災課、各区民事務所で配布しています

東日本大震災の教訓を忘れずに



荒川区長・特別区長会会長
西川 太一郎

東日本大震災から5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いらっしゃる多くの方に、改めて衷心よりお見舞い申し上げます。

東日本大震災では、区の交流都市である岩手県釜石市の小・中学校児童・生徒が即座に避難し、「釜石の奇跡」と呼ばれました。これは、津波からの避難訓練を8年間続けてきた成果であり、訓練の大切さを示した教訓と言えます。

区では今年度から、全ての区立中学校に防災部を設置し、防災に対する判断力や行動力に優れた防災ジュニアリーダーの育成に努めています。地域における避難所開設・運営訓練や永久的水利を活用した送水訓練への参加、釜石市等の被災地訪問、中学生防災対策会議の開催、あらBOSA I 2016の運営等、「助けられる人から助ける人へ」を合言葉に着々と成果をあげています。

区民の皆様におかれましても、災害時の食料備蓄や避難方法の確認等、日頃の備えについて取り組んでいただきますようお願いいたします。

これからも、東日本大震災の教訓を忘れずに区民の皆様とともに職員一丸となって防災対策に取り組んで参ります。

東日本大震災5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5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し、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。

【問合せ】総務企画課 ☎内線2211

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

飛散防止シート



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) ●トイレトペーパー=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 ●入浴洗浄剤=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

ラテックス手袋

野菜不足によるミネラルやビタミンの不足を補う

野菜ジュース

カセットガス節約のため、早くゆでられるもの等

パスタ、カレー

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

ラップ

給水の際の給水袋、トイレの袋等として活用できる

給水袋

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		ぐるぐる
3月25日(金)		ぴよんぴよん	ぼうけん	ぼうけん
3月26日(土)・27日(日)				キッズ体操
3月28日(月)~31日(木)		ぴよんぴよん	ぼうけん	

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
キッズスイミング①	午前8時40分~9時40分		
キッズスイミング②	午前9時50分~10時50分	3歳~未就学児	各20人
キッズスイミング③	午後1時~2時		
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	7人
動物級~16級	午前9時40分~10時40分	3歳~未就学児	
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	各20人

※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
- 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)
- 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

女性の更年期 変化する体と



健康維持の秘けつ

問合せ 健康推進課 ☎内線432

女性ホルモンとは

初経から閉経までに卵巣から分泌される女性ホルモンは、わずかさプーン1杯分ですが、妊娠・出産に備えるだけでなく、骨・皮膚・毛根・脳・血管・自律神経等の機能を正常に保ち、生活習慣病等の病気から体を守っています。

40歳を過ぎた頃から、女性ホルモンの分泌は減少し、閉経を挟んだ前後5年程を更年期といい、体にさまざまな変化が現れます。

女性ホルモンの減少による体の変化

●更年期症状

自律神経のバランスが崩れやすくなるため、ほてり・めまい・どうき・汗等の不快症状が現れるほか、不安・不眠・憂うつな気分等、精神面も不安定になりやすくなります。

●生活習慣病・骨粗しょう症のリスクが増加

脂肪の代謝を促す働きが低下し、高血圧・脂質異常症・高血糖等のリスクが高くなり、心筋梗塞や脳卒中等の生活習慣病を発症しやすくなります。また、骨量が減少し、骨粗しょう症が発症しやすくなります。

健康な体を維持するために

秘けつ1 食生活や運動で生活習慣病・骨粗しょう症を予防する

- ▶ エネルギーのとりすぎに注意する
- ▶ 肉・魚・卵・大豆製品等のたんぱく質を適量とり、野菜を積極的にとる
- ▶ 食塩をとりすぎない（女性は1日7g未満、男性は1日8g未満）
- ▶ カルシウムが多い食品をとる ▶ 急激なダイエットはしない
- ▶ ウォーキング・スクワット等の無理のない運動を続ける

秘けつ2 よく眠り心身を休ませる

- ▶ 目覚めたら太陽の光を浴びる ▶ 起床時間を決める
- ▶ 日中に適度な運動をする ▶ 寝る前に入浴をする
- ▶ 寝る前は携帯電話・テレビ・パソコン等を見ない
- ▶ 寝具や温度等、寝る環境を整える



男女で違う アルコールの影響

女性は男性に比べて、肝臓が小さい・筋肉が少ない・体脂肪が多いことから、アルコールの害を引き起こしやすくなっています。また、大量の飲酒は女性ホルモンの分泌を低下させ、月経不順・卵巣委縮等を招くおそれがあります。

◆妊娠中・授乳期は禁酒を

妊娠中・授乳期の飲酒は、胎児・乳児の発育に影響するおそれがあります。

◆骨粗しょう症と飲酒

人の骨格が完成するのは20代前半です。若年からの飲酒は、骨格の完成に影響を与え、中年以降骨粗しょう症を進行させるおそれがあります。

◆健康を守る飲酒のルール

適正飲酒量を守り、週に2日は飲酒をしない日を設けましょう。

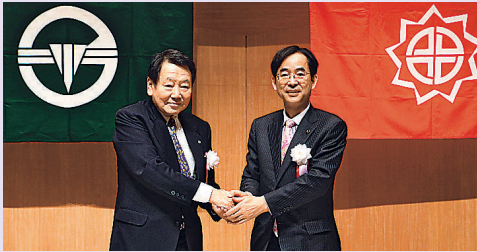
※1日の適正飲酒量は、ビールなら500ml、日本酒なら180ml、ワインなら240ml、焼酎なら90ml、ブランデー・ウイスキーなら60mlまで

福島市と友好都市協定を締結

荒川区は、2月26日にホテルラングウッド（東日暮里5-50-5）で福島県福島市と友好都市協定を結びました。

昭和19年7月、区は学童疎開として2786人の児童を福島市に受け入れていただきました。その後、福島市が平成6年度に学童疎開50周年記念式典を開催したことを契機に、区のイベント等への出展参加や、東日本大震災後の復興支援・交流等を行ってきました。

区と福島市は、これまで以上に幅広い交流を進めていきます。



▲左から西川区長、小林香福島市長

問合せ 文化交流推進課 ☎内線2522



特別区全国連携
プロジェクト推進事業
栃木県鹿沼市出店

にっぽりマルシェ

全国各地の名物・名産品の販売のほか、ステージショーを行います。今回は、栃木県鹿沼市による、いちご等の農産物、こんにやく・はとむぎ製品、そば等特産品の販売もあります。

日時 3月19日(土)・20日(祝)
午前10時～午後5時

会場 日暮里駅前イベント広場

問合せ サンマークシティ
日暮里商店会・慶野
☎090(3109)0756



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

平日準夜間小児初期救急医療センター

診療時間が過ぎた平日の準夜間に、小児を対象とした応急診療を行っています。

※受診の際には、必ず健康保険証、乳幼児・子ども医療証を持参してください

診療時間 (月)～(金)、午後7時～午後10時 ※(祝)・(日)を除く

※受け付けは、午後6時30分～午後9時30分

場所 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)

問合せ 生活衛生課 ☎内線421

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 ※小さなお子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5時、夜＝午後5時～午後9時) 診療可能科目 (内＝内科、小＝小児科、整＝整形外科)

期 日	昼 夜	科 目	医療機関名	所在地	電 話
3月12日(土)	○	内	紅露医院	西尾久2-26-7	(3894)6836
	○	整	いなみ整形外科クリニック	東日暮里1-5-10	(5850)5366
	○	内・小	春田内科医院	東日暮里6-50-14	(3891)1062
3月13日(日)	○	内	日下診療所	南千住5-21-7	(3803)5831
	○	内・小	赤池医院	荒川2-6-1	(3803)4161
	○	小	山田こどもクリニック	町屋3-18-12	(6231)8707
	○	小	鈴木こどもクリニック	西尾久3-21-5	(5855)3030
	○	内・小	高井医院	東日暮里4-26-7	(3807)8131
3月19日(土)	○	内	かどた内科クリニック	南千住4-7-1	(5604)1517
	○	内	かわさき内科クリニック	西尾久2-14-11	(6807)7769
	○	内・小	蓮沼医院	東日暮里6-51-8	(3891)1170

【眼科】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

期 日	昼 夜	科 目	医療機関名	所在地	電 話
3月20日(祝)	○	内	南千住病院	南千住5-10-1	(3806)2232
	○	内	佐藤クリニック	荒川2-53-1	(3891)5828
	○	内	堀メディカルクリニック	町屋1-1-9	(3895)5400
	○	内・小	小原医院	東尾久6-8-5	(3895)8341
	○	内・小	リーデンスタワークリニック	東日暮里5-16-3	(5850)1661

【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13日(日)	第一歯科医院	荒川3-65-3	(3891)1702
3月20日(祝)	山本歯科医院	西尾久7-43-2	(3893)2345

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