

主な内容 平成28年 No.1549

2面◆今できる 地震への対策

4面◆女性の更年期 変化する体と 健康維持の秘けつ

🕿 (3802) 3111 🔣 (3802) 6262 📃 http://www.city.arakawa.tokyo.jp/ 📱 http://www.city.arakawa.tokyo.jp/keitai/



地震が発生したら

火を消す

●火の元を確認する

2 大きな揺れが収まったら

●窓やドアを開けて、避難出□を確保する

●家族や建て物の安全を確認する

最優先で身を守る。

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、

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 ಕರಾ

問合せ

防災課 ☎内線492

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



町会・民生委員/警察/消防/自衛隊/区役所 (確認日時:西暦 年 月 日午前・午後 時 分)

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 所に持参してください

※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

東日本大震災から5年



荒川区長·特別区長会会長 西川 太一郎

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 皆様のご協力をお願いします。