

そのとき、自分を救うマイタイムライン

～風水害に備えて「私の避難計画」を作しましょう～

洪水や土砂災害といった、大雨による災害は天気予報などで兆候を知ることができます。避難する場所やタイミング、用意するものは、家族や住宅の状況によって異なるため、自分に合った避難計画「マイタイムライン」を作り、風水害に備えて避難行動を確認しておきましょう。

☎区役所危機管理担当 ☎044-744-3141 FAX 044-744-3346



マイタイム
ラインの詳細は
市HPで



マイタイムラインの例

STEP1

まずは確認しましょう

自宅の危険性は？

・浸水深____m ⇒ 自宅より ☐高い ☐低い

・自宅が土砂災害警戒区域にある ☐はい ☐いいえ

ハザードマップでチェック

避難先は？

候補1: _____ 徒歩____分

候補2: _____ 徒歩____分

候補3: _____ 徒歩____分

避難先の候補は複数作りましょう

・自宅の上階、知人・家族の家

・避難所 など



STEP2 備えるポイントを参考にマイタイムラインを作ってみましょう

👉 備えるポイント

・災害情報の入手先を確認

→自宅の危険性などから、どの情報が必要かを考えましょう
(避難所の開設状況、川の水位、警報の発令 など)

→入手方法を確認しましょう
(テレビ、ラジオなど)

→市防災ポータルサイトも活用してください▶

・家庭内備蓄の確認

→備蓄品のリストは「備える。かわさき」で▶

・最新の天気予報を確認

→台風の進路、降水量、上陸する日時などを確認しましょう

→いつ、どこに、避難するかを決めておきましょう

・家族との連絡手段を確認

→お互いに安否確認ができるようにしましょう

・垂直避難できる場所を確認

→水や土砂の届かない高い場所の避難先を探しておきましょう

→避難ルートも確認しましょう

・避難指示(レベル4)か高齢者等避難(レベル3)までに避難

→逃げ遅れないことが大事!

→避難指示より前に避難しても大丈夫です

避難情報は上記市防災ポータルサイトなどから確認しましょう

・自宅の浸水対策

→玄関に土のうを積み、雨どいや側溝を掃除するなど対策をしましょう

・備えるだけで終わらせない

→準備したとおりに行動して、役に立ったか見直して改善していきましょう

●マイタイムライン

	中原そなえさんの例 (50代女性。アパート1階に一人暮らしで、徒歩15分の場所に子どもが住む3階建ての家がある)	やっておくこと
日頃	✓ 備蓄品を確認 ✓ ハザードマップで自宅の災害リスクを確認	☐ 備蓄品の確認 ☐ ハザードマップの確認 ☐ ☐ ☐ ☐
～3日前	✓ 家族に連絡→もしものときは子どもの家に避難させてもらう ✓ 常備薬を確認 ✓ カップと防水シューズ(歩きやすいもの)を準備	☐ 備蓄品の買い足し ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
2日前	✓ 避難先と避難ルートを確認 ✓ 非常用持ち出し品を準備 ✓ 物干しざおをしまう	☐ 避難先と避難ルートを確認 ☐ 非常用持ち出し品の準備 ☐ ☐ ☐ ☐
前日	✓ 玄関や1階の窓に土のうを積み ✓ 大事な物を高いところに置く ✓ 明日の気象情報を確認(台風最接近の時間と雨量をチェック)	☐ 明日の気象情報を確認 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
当日	✓ 多摩川や矢上川の水位を確認 ✓ 高齢者等避難(レベル3)が発令されたら避難する ✓ 子どもの家に避難する	☐ 災害情報の収集 ☐ 避難開始 【在宅避難・外に避難】 ☐ 避難のタイミング(____の時) ☐ ☐ ☐
台風上陸		



「中原区民祭」を4年ぶりに開催します!!

📅10月16日(日)10時から📍等々力緑地
📞区役所総務課☎044-744-3124FAX044-744-3340



ひろがるまちのひろば

おうちとしょかん・おうち寺子屋「おおきな木」

自宅の一部をコミュニティースペースとして開放している「おおきな木」という場所があります。運営者の竹井さん、野口さんに話を聞きました。

きっかけは「もったいないから…」

本好きな二人は、元々小説や学術書、児童書、絵本、漫画など多様でたくさん本を持っていて、「捨てるのはもったいないから読んでもらえたら…」という思いで、リフォームを機に昨年5月、自宅の一部を地域の人が本を読んだり、おしゃべりをしたりできるスペースとして開きました。本の他にも積み木などのおもちゃやピアノもあります。本を読みに来た人や、宿題をしたり遊んだりしに来た子どもだけでなく、赤ちゃんを遊ばせに来た人、ピアノの練習に来た人、スマホの使い方を聞きに来た人など、多様な人が訪れ思い思いの時間を過ごす場所になっています。

ここでやってみたいことがありましたら、相談ください。一度立ち寄ってみませんか。

区制50周年に寄せて

「50年間で区の風景は大きく変わりましたが、これからも変わっていくと思います。そこに住んでいる人が『ふるさと』と思えるような『まち』であり続けることを大切に、取り組みたいと思います。」

📅金曜、10時～12時、15時～18時📍井田杉山町24-8👤10人
📞おおきな木(竹井)☎044-766-7021(金曜、10時～12時、15時～18時)。区役所企画課☎044-744-3152FAX044-744-3340



野口さん(左)、竹井さん(右)



名前の由来にもなっている大きな木が目印



活動の詳細はこちら



音楽とダンスの祭典「In Unity2023」参加者募集

📅5年1月21日(土)、22日(日)
📍NEC玉川ルネッサンスシティホール(下沼部1753)

①出演者…ミュージシャン、ダンスグループ10組程度
②ボランティアスタッフ

📅①は9月30日(必着) [選考]。
②は随時募集。※申し込み方法などの詳細はIn Unity HPで。

📞区役所地域振興課☎044-744-3324FAX044-744-3346



🔍インユニティ 🔍検索



In Unity HP

中原元気クラブキッズ教室

🔍中原元気クラブ 🔍検索

種目	内容	日時	場所
OTOアートフットボール	ボール運動を中心とし、スポーツ万能になるきっかけ作りを目指します	8/29、9/5、12、26の月曜	15時半～16時20分 大戸小学校校庭
キッズラン	運動の基本であるランニングで、楽しく基礎体力の向上を目指します	8/30、9/6、13、20、27の火曜	17時半～18時20分 下小田中小学校体育館
Saturdayダンス	ダンスのフリースタイルをマスターし、発表会出演を目指します	8/20、27、9/10、24の土曜	9時～9時50分 大戸小学校体育館
ダンスエクササイズ	ダンスに必要なステップや体の使い方などを学びます		10時～10時半
マット体操	マット、跳び箱で体の柔らかさや跳ぶ力を高めます		10時半～11時
バドミントンtime	自由にバドミントンを楽しむ時間です		10時～11時40分

※初回体験は無料(1種目のみ)。📌会費3,000円/半年(4月～9月、10月～3月。途中入会は月額600円)📞📧📍📞区役所地域振興課☎044-744-3323FAX044-744-3346

区のお知らせ 掲示板

申し込み方法は市版6面参照

市民健康の森

竹林、野草園の整備。📅📍9月11日(日)10時に市民健康の森入口広場集合。雨天中止📍中原区市民健康の森を育てる会☎044-766-0855(平日15時～17時)。区役所地域振興課☎044-744-3324FAX044-744-3346

区役所コンサート

📅9月20日(火)12時10分～12時50分(開場11時半)📍区役所👤100人
📞9月6日から区HPか電話で区役所地域振興課☎044-744-3324FAX044-744-3346 [先着順]

健康づくり体験教室

①運動②食生活③健康づくり総論。
📅①9月29日(木)②10月5日(火)③11月4日(金)、いずれも13時半～15時半(原則3日間参加)📍区役所👤区内在住30人
📞8月15日9時から電話、申し込みフォームで区役所地域支援課☎044-744-3268FAX044-744-3196 [先着順]。※①～③の他、追加で選択できるコースがあります。



申し込みフォーム

認知症の理解とかかわり方講演会

📅9月29日(木)10時～11時半📍区

役所👤35人📞8月15日から電話かFAXで区役所地域支援課☎044-744-3380FAX044-744-3196 [先着順]

車いすボランティア養成講座

📅9月22日(木)10時～12時📍福祉パルなかはら👤20人📞9月2日までに電話か申込書をFAXで区社会福祉協議会☎044-722-5500FAX044-711-1260 [抽選]。※申込書は区役所などで配布中。

中原老人福祉センター後期講座受講者募集

はじめての動画編集やシニアヒップホップ、日体大院生による土曜筋トレなど10講座。詳細はお問い合わせください。📅10月～12月📍中原老人福祉センター👤市内在住60歳以上📌材料費📞8月1日～17日にハガキを持参し直接、同センター☎044-777-6000FAX044-777-2833 [抽選]

「ヨガ」「ズンバゴールド」の体験レッスン参加者募集

①ヨガ②ズンバゴールドA③ズンバゴールドB。📅9月19日(祝)①10時半～11時半②10時15分～11時③11時15分～12時📍中原老人福祉センター👤市内在住55歳以上①14人②③各8人
📞8月8日～20日に直接、電話、メール(件名に「体験レッスン参加希



なかはらメディアネットワーク

地域メディアと連携して区内のあらゆる情報を発信し、地域交流の促進や区のイメージアップを目指しています。

📞区役所企画課☎044-744-3149FAX044-744-3340

なかはらスマイル

イツコムチャンネル(地デジ11ch)で放送中。水曜21:30～21:40/土曜16:00～16:10/日曜12:50～13:00。放送予定：かわさきSDGsランド 他

Enjoy★なかはら

かわさきFM(79.1MHz) 第1・3金曜11:00～11:30
ゲストを招き、区内の魅力やイベントを紹介します

タウンニュース

毎週金曜発行、朝刊折り込み、区内各所でも配布中。区内の魅力やイベントを紹介します

なかはらメディアネットワーク 情報コーナー

タウンニュース中原区版、かわさきFM番組表などを配布

望、本文に希望講座も記入)で同センター☎044-777-6000FAX044-777-2833📧nakahara-rousen@csw-kawasaki.or.jp [抽選]。※詳細は区社会福祉協議会のHPで。

普通救命講習Ⅰ

📅①9月21日(水)②10月3日(月)、いずれも9時～12時📍中原消防署👤各24人📌¥800円📞①は8月31日②は9月14日、いずれも9時から電話で市消防防災指導公社☎044-366-2475、044-366-8721FAX044-272-6699 [先着順]

「中原区をもっと好きになる」プロジェクト対象イベント

次の対象イベント参加で記念品が当たります。
📍詳細は区HPで▶

なかはらの魅力発信講座(前期)

テーマは中原街道、府中街道など。📅8月29日(月)13時半～15時ほか、全4回。荒天中止📍区役所他👤30人📌¥100円📞8月21日(必着)までに講座

名、住所、氏名、生年月日、電話番号を記入し往復ハガキか区HPで〒211-8570区役所地域振興課☎044-744-3324FAX044-744-3346 [抽選]。※詳細は区役所などで8月1日から配布するチラシか区HPで。



区HP

おいしいコーヒーのいれ方教室

📅9月6日(火)10時～12時📍木戸口珈琲(今井南町7-45ガーデン・ニコル1階)👤6人📌¥1,100円📞8月17日(必着)までに区HP、電話、ハガキで〒211-8570区役所地域振興課☎044-744-3161FAX044-744-3346 [抽選]

歩こう会

📅9月11日(日)8時～11時。雨天の場合は18日(日)📍芝公園駅集合→高輪公園→不動前駅解散、約5km📍区役所地域振興課☎044-744-3323FAX044-744-3346。当日の問い合わせは6時半から区役所守衛室☎044-744-3192。※事前に区HPを確認した上でご参加ください。