

安全・安心な暮らしのために 今できることを

災害への備え、
万全ですか？

地震や風水害から身を守るためには普段から備えておくことが大切です。いざという時に慌てないために、家族や親しい人とも話し合いながら、日頃から準備をしておきましょう。

問 区役所危機管理担当 ☎044-556-6610 FAX 044-555-3130

地震への備え

大地震が起こると、ライフラインが停止し物流も途絶える恐れがあるため、救援物資が届くまでの約3日間(できれば物資が十分に届くまでの7日間)分の備蓄を用意しておく必要があります。

✓ 家庭備蓄は栄養バランスを考えて

災害時に栄養バランスを考えた食事をとることは、心身を健康に保つことにも役立ちます。主食類だけでなく、たんぱく質やビタミン・ミネラル類など栄養バランスに注意して買い置き食材を見直してみましょう。

✓ 家庭でできるトイレ対策

災害が起こると断水や下水管の破裂によりトイレが使えなくなることがあります。断水時でも家庭で対応できるよう簡易トイレなどを準備しておくことが大切です。

✓ 安全な部屋作りを

大地震の揺れに耐えるため、家具(強度のある部分)と壁の中の柱を金具でネジ止めするようにしましょう。金具で固定できず、やむを得ず突っ張り棒を使用する場合は、家具と天井の間に2本の突っ張り棒を立て、天井側に板を挟むことで、より強く固定することができます。

風水害への備え

✓ ハザードマップを確認しよう

自宅やよく立ち寄る場所などについて、大雨が降った時に洪水や土砂災害、内水氾濫などの危険性があるか確認しましょう。



自宅が安全な場合

浸水や土砂災害の危険がない場合は自宅で「在宅避難」しましょう。浸水の可能性がある場合は、上階に移動して浸水を免れましょう。

自宅以外に避難する場合

緊急避難場所のほか、安全な場所にある親戚や知人宅への避難も検討しましょう。あらかじめ複数の避難先を決めておき、持っていくものを用意しておきましょう。

マイタイムラインを作ってみよう

「マイタイムライン」とは、風水害に備えて一人一人の家族や生活の状況に合わせた避難行動を考えておくものです。あらかじめスケジュールにまとめておくことで、いざという時に慌てずに行動する手助けになります。



詳細は市HPで

詳しい防災対策は「備える。かわさき」で

災害に対する備えをまとめています。日本語のほか、英語、中国語、韓国・朝鮮語、ポルトガル語、スペイン語、タガログ語、やさしい日本語で書かれたものもあります。市HPから見ることができます。



市HP



かわさき防災アプリ

災害リスクの情報を確認できるほか、災害発生時には各種災害情報をリアルタイムに受信できます。発令中の避難情報や避難所の開設・混雑などの情報を地図で確認することもできます。



Android



iOS

ヘルメット、忘れていませんか？

5年4月から自転車を利用する全ての人に対し、ヘルメットの着用が努力義務となりました。大切な頭部を守るため、自転車に乗るときはヘルメットを忘れずにかぶりましょう。



ヘルメット着用ポイント！

- ✓ 正しい角度で装着しましょう。
- ✓ 万が一のときにヘルメットが外れないように、あごひものバックルをしっかり締めましょう。
- ✓ あごとあごひもの間に人さし指一本が入るほどのあそびを残しましょう。

特定小型原動機付自転車(電動キックボードなど)を運転するときも忘れずに！

5年7月から道路交通法の一部が改正され、特定小型原動機付自転車の交通ルールが定められました。電動キックボードなどを運転するときも、ヘルメットの着用が努力義務となっています。運転者が守るべき交通ルールを正しく理解し、事故のないよう安全運転に努めましょう。

ポッチャ大会 出場者募集

障害の有無や年齢にかかわらず、誰でも一緒に楽しめるパラスポーツのポッチャ。昨年度の大会では6歳から87歳まで幅広い年代の人が、技を競い、交流を楽しみました。今年度は規模を拡大し、全64チームによるトーナメント戦を開催します。



日時 11月26日(日)10時~17時半(予定)

場所 幸スポーツセンター

主催 幸区ポッチャ大会実行委員会



同センターHP 区HP

参加資格 区内在住・在勤・在学の小学生以上で3人1組のチーム。障害のある人が参加する場合は、区内在住・在勤・在学の人1人がチームに1人いれば応募できます。

申込 9月15日~10月15日に幸スポーツセンターへ直接か区HPで同センター☎044-555-3011 FAX044-556-0169 [抽選]

区のお知らせ 掲示板

申し込み方法は市版6面参照

※講座などによっては区内在住の人が優先となる場合があります

おでかけ“ほかほか”出張青空子育て広場

乳幼児と保護者が遊びながら交流できる場です。◎19月19日(火)◎9月26日(火)、10時~13時。雨天中止。①は南加瀬けやき公園(南加瀬4-35-4)、諏訪公園(南幸町2-38-1)②はさいわいふるさと公園(新川崎7)、戸手第1公園(戸手本町1-76-1)区役所地域ケア推進課☎044-556-6730 FAX044-556-6659

大人のためのお話し会

耳から楽しむ「昔ばなし」のお話し会です。出演:語りの会 ストーリーテリング幸。◎10月12日(木)10時半~12時 幸市民館 120人 申込 10月2日9時半から直接か電話で幸図書館☎044-541-3915 FAX044-541-4747 [先着順]

エプロンおばさんの絵本の時間

乳幼児向けのおはなし会です。出演:幸えほんの会。◎10月3日(木)11時~11時半 幸市民館2階和室 幸図書館☎044-541-3915 FAX044-541-4747

おはなしの時間

図書館の職員が幼児~小学校低

学年向けに絵本などの読み聞かせをします。◎10月11日(木)15時~15時半 幸図書館絵本コーナー 幸図書館☎044-541-3915 FAX044-541-4747

区社会福祉大会

地域福祉活動に尽力した人の表彰のほか、川崎市消防音楽隊による演奏、障害者地域作業所の活動や製品の紹介などを行います。◎9月26日(火)13時~16時 幸市民館1階大ホール 幸区社会福祉協議会☎044-556-5500 FAX044-556-5577。※車いすでの来場や手話通訳が必要な場合は事前に連絡してください。

年末たすけあい運動「慰問金」配分申請

9月1日現在、次のいずれかに該当し、かつ市・県民税非課税の人がいる区内在住の世帯が申請できます(生活保護世帯、長期入院・施設入所者を除く)。①身体障害者手帳1・2級の人②療育手帳Aの人③精神障害者保健福祉手帳1・2級の人④要介護4・5の人。申込 10月31日(必着)までに申請書と必要書類を直接か郵送で〒212-0023幸区社会福祉協議会☎044-556-5500 FAX044-556-5577 ※申請書は同協議会などで9月1日から配布。詳細は問い合わせください。

幸市民館・幸図書館休館のお知らせ

10月16日(月)は休館します。返却ポストは利用できません。

幸市民館☎044-541-3910 FAX044-555-8224

幸図書館☎044-541-3915 FAX044-541-4747



~市制100周年記念~ さいわい歴史写真館 Vol.1

6年度に川崎市は市制100周年を迎えます。これを記念し、これまでの区の歩みを写真とともに振り返ります。

平成16年にミュージアム川崎シンフォニーホールが開館し、平成18年にラゾーナ川崎プラザがオープンしました。その後、東芝未来科学館やKAWASAKI DELTAなどが完成し、新しい川崎の玄関口としてのまちづくりが進められています。



平成18年のラゾーナ川崎プラザ

夢こんさあと

日時 9月21日(木)12時5分~12時45分

場所 幸市民館大会議室 **定員** 当日先着100人

出演 Chant d'oiseau 中村里咲&尾崎風磨

演奏 声楽ソロ・ピアノ

曲目 七つの子、ふるさとほか



中村里咲 尾崎風磨

区役所地域振興課☎044-556-6606 FAX044-555-3130

※席数が限られているので、100人を超える場合は立ち見または入場制限を行う場合があります。



区HP

6年度 夢こんさあとの出演者を募集します!

夢こんさあとは、お昼の時間帯に区民の皆さんに気軽に良質な生の音楽を親しんでもらうことを目的として開催しているコンサートです。

日時 6年4月~7年2月の第3木曜(全8回程度)、12時5分~12時45分の演奏時間を予定(リハーサルは当日の10時半~11時25分)

場所 幸市民館1階大会議室、日吉合同庁舎1階タウンホールやまぶきほか
対象 過去に100人以上の規模の会場で40分程度以上の出演経験がある個人・団体

申込 10月6日(消印有効)までに申込用紙、写真、演奏を録音した音源を直接、郵送、申し込みフォームで〒212-8570区役所地域振興課☎044-556-6606 FAX044-555-3130 [選考]



区HP

※詳細は区HPで。音源などは返却しません。

オリジナル名刺「ユメカ」でつなぐ、ひろげる! Saiwai waiwai baseプロジェクト

子育て世帯でつながるためのワークショップを開催します。「片づくアイデアを学ぶ きゅん部屋ミニ講座」を行った後、オリジナル名刺「ユメカ」を作り、参加者同士でユメカの交換会を行います。子どもと一緒に参加できます。



佐藤ナツキ



オリジナル名刺「ユメカ」

日時 9月30日(土)10時半~13時

場所 区役所3階キッズルーム

対象 子育て中の保護者10人

主催 まさ出版 **講師** 佐藤ナツキ氏

申込 9月15日までに申し込みフォームで区役所地域ケア推進課☎044-556-6730 FAX044-556-6659 [抽選]



申し込みフォーム

メンタルヘルス講座 あなたにも知ってほしい ~ピアサポートのこと、ヤングケアラーの暮らしの声~

精神障害当事者によるピアサポート(同じような悩みを持つ人同士で支えあう活動)のことやヤングケアラーのことについて聞き、その実態と一緒に見つめ、考えてみませんか?

①ピアサポートのこと

日時 10月6日(金)14時~16時
講師 田中美砂子氏(中部生活支援センターはるかぜ)、ピアサポーター数人

②ヤングケアラーの暮らしの声

日時 11月2日(木)14時~16時
講師 勝呂ちひろ氏(Omoshiro 代表理事)

主催 幸区精神保健福祉連絡会

場所 さいわい健康福祉プラザ1階ホール **定員** 各50人

申込 9月15日8時半から電話で区役所高齢・障害課☎044-556-6695 FAX044-555-3192 [先着順]

50歳からのさいわい健幸BOOK

9月は「健康増進普及月間」です。区では健康に関する情報のほか、区の魅力や趣味・生きがいづくりの情報を掲載した「50歳からのさいわい健幸BOOK」を配布しています。区HPからも見る事ができます。

区役所地域支援課☎044-556-6648 FAX044-555-1336



区HP