



備えよう 首都直下地震

いざという時のために 家庭の防災対策の再確認を

▲いつ起こるか分からない大地震。日ごろからの備えが大切です(写真は地震体験車で震度7の揺れを体感する様子)

家庭でできる防災対策チェックリスト

屋内の安全点検

- 家具の上に、転倒・落下しやすい物を置いていませんか
- 大きな家具や寝室の近くの家具で固定していないものはありますか
- ガラスが飛び散らないよう、飛散防止フィルムや粘着テープを貼っていますか
- 住宅用火災警報器をつけていますか
- 消火器などの消火器具を置いてありますか

備蓄品の点検・準備

生活必需品や食料を最低3日分、可能な限り1週間分備蓄していますか

- 食料(非常食など)
- 水(1人約3リットル/日)
- こども用の備蓄(粉ミルクなど)
- 医薬品(けがの応急手当、常備薬、目薬など)
- 生活用品(衣類、下着、携帯用トイレ、紙おむつなど)
- ライフラインが停止した場合に必要なもの(携帯ラジオ、懐中電灯など)
- 貴重品等を持ち出すための袋(リュックサックなど)

安否の確認・避難方法の確認

- 避難ルートを確認していますか
 - 家族との集合場所や安否確認方法を決めていますか
 - 171(災害用伝言ダイヤル)、災害時伝言板は使えますか
 - 近隣の避難場所・避難所はわかりますか
- ※防災マップで避難場所・避難所を調べることができます[防災マップ配布場所]防災課(区役所隣防災センター4階)、こうとう情報ステーション(区役所2階)、各出張所・図書館(区ホームページからもご覧になれます)

行政による「公助」だけでなく、「自助」「共助」が重要

昨年6月の災害対策基本法の改正を受け、区では避難行動要支援者名簿を作成するなど、防災力を向上させるための体制を構築しています。

また、これまでも、公共施設の耐震化、情報伝達インフラの整備、防災拠点の整備、物資の

大正12年9月1日の関東大震災による被害を教訓として、毎年9月1日が防災の日、8月30日〜9月5日が防災週間指定されています。平成23年3月11日に発生した東日本大震災では、東日本一帯で未曾有の損害を被り、江東区も影響を受けました。地震発生時の状況を振り返りながら、各家庭での防災対策が十分行われているかどうかを、この機会にぜひご確認ください。

備蓄、災害時の相互応援協定など災害に強いまちづくりを推進しています。

しかし、災害による被害を軽減するためには、行政による「公助」だけでなく、自分の命は自分で守る「自助」、自分たちのまちは自分たちで守る「共助」による災害対応力への取り組みを強化する必要があります。

大地震はいつ発生するとも限りません。左記のチェックリストで家庭の防災対策を点検するとともに、地震が発生した時の行動を確認しておくことで、自分自身や家族の身の安全を図りましょう。

地震以外の災害にも十分に
ご注意を

近年、局地的な集中豪雨による浸水被害なども多数発生しています。大地震以外の災害にも十分にご注意ください。

☎ 防災課災害対策係
(3647)9587

防災用品あつせん

身を守るために日ごろから備えを

区では、防災用品のあつせんを行っています。災害の被害を最小限に食い止められるように、防災用品を準備しておきましょう。詳細は防災課(区役所隣防災センター4階)、こうとう情報ステーション(区役所2階)、各出張所にあるチラシ「防災用品あつせんのご案内」または区ホームページをご覧ください。

「あつせん品」防災用品セット、防災ずきん、ヘルメット、救急セット、家具転倒防止器具、ガラス飛散防止フィルム、アルファ米、乾パン、スーパードライなど計25品目(甲込できる)区内在住・在勤の方(納品自宅または勤務先(いずれも区内に限る)に配達します。注文生産品もあり、お届けまで2か月程度かかる場合もあります。

【支払方法】配達時に代金引換【甲】はがきまたはチラシに付属の専用はがきに、住所(住所と配送先が異なる方は配送先も)・氏名・電話番号・品番号・品名・数量を記入し、〒125-0045葛飾区金町2-8-20東京都葛飾福祉工場「江東区防災用品あつせん係」へ※ファクス(FAX)3608(5200)でも甲込できます。詳細は、チラシをご覧ください。

【甲】防災課災害対策係 ☎(3647)9587

高齢者・障害者の家庭の防災対策に

家具転倒防止器具の設置・防災ベッド設置費用の助成

区では、地震等のいざというときに備え、高齢者・障害者の世帯に対し、次の事業を行っています。

下表の申込・問合せ先にある申請書に記入のうえ、お申し込みください。

家具転倒防止器具を無料で設置

転倒防止器具で家具を固定し倒れにくくすることで、地震の際に、室内にいる人が家具の下敷きになることを防ぎます。

就寝中に地震に襲われ住宅が倒壊しても、安全な空間を確保するための「防災ベッド」の設置に要する費用の一部を助成し

区内には深川・城東のそれぞれに消防団があります。消防団は、仕事や学業などのかたわら、「わがまちを災害から守る」という使命感のもと、地域防災の要として幅広い活動を行っています。

平時時には、火災から住民を守るための火災予防や広報活動、地域の防災行動力を高めるための応急救護などの指導を行います。

東日本大震災以降、消防団の果たす役割がますます注目されており、地域防災においては、欠かせない存在です。

消防団への入団資格

消防団員の入団資格は、各消防団の区域内に居住または勤務している方(事業所団員)で、心身ともに健康な18歳以上の方です。学生でも女性でも参加したいという方は入団できます。消防団に関する詳細は、お近くの消防署へお問い合わせください。

【甲】深川消防署(木場3-18-10) ☎(3642)0119
城東消防署(亀戸6-42-9) ☎(3637)0119

消防団員募集

地域防災の要として活動を



区内には深川・城東のそれぞれに消防団があります。消防団は、仕事や学業などのかたわら、「わがまちを災害から守る」という使命感のもと、地域防災の要として幅広い活動を行っています。

平時時には、火災から住民を守るための火災予防や広報活動、地域の防災行動力を高めるための応急救護などの指導を行います。

東日本大震災以降、消防団の果たす役割がますます注目されており、地域防災においては、欠かせない存在です。

消防団への入団資格

消防団員の入団資格は、各消防団の区域内に居住または勤務している方(事業所団員)で、心身ともに健康な18歳以上の方です。学生でも女性でも参加したいという方は入団できます。消防団に関する詳細は、お近くの消防署へお問い合わせください。

【甲】深川消防署(木場3-18-10) ☎(3642)0119
城東消防署(亀戸6-42-9) ☎(3637)0119

東京都指定する防災

家具転倒防止器具の設置・防災ベッド設置費用の助成

東京都が指定する防災ベッド本体、設置および設置面の補強工事費用の9割(限度額27万円)を助成

【利用条件】○昭和56年5月31日以前に建築された木造住宅(平屋または2階建の戸建住宅、併用住宅、長屋または共同住宅)に居住していること○年間所得世帯合計(前年分)が200万円以下の世帯○江東区民間建築物耐震改修等助成(耐震診断除く)を利用していないこと○住民税を滞納していないこと○本事業による助成を受けていないこと

【甲】下表のとおり

区内には深川・城東のそれぞれに消防団があります。消防団は、仕事や学業などのかたわら、「わがまちを災害から守る」という使命感のもと、地域防災の要として幅広い活動を行っています。

平時時には、火災から住民を守るための火災予防や広報活動、地域の防災行動力を高めるための応急救護などの指導を行います。

東日本大震災以降、消防団の果たす役割がますます注目されており、地域防災においては、欠かせない存在です。

消防団への入団資格

消防団員の入団資格は、各消防団の区域内に居住または勤務している方(事業所団員)で、心身ともに健康な18歳以上の方です。学生でも女性でも参加したいという方は入団できます。消防団に関する詳細は、お近くの消防署へお問い合わせください。

【甲】深川消防署(木場3-18-10) ☎(3642)0119
城東消防署(亀戸6-42-9) ☎(3637)0119

区分	対象	申込・問合せ先
高齢者世帯	区内に住所を有する65歳以上の高齢者のみの世帯	高齢者支援課在宅福祉係(区役所3階8番) ☎3647-4319 各長寿サポートセンター・各長寿サポート(本紙2・3面下部参照)
障害者世帯	区内に住所を有する身体障害者手帳1級・2級、愛の手帳1度～3度の方のいる世帯(※)	障害者支援課(区役所隣防災センター2階15・16番) 相談第一係 ☎3647-4953 相談第二係 ☎3647-4958 相談第三係(家具転倒防止器具のみ) ☎3647-4954
	区内に住所を有する身体障害者手帳1級・2級の方のいる世帯(※)	

※障害者のみの世帯または、同居の家族が65歳以上の世帯であること

交通安全のつどい

オスマン・サンコンさんのトークショー



秋の全国交通安全運動(9月21日(日)～30日(火))の一環として「江東区交通安全のつどい」を開催します。オスマン・サンコンさんによる交通安全トークショー、歌手の実愛(みお)さんによる歌謡ショーもあり、お気軽にご参加ください。

【日時】9月17日(水) 午後2時～4時(開場午後0時半)

【会場】江東区文化センター2階ホール(東陽4-11-3)

【費用】無料

【甲】当日直接会場へ※満員の場合同、入場をお断りすることもあります。ご了承ください。

【甲】深川警察署交通総務係 ☎(3647)4784
城東警察署交通総務係 ☎(3699)0110
東京湾岸警察署交通総務係 ☎(3570)0110

▲「ことみせvol.2」はこの表紙が目印

ことみせ vol.2 配布中

お店の魅力あるお店を紹介

区内のお店の魅力を発信する情報誌「ことみせ」を配布しています。特集「つくってみたい!」では、手づくりをテーマにした情報を、また、エリアシヨップ情報では、各お店の魅力を紹介しています。

を写真入りで紹介しています。なお、お店からは「スペシャルクーポン」も提供されていますので、お買物等にご活用ください。

【甲】区内各所地下鉄7駅パンフレット

【甲】http://kotomise.jp/

グランチャ東雲 秋の講座

60歳から始める充実の講座

グランチャ東雲では、10月から開講する秋の講座の参加者を募集します。詳細は、館で配布するチラシやホームページ

【HP】http://tokyo.ymca.or.jp/grancha/をご覧ください。

区内各所に送迎バスも運行しています。ぜひご利用ください。

【期間】10月12日(講座によって開催時期が異なります)【場】グランチャ東雲 ☎60歳以上の区内在住・在勤の方※「食生活充実講座」「脳いきいき散歩」「ゲームセンター・グランチャ」

「パソコン初挑戦(火曜日)」「民謡はじめませんか」「楽しく書道」「絵手紙から始める水彩画入門」「工作にチャレンジ」「英語にチャレンジ」「パソコン・レベルアップ(木曜日)」「楽しく朗読」「楽しく書道」「男の料理塾」「はじめてのウクレレ」「編み物に挑戦」「カラオケ教室」「こだわりフレンチクッキー」

【甲】往復はがき(1講座につき1枚)に①講座名②氏名③年齢・性別④郵便番号・住所⑤電話番号⑥登録済みの方はグランチャカード番号を記入し、〒135-0062東雲1-9-46グランチャ東雲に郵送または窓口(はがき持参)で ☎(5548)1992

【甲】http://kotomise.jp/

【甲】http://kotomise.jp/

【甲】http://kotomise.jp/

9月15日(月)祝敬老の日

高齢者が生き生きと暮らすための各種サービス

敬老祝金贈呈

喜寿、米寿、長寿の方に敬老祝金をお贈りします。地域の民生・児童委員が9月中旬までにお届けします。

年齢	対象	金額
77歳	昭和11年9/17~昭和12年9/16生まれの方	1万円
88歳	昭和2年生まれの方	2万円
99歳以上	大正5年12/31以前生まれの方	3万円

敬老の集い

高齢者の方々の長寿を祝福す

敬老の集い

実施日	午前(9:30開場)	午後(13:00開場)
9/9(火)	南砂、東砂6~8丁目、新砂、辰巳、東雲、有明	北砂、東砂1~5丁目
9/10(水)	富岡、東陽、豊洲地区(辰巳、東雲、有明を除く)	白河・小松橋地区
9/11(木)	亀戸、大島1~3丁目	大島4~9丁目

※75歳以上の方に、8月中旬に招待状を送りました。

高齢者代表訪問

9月5日(金)、区内にお住まいの高齢者の代表の方を区長が訪問し、長寿を祝福します。

老人クラブ会員募集

江東区には現在124の老人クラブ(会員14,498人)があります。老人クラブは地域を基盤とした自主的・自発的な団体で、豊かな経験・知識・技術を生かした友愛実践活動、ボランティア活動、健康づくりやスポーツ活動、趣味や学習活動などを行っています。また、歩行会、作品展、芸能大会等、区との共催事業も行っています。老人クラブに入会し、広い視野と行動力で、新しい時代の魅力ある老人クラブづくりに一役買

敬老はり・マッサージサービス

区内在住の高齢者の方を対象に、はり・マッサージサービスを提供しています。利用の際には日本手ぬぐいを2本ご用意ください。

実施日	会場
10/10(金)	塩浜福祉会館(塩浜2-5-20)
10/31(金)	塩浜福祉会館(塩浜2-5-20)
10/29(水)	古石場福祉会館(古石場1-11-11)
11/6(木)	古石場福祉会館(古石場1-11-11)
11/20(木)	亀戸ふれあいセンター(亀戸9-33-2-101)
11/28(金)	亀戸福祉会館(亀戸1-24-6)
12/3(水)	亀戸福祉会館(亀戸1-24-6)
12/11(木)	亀戸福祉会館(亀戸1-24-6)
平成27年2/5(木)	大島福祉会館(大島4-5-1)
2/19(木)	大島福祉会館(大島4-5-1)

8020達成の区民を表彰

80歳以上で20本以上自分の歯がある方を募集

区では、江東区歯科医師会とともに、「江東区8020表彰」を実施します。8020とは、80歳になっても20本以上自分の歯を持っているという健康づくりの目標です。20本以上自分の歯があると、何でもおいしく食べることができ、達成には、かかりつけ歯科医とともに、日ごろから、歯と口の健康づくりに取り組むことが必要です。区内かかりつけ歯科医師の推薦により、11月6日(木)に表彰式を行います。応募者多数の場合は、表彰状等の発送に代えさせていただきます。

転ばぬ先のトレーニング

転倒防止・寝たきりの予防に参加を

高齢者の転倒防止・寝たきり予防が目的のプログラムです。
① 区内在住で60歳以上の方
② 転倒防止の予防に
③ 転倒防止の予防に
④ 転倒防止の予防に
⑤ 転倒防止の予防に
⑥ 転倒防止の予防に
⑦ 転倒防止の予防に
⑧ 転倒防止の予防に
⑨ 転倒防止の予防に
⑩ 転倒防止の予防に
⑪ 転倒防止の予防に
⑫ 転倒防止の予防に
⑬ 転倒防止の予防に
⑭ 転倒防止の予防に
⑮ 転倒防止の予防に
⑯ 転倒防止の予防に
⑰ 転倒防止の予防に
⑱ 転倒防止の予防に
⑲ 転倒防止の予防に
⑳ 転倒防止の予防に
㉑ 転倒防止の予防に
㉒ 転倒防止の予防に
㉓ 転倒防止の予防に
㉔ 転倒防止の予防に
㉕ 転倒防止の予防に
㉖ 転倒防止の予防に
㉗ 転倒防止の予防に
㉘ 転倒防止の予防に
㉙ 転倒防止の予防に
㉚ 転倒防止の予防に
㉛ 転倒防止の予防に
㉜ 転倒防止の予防に
㉝ 転倒防止の予防に
㉞ 転倒防止の予防に
㉟ 転倒防止の予防に
㊱ 転倒防止の予防に
㊲ 転倒防止の予防に
㊳ 転倒防止の予防に
㊴ 転倒防止の予防に
㊵ 転倒防止の予防に
㊶ 転倒防止の予防に
㊷ 転倒防止の予防に
㊸ 転倒防止の予防に
㊹ 転倒防止の予防に
㊺ 転倒防止の予防に
㊻ 転倒防止の予防に
㊼ 転倒防止の予防に
㊽ 転倒防止の予防に
㊾ 転倒防止の予防に
㊿ 転倒防止の予防に

9146 ☎55481992
福祉会館

高齢者の憩いの場として、民踊・手芸・書道・囲碁・ダンス等講習会や軽体操、レクリエーション、また、介護予防のためのグループ活動も行っています。

ふれあいセンター(老人福祉センター)

教養・健康講座、機能訓練、介護予防、健康相談等、生きがいづくり、仲間づくり、健康づくりのために事業を行っています。

福祉会館	電話番号
古石場福祉会館(古石場1-11-11)	☎3641-9531
塩浜福祉会館(塩浜2-5-20)	☎3647-3901
千田福祉会館(千田21-18)	☎3647-0108
東陽福祉会館(東陽6-2-17)	☎3647-8180
亀戸福祉会館(亀戸1-24-6)	☎3685-8208
大島福祉会館(大島4-5-1)	☎3637-2581
東砂福祉会館(東砂7-15-3)	☎3646-0461

ふれあいセンター(老人福祉センター)

深川ふれあいセンター(平野1-2-3)	☎3643-1902
森下ふれあいセンター(森下5-11-1)	☎5624-6030
城東ふれあいセンター(北砂4-20-12)	☎3640-8651
亀戸ふれあいセンター(亀戸9-33-2-101)	☎5609-8822

26日(金)

江東区歯科医師会所属の歯科医療機関で
江東区歯科医師会
健康推進課歯科衛生士担当
☎36490780
☎36475889

場所・申込・問合せ先	日程	定員	受講料	締切
深川スポーツセンター ☎3820-5881 〒135-0044越中島1-2-18	10/2~12/18の木曜(全12回) 15:00~16:30	40人	6,120円	9/15(月・祝)必着
東砂スポーツセンター ☎5606-3171 〒136-0074東砂4-24-1	10/2~12/4の木曜(全10回) 9:30~10:30	若干名	5,100円	
深川北スポーツセンター ☎3820-8730 〒135-0023平野3-2-20	10/1~12/17の水曜(全12回) A13:20~14:50 B15:00~16:30	各30人	6,120円	

※東砂スポーツセンターは、キャンセルに応じて新規申込を受け付けます。

凡例 時日時 場所 集合 対象 定員 費用 内容 講師 保一時保育 締切日 申込 問合わせ先 HPホームページ Eメール

江東区民まつり

フリーマーケット・テニス・ゲートボール参加者募集

10/18(土) 19(日)

江東区民まつりは「世代をつなぐ心のふれあい」をテーマに開催しており、毎回多くの方に楽しんでいただけるよう多彩なプログラムを企画しています。

フリーマーケット

時 10月18日(土)・19日(日)

午前10時～午後4時 場 木場公園噴水広場(1スペース約4㎡) 費 2,000円(1店舗)

出店資格 区内在住18歳以上の方で、当選者本人が説明会に参加できること。オークション用の品物(タオル・陶器類など新品であること。衣類の場合、サイズはMとLのみ。動植物・食料品・持ち運び困難な大きさの物は不可。オークション売上金は社会福祉協議会に寄付)の提供が可能であること

出店数 1日50店(9月18日(木)午後2時～江東区文化センター談話ロビー(東陽4-11))

フリーマーケット 9月9日(火)消印有効。結果は9月25日(木)までに返送

フリーマーケット 9月9日(火)消印有効。結果は9月25日(木)までに返送

フリーマーケット 9月9日(火)消印有効。結果は9月25日(木)までに返送

フリーマーケット 9月9日(火)消印有効。結果は9月25日(木)までに返送

フリーマーケット 9月9日(火)消印有効。結果は9月25日(木)までに返送

ファミリーテニス フェスティバル 初心者レッスン 10月18日(土) 午前10時～正午 区内在住の初心者24人(抽選)

シニアミックストーナメント 10月18日(土) 午前10時～午後4時 区内在住の55歳以上のペア16組(抽選)

小・中学生初心者レッスン 10月19日(日) 午前10時～正午 区内在住の小・中学生の未経験者24人(抽選)

中・高校生シングルストーナメント 10月19日(日) 午前10時～午後4時 区内在住の中・高校生経験者32人(抽選)

往復はがきに①イベント名 ②出店希望日(両日の申込は無効) ③住所④氏名(ふりがな) ⑤年齢⑥電話番号を記入し「申込先」へ

環境整備推進委員会 老沼 秀子

〒364-4575 81 01numa@ka.baynet.ne.jp

健康づくりも兼ねての社会科見学です※見学施設の警備の都合上、身分証明書(運転免許証・パスポート・写真付住民基本台帳カード・健康保険証のいずれか)の提示が必要となります。 10月9日～30日の木曜(全4回) 午前9時～午後0時半

江東区テニス連盟 三宅 隆 3682-3158

世代交流ゲートボール大会 10月19日(日) 午前9時～午後3時 豊住ゲートボール場(東陽6-1-13)

往復はがきに①イベント名 ②住所③参加者全員の氏名(ふりがな)・性別・年齢④電話番号を記入し「申込先」へ

江東区ゲートボール連盟 高村 芳江 3643-3877

往復はがきに①イベント名 ②住所③参加者全員の氏名(ふりがな)・性別・年齢④電話番号を記入し「申込先」へ

往復はがきに①イベント名 ②住所③参加者全員の氏名(ふりがな)・性別・年齢④電話番号を記入し「申込先」へ

往復はがきに①イベント名 ②住所③参加者全員の氏名(ふりがな)・性別・年齢④電話番号を記入し「申込先」へ

往復はがきに①イベント名 ②住所③参加者全員の氏名(ふりがな)・性別・年齢④電話番号を記入し「申込先」へ

申込先(各イベント共通) 江東区役所地域振興課内江東区民まつり中央実行委員会事務局 135-8383 3647-4963

はじめてのハーブ教室

ハーブは、美容や健康の維持、病気の予防など、古くから、さまざまな生活の場面で大切に使用されてきました。初めてハーブ栽培に挑戦する方向けに、そのハーブの特徴や活用方法、育て方などを体験しながら学ぶ連続講座を開催します。

10月24日、11月28日、12月19日、平成27年1月23日、2月27日、3月27日(金曜全6回) 午後1時半～3時半 場 えこっく江東 16歳以上の方36人(区民を優先して抽選、当選者のみに郵送で通知) 費 4,000円(材料費等実費)

ハーブティーにも利用できるカモミールの仲間

東砂スポーツセンター ウォーキング講習会 10/12(日)

東砂スポーツセンターでは、一生役立つ歩き方を講習会形式で学び、実践していただくウォーキング講習会を行います。

10月12日(日) 午前9時半～11時半 場 東砂スポーツセンター(東砂4-24-1)にある専用申込書に記入し、費用を添えて窓口で

アロマ環境協会アドバイザー 1歳6か月～未就学児(要事前申込) 9月13日(土) 必着

往復はがきに①はじめてのハーブ教室②郵便番号・住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥一時保育希望の場合はお子さんの月齢を記入のうえ、〒135-0052 潮見1-29-17 えこっく江東へ※区ホームページからも申込できます

3644-7130



ハーブティーにも利用できるカモミールの仲間

午後1時～コース 仙台堀川公園、荒川河川敷などを通り、東大島駅小松川口付近にて解散(約2.5km) 中学生を除く15歳以上の区内在住・在勤・在学の方60人(申込順) 300円(保険代含む) 9月21日(日) 9月7日(日) から東砂スポーツセンター(東砂4-24-1)にある専用申込書に記入し、費用を添えて窓口で

5606-3171



小川軽舟さん

念館に電話または窓口で 3631-1448