

### ① 家具の転倒を防ぐ工夫は出来ていますか？

**転倒防止対策の一例**

- 上下に別れている家具は金具で連結する
- 金具で壁と直接ネジでとめる
- 壁に強度が足りない場合は当て木をつけ、ネジが抜けないようにする
- ビン類は飛び出さないようにストッパーをつける
- 突っ張り棒を使用する時は、家具の下部も固定するとより効果的
- 冷蔵庫は壁にベルトで連結する
- 電子レンジは台から落ちないように固定し、台も固定する
- マット式をつけるときは、上部にも器具をつけるとより効果的
- 大型テレビは台と固定し、台と床も固定する
- キャスターは移動しないようにする
- 扉は開かないように留め具をつける
- ガラス扉などには、飛散防止フィルムを貼る
- ストッパー式をつけるときは上部にも器具をつけると効果的

東京消防庁ホームページ

#### 防災士さんに聞きました

料理が終わったら包丁はどうしてますか？  
まな板の上に置いたままにいませんか？  
使った後は、すぐに包丁は収納しましょう。  
地震の揺れで飛びと危険です



東京消防庁ホームページ  
家庭内の転倒・落下



避難通路、出入口周辺に転倒、移動しやすい家具類を置かないなど、家具の配置にも気を付けましょう

### ② 何処に どのように 避難する

ハザードマップを使って、それぞれに合った避難行動・避難のタイミングなど考えておきましょう

- 指定避難所に行く
- 親戚や友人宅等に行く
- 自宅に留まる 等

1人の時は  
どうする？

車中泊を希望の場合

風水害の場合は…  
どのタイミングで  
避難する？



地震の時は  
どうする？



夜間はいつもと雰囲気が違うかも？  
意外な所に注意が必要かもしれません  
機会を見つけて実際に経路をたどってみましょう

いつも一緒とは限りません。家族間の連絡方法も決めておきましょう



防災ハザードマップ（2019年作成）は、黄と緑の表紙があります。お手元になれば、長岡京市ホームページで確認できます。  
トップ→くらし→防災・防犯→避難所・防災ハザードマップ

#### 長十校区スポーツデー

10月は10日(日)と24日(日)に開催予定



詳しくは倶楽部・てんのホームページで！



◆校区パトロール  
8月24日に予定しておりましたが緊急事態宣言が出たので中止となりました

◆学校施設の清掃  
10月10日(日)9時～  
体育館ワックスかけと  
グラウンドの除草作業を予定  
(日程変更の場合有り)

#### 長十フェスティバル2021

実行委員会を発足  
スポーツ体験コーナーなど  
企画検討中



### ③ 情報入手の手段について

◆配信を受けるためには、登録の必要なものがあります

「長岡京市防災情報お知らせメール」登録要

「防犯・防災情報メール」登録要

LINEに届く防災速報 登録要

防災の備えとして登録をご検討下さい

◆テレビのデータ放送  
リモコンのdボタンで確認  
\*台風情報  
\*警報・注意報  
\*河川水位・雨量情報  
\*避難情報

◆FMおとくに 86.2MHz

### ④ 備蓄品の点検をしましょう

せっかく準備しておいたのに賞味期限が大はばに切れていませんか？  
イザという時に活用できなければ…

●お好みのレトルト食品を常備しませんか？  
多めに買って置き食べた分だけ補充する。(ローリングストック法)

まずは3日間を自力で乗り越えられるように飲料水や食料を準備しましょう



#### 携帯トイレも備蓄しよう！！

もし、水道が止まったら、いつものように水を流せない  
下水道が破損した場合、水を流しても排せつ物が流せない



携帯トイレとは、既存のトイレ等に被せて用いるもので、排泄物を吸水シートで吸収するタイプと、便袋を使用し凝固剤等で固めるタイプがあります。(水分のみ対応の物もあるので確認しましょう)



**簡易トイレの作り方(基本)**

45リットルのビニール袋を二重にし、袋の端を便座の内側に巻き込む。

シワシワにした新聞紙2枚を十字重ねにし、その上に短冊切りした新聞紙を入れる。

排泄物の重みで落ちないように縛る

★排泄後はビニール(1枚)ごと排泄物を取り空気を抜いて縛ります。

ホームセンターや100円ショップ、ネットでも購入できます。出来るだけ凝固剤に消臭効果や抗菌効果があるものを選びましょう。

1人1日5回分×7日分×家族の人数  
を目安に備蓄しましょう  
(4人家族なら140回分)



参考 静岡県  
携帯トイレも備蓄しよう

### 公衆電話の使い方 知っていますか？



連絡の手段が携帯電話やスマホになってから、公衆電話を利用する機会がなくなっていないですか？ そもそも使い方を知らない世代もあるようです。

公衆電話は、災害時の有効な連絡手段の一つです。  
是非子ども達に使い方を教えてはいかがでしょうか？

NTT東日本のホームページ



緊急時や災害時の公衆電話のかけ方も、マンガや動画で紹介されています。設置場所の検索もできます。

お買い物のついでにでも、どこに公衆電話があるか確認しておく、イザと言うとき安心かも！



はじめての公衆電話  
NTT東日本