



2月9日(日)投票 東京都知事選挙…2面

2月は「省エネルギー月間」です……3面

認可保育園1次選考の
内定者の公表と2次募集……3面

ご家族を振り込め詐欺から守るために
迷惑電話チェッカーのモニター募集中!…4面

市からのお知らせ……11面から

覚えておきましょう! 大災害で家へ帰れないときの心得

平成23年3月11日の東日本大震災では、多くの交通機関が停止し、首都圏で約515万人(内閣府推計)の帰宅困難者が発生しました。駅や公共施設に多くの人押し寄せ、危険な状況になり得ることを身をもって学びました。

これを踏まえ、市では、交通機関や警察などをはじめとする関係機関と連携し、災害時の帰宅困難者対策を推進しています。

☎防災課☎内線2283



東日本大震災時には、家族の安否が心配という理由で、夜間にわたり徒歩で帰宅した人も多く、危険や混乱が生じました。
(写真提供:東京都、警視庁)

2月
14日(金)

帰宅困難者対策訓練を実施します ☎防災課☎内線2283

大規模災害により、JR三鷹駅周辺に多くの帰宅困難者が発生したことを想定して、対策訓練を行います。

☎2月14日(金)午後2時~3時30分

☎三鷹駅構内および南口周辺と近隣施設(下記参照)

◆帰宅困難者対策訓練の参加者を募集しています

☎2月7日(金)までに申込書に必要事項を記入し、郵便・ファクス・電子メールで「〒181-8555防災課」・FAX 0422-45-1190・✉bousai@city.mitaka.tokyo.jpへ

※申込書は、防災課(市役所3階)または市ホームページから入手できます。

※くわしくは、市ホームページをご覧ください。



心得 その一 むやみに移動を開始しない(一斉帰宅の抑制)

安全を確認したうえで、職場や外出先に待機してください。

- 道路や歩道が多くの人で埋まると緊急車両の通行の妨げとなり、救助・救命活動に支障を来します。
- 余震などで二次被害に遭う可能性もあるため、災害発生後すぐに帰宅しようとすることは大変危険です。

心得 その二 家族との連絡手段を複数確保(事前の準備)

災害時にどの通信手段が使えるかは、そのときになってみないと分かりません。安心して職場などにとどまれるよう、家族の安否確認の手段を複数確保しておくことが重要です。

災害時の安否確認手段の例

災害用
伝言ダイヤル
171
固定電話による安否確認

災害用
伝言板
携帯電話・スマートフォンによる安否確認
※アクセス方法は各携帯電話会社の案内をご確認ください。

SNS
(ソーシャルネットワーキングサービス)
Twitter(ツイッター)やFacebook(フェイスブック)などへの投稿による安否確認



「介護予防基本チェックリスト」を手に、高齢者などの福祉相談窓口にて

三鷹市長メールマガジン

市長のメッセージ、活動記録、部課長コラム、新着情報などをお届けします。登録は、市ホームページまたは携帯サイトからどうぞ。



今まさにインフルエンザやノロウイルスの流行がピークの様相です。手洗い、うがいは有効ですので丁寧に行ってください。そして、体調が悪いと感じたら早めに医師の診断を仰いでください。空気が乾燥して寒い冬は特に健康管理が大切です。繰り返しになりますが、介護認定を受けていない65歳以上の市民の皆様には、「介護予防基本チェックリスト」にお答えいただき、ご返送をお願いします。対象の方のご回答にあたっては、ご家族の皆様をはじめ支援者のご協力をよろしくお願ひします。チェックリストへの回答を、「健康長寿」に活かしていただくことを願っています。

- 主な訓練の内容
- 1 帰宅困難者の誘導……帰宅困難者を一時待機場所へ誘導し、グループ分け(対象者の優先順決定)を行い、高齢者など要援護の方を優先して一時滞在施設へ誘導します。
 - 2 一時滞在施設の開設……市指定の一時滞在施設(三鷹産業プラザ・消費者活動センター・三鷹ネットワーク大学)に帰宅困難者を収容し、備蓄品の配布、情報提供、滞在ルールの説明などを行います。
 - 3 情報収集・伝達……市と各関係機関との間で、協力要請や帰宅困難者の状況報告、交通機関の運行状況などの各種情報を収集・伝達します。

訓練当日に訓練情報の試験配信を行います

◆午後2時ごろに、市内・周辺地域の携帯電話に緊急速報メールを配信します

緊急速報メール着信時は、携帯電話の設定にかかわらず着信音が鳴る可能性があります。受信を希望しない方は、事前に電源を切るか、受信拒否設定をお願いします。

◆午後2時~3時30分に防災行政無線(公共施設のみ)、市ホームページ、三鷹市公式ツイッター、安全安心メールへの一斉配信を行います

- 市ホームページ……トップページ→[防災無線 放送内容](#) ボタン
- 三鷹市公式ツイッター……アカウント名: mitaka_tokyo (右記コード) (モバイル版: http://m.twitter.com/mitaka_tokyo)
- 安全安心メール……登録方法は12面上部をご覧ください。



携帯電話・スマートフォンのカメラ機能で読み取ってください。

市長コラム

健康長寿に活かす 「介護予防基本チェックリスト」

三鷹市長 清原慶子

2月に入り、節分や立春を迎えても、まだしばらくは厳しい寒さが予報されていますので、健康管理が大切です。

ただ今、三鷹市では、介護認定を受けていない65歳以上の市民の皆様には「介護予防基本チェックリスト」をお送りしています。お手元に届いた皆様には、身体や日々の暮らしの状態などについてチェックリストにお答えいただき、2月10日までのご返送をお願いします。

「介護予防基本チェックリスト」への回答を通して、ご自身の健康状態の確認に役立てていただくとともに、三鷹市では寄せられた回答から、介護予防の機会を得ていただくことが適切な皆様には「介護予防教室」を案内しています。また、市内に7カ所ある「地域包括支援センター」でも介護保険の利用などについて相談いただけます。

さて、三鷹市では、医師会、歯科医師会、薬剤師会の皆様や民生・児童委員をはじめ市民ボランティアの皆様によって、これまで、井の頭、新川中原、にしみたか、東部、連雀地区に「地域ケアネットワーク」が設立されています。2月8日(土)には、6番目の「三鷹駅周辺・地域ケアネットワーク」がスタートします。これは、健康長寿を目指す地域への支えあいの取り組みです。ぜひ、ご近所の地域ケアネットワークのサロンなどの事業にご参加ください。