



発行 / 西東京市  
編集 / 企画部広報広聴課  
〒188-8666  
東京都西東京市南町5・6・13

市役所代表電話 / **0424-64-1311**

ホームページアドレス <http://www.city.nishitokyo.lg.jp/>  
(携帯電話) <http://mobile.city.nishitokyo.lg.jp/>  
(Lモード) Lメニューから検索できます。

# 西東京

電話で聞く、  
ホームページ情報  
「西東京市テレホンウェブ」  
**0424-66-5811**

## 今号の主な内容

### 2面 国勢調査調査票は届きましたか？



現在、国勢調査が全国一斉に行われています。調査票は、10月10日(祝)までに調査員が回収に伺います。

### 7面 中央図書館30周年記念行事予定のご案内



「大人のための折り紙教室」絵本と子育て事業・木村はるみ氏講演会」などの行事を予定しています。

### 8面 西東京市高齢者福祉大会を開催



10月17日(月)に高齢者福祉大会を開催します。第1部は心に残る唄などの公演、第2部は演芸です。

### 8面 市民スポーツまつりを開催



10月10日(祝)の体育の日に市民スポーツまつりを開催します。各種競技、イベントコーナーやフリーマーケットもあつま。

## あなたの家の防災対策は大丈夫？ 災害に備えよう！



昨年の新潟県中越地震・川口町田麦山地区住宅(倒壊現場)  
写真提供：東京消防庁

近年、日本国内で大きな地震や水害が多く発生しています。昨年10月23日には、新潟県中越地方で震度6強の地震が起こり、今月で1年を迎えようとしています。また今年7月には千葉県北西部地震、8月には宮城県沖南部地震などが起こっています。西東京市を含む南関東地域では直下地震の発生が想定されています。これらの地震は震度7程度であると考えられています。阪神・淡路大震災が震度7ですから、被害はとも大いことが予想されます。阪神・淡路大震災からはいろいろなことが教訓として得られています。また、東京23区西部地域を襲った今年9月4日の集中豪雨は、みなさんの記憶に新しいことと思います。これらの教訓を活かし、「その時」がきても冷静に対処できるように、日ごろから準備をしておきましょう。

大地震や水害が起こってからでは遅いので、この機会に、今一度、防災対策を見直してみてください。

防災課(保谷庁舎内線2231)

**■地震・水害が起きたら**

まず自分の身は自分で守るのが基本です。次の行動を心がけてください。

まずは身の安全の確保  
すばやく火の始末  
脱出口の確保  
あわてて外に飛び出さない  
ガラスの破片に注意  
正しい情報の入手(FM西東京84・2MHzや防災行政無線、テレビなどで)  
冷静に避難

隣近所の助け合い  
揺れがおさまって、自分の身の安全が確保できたら、次に隣近所の安否の確認をしましょう。災害時には確実に頼りになるのは、災害関係機関による救出ではなく、隣近所の住民による救出です。

隣近所の住民だけがをえている人はいないか、物に挟まって動けなくなっている人はいないかを確認し、お互いに声を掛け合って助け合い、一人でも多くの方を救いましょう。

災害時を想定して、日ごろから隣近所で、安全な場所への避難経路・一時の集場所を話し合っておきましょう。

### 家族会議を開きましょう

いざという時に家族があわてず行動できるように、家族防災会議を開いて次のようなことを話し合い、家族一人ひとりの役割分担や対処方法を決めておきましょう。

- 家の中で一番安全な場所の確認
- 要援護者の支援
- 非常持ち出し品の準備と持ち出し
- 避難等で家族が離れ離れになった時の連絡方法
- 避難場所と避難経路

### 「いざという時 必ず役立つ日頃の訓練」 「ミニ防災訓練に参加しましょう」

どなたでも参加できます。多くの皆さんの参加をお待ちしています。

とき 11月3日(祝) 午前11時30分～午後0時30分  
ところ 西東京いこいの森公園

訓練内容 住民避難訓練  
・住民参加訓練(初期消火)  
・応急救護訓練・救出救護訓練・炊き出し訓練(アル)

2231)

展示コーナー 食糧・防災グッズ・パネル写真  
体験コーナー 煙体験・消防ポンプ車  
参加機関 西東京消防署・西東京市消防団・防災市民組織・自治会  
防災課(保谷庁舎内線2231)

### これだけは備えておきたいもの

ひとたび大きな震災が起きると、電気・ガス・水道・食糧などのライフラインの機能が停止することになります。通常、家庭内には、最低3日分の災害備蓄をしましょう。



- 貴重品(小銭が多い方がよい)
- 懐中電灯と携帯ラジオ
- 救急用品(緊急薬品・常備薬など)
- 衣類(タオル・下着・靴下など)
- 食糧(3日分の飲料水・非常食)
- その他(調理器具・帽子「ヘルメット」・スリッパ等・軍手・マスク・トイレトペーパー等)

以上の物を非常持ち出し袋などに詰め、家族みんなが知っている場所に保管しておきましょう。

市では、昨年の秋の新潟県中越地震による被災地への支援を東京都と連携して実施しました。物資支援としてブルーシート千枚と土のう袋2千枚を、防災課職員2人が新潟県栃尾市に届けました。また、市役所両庁舎等で災害義援金を受け付けて、お預かりした義援金は、日本赤十字社新潟県支部へ送付しました。日本は地震列島とも呼ばれています。災害時は、国家レベルの救援も含め、各自治体が相互に災害援助に協力し合っています。