

訓練は次のように進めよう！

①まずわが身の安全

地震が起きたら、まずシェイクアウト(※)を行いましょ。丈夫なテーブルや机の下にもぐるなど「わが身」を守る行動が大切です。家族や職場でさまざまな状況を想定して訓練をしてください。

※シェイクアウトとは

地震発生時に

- (1)姿勢を低くする
  - (2)頭・体を守る
  - (3)揺れが収まるまでじっとする
- という三つの行動をとることです。シンプルですが、非常に重要な行動です。子どもから大人まで誰でもできる基本的な安全行動とされています。



▲まずは自分の身を守りましょう

②火の始末

地震発生直後、身の安全を確保したら次は火の始末です。電気を切り、ガス栓などを閉めて、火を出さないための訓練をしてください。

③実際に想定した避難訓練

地震により避難の指示が出た場合や、近隣で火災が延焼しはじめた時など避難が必要な場合に備え、家族で避難経路や連絡方法を確認し、一時集合場所や避難場所・避難所へ避難しましょう。

④自主防災組織の訓練に参加

各町内会・自治会の自主防災組織では、避難途中での災害に対応する訓練をはじめ、応急救護訓練や初期消火訓練、また、災害時に支援を要する方(災害時要援護者)への対応などの訓練を行います。こうした訓練に毎年参加し繰り返し体で行動を覚えて、自分自身の防災行動力や、家族や近所の人との助け合いの防災意識を高めましょう。

⑤外出先から帰れないことも

東京都帰宅困難者対策条例の規定により、災害時には混乱を防止する観点から、むやみに移動を開始せず、職場や外出先に一定期間待機することとなります。

また、安全確保後も交通機関の混乱などから、徒歩による帰宅も想定されます。こうした事態に備え、普段から歩いて帰宅する経路を確認しておきましょう。また、職場や外出先にとどまっても安否確認ができるよう、災害用伝言ダイヤル(☎171)の利用方法や、家族や親戚などへの連絡手段をあらかじめ家族で話し合っておきましょう。

羽村市メール配信サービスに登録しよう

メール配信サービスは、災害発生時などに携帯電話やパソコンに、緊急かつ特別な情報をお知らせするサービスです。そのほか、防犯情報やイベント情報などのカテゴリごとに、必要な情報のみを選んで受信することができます。登録は無料です。ただし携帯電話の場合、メールの受信にかかる通信料(パケット通信料)は登録者の負担となります。

携帯電話からの登録手順 ▶▶▶

①メールを送る

方法① あて先に hamura@entry.mail-dpt.jp を入力しメール(タイトル・本文未記入)を送信する。

方法② 右のQRコードを読み取り、新規メール作成画面からメール(タイトル・本文未記入)を送信する。



▲登録用QRコード

②本登録用URLをクリック

メール送信後すぐに返信される「仮登録受付メール」の本文内にあるURLをクリックし、30分以内に本登録を行う。

③受信を希望する項目をチェック

サイトポリシーを確認・同意した後に、受信したい情報(カテゴリ)を選んで登録する。

④登録完了

登録完了メールが届けば登録完了  
※迷惑メール対策をしている場合は、登録前に、次のアドレスからのメールを受信できるように設定してください。

✉ mail@city.hamura.tokyo.jp

問合せ 広報広聴課広報係☎ 339



地域の魅力×自分のやりたいこと

「1DAYマイプロ学校@青梅」参加者募集

羽村市と青梅市では、共同して「西多摩の未来を考える」をテーマに、西多摩地域で実際に楽しく活動し地域を盛り上げていく方の発掘・発信や、新たにまちづくりを挑戦したい方の第一歩を応援しています。

今回は、青梅市御岳を舞台に、自然の多い地域で「地域の魅力・資源をどう生かし、何ができるか？」などを考えます。自分の仕事やプロジェクトに地域性を持たせることにより、どのようなまちづくりができるかを学ぶ「まち歩き&ワークショップ」を行います。

日時 9月10日(土)午前10時30分～午後5時(受付は午前10時)

会場 青梅市御岳交流センター(青梅市御岳本町362-8)(JR青梅線御嶽駅から徒歩3分)

対象 20～40代の方で、地域で新たなプロジェクトなどを始めたい方

定員 20人(先着順)  
※羽村市在住8人、青梅市在住8人、他地域在住4人

参加費 1000円(交流会費)

内容

○講師によるまちづくりレクチャー  
○西多摩地域のイノベーターの取組発表

○まち歩き  
○新たなつながりやアイデアを語り合う交流会など

講師 小野裕之さん (greenz.jp プロデューサー) ほか

主催 プラチナ未来スクール実行委員会 (羽村市・青梅市共同事業)

申込み 9月9日(金)午後10時までに左記の申込みフォームから申し込んでください。

<http://pealix.com/event/184677>



▲申込みフォーム QRコード

問合せ プラチナ未来スクール実行委員会事務局(企画政策課企画政策担当) ☎ 313

子育て応援ニュース

はむらパスクール～父親であることを楽しもう～

参加者募集!

子育て中のパパを対象とした連続講座です。子どもともっと仲良くなりたいパパ、そしてそんなパパを応援したいママ、ぜひ参加してください!参加費は無料です。

申込み・問合せ 8月16日(火)から、電話または直接ゆとろぎもしくは子ども家庭支援センターへゆとろぎ ☎ 570-0707 (月曜日を除く午前9時～午後5時) / 子ども家庭支援センター ☎ 578-2882 (土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時)

	1日目	2日目	3日目
日時	9月17日(土)午前10時～正午	9月25日(日)午前10時～正午	10月2日(日)午前10時～午後0時30分
会場	ゆとろぎ2階講座室2	ゆとろぎ2階講座室1	ゆとろぎ3階創作室1
対象	子育て中のパパ・ママ(ブレパパ・ママも可)		未就学児を子育て中のパパ・ママ
定員	15人(先着順)		20家庭(先着順)
持ち物	特になし		カメラ(スマートフォン・携帯電話以外) ※カメラの説明書があれば持参してください。
内容	講義、参加者同士の意見交換など		写真講座・パパ遊び(どちらも実践あり)
テーマ	パパを楽しむ生き方 父親が変われば社会が変わる ～ファザーリングのすすめ!～	パパの地域活動の楽しみ方 家事・育児と地域活動の バランス感覚	みんなで楽しむ子育て講座
講師	安藤哲也さん (NPO法人ファザーリングジャパン・代表理事)	橋謙太さん (NPO法人ファザーリングジャパン・「メインマンプロジェクト」リーダー)	新井奈々子さん(写真講師) 男性保育士の会「ホップの会」所属保育士
保育	あり4人(先着順)		なし(お子さんも一緒に参加してください!)
担当	ゆとろぎ		子ども家庭支援センター

※1日目・2日目は原則連続参加となります。3日目は連続参加でも3日目のみの参加でも可能です。