



皆さん、日頃の防災の備えはされていますか？  
いつ起こるかわからない震災、  
また、田柄地域は、田柄川が暗渠(あんきょ)化されて緑道となっていますが、  
大雨になった場合は、浸水してしまう地域が多くあります。  
日頃から、「防災地図」・「水害ハザードマップ」・「防災の手引き」を  
ご覧になり、非常時持ち出し品や避難所を確認し、備えておくことが大切です。

## 水害時と震災時の避難場所が違うことを知っていましたか？

※チェックしてみよう！（チェック後は、裏面で確認して下さい！）

水害防災チェックリスト		
① 自宅は浸水地域ですか？(ハザードマップ)	<input type="checkbox"/>	
② 2階へ避難できますか？	<input type="checkbox"/>	
③ ねりま情報メールの登録をしましたか？	<input type="checkbox"/>	
④ 水害時の避難場所を知っていますか？	<input type="checkbox"/>	
⑤ 避難に必要なものは用意できていますか？	<input type="checkbox"/>	

震災防災チェックリスト		
① 簡易トイレ、食料・飲料水等を準備していますか？	<input type="checkbox"/>	
② 家具転倒対策は済んでいますか？	<input type="checkbox"/>	
③ 震災時の避難場所を知っていますか？	<input type="checkbox"/>	
④ 避難に必要なものは用意できていますか？	<input type="checkbox"/>	
⑤ 家族との連絡方法は決めていますか？	<input type="checkbox"/>	

# 田柄お役立ち情報 (改訂版)

＜防災学習センター監修＞

### 「無事です」カードを活用しましょう！

震災後、ご無事に自宅で過ごされている場合は、玄関の外に掲げ、周りの方に知らせましょう！  
知らせることで、地域で支援の必要な方を速やかに見つけることができます。



（「防災の手引き」に付いてます）

### 非常持ち出し品・チェック表

項目	品 目	チェック(点検日)
貴重品	現金(小銭)	
	印鑑／預金通帳	
	保険証(医療・介護等)	
	病院の診察券	
非常食(1日分)	飲料水	
	非常食(クラッカー等)	
	缶詰(おかず、果物等)	
医薬品	薬(お薬手帳)	
	眼鏡・補聴器等	
	入れ歯・入れ歯洗浄剤	
	カットバン	
衣類等	下着・替えの上着	
	タオル・手袋・雨具	
	スリッパ	
小物道具	歯ブラシセット	
	マスク(5枚)	
	手指アルコール	
	懐中電灯	
	携帯ラジオ・予備の電池	
	ティッシュ	
	携帯電話	
いわいる物と	筆記用具	
	三角巾にもなる大きな布	
	トイレットペーパー	
	サランラップ	
	ビニール袋	
	古新聞	

※できればリュックにつめて、試しに背負ってみて下さい！

＜問い合わせ先＞ 高齢者の地域の相談窓口  
田柄地域包括支援センター

※通常は利用できませんが、以下の期間は体験利用ができます！

- 毎月1日／15日
- 正月三が日
- 防災週間(8月30日～9月5日)
- 防災とボランティア週間(1月15日～21日)

田柄4-12-10 03-3825-2590