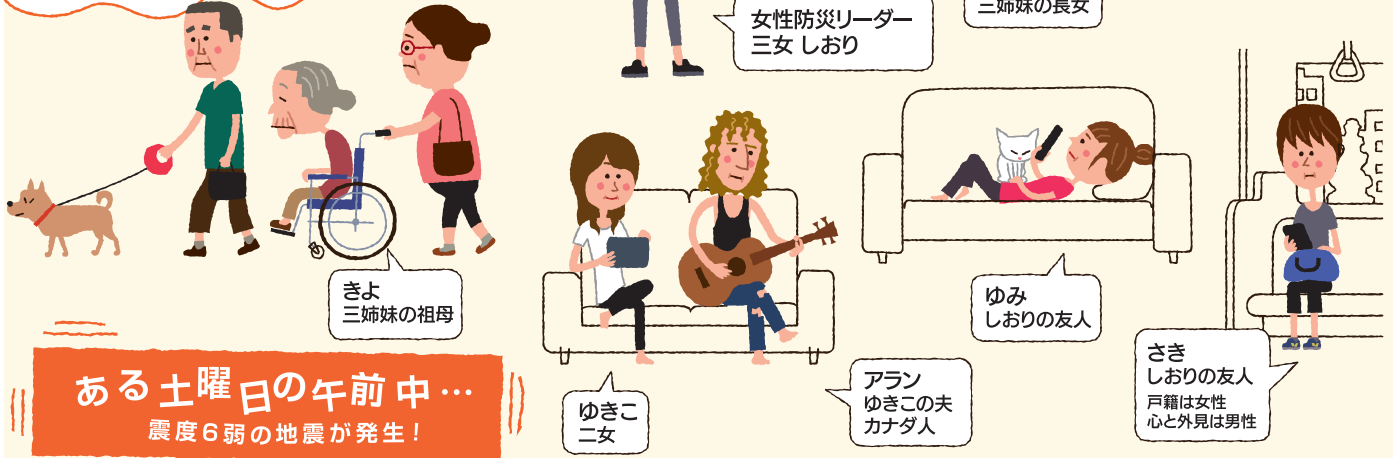


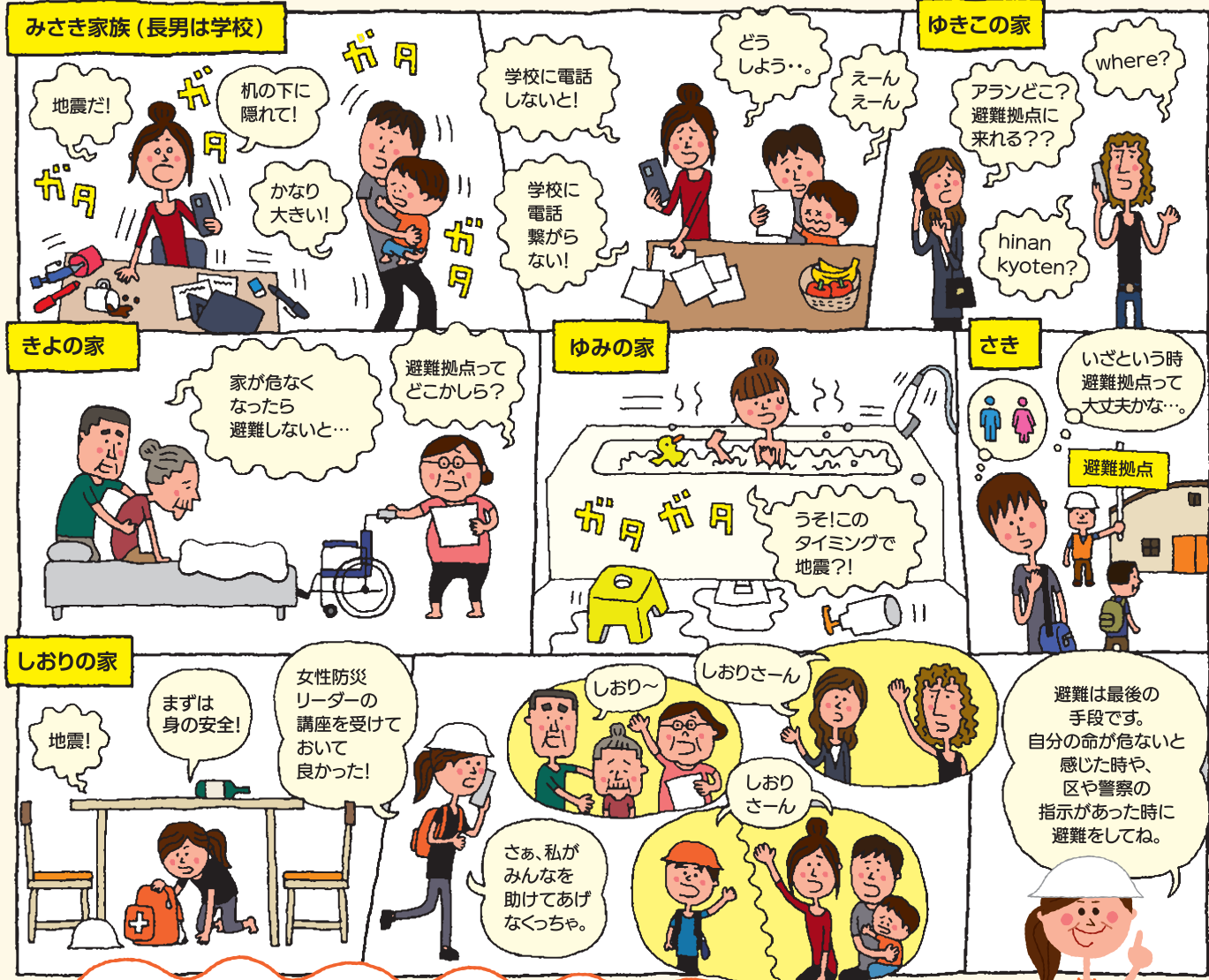
+ 特集 **みんなの防災**

〈しおりさんファミリー編〉

あっ地震!!
こんな時どうする?



ある土曜日の午前中...
震度6弱の地震が発生!



みんながこんなことに困った!

次のページから
詳しく紹介!

しおり

子育て世代 **みさき家族の場合**

こんなことに困った!



地震があった時、学校に行ってる長男と連絡が取れなかった。下の子はまだ小さいし、避難するにも何が必要かわからないよ。

みさき

普段から最寄りの避難拠点や防災井戸の位置、避難経路などを確認しておこう。練馬区ではすべての区立小中学校が避難拠点になってるよ!(震度5弱以上の地震が起きて、学校の建物が安全な場合)

しおり

災害時に連絡を取るために
災害用伝言ダイヤル 171



利用方法は「防災の手引」に載っています。「防災の手引」は各区民事務所や練馬区役所7階、防災学習センターでも配布しています。



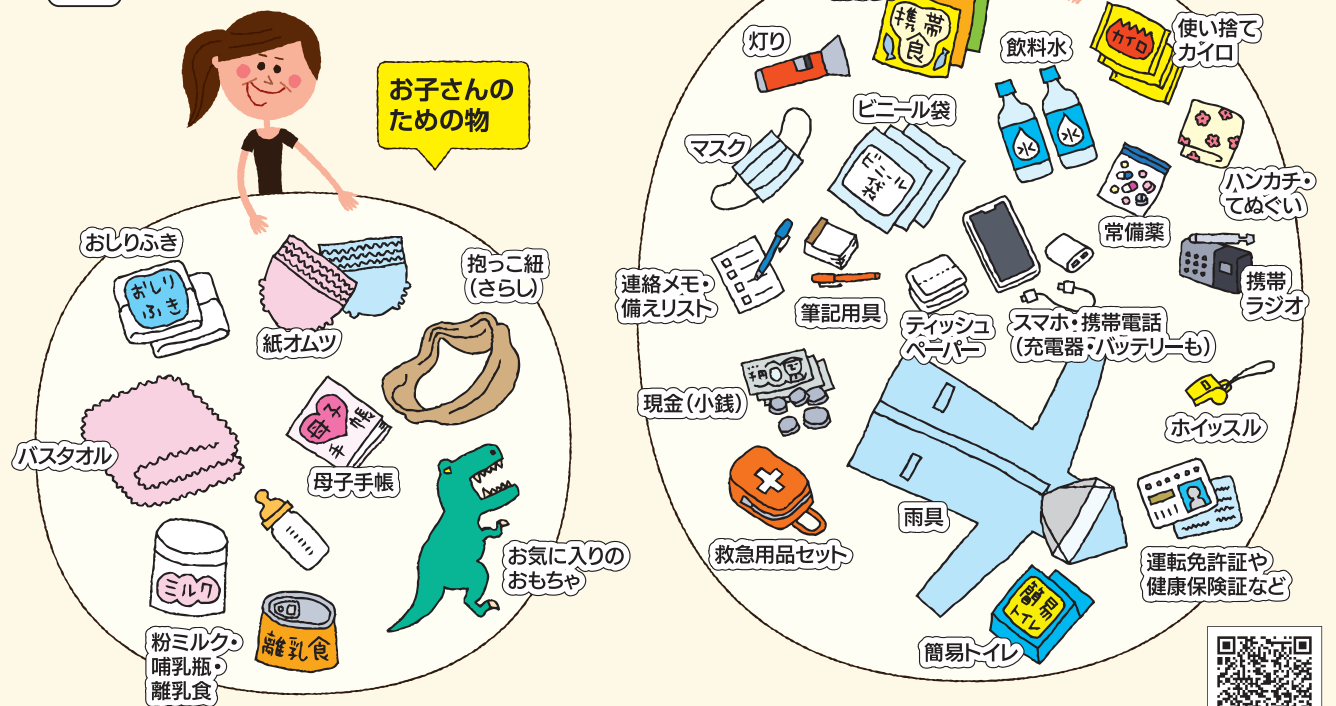
避難拠点に行くとなったら何を持っていけば良いのかなあ。

みさき

非常時持ち出しバッグにはこんなものがあると便利だよ。入るものはいつものパパママバッグに入れておくと安心だよ!

しおり

自分自身を守る物



※避難拠点にある備蓄物資は「避難拠点運営の手引」に掲載しています。



高齢者、障害者 きよの場合

こんなことに困った！



足腰も悪いし、耳も遠いし、1人で避難できるか不安。



災害時、ご自身で避難することが難しい方は「避難行動要支援者名簿」に登録するのが良いかも。



普段からご近所同士での声掛けも大事です。いざという時は助け合いましょう。誰とどうやって避難拠点に行くのか日頃から考えておくのが良いですね。



「避難行動要支援者名簿」とは

大地震などの災害が起きたときに、自力で避難することが難しく、支援を必要とする方(避難行動要支援者)をあらかじめ登録する避難行動要支援者名簿を作成しています。災害時には、名簿を活用し、地域全体で安否確認・避難支援を行う体制を構築しています。外部提供に同意された方の名簿情報は平常時から関係機関(民生・児童委員、区民防災組織等、地域包括支援センター、消防機関、警察機関)と情報を共有しています。



お問い合わせ 電話:03-5984-2706(福祉部管理課庶務係)

※介護保険の要介護3以上の認定を受けている方、身体障害者手帳(1級~2級)をお持ちの方、愛の手帳(1度~4度)をお持ちの方は、区で自動登録しています。

外国人 アランの場合

こんなことに困った！



普段は使わないような、『避難拠点』『緊急』などの日本語が読めなくて、避難する場所がわからなかったよ。



災害時に使えるアプリなどをダウンロードしておくのも便利かも。

練馬区HPのトップ画面に「がいこくのひとむけ」のページが開設されているよ！



App Store Google Play



Voice translation app

災害時に使えるツール
多言語音声翻訳アプリ「ボイストラ」

App Store Google Play



App Store Google Play



Disaster information provision app

外国人旅行者向け
災害時情報提供アプリ「Safety tips」

App Store Google Play



Multilingual EMERGENCY Updates

外国のことばによる
災害情報

単身女性 ゆみの場合

こんなことに困った！



阪神・淡路大震災の時、出勤前の入浴中だった女性が、寒い浴室に長時間閉じ込められ救助を待ちました。しかし、やっと救助が来た時に自分が裸だったため助けを呼ぶのをためらってしまった事例がありました。



入浴中のタイミングで地震が起きてしまったの。

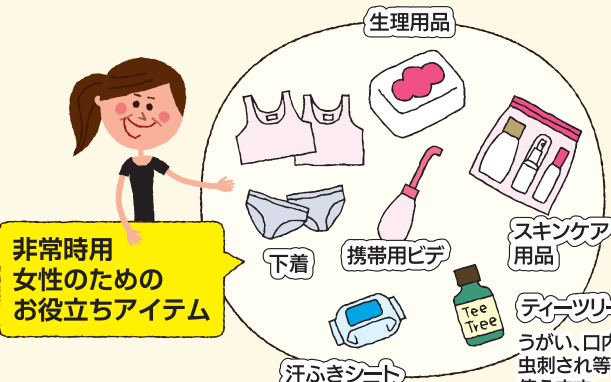


もしもの時のために、お風呂場の防災も普段から考えておきましょう。



お風呂場に置いておきたいグッズ

※急な断水で泡を洗い流せなかった時のために!



非常時用女性のお役立ちアイテム



自分自身を守るために
ストレスが高まりやすい災害時は、女性への暴力・性暴力が発生しやすくなります。

自分を守るための注意点

- ・人目のつきにくい場所には1人で出歩かない
- ・出かける時は周りに声をかけてから
- ・知らない人からの声掛けに注意
- ・在宅避難の時は、知らない人を家に入れない

LGBT さきの場合

こんなことに困った！



LGBTとは

レスビアン、ゲイ、バイセクシュアル、トランスジェンダー、それぞれの英語の頭文字からとった性的マイノリティの総称です。

※練馬区では、だれでもトイレの設置や更衣室をひとりずつ使える時間帯を作る、下着、生理用品、ヒゲソリなど男女別の物資が、個別に届けられるような状況を作るなどの配慮をしています。もし困った場合は避難拠点の相談窓口に話してみよう。



避難拠点って、トイレとか更衣室とか男女別になっていそう。変な目で見られそうで嫌だなあ。

戸籍は女性
心と外見は男性



避難拠点には相談できる窓口があるよ。

まとめ



災害に合った人はみんな「被災者」とひとくりにしがち。だけど実際は、一人ひとり違いがあって、必要なものや望む支援も人それぞれ。そのことを知った上で、お互いに協力し、助け合っていくことが大切ですね!

練馬区で行われている 防災講座



ねりま防災カレッジ

地震災害をはじめとした防災対策を、詳しく学ぶために、様々な講座を開催しています。開催日や申込方法など、詳しくは区ホームページ、区報などでお知らせします。

- 自助クラス
- 女性防災リーダー育成講座
- 乳幼児の保護者向け防災講習会
- 小学生向けカリキュラム
- 中学生向けカリキュラム
- 食と防災

こんな講座があります

防災学習センター
練馬区光が丘6-4-1 電話:03-5997-6471



男女共同参画センターえーる

こんな防災講座を行いました

- 赤ちゃん和妈妈パパ防災講座
～何が心配?何が必要?～
- お父さんと作る「サバイバルごはん」
- ライフラインがダウン!?
今、避難を考える!!
- 大災害のリアルと防災意識の再チェック
- 在宅避難を考える



練馬区石神井町8-1-10
Tel 03-3996-9005(代表)



地域の防災活動を 紹介



避難拠点は、震度5弱以上の地震が起きて、学校の建物が安全な場合に、区の避難拠点要員により開設され、地域の「避難拠点運営連絡会」と一緒に、避難者の受け入れや在宅避難者への支援を行います。



地域のボランティアとして、ぜひ積極的に支援活動に参加して下さいね。

しおり

夏雲小避難拠点運営連絡会での訓練の様子

令和3年8月14日(土)に行われました。

「光が丘夏の雲小学校避難拠点運営連絡会」では、毎月第2土曜日に地域の管理組合や自治会、保教の会など様々な団体・個人が集まり、練馬区区民防災課担当者と一緒に、講習会や訓練を行っています。8月14日(土)の訓練では、コロナ禍での避難拠点開設訓練が実施されました。



▲ダンボールベッド作り

▲咳、熱症状のある方が利用するテントの組み立て



▲受付時の検温訓練

東日本大震災の時に、夏雲小が避難拠点を開設し、帰宅困難者等の受け入れをしました。実際に運営をしていく中で、マニュアル通りにはいかない事が多いことを実感しました。災害の時に避難拠点をスムーズに運営するために、地域の皆さんと協力して訓練を行っています。



▲左/会長 阿瀬見宏さん (光が丘夏の雲小避難拠点運営連絡会会長)
右/練馬区職員



まずは自分の身を自分で守ることが一番重要です(自助)。そして、地域や近所の人と集まって協力して地域の防災力を高めましょう(共助)!



お問い合わせ:03-5984-4504(危機管理室区民防災課)

編集委員の

つ

ぶ

や

ま

災害訓練いろいろ

地震・台風、大雨による川の氾濫、地すべりなどに対して命を守る防災は永遠のテーマです。

過去には「阪神・淡路大震災」がありました。2011年3月11日の「東日本大震災」は、日本国内観測史上最大、そして世界4番目の規模でした。

10年経ったいまも復興の途上にある、決して忘れてはならない震災です。

私は8年ほど前「東京消防庁の災害時支援ボランティア」に参加しました。火災を消火するためのホースの扱い方、ポンプの起動、また怪我人を救命所に搬送するための毛布、物干しやおの活用などの訓練を経験しました。また、包帯を使った止血処理、三角巾の活用、「AED」の扱い方や心臓マッサージの仕方など救命技能も勉強しました。消防隊員とともに同じ込められた人を助け出す訓練では、人を助け出す事が如何に大変で難しいかを学びました。

これまでは、訓練のみで実際に活用することがなく、たいへん良かったと思っています。災害時、自分がどこにいるかによってその対応が異なりますが、今後も災害に対する気構えだけは変わらずに持ち続けていこうと思います。



吉田 壯一

まち歩きのおすすめ

運動、健康のために散歩する方は多いですよね。今はコロナ禍、三密にならない体力維持にも「役割」が尽きます。でも、ただ歩くのではなく、ちょっとした「なごみ」を見回してみませんか?

消火器、三防炎井戸、消火栓、AEDなどは住宅街の道路沿いで見かけることが多いです。よね。公衆電話、公共トイレ、公園の時計や水道の蛇口、交番、消防署、病院(診療所)、地域の集会所、デイサービスなどの高齢者施設、児童館などは少し散歩のエリアを広げると見つけられることができます。危険を感じた時、ケガや病気がした時など、住んでいるまちには誰にもある便利な物・場所がたくさんあります。その際、防災の視点、子どもの安全の視点、高齢者介護の視点、障がいのある人の視点など、それぞれ何の視点で見ると「気」が物が変わります。住んでいるまちを知ることはいかに「いつ」役に立ちます。あなたは、どの視点で「気」を見つけてみますか?

西 裕子

東京オリンピックから

2021年7月、東京オリンピックが開幕した。この催しによって浮上した議論すべき点は数多くあるが、私が注目したのは女子選手のユニフォームやその撮影についての問題だ。ドイツの女子体操チームが、レオタードでなく足首まで覆われた「ユニタード」を着て競技したことが話題になった。

選手は「何を着るか、女性自身が選ぶべきだ」と示したかったと語っており、女性アスリートの性的被害が問題になるなか、あらがう意志を表明した。ユニフォームの性差は長い間続いており問題視もされてきたが、これまで広く議論されてこなかった。オリンピックという注目が集まる場にて彼女たちの問題提起が行われたことで、インターネット上でも賛同の声が集まっている。また、五輪の国際映像を提供するオリンピック放送機構は、体の一部の近影など過度に性的な意図が感じられる女性アスリートの映像を排除する方針を示した。多くの問題をはらんだ大会であったが、東京五輪がさまざまな問題の二つの良き分岐点になることを祈る。

秋元 美樹

練馬区立男女共同参画センターえーる



(えーるHP)



男女共同参画センターえーるホームページでは、男女共同参画についての講座・イベントをはじめ様々な情報を発信しています。コトやマンガを交えてわかりやすく紹介しているコーナーもあります。ぜひ、ご覧ください。

こんなこと
ある?ある?(コト編)



こんなこと
ある?ある?(まんが編)



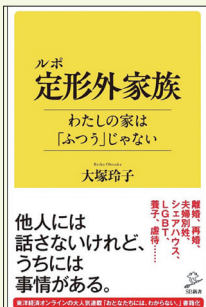
〒177-0041 練馬区石神井町8-1-10
電話 03-3996-9005



図書・資料室から 気になる本

図書・資料室(男女共同参画センターえーる2階)では、図書約13,000冊、新聞7紙、雑誌12誌、行政資料等約2,000冊を所蔵しています。1人6冊4週間までお貸しできます。

※貸出しには利用登録が必要です。



ルポ定形外家族

大塚玲子 著
SBクリエイティブ 2020

「ふつうの家族」以外の環境に育つ子どもは
かわいそう?むしろ「ふつう」にしがみ付いて
子どもを苦しめているのは親の方?家族の
形が多様化してきている今、様々な環境で育
った当事者を取材し、15の事例を紹介して
いる。



元女子高生、パパになる

杉山文野 著
文藝春秋 2020

出生時の性別と自認する性別の不一致に悩
んだ経験を綴った初のエッセイ『ダブルハッ
ピネス』から約15年。LGBTQムーブメントの
リーダーとしての活動、仕事、恋愛、そしてパ
パになるための奮闘記。家族のカタチはひと
つじゃない。



いろいろいななかぞくのほん

メアリ・ホフマン 著
少年写真新聞社 2018

家族といえば、父親と母親が1人ずつに子ど
もがいてペットがいる?実際は、父親が2人
いたり、シングルマザーだったり、形も大きさ
も住む家も色々。楽しいイラストで多様性が
わかる絵本。



パンツのなかのまほう

ながわさやこ 著
かもかわ出版 2021

子どものパンツの中に隠されているのは性
の尊厳、幸せな未来。それを盗みに来る泥
棒(性被害)から身を守るための絵本。「盗ま
れてはいけない!」けれど、盗まれたら信じら
れる大好きな大人に言うことと、救済の道を
示していることにほっとする。



相談窓口の ご案内

男女共同参画センターえーる相談室 03-3996-9050

総合相談

毎日9時~19時
※祝日は17時まで

性的マイノリティ
相談

第3土曜日 9時~17時

専門相談(心の相談、配偶者等の暴力(DV)に対する専門相談、法律相談)は予約制です。詳細は、えーる相談室(03-3996-9050)にお尋ねください。

発行:練馬区総務部人権・男女共同参画課

〒176-8501 練馬区豊玉北6-12-1 電話:03-5984-4518(直通)

Eメール: JINKENDANJO@city.nerima.tokyo.jp

本紙は、練馬区男女共同参画推進懇談会会員と協力し、作成しています。

バックナンバーは区のホームページに掲載しています。→

