

こうえんじにゅーす 高円寺NEWS



さいがいじ じやうほう あつ かつ 災害時の情報の集め方



あんぴかくにん と安否確認



9月1日は防災の日です。災害時の安全な避難のため、さまざまな情報収集の方法があります。その一部を紹介します。

ぼうさいぎやうせいむせん 防災行政無線から じやうほう あつ 情報を集める

すぎなみく さいがいじやうほう
杉並区では、災害情報などの
じゆうよう じやうほう ぼうさいぎやうせいむせん
重要な情報を、防災行政無線から
お知らせしています。



ぼうさいぎやうせいむせん なが ないよう い か ほうほう かくにん
防災行政無線で流れた内容を以下の方法でも確認できます。

- ① けいたい サイトで確認(すぎなみくこうしき 杉並区公式モバイルホームページ)
- ② でんわおとう サービスで確認(電話応答サービス)
- ③ メールでお知らせ(登録すると、すぎなみく さいがい ぼうさいじやうほう 杉並区「災害・防災情報メール」が配信されます。)



すぎなみくこうしきでんしちず 杉並区公式電子地図サービス すぎナビ

さいがいじ すぎなみく ぼうさいじやうほう
災害時には、杉並区の防災情報が
パソコン、スマートフォンで
すぐに見られます。

すぎナビで検索

または
2次元コード
よりアクセス



ぼうさい 高円寺地区 防災マップ(高円寺地域)



こういきひなんばしょ
広域避難場所



きゆうすいきてん
給水拠点



しんさいきゆうえんじよ
震災救援所

お住まいの地域の防災情報が検索できます。

ひなんじよかいせつじやうきやう
避難所開設状況

や すいがい
わが家の水害ハザードマップ

すぎなみくかせん
杉並区河川ライブカメラ

しんさいへん ちく ぼうさい
(震災編)地区の防災マップ

きけんかしょ どうこう えつらん
危険箇所の投稿・閲覧

すぎなみくこうしき
杉並区公式ツイッター
など



きゆうきゆういりりやう
救急医療
救護所



さいがいびちく
災害備蓄
倉庫

さいがいようでんごん
災害用伝言
ダイヤル



さいがいようでんごん さいがいようでんごんぼん うえが さいがい はっせい
災害用伝言ダイヤル(171)、災害用伝言板(web171)は、災害の発生
ひさいち つうしん そうか じょうきよう さい
により被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった際に、
でんわ りよう ひさいち かた あんぴかくにん おこな でんごんぼん
電話やインターネットを利用して被災地の方の安否確認を行う伝言板
です。

やりかた



- 1, 171 をダイヤルします。
- 2, ガイダンスに従って、録音の場合は1を、再生の場合は2をダイヤルします。
- 3, ガイダンスに従って、連絡をとりたい方の電話番号をダイヤルします。
- 4, 伝言を録音・再生することができます。

たいけんりようがで きるひ
体験利用ができる日

- ・毎月1日,15日
- ・正月三が日
(1月1日~1月3日)
- ・防災週間
(8月30日9:00~9月5日17:00)
- ・防災とボランティア週間
(1月15日9:00~1月21日17:00)



さんかしゃ
参加者
募集中
ぼしゅうちゅう

9月1日のK木会で、みなさんと災害用伝言ダイヤルを使ってみましょう。

ぼうさいの備え

ぼうさいメンバールより

ぶぶぶぶの会参加

かんづめ 缶詰、レトルトカレーやカセットコンロを持っておく。

かんづめ 缶詰には賞味期限をペンで大きく見やすく書いておく。

ひごろ 日頃から顔を会わせた時に挨拶し、災害の時に声をかけて一緒に避難する。

くすり 薬、血圧計、お薬手帳など普段使っているものを避難時に忘れないようにする。

ヘルパーなど毎日来る支援者から情報収集する。

メンバーの好きな詩とそのイメージ絵
By:ヒテカズ



音がきれいで好きです。



なかはらちゅうや ひと
中原中也 「一つのメルヘン」

秋の夜は、はるかの彼方に、小石ばかりの、河原があつて、それに陽は、さらさらさらさらと射しているのでありました。

陽といっても、まるで砥石が何かのようで、非常に個体の粉末のようで、さればこそ、さらさらとかすかな音を立ててもいのでした。

さて小石の上に、今しも一つの蝶がとまり、淡い、それでいてくっきりとした影を落としているのでした。

やがてその蝶がみえなくなると、いつのまにか、今迄流れてもいなかった川床に、水はさらさらと、さらさらと流れているのでありました...

がっ かつどうほうこく
7,8月の活動報告

けーもくかい
K木会 いすでヨガ



がっ にち もく こうせいろうどうしょう
7月21日(木)は、厚生労働省
のサイト「こころの耳」の「リラク
ゼーションYOGA」を見ながら
ヨガを行いました！



おすすめ!

お あ
「押し上げのポーズ」

す いき りょううで
吸う息でゆっくりと両腕を
持ち上げ、吐きながら手の
ひらを上に返し、息を
吐きながら上半身を右、
左と倒します。



がっ かつどうよてい
9月の活動予定

かい
きづきの会

がっ にち ど
9月10日(土)のテーマ

たいじんかんけい ほうほう
『対人関係がうまくいく方法とは』



がっ にち すい
9月14日(水)のテーマ

ねむ とし くふう
『眠れない時の工夫』



かい
ぶどうの会



がっ にち にち
9月11日(日)のテーマ

ねんまつ
『年末までにやっておきたいこと』

ハンドメイド



がっ 7月のハンドメイドは100円ショップ
の材料でスノードームを作りました。
洗濯のり、水、マスコット、ラメやホロ
グラム等を使い、世界に一つだけの
スノードームが完成しました。



じょしかい
女子会

がっ にち か
9月6日(火)のテーマ

せいりせいとん
『整理整頓について』



ハンドメイド

がっ にち か
9月27日(火)

こものづく
『クラフトバンドで小物作り』



すまいるサロン

がっ にち か
9月20日(火)のテーマ

すぎなみ
『杉並のエンタメ』



いたくほうじん しゃかいふくしほうじん どうきょうとて いくせいかい
<委託法人> 社会福祉法人 東京都手をつなぐ育成会

かいじょじかん へいじつ どにち
<開所時間> 平日9:00~19:00/土日9:00~17:00

きゅうしよび げつようび しゅくさいじつ ねんまつねんし
<休所日> 月曜日・祝祭日・年末年始

じゅうしよ すぎなみくこうえんじみなみ かい
<住所> 〒166-0003 杉並区高円寺南2-24-18 4階

れんらくさき でんわばんごう ふあつくすばんごう
<連絡先> 電話番号:03-5306-6381/FAX番号:03-5306-6383

くアクセス> JR高円寺駅から徒歩7分 東京メトロ丸の内線新高円寺駅から徒歩5分



まいつき にちころ
毎月20日頃に
更新します!



▲すまいる高円寺
ホームページ

けー がつ よてい
Kすくえあ 9月の予定

げつ	か	すい	もく	きん	ど	にち
月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
	<p>♠ピア相談/来所は、予約制です。 詳細はお問い合わせください。</p>		<p>★K木会 (お話し会) 14:30~15:00 15:15~15:45</p>		<p>♠ピア相談 13:30~17:00</p>	<p>★パソコン 13:20~14:20 14:30~15:30</p>
5	6	7	8	9	10	11
やす 休み	<p>★女子会 10:30~11:00</p> <p>♠ピア相談 13:30~17:00</p>		<p>★K木会 (いすでヨガ) 14:30~15:00 15:15~15:45</p>		<p>★当きづきの会 14:00~14:45</p> <p>♠ピア相談 13:30~17:00</p>	<p>★当ぶどうの会 10:30~11:15</p>
12	13	14	15	16	17	18
やす 休み	<p>♠ピア相談 13:30~17:00</p>	<p>★当 きづきの会 16:00~ 16:45</p>	<p>★K木会 (脳トレ) 14:30~15:00 15:15~15:45</p>		<p>♠ピア相談 13:30~17:00</p>	<p>★パソコン 13:20~14:20</p> <p>★スマホ講座 14:30~15:30</p>
19	20	21	22	23	24	25
けいろ 敬老 の日	<p>★すまいるサロン 10:30~11:15</p> <p>♠ピア相談 13:30~17:00</p>		<p>★K木会 (卓球) 15:00~15:45</p>	しゅうぶん 秋分 の日	<p>♠ピア相談 13:30~17:00</p>	
26	27	28	29	30	<p>「ゲームで遊ぼう！」 詳細は10月号(9月20日発行) に掲載します。</p>	
やす 休み	<p>★ハンドメイド 10:30~11:30</p> <p>♠ピア相談 13:30~17:00</p>		<p>★お楽しみ会 13:30~14:30 14:45~15:45</p>			

らいしよ じ てあら しょうどく けんおん
○来所時の手洗い、消毒、検温、
マスクの着用にご協力ください。
○37度5分以上の発熱や、体調が
わる ばあい りよう ことわ ばあい
悪い場合は、ご利用をお断りする場合があります。

しるし かつどう よやくせい
★印、活動はすべて予約制です。
かつどう についていいん さんか きぼう
活動によって定員があります。参加の希望、キャンセ
ル、質問など、電話や来所にてお気軽にご相談下さい。
ニュース発行後から予約を受け付けます。(発行の目安は
20日です。)

けー りようあんない
～Kすくえあ ご利用案内～
かつどう
活動にはサポートが付きまますので、どなたでもご参加いただけます。
しんがた かんせんしょう じょうきょう かつどう
※新型コロナウイルス感染症の状況により、活動が
ちゅうし へんこう ばあい りようしょう
中止・変更となる場合がありますご了承ください。 ※(当)は当事者の会です。

《フリースペースの利用について》利用可能な曜日・時間

	にち	げつ	か	すい	もく	きん	ど
	日	月	火	水	木	金	土
①10時～11時半				○		○	○
②14時半～18時			○	○※		○	

りようほうほう ていいん めいよやく い
利用方法 定員7名予約は要りません。

※○印の枠が利用可能です。

だいにすいようび じはん じはん
第二水曜日の②は 14時半～15時半になります。