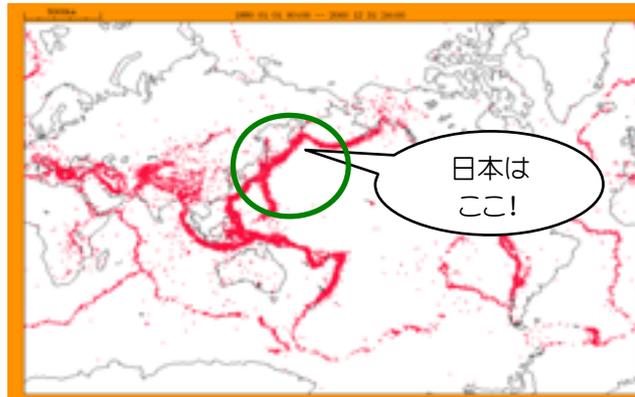


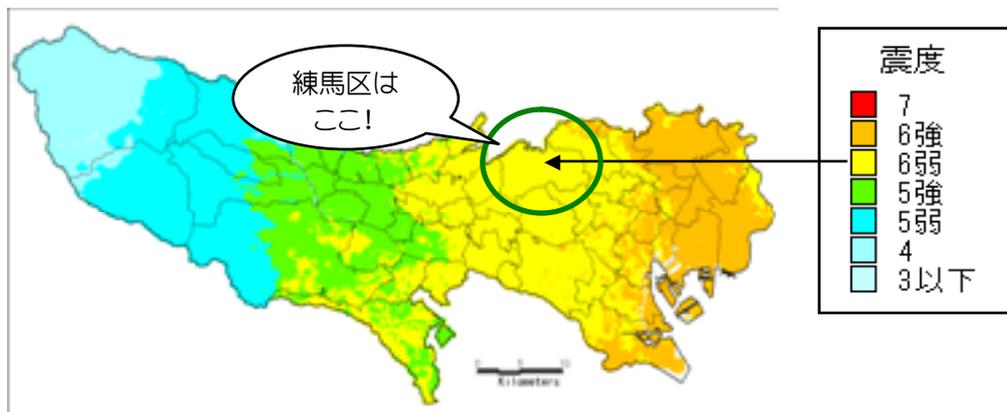
## [日本はじしんがとてもおおい]

日本はじしんがとてもおおい国です。なんと、せかいでおきるじしんの20%が日本でおきています。



気象庁 HP より

今、練馬区(ねりまく)でおきるじしんの想定(そうてい)は、30年以内(いない)で70%のかくりつで、6弱(じゃく)のじしんがおきると国では発表(はっぴょう)しています。



<想定(そうてい)の被害(ひがい)>

M7.3の場合(ばあい)・・・家(いえ) 15000 棟焼失(とう・しょうしつ) 1500 棟倒壊(とう・とうかい)

## [じしんがおきたらどうなるの?]

①じしんがおきると、家(いえ)の中(なか)のタンスなど家具(かぐ)がたおれてきます。

阪神淡路大震災(はんしんあわじだいしんさい)のときは、おおくの人(ひと)が家具(かぐ)の下(した)じきや家(いえ)がこわれて亡(な)くなりました。家具(かぐ)がたおれてこないように、こていをすることが大切(たいせつ)です。

マンションは、フローアーが高(たか)くなるほどゆれが大(おお)きくなるので、ちゅういしましょう。

②じしんがおきると、電気(でんき)・ガス・水道(すいどう)・トイレ・電話(でんわ)(ライフラインといいます)がつかえなくなります。

そのじょうきょうで、生活(せいかつ)をつづけなくてははいけません。水(みず)など、ものをじゅんびしておくことが大切(たいせつ)です。

## [じしんがおきたらどうすればいいの?]

### 最初(さいしょ)の3分間(ぶんかん)!!

① じぶんの体(からだ)をまもります

・・・あたまを机(つくえ)などの下(した)にいれ、まもります。

② 火(ひ)が出(で)ていないか、かくにんします

・・・火(ひ)が出ていたら、「かじだ〜!」とさけび、助(たす)けを呼(よ)びながら、小(ちい)さい火(ひ)のうち(うち)に消(け)火(か)器(き)(しょうかき)で消(け)します。

ゆれで、なべなどがとんでくるので、急(いそ)いでガス台(だい)のそば(そば)に近(ち)か寄り(よ)りません。震(しん)度(ど) 5 程度(ていど)以上(いじょう)のじしん(じしん)のばあい(ばあい)は、ガス(ガス)はじどう(じどう)的(てき)にとまり(と)ります。

③ あわてて外(そと)にで(で)ない・・・看(かん)板(ばん)やかわら(かわら)などが落(お)ちて(お)ちてき(き)ます

④ 余(よ)震(しん)にちゆう(ちゆう)い(い)する・・・大(おほ)きなじしん(じしん)のあと(あと)は、何(なん)回(かい)もじしん(じしん)がお(お)き(き)ます

⑤ はだ(だ)して歩(あ)る(る)か(か)ない・・・食(しょ)器(き)(しょつき)た(た)な(な)か(か)ら、食(しょ)器(き)(しょつき)が落(お)ち(ち)て、き(き)け(け)ん(ん)です。足(あ)い(い)をけ(け)が(が)し(し)ない(ない)よう(よう)に、スリッパ(スリッパ)やくつ(くつ)をは(は)き(き)ま(ま)し(し)よ(よ)う。

⑥ エレベーター(エレベーター)に乗(の)っ(っ)てひ(ひ)な(な)ん(ん)し(し)ない・・・でん(でん)き(き)が(が)と(と)ま(ま)り、と(と)じ(じ)こ(こ)め(め)ら(ら)れて(れ)ま(ま)い(い)ります。

ぶっきてじゆん

## マイコンメーターの復帰手順

震(しん)度(ど) 5 程度(ていど)以上(いじょう)のじしん(じしん)がお(お)きた(た)時(とき)、じ(じ)どう(どう)的(てき)に(に)ガス(ガス)を(を)ス(ス)ト(ト)ップ(ップ)す(す)る(る)ガス(ガス)メ(メ)ー(ー)タ(タ)ー(ー)が(が)つ(つ)い(い)て(て)い(い)ま(ま)す。(す)。(マイコンメーター(マイコンメーター)とい(い)い(い)ま(ま)す)

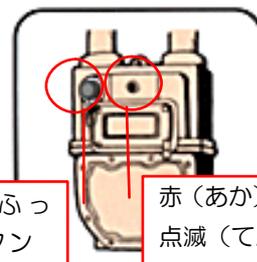
ガス(ガス)が(が)も(も)れ(れ)て(て)い(い)ない(ない)時(とき)は、簡(かん)単(たん)な(な)そう(そう)さ(さ)で(で)元(もと)に(に)も(も)ど(ど)り(り)ま(ま)す。

① マイコンメーター(マイコンメーター)の赤(あか)ランプ(ランプ)が(が)てん(てん)め(め)つ(つ)して(して)い(い)たら(ら)、ガス(ガス)器(き)具(ぐ)(きぐ)の栓(せん)を(を)と(と)じ、給(きゅう)湯(とう)器(き)(きゅうとうき)のうん(うん)てん(てん)ス(ス)イ(イ)ツ(ツ)チ(チ)を(を)切(き)る(る)な(な)ど、す(す)べ(べ)て(て)の(の)ガス(ガス)器(き)具(ぐ)(きぐ)を(を)と(と)め(め)よ(よ)う。屋(おく)外(がい)の(の)器(き)具(ぐ)(きぐ)も(も)わ(わ)れ(れ)ない(ない)よう(よう)に(に)し(し)ま(ま)し(し)よ(よ)う。

② 復(ふ)帰(き)(ふっき)ボ(ボ)タ(タ)ンの(の)キャ(キャ)ップ(ップ)を(を)、手(て)で(で)左(ひだり)に(に)回(まわ)し(し)て(て)は(は)ず(ず)そ(そ)う。※キャ(キャ)ップ(ップ)が(が)ない(ない)メ(メ)ー(ー)タ(タ)ー(ー)も(も)あ(あ)り(り)ま(ま)す。

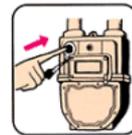
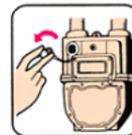
③ 中(なか)の(の)復(ふ)帰(き)(ふっき)ボ(ボ)タ(タ)ン(ン)を(を)、奥(おく)ま(ま)で(で)し(し)っ(っ)か(か)り(り)と(と)押(お)し(し)て(て)、す(す)ぐ(ぐ)に(に)手(て)を(を)は(は)な(な)し(し)ま(ま)し(し)よ(よ)う。手(て)を(を)は(は)な(な)す(す)と、ボ(ボ)タ(タ)ン(ン)は(は)元(もと)に(に)も(も)ど(ど)っ(っ)て(て)赤(あか)ラ(ラ)ンプ(ンプ)が(が)ふ(ふ)た(た)た(た)び(び)て(て)ん(てん)め(め)つ(つ)し(し)ま(ま)す。

④ キャ(キャ)ップ(ップ)を(を)元(あか)に(に)も(も)ど(ど)し(し)、約(やく)3分(ぶん)ま(ま)ち(ち)ま(ま)し(し)よ(よ)う。赤(あか)ラ(ラ)ンプ(ンプ)の(の)てん(てん)め(め)つ(つ)が(が)消(き)え(え)れ(れ)ば(ば)大(だい)丈(ぢょう)夫(ふ)で(で)す。



復(ふ)帰(き)(ふっき)ボ(ボ)タ(タ)ン

赤(あか)ラ(ラ)ンプ  
点(てん)滅(めつ)



## [もしあなたが外(そと)にいたら?]

もし、あなたがエレベーターにのっていたら?

→ボタンを最寄(もよ)りの階(かい)からぜんぶ押(お)します。

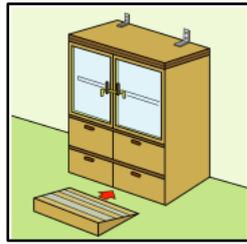
もし、あなたが地下街(ちかがい)にいたら?

→地上(ちじょう)への出口(でぐち)は60mごとにありますので、壁(かべ)づたいにすすんでいきましょう。



## [いまからすることは?]

口けがをしないために、家具(かぐ)のこていをしよう



L字かなぐで、こていする  
たなの下に「ふんばりくん」をさしこむ



壁(かべ)に穴(あな)をあけてはいけない場合は  
「つっぱり棒」をさしこむ

\*しょうひんについては、パンフレットをみてください

## □ 水(みず)などをよういしよう

① 自宅(じたく)で生活(せいかつ)できるよう、3日分(かぶん)のたべもの・水(みず)・けいたいトイレをよういしておきましょう。

《よういしておくもの》

- たべもの
- こぜに(10円玉も)
- かいちゅうでんとう
- けいたいトイレ
- カセットコンロ・ボンベ
- 常備薬(じょうびやく)
- みず(大人1人1日3L)
- ウェットティッシュ
- けいたいラジオ



## [じぶんの家(いえ)で生活(せいかつ)ができなくなったらどうするの?]

じぶんの家(いえ)がこわれて生活(せいかつ)できないばあいは、区立(くりつ)の小・中学校(しょう・ちゅうがっこう)が「ひなんばしよ」になります。

ここには、600人が生活(せいかつ)できるたべもの・器具(きぐ)がおいてあります。

学校(がっこう)ごとに区(く)の職員(しょくいん)・ちいきの人たちが組織(そしき)されていて、日ごろからくんなれんやかいぎをしています。

こんかい、会場(かいじょう)になっている光が丘第六小学校(ひかりがおかだいろくしょうがっこう)にも、たくさんの方(ほ)災(さい)器具(きぐ)がおいてあります。

学校(がっこう)にあるもの(一部)



アルファ米 (まい)



ろかき



はつでんき



バーナー



トイレ



ほうさい井戸 (いど)



クラッカー



もうふ



しきもの

<きょうの訓練(くんれん)の内容(ないよう)>

じじんがおきた時、がっこうがひなんばしよになります。がっこうにおいてある、防災器具(ほうさいきぐ)を体験(たいけん)してみましょう。

- ろかき …プールの水を、のみみずにします (がっこうにおいてあります)
- バーナー …たべものを、にたりします (がっこうにおいてあります)
- はつでんき …でんきをつくります (がっこうにおいてあります)
- かせつトイレ…さいがい時に使(つか)えるトイレ (がっこうにおいてあります)
- AED …心臓(しんぞう)にでんきショックをあたえます (がっこうにはありません)
- かいだんようひなん車…エレベーターがとまったばあい、かいだんで下(した)まで人(ひと)を下(お)ろします(町会がもっています)
- きしん車…しんど7まで(一番大きいゆれ)たいけんできます (練馬区がもっています)

◆6時から、たき出しくんれん(チキンカレー)

アルファ米(まい)…カレーのおこめは、さいがいようのおこめをつかっています。おゆを入れて20分(ぶん)でご飯(はん)になります。がっこうにおいてあります。

◆おみやげ…がっこうにおいてあるクラッカーです。