

# 災害から身を守るために大切な 「自助・共助」という言葉を ご存じですか

自分の命を守る  
そして、守った自分の命で、家族や周りの人の命を守る  
そんな命の連鎖が「自助・共助」です  
もしものときに備えて自分ができることを  
あらためて考えてみませんか

## 門真市防災マップ・ 洪水ハザードマップを チェック

今年度中に改訂版を発行予定です。詳しくは広報かどまや市ホームページなどお知らせします。

現行版は危機管理課（市役所別館3階）で配布のほか、市ホームページからダウンロードできます。

地震や洪水、災害全般に役立つ  
情報が満載です！



## おおさか防災ネットを チェック



気象、交通、ライフラインをはじめとした市や府内のさまざまな防災情報を閲覧できます。また、事前にメールアドレスを登録しておくと、気象・地震・津波情報、災害発生時の避難勧告・指示情報を受け取ることができます。

### 情報収集はとっても大切です！

もしものときは市ホームページ、市公式ツイッターのほか、FM-HANAKO(82.4MHz)やJ:COMチャンネル(地デジ11ch)、Yahoo!防災速報アプリでも防災情報を発信！



## 備えの豆知識を チェック

### 1 身近な物が○○に大変身！

新聞紙は、ゴミ袋と組み合わせると簡易トイレに大変身。また、寒いときになると暖を取ることもできます。古紙の収集日は全部出さずに、いくらか残しましょう！また、ラップは包帯代わりになったり、ねじれば紐になったりもします。



そのほか、ペットボトルのキャップに穴を開けるとシャワーに大変身！

新聞紙とゴミ袋を使って簡単に簡易トイレが完成！

### 2 おくすり手帳のいらなくなつたページを切り取って財布の中へ！

薬は個人で異なるので備蓄ができません。持病やアレルギーがある人は、いざというときの処方に備えて、財布の中に1枚忍ばせておくと役立ちます！

### 3 電話番号メモと10円玉をお守りの中へ！

災害時は携帯電話が使えないこともあります。そんなときに役立つのが公衆電話。子どもに公衆電話の使い方を教え、お守りを持たせておくと親は安心です！

## もしものときの助け合いには 日頃のご近所づきあいが大切

1人暮らしの高齢者や障がいのある人など、もしものときに周囲の助けを必要とする人がいます。助け合うためには、日頃のご近所づきあいが大切になります。普段から挨拶を交わしたり、会話を心掛けたりするなど、近隣で関係を築き、困っている人がいたら助け合いましょう。

## 11月30日(土) 市総合防災訓練

### 参加者を 募集

昨年の地震や台風では、府内において大きな被害が出ました。市は、その教訓を生かし、自助・共助の意識を向上させるため総合防災訓練を開催します。参加型訓練では、門真市消防団が中心となって市民の皆さんを指導します。そのほか、体験型訓練もありますので家族や友人、ご近所同士など、おひとりでも多くのご参加をお待ちしています。

とき 11月30日(土)午前10時～正午

ところ 旧第六中学校運動場

申込方法 9月30日(月)までに申込書をFAX、メールまたは持参  
※申込書は危機管理課窓口で配布。市ホームページからダウンロードも可

#### ◆主な内容

- 水消火器による消火訓練
- 疑似倒壊家屋からの救助・搬送訓練
- 煙道体験
- 起震車体験
- AED講習
- 感震ブレーカー実演
- 新聞紙スリッパなどの作成
- 炊き出し（約300食！）

申込・問合先 危機管理課

☎ 06(6902)5812 FAX 06(6902)4935

✉ som08@city.kadoma.osaka.jp

