

外出先で大地震！ 安全に帰宅するために

1 まずは安全な場所に留まろう！

多くの人が一斉に移動を開始すると、こんな危険が…



集団転倒の危険

2 正確な情報を収集しよう！

被害状況や交通機関の運行状況などを入手しましょう。

■アプリ ○NHKニュース・防災アプリ ○Yahoo! 防災速報アプリ		■Eメール ○横浜市防災情報Eメール	
■ツイッター ○区公式ツイッター		■テレビ・ラジオ ○テレビ神奈川 (3ch) ○エフエム戸塚 (83.7MHz)	

3 安否確認をしよう！

発災直後は、電話の集中やメールが届きにくくなることも。携帯電話各社の**災害用伝言サービス・災害用伝言ダイヤル (171)**を活用しましょう。



日頃から災害時の家族との連絡方法を決めておくのが大事！
使ってみよう！

●災害用伝言ダイヤル体験可能日
毎月1日、15日、1月1日～3日、1月15日～21日 (防災とボランティア週間)、8月30日～9月5日 (防災週間)

4 帰宅は状況が落ち着いてきたら！

周りとの移動のタイミングをずらす「時差帰宅」をしましょう。

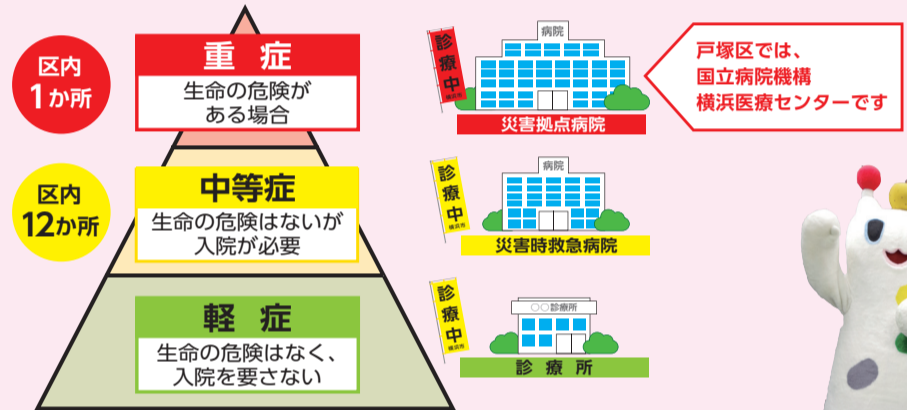


とつかの防災キャラクター

問 区役所庶務係 (☎866-8307 fax 881-0241)

災害時にけが・病気をした時の目印 『のぼり旗』を知っておこう！

症状の緊急度、重症度によって受診できる医療機関が異なります。震災発生後、診療可能な医療機関には「診療中」ののぼり旗が掲げられます。



10月24日(月)～28日(金) 『のぼり旗訓練』を実施します

災害時に備えて、この機会にのぼり旗を見つけて、確認しておきましょう。
～目印はこの旗～



問 区役所運営企画係 (☎866-8418 fax 865-3963)

読書の秋 読書イベントが盛りだくさん！



読書の日 キラキラおはなし会

ボランティアが絵本の読み聞かせやおはなしをします。

☎11月23日(祝・水)

①10時30分～11時 ②11時30分～12時

📍戸塚地区センター 和室

👤小学生またはひとりでおはなしを聞ける幼児：先着各10人

📄11月11日9時30分から ☎(☎862-9411)か戸塚図書館4番カウンターで受付



秋のゾクゾクこわ～いおはなし会

おばけや魔女などがでてくる絵本の読み聞かせやおはなしをします。

☎10月28日(金) ①15時～15時30分 ②16時～16時40分

📍戸塚地区センター 和室

👤①ひとりでおはなしを聞ける幼児②小学生：先着各10人

📄10月14日9時30分から ☎(☎862-9411)か戸塚図書館4番カウンターで受付

読書活動ステップアップ講座 「絵本を子どもたちに届けるまで」

月刊物語絵本「こどもものとも」を出版する福音館書店の編集者に「絵本がどのように作られているのか」、お話を聞いてみましょう。

📍岡崎俊基氏(福音館書店編集者)

☎11月18日(金)14時～15時30分 (13時30分開場)

📍戸塚地区センター 会議室A

👤区内で読み聞かせの活動をしている人など：先着30人

📄10月18日9時30分から ☎(☎862-9411)か戸塚図書館4番カウンターで受付



小・中・高・特別支援学校読書活動パネル展

区内学校の読書活動を手作りパネルで紹介します。

☎①11月1日(火)～17日(木)

②15日(火)～21日(月) ③18日(金)～24日(木)

📍①区役所3階区民広間、アートコリドー

②西武東戸塚S.C. 7階連絡通路 ③大正地区センター 1階ロビー



その他にも…

区内施設では読書に関わるイベントをたくさん実施します。

詳細は、区HP、区役所9階94番窓口または戸塚図書館へ

問 区役所地域活動係 (☎866-8416 fax 864-1933) 戸塚図書館 (☎862-9411 fax 871-6695)

～11月8日はいい歯の日～ 健康な歯や口のために、やってみよう

毎日の歯みがきだけでなく「よく噛んで食べる」「定期的な歯科健診」は健康な歯や口づくりに欠かせません。さらに「口を動かす体操」をすると、口の機能が上がり、唾液がよく出るようになり、顔の表情もイキイキしてきます。毎日の歯や口のケアを続けて、元気に過ごしましょう。

口を大きく「あ～い～う～べ～」と動かします



- 口をできるだけ大きく動かして、声は少しでOK！
- お風呂で、トイレで、通勤途中で、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってみよう

「みらいクリニック」今井一彰先生考案あいうべ体操より引用

問 区役所健康づくり係 (☎866-8426～7 fax 865-3963)