

# プラザだより

## 2025年8月号



人権プラザ神前  
寺方児童集会所

TEL326-0840

### しゅうちゅうごう たいふう そな 集中豪雨や台風に備えましょう

れいねん がつ がつ  
例年6月から10月ごろま  
では、しゅうちゅうごう たいふう  
集中豪雨や台風などに  
よってかせん そうすい  
よって河川が増水しやすく、  
ぜんこくてき おおあめ ともな  
全国的にも大雨に伴う  
どしゃさいがい そうか  
土砂災害などが増加していま  
す。

きんきゅうひなん てんけん  
緊急避難グッズの点検や

ひじょうしょく じゅんぴ  
非常食の準備をしましょう。

みぎ  
右のチェックリストにあるグ  
ッズをリュックサックに入れ

ひじょうじ も  
ておくと非常時にすぐに持ち  
だ  
出すことができます。

していひなんじょ どしゃさいがい きけん  
指定避難所や土砂災害危険

かしょ かくにん まいとしあき  
箇所の確認とともに、毎年秋

ごろ かいさい ちく ぼうさい  
頃に開催される地区の防災

くんれん さんか さいがい  
訓練に参加するなど、災害に

そな  
備えましょう。(裏へつづく)

首相官邸

## 災害の「備え」チェックリスト

監修/内閣府政策統括官(防災担当)、内閣府男女共同参画局

**非常用持ち出し袋** 避難の際に持ち出すもの！

<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 水</li> <li><input type="checkbox"/> 食品 <small>(ご飯(アルファ米など)、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど：最低3日分の用意！)</small></li> <li><input type="checkbox"/> 防災用ヘルメット・防災ずきん</li> <li><input type="checkbox"/> 衣類・下着</li> <li><input type="checkbox"/> レインウェア</li> <li><input type="checkbox"/> 紐なしのスズク靴</li> <li><input type="checkbox"/> 懐中電灯<small>(※手動充電式が便利)</small></li> <li><input type="checkbox"/> 携帯ラジオ<small>(※手動充電式が便利)</small></li> <li><input type="checkbox"/> 予備電池・携帯充電器</li> <li><input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく</li> <li><input type="checkbox"/> 救急用品 <small>(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)</small></li> <li><input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ</li> <li><input type="checkbox"/> ブランケット</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 軍手</li> <li><input type="checkbox"/> 洗面用具</li> <li><input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨き粉</li> <li><input type="checkbox"/> タオル</li> <li><input type="checkbox"/> ペン・ノート</li> </ul> <p style="text-align: center; background-color: #FFD700; padding: 2px;">感染症対策にも有効です!!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> マスク</li> <li><input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール</li> <li><input type="checkbox"/> 石けん・ハンドソープ</li> <li><input type="checkbox"/> ウェットティッシュ</li> <li><input type="checkbox"/> 体温計</li> </ul> <p style="text-align: center; background-color: #FFD700; padding: 2px;">一緒に持ち出そう!!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 貴重品 <small>(通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど)</small></li> </ul>
--	--

子供がいる家庭の備え

<input type="checkbox"/> ミルク(キュータイプ)	<input type="checkbox"/> 子供用紙オムツ	<input type="checkbox"/> 抱っこひも
<input type="checkbox"/> 使い捨て哺乳瓶	<input type="checkbox"/> お尻ふき	<input type="checkbox"/> 子供の靴
<input type="checkbox"/> 離乳食	<input type="checkbox"/> 携帯用お尻洗浄機	
<input type="checkbox"/> 携帯カトラリー	<input type="checkbox"/> ネックライト	

女性の備え

<input type="checkbox"/> 生理用品	<input type="checkbox"/> サニタリーショーツ	<input type="checkbox"/> 防犯ブザー/ホイッスル
<input type="checkbox"/> おりものシート	<input type="checkbox"/> 中身の見えないごみ袋	

高齢者がいる家庭の備え

<input type="checkbox"/> 大人用紙パンツ	<input type="checkbox"/> 介護食	<input type="checkbox"/> デリケートゾーンの洗浄剤
<input type="checkbox"/> 杖	<input type="checkbox"/> 入れ歯・洗浄剤	<input type="checkbox"/> 持病の薬
<input type="checkbox"/> 補聴器	<input type="checkbox"/> 吸水パッド	<input type="checkbox"/> お薬手帳のコピー

備蓄品

お家に備えておくもの！

- 食料や水(最低3日分!できれば1週間分) × 家族分  
保存期間の長いものを多めに買って置き、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能!
- 生活用品  
例えば、ティッシュ、トイレトーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレ...など

ほかにも、家庭に必要なものは日ごろから備えておきましょう

しゅってん しゅうしょうかんでい  
出典：首相官邸ホームページ

(<https://www.kantei.go.jp/jp/content/000111250.pdf>)

## 《近くにある指定避難所》

○神前地区市民センター、神前小学校、四日市中央工業高校

指定避難所：避難先として中心的な施設。長期の避難ができる場所です。

○介護総合センターかんざき

福祉避難所：高齢や障害などで一般の避難所での生活が難しい方が避難できる場所です。

○人権プラザ神前

緊急避難所：一時的、短期的に避難する場所です。

## さぎでんわ ちゅうい 詐欺電話に注意！！

電話会社やインターネット回線会社を  
名乗った不審な電話が急増しています。  
名前や生年月日、住所などの個人情報  
を教えてくださいと言われても、慌てず、  
伝えないようにしましょう。家にいても  
留守番電話に設定する、よくわからない  
怪しい電話は切るなどしましょう。

○○会社ですが、申し込みをしてもらおうと料金が安くなります。名前、生年月日、住所を教えてください。

