

# 大地震が来ても自宅で暮らす！ 在宅避難生活のコツを伝授！

オンライン型！  
防災講演会



東日本大震災が発生してから間もなく11年。近年も、熊本地震などの大きな地震が多発しています。災害から自分や家族の命を守り、住み慣れた自宅での生活を続けるためには、「事前の備え」が必要不可欠です。この機会に、オンライン型防災講演会を視聴し、在宅での避難生活に必要な知識を習得しましょう。

## 自宅が避難所になる！？

自宅に被害が無ければ、避難所に行く必要はありません。災害から身を守ることや在宅での避難生活を続けるための備えを確認しましょう。

「うちの家は頑丈だし、食料は避難所でもらえばいいでしょ！」

家が頑丈でも、家具が倒れたり、ガラスが飛散して自宅に住めなくなることもある。また、避難所の食料は、自宅に住めない人のための最低限の備蓄しかないんじゃ。

「うちはマンションだけど…備えは戸建てと一緒だね？」

建物は無事でも、停電でエレベーターが停まるなど、マンション特有の課題もある。戸建てとは異なる対策が必要なんじゃ。

「ココで差がつく！」

講師：釜石 徹 氏

災害時に長期間の在宅避難ができる方法は、具体的なかつ実践的と好評。

## 在宅避難でより快適に過ごすコツも惜しみなく伝授！

講師：釜石 徹 氏

災害時に長期間の在宅避難ができる方法は、具体的なかつ実践的と好評。

講演内容(約40分)

- ・災害から身を守る自宅の対策
- ・食事、水、トイレなどの備え方
- ・マンションと地域防災拠点の連携
- ・マンション特有の防災対策

配信期間

3月7日(月)9時～3月31日(木)17時  
期間中はいつでもご視聴いただけます。

視聴はこちら▶

戸塚区 防災講演会 🔍 検索

※手話通訳も行います。

問 区役所庶務係 (☎866-8307 fax881-0241)

## 不安を差別につなげちゃいけない… STOP コロナ差別！

～気づこう 変えよう そのひとつ～



こんな会話に心当たりはありませんか？

「コロナで入院してた〇〇さん明日から出勤だって」

「えー！こわいね」

「当分来ないでほしいよね」

## 人権パネル展示

身近なこと。知ってみませんか？

さまざまな人権課題一つひとつ、自分に置き換えて見てみてください。

📅 3月14日(月)～18日(金)  
8時45分～17時  
📍 区役所3階区民広間

問 区役所庶務係 (☎866-8308 fax881-0241)

思わず誰かにおすすめしたくなる

## おいしいもの とつかブランド

区民の皆さんにご推薦いただき、「おいしいもの とつかブランド」として認定した、戸塚区自慢の「おいしいもの」をご紹介します！

よこはまこうが

ぎょうざの横濱黄河

お土産にオススメ。おうちでゆっくり味わいませるか？

プレーンタイプ黄河

¥20個詰:880円(税込)～  
50個詰:1,850円(税込)

☎826-3280

📍舞岡町3656-2 1階

🕒平日・祝 10時30分～18時、  
土・日 10時30分～19時

🔥火曜

にく

肉のさいとう

戸塚名物ジャンボメンチカツ

¥1個:190円(税込)

☎864-0298

📍戸塚町16-1  
トツカーナモールB1F

🕒10時～21時

📅休なし

まぐろや

大とろ味噌漬け

¥600円(税込)

☎871-1141

📍戸塚町53

🕒10時～17時

📅休 日曜・月曜

※各店舗の情報は、2022年3月時点のものです。詳しくは各店舗にお問い合わせください。 ※品切れなどでお買い求めいただけない場合があります。

「おいしいもの とつかブランド」は全42品！ ほかの認定品もチェックしてみてくださいね。

おいしいもの とつかブランド で 検索



「おいしいもの とつかブランド」ハンドブック 区役所9階93番窓口などで配布しています▶



問 区役所企画調整係 (☎866-8327 fax862-3054)