

# みずもと



## 地震発生時の避難行動

### 大地震発生

一時集合場所(近くの公園や児童遊園など)

周囲の正確な情報を集まった人で交換し、今後の行動について判断する。

火災が発生していない

火災が発生しており延焼の危険あり



### 避難場所

(河川敷や広い公園など)  
大規模な火災から避難

火災の危険がなくなった

### 自宅に戻って、被害を確認

自宅に被害なし  
(自宅で生活できる)

自宅に被害あり  
(自宅で生活できない)

### 自宅

(自宅で生活する)



### 避難所

(小・中学校など) 発災後に開設



住宅の耐震化や建て替えが進んできているため、火災が発生していなければ、自宅での避難生活をしましょう。問い合わせ 葛飾区地域防災課 ☎03-5654-8224



### 自宅での備蓄



地震発生直後は人命救助が優先されるため、すぐに救援物資が届かないことがあります。水や食料など、生活に必要な物を最低**3日分**、できれば**1週間分備蓄し**、自力で乗り切れるようにしましょう。また、災害時には生活用品や医薬品なども不足することが想定されるので、各自で準備しておきましょう。

# 自転車用ヘルメットの購入費を補助します

道路交通法の改正により、R5年4月1日からすべての自転車利用者のヘルメット着用が努力義務となりました。  
都内で発生した自転車死亡事故の約7割が頭部に致命傷を負っており、ヘルメットを着用した人と着用していない人を比べると、着用していない人の致死率は約**2.3倍**となっています。  
大切な命を守るためにも、この機会にヘルメットを購入しましょう。

**補助額** 上限 **3000円** (1回限り。1人1個まで)



**申請期間** **令和5年8月21日(月)～令和6年2月29日(木)** (消印有効)

**対象者** 区内在住で自転車を利用する方 ※本事業は個人が対象ですので、法人は対象外です。  
複数人まとめての申請は、同一住所の方に限ります。

**補助対象のヘルメット** 次のすべてに該当するもの

- ・令和4年12月20日以降に新品で購入した物 (インターネットで購入したものも補助の対象になります。)
- ・右の安全基準の認証マークがついているもの

**申請方法** オンライン申請か、申請書と添付書類を郵送で

**申請書配布場所**

交通政策課 (区役所 4階 423番)  
区民事務所 (6か所)  
区のホームページからも取り出せます。



**申し込み**

〒171-0014 豊島区池袋 2-65-18 池袋 WEST ビル 2階  
葛飾区ヘルメット購入費補助金事務センター

対象となる安全基準の認証を受けているマーク



▲CPSC マーク



▲SG マーク



▲GS マーク



▲JCF マーク



▲CE マーク

**問い合わせ先**  
葛飾区ヘルメット購入費補助金コールセンター  
**☎03-4213-1345**  
(月～金曜日 (祝日を除く) / 午前9時～午後5時)

## 新職員

高齢者総合相談センター 水元  
石山乃里子 (ケアマネジャー)

8月に入職しました。  
少しでも早く皆様のお役に立てるよう 日々、勉強して  
頑張りますので、よろしくお願い致します。



## センターからのお知らせ

### < 認知症サポータースキルアップ講座 >

認知症の支援に興味のある方のご参加をお待ちしています。

日付：12月21日(木)午後2時～3時30分  
会場：水元総合スポーツセンター体育館2階  
講師：稲葉 敏氏 (いなば内科クリニック院長)  
内容：認知症予防の取り組み  
対象：「認知症サポーター養成講座」受講済みの方  
定員：30名  
申込み：11月28日(火)午前9時～電話受付

### < 水元 菖蒲の会 > 認知症家族会

ひとりで悩まず  
みんなで話し合きましょう♪

日付：11月22日(水)午後1時30分～3時  
＜奇数月・第4水曜日＞  
会場：水元地区センター 会議室(2階)  
(水元3-13-22)  
参加費：無料  
申込み：不要

### < 認知症サポーター養成講座 >

認知症の基礎知識、接し方、サポーターの役割を学びます

日付：11月24日(金)午後2時～3時30分  
会場：水元集い交流館2階(東水元1-7-3)  
定員：20名  
申込み：11月7日(火)午前9時～電話受付

### < 認知症サポーター養成講座 >

認知症の基礎知識、接し方、サポーターの役割を学びます

日付：12月8日(金)午後2時～3時30分  
会場：水元集い交流館2階(東水元1-7-3)  
定員：20名  
申込み：11月7日(火)午前9時～電話受付

◆お問合せ・申込先◆ 高齢者総合相談センター 水元 3826-2419  
(水元公園 6231-3567)

## 活動報告

### < 認知症サポータースキルアップ講座 >

特別養護老人ホーム西水元あやめ園の金井紳之介 生活相談員に、ご講演いただきました。テーマは「認知症 当事者の気持ちを考えてみよう」です。

認知症の個々のトラブルについて、当事者の状況、どのような気持ちなのかを詳しく解説していただき、理解を深めました。

家族の介護は「超長距離走」と例えて、頑張らなくても継続していくためには

- ①自分のレベルを上げて、頑張らなくてもできるようにする。
- ②周りを頼る、道具を使う。

参加者は、介護に悩む方に声をかけ、地域の活動へ展開していくことが大切であると認識しました。



8月31日 西水元あやめ園で

秋冬の寒い中、鮮やかな花を咲かせる「サザンカ」と「ツバキ」の違いは？

「サザンカ」は童謡「たき火」に歌われているように、生垣などによく使われています。「ツバキ」は古くから観賞され、種から採れる油は化粧品などに利用されています。

＜サザンカ＞

- ・花びら：薄くてヒラヒラ・ふんわり、平たく開いて咲く
- ・散り方：花びらがバラバラになって散る
- ・葉：常緑で葉の縁のギザギザが少し大きく、葉裏の葉脈に沿って毛が生えている
- ・花の時期：11～2月



＜ツバキ＞

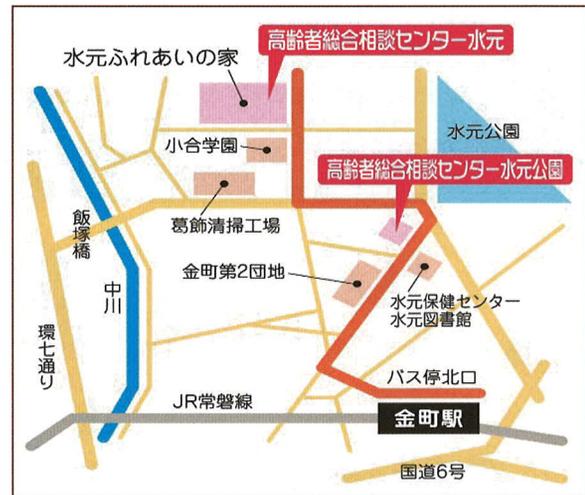
- ・花びら：固くハリ・厚みがあり、カップ状に咲く
- ・散り方：花びらとめしべ・おしべが一塊になっていてポトリと丸ごと落ちる
- ・葉：常緑でサザンカに似ているが、少し大きくて厚い
- ・花の時期：1～4月



様々なツバキが見られます



挿絵：楽々会  
(第1・第3火曜日、水元地区センター)



高齢者総合相談センター水元  
高齢者総合相談センター水元公園

総合相談をします

介護や福祉、医療に関することや心配ごとなど、なんでもご相談ください。

高齢者の権利を守ります

虐待を防止したり、判断力が低下している人の人権が侵害されないようにします。

自立して生活ができるよう支援をします

健康でいきいきとした生活を送ることができるよう介護予防ケアプランを作成したり、介護予防事業をご案内します。

暮らしやすい地域を作ります

介護・福祉・医療などの関係機関と連携したり地域の方々と情報交換を行いながら、高齢者のみなさんが暮らしやすい地域を作ります。

高齢者総合相談センター水元

住所：水元1-26-20  
電話：03-3826-2419

高齢者総合相談センター水元公園

住所：南水元4-27-13-1階  
電話：03-6231-3567

☆相談時間☆

- 月～金：午前9時～午後7時
- 土曜日：午前9時～午後5時30分
- 日曜・祝日、年末年始はお休みです