

暮らしを豊かに
非常時にも役立つ
お得な備え

しもたか 商店街 生活防災

ハンドブック



earthquake



しもたか商店街生活防災

ハンドブック

発行：下高井戸商店街振興組合
〒156-0043 東京都世田谷区松原 3-30-12
TEL：03-3322-5945
<http://www.shimotaka.or.jp>
監修：危機管理アドバイザー 國崎信江
編集：株式会社危機管理教育研究所
街の元気づくりコーディネーター 久保里砂子
2014年11月発行

自然災害は身近に起きる

一人ひとりが自然災害に備えましょう

株式会社 危機管理教育研究所
代表 国崎 信江

2011年3月11日に起きた東北地方太平洋沖地震（東日本大震災）で未曾有の被害が発生しました。あれほど国内や世界を震撼させた地震であっても、3年以上経つと人々の意識も変わってきています。しかし、巨大地震の脅威は去ったわけではありません。首都直下地震や南海トラフ地震を前に、緩やかな緊張感をもって、いつ災害が起きても対応できる力をつけておかねばなりません。

また、日本は災害の百貨店と世界から称されるように、台風、地震、土砂災害、雪害、火山噴火、竜巻など多様な災害が発生しやすい国土です。近年は、異常気象により歴史を塗り替える記録的大雨が降り、洪水や土砂災害などで大きな被害が出ています。地球温暖化に効果的な対処ができていない現状において、今後ますます災害は頻発化し、巨大化していくことでしょう。

自然災害に対して「もしも起ったらどうしよう」「誰かが何とかしてくれる」ではなく、一人ひとりが自分や家族の命を守ることに積極的に取り組まなければなりません。その行動が、地域社会全体としての防災力向上につながります。

商店街・学校・家庭・事業者等の地域のつながりを軸として、それぞれが果たすべき役割を考え実行していくことで「災害に強い街下高井戸」になり、それが、一人ひとりの豊かな生活の基盤となります。ひとたび被災すると、個人や家族だけでなく対応できない問題も多く発生します。「自分や、大切な家族のためにも、地域の防災をなんとかしなければならぬ」という意識をもって、下高井戸商店街をはじめとする防災活動に熱心に取り組んでいる方々と共に、防災力を高めていきましょう。

このような取り組みをしている商店街が暮らしの中にあることは実に幸運なことです。その活動を継続していくことが重要であり、その力を握るのは消費者である地域のみさんなのです。

東京にも地震が来る！ 商店街には何ができるのか？

下高井戸商店街振興組合は、「す〜っとしもたか」をキャッチフレーズに、地域のお客様の生活を支える、公共的な役割を担う商店街として、安全・安心で、豊かに「す〜っと」この街に住み続けたいと思ってもらえるようにさまざまな事業を行っています。

商店街の街路灯についているフットライトは、LEDライトを使用し、ソーラーパネルの蓄電器を備えているので、停電時にはこれが点灯します。



下高井戸 商店街の 防災の 取り組み

災害時に、店を 続けるための備えも

商店街・医療機関や米屋、ガソリンスタンドやコンビニエンスストアなどは、東京都や世田谷区と協定を結んでいます。いざというときに、人や物資の場所を提供する協定を結んでいるところもあります。

また、お客様のためにもそれぞれの店が被害を最小限にとどめ、非常時にも店を開けられるようにするために、危機管理についての勉強会を始めます。



普段から
便利に使える
いざというときに
役立つ防災グッズを
紹介！

地域との協力

世田谷区では、地域防災力の向上を目的とした防災塾を行っています。商店街も、松沢まちづくりセンターで開催している防災塾に参加し、町会、自治会、地域の学校、消防署、消防団、日赤奉仕団などの方々と一緒に、災害シミュレーションや危険個所の把握、避難所運営などについて、勉強会や体制作りをしています。

商店街には何でもある

日頃の備えを考えたとき、さまざまな種類の店がある商店街には、いざというときに役立つものが、山ほどあることに気がきました。防災グッズを特別なものと考えてはダメ、日頃から使っているもので、いざというときにも便利なものも防災グッズと言えます。

そこで、いざというときに役に立つものを、「生活防災グッズ」と呼び、商店街から地域のお客様に発信していく取り組みを始めました。



大地震が"起こったら"

BOU SAI

大地震発生
大きな揺れで家具が転倒
すべてのものが飛んで散乱
・家が倒壊、家族の生死
・停電

直後
・家族と連絡が取れない
・帰宅困難
・食事が難しい

当日
・がれきやホコリが散乱
・家がゆがんだり、窓が閉まらない

～3日
・断水・煮炊きできない
・冷蔵庫が使えない
・備蓄や配給による食事
・（食料）

～1週間
・給排水が困難（トイレ・風呂）
・着替に使っているものがない
・冷蔵庫が使えない
・情報が少ない

～1ヵ月
・片づけや荷物運びが日常

1ヵ月～
・疲弊がたまる
・精神的ダメージ
・生活再建に向けて

いつか大地震になるかを考えるよりも、いつか大地震が起きた時にどう対処できるかを考えることが大切です。

地震発生後に とるべき基本行動

- 危険なもの（固定されていない陳列棚など）から離れ、落下物などから身を守る姿勢で揺れが収まるまで待つ。周りの人にも同じ行動をとるよう声をかける。
- 揺れが収まったら自分や周りの人の負傷の程度を確認する。
- お店の人は隣の店舗の安否確認、火災が発生していないかを確認する。
- 負傷者の救助、手当て、消火などを互いに協力合って、助け合う。
- 避難の必要性を判断する。
- 避難する場合は、要援護者に配慮して誘導する。
- お店の人は店を離れるときは、貴重品を持ち施錠する。

非常時こそ、いつもの食事を

大規模な災害が発生すると、生産や流通に大きな影響を与えるため食糧不足になります。十分な食料が手に入らないと、不安が大きくなり、多くの人が非常食を買っておけばよかったと後悔します。それは、「災害時＝非常食」という固定観念がつくり出す状況と言えます。非常時だからといって、日常とかけ離れたものを食べる必要はありません。むしろ、災害時こそ味も栄養も乏しい質素な食事ではなく、美味しいと感じられて栄養バランスのよい食事をすることが重要です。ライフラインが途絶えたとしても、いつもの食料でいつもの食事ができるように準備しておくことが、備えの本質です。

“家庭内流通備蓄”のすすめ

大規模な災害では被災生活は長期にわたります。一時の避難のための非常食だけでなく、長い被災生活のための備えも忘れてはなりません。備蓄量の目安は1週間分以上とされていますが、多いにこしたことはありません。どれほどの量であっても、簡単に備えるコツがあります。それが「家庭内流通備



災害時の食料は 日常の延長で無理なく備える



蓄”です。

まず、みなさんの自宅の冷蔵庫にある食料を見てみましょう。冷蔵庫、冷凍室、チルド室、野菜室にあるすべての食料を食べ尽くすとしたら何日かかるでしょうか？ さらに、お米、餅、乾麺、乾物、レトルト、缶詰、瓶詰など常温保存されている食料を食べ尽くすとしたらどうでしょうか？ あわせて1週間以上と答える人も少なくないでしょう。

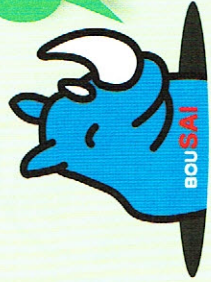
このように、災害を意識しなくても、日頃から一定量の食料が自宅にあれば、災害時の貴重な食料となります。ここに、停電やガス遮断に備えてカセットコンロ、替えるカセットガス、調理用水などを用意しておけば、通常と同じ食事ができます。

食べる順番が大事

災害時は停電するため、冷蔵庫にあるものを傷む前に使い切りましょう。傷みやすい食料は冷凍室に入れたり、氷を保冷剤代わりにしたりと、庫内の温度を高くしない工夫をしましょう。昔ながらに肉や魚は、塩や味噌につけて、野菜は甘酢につけて保存期間を長くするというのも一案です。

大地震後のイメージをもつて、 必要なものを備えましょう

防災用品として販売されているものは、必要なもののほんの一部です。地震が起こったら何が起きるのかをイメージし、そのとき何が必要かを考えて備えましょう。“そのとき役に立つもの”を、毎日使いながら備える、それが“生活防災”です。



調理

ライフラインが途絶えても
温かい食べ物を作ることができれば
被災時でも生きる力につながります。

アウトドア調理器具、キッチンバサミ、アーミーナイフ、固形燃料



カセットコンロ
ガスが遮断したときの心強い味方です。調理に使用するのももちろんのこと、火を起こしたいとき、温まりたいときにも役立ちます。屋外で使える風の影響を受けにくいタイプがおすすです。

- 金物小売店
- 総合スーパー



カセットガス
カセットコンロの使用頻度が高くなるので、燃料の予備も忘れないようにしましょう。カセットガスに消費期限はないので、できるだけ多めに用意しておけば安心できます。

- 金物小売店
- 総合スーパー
- ドラッグストア



割れにくい食器
普段よく使う食器を、軽くて、割れにくい素材にするだけで、台所の安全性が高まります。紙皿と比べてくり返し使え、カラフルなものもあり、持ちやすいので便利です。

- 総合スーパー
- 100 円均一ショップ

*省エネ調理の工夫

……貴重な水の使い回しの工夫……

断水して水が安定供給されない時期は、インスタント麺で多くの水を消費する食事ではなく、パスタ、うどんなどの麺を茹でて、茹汁でレトルト食品を温め、残ったお湯で皿や手を洗う、トイレの水に使うなど、再利用することを考えましょう。

……お皿を汚さない工夫……

お皿を使わずに食べられるものが便利です。
また、レトルト食品などで油分の多いものを食べるときは、お皿にラップ材などをまいて使うと汚れません。

場面別に 役に立つもの 紹介

商店街で
買えるグッズを
探してみよう！



日頃、店舗に売られている商品のなかに、
災害時に役立つものがたくさんあります。

普段使っているものなら

しまい込んで忘れることもありません。

このハンドブックを参考に、日常的に使って暮らしを豊かにし
災害時にも役立つ生活防災グッズを探してみましょう。

違った視点で買い物をすれば、

また新しい発見があり、楽しさを感じられるでしょう。

*本編で紹介している商品は一例です。一般的な防災グッズよりも、日常生活でよく使うものを中心に取り上げています。
また、各商品の主な取り扱い業種を記載していますが、店によっては、その商品を取り扱っていない場合もあります。
お取り寄せできる場合もありますのでおたずねください。

生活防災 多様なアイテムが 様々な形に 使えるグッズ紹介

1つの日用品がさまざまな形に变身するお役立ち情報！

せらし

おむつ
毛布
三角巾
包帯

●衣料品(呉服)店

ラップ

ひも
ゴーグル
食器に巻く

●総合スーパー ●ドラッグストア
●100円均一ショップ ●コンビニエンスストア

大型ビニール袋

給水袋
トイレ
ゴミ

●総合スーパー ●ドラッグストア
●100円均一ショップ ●コンビニエンスストア

シッパ付袋

汚物
貴重品
食事
財布

●総合スーパー ●ドラッグストア ●文具店
●100円均一ショップ ●コンビニエンスストア

ガムテープ

張り紙
固定

●総合スーパー ●ドラッグストア
●100円均一ショップ ●コンビニエンスストア

けがをしたときに、三角巾、細く裂いて包帯として使えます。また、赤ちゃんの危急的なおむつ、タオルなどとして、その他、体を保護したり、保温したりなど、体を守る用途もあります。

三角巾、包帯の代用。体に巻けば保温効果が期待でき、目の周りに巻けば、粉塵などから目を保護するゴーグルとして、食器に巻けば汚れを防ぎ、洗わずに済みます。

突然の雨のときは褌と袖ぐりを切ってレインコート代わりに、給水を受ける際の給水袋として、物資を受け取る際のバック代わりに使えます。このほかトイレの袋、こみ袋としても使えます。

仕分け袋としてだけでなく、臭い防止にも使えます。黒いこみ袋をきつく縛ってシッパ付の袋に入れましょう。また、食器代わりに食料を入れたり、財布・貴重品の保管に便利です。

梱包などで日常よく使うものですが、災害時には補修にも使えます。また、玄関に伝言を貼り付けるとき、ガムテープに直接書き込めば紙の代わりになります。

応急手当用品

被災時にまず必要になるものが薬などの応急手当用品です。ご家庭の救急箱にはもちろん、避難用リュックにも備えておきましょう。

衛生手袋

2次感染防止に役立って使い捨てタイプの衛生手袋。安価なポリエチレン手袋は、手の汚れ防止、断水時の調理に役立ちますが、細かい作業がでるラテックスやニトリル手袋がおすすです。

●薬局
●ドラッグストア
●整骨院

ワセリン

顔や体の保湿はもちろん、切り傷程度の止血、手荒れやかゆみ止めにも役立ちます。1つあれば、なにかと重宝するので、用意しておきたいグッズです。

●薬局 ●ドラッグストア
●総合スーパー
●整骨院
●雑貨店

目薬

建物の損壊による粉じんやホコリが飛散すること、目に異物が入り眼痛を傷つけることがあります。こする前に、目を洗い流すことが大切ですが、断水時に備えて目薬も用意しましょう。

●薬局
●ドラッグストア
●総合スーパー

滅菌ガーゼ

応急手当はもちろん、小さく切った指に巻き、水を含ませて歯を磨いたり、顔や頭の地肌を拭いたりして体を清潔に保つことにも活用できます。速乾性があるので便利です。

●薬局
●ドラッグストア
●総合スーパー
●整骨院

鎮痛剤

断水して歯磨きができないことによる歯痛、生理痛、ストレスからくる胃痛など、さまざまな症状が考えられます。薬や医療品が不足するため用意しておくで安心です。

●薬局
●ドラッグストア
●総合スーパー

かぶれ止め

ライフラインが断たれ、入浴や洗濯ができず衛生環境が悪化。そのため肌が荒れたり、かぶれたりするので、かぶれやすい部分や自分の肌質に合うものを用意しましょう。

●薬局
●ドラッグストア
●総合スーパー
●整骨院

定規

骨折した際の副木として、定規を使用するの一案です。学校や仕事で使用する定規が骨折時の応急手当に使えることを覚えておきましょう。定規のほかには傘や雑誌なども代用できます。

●文具店
●総合スーパー
●100円均一ショップ

暮らしのお買物

衣料品 ライトオン 3323-2421 A
衣料品 イフ・ピヤロ 3325-7070 B
衣料品 フティッククイン 3325-3754 B
衣料品 フティッククインII 3325-3719 B
衣料品 富永商店 3323-6487 B
衣料品 双葉屋 3322-2121 D
衣料品 ビップス 3325-6617 B
衣料品 エミニー洋装店 3324-2788 E
雑貨・化粧品 アレコレット下高井戸店 3324-8803 B
雑貨・化粧品 リモネ 3322-1425 C
靴 靴のチトセ 3322-2359 A
ハンドバッグ マナドレス 3325-5653 D
宝飾・時計・眼鏡 サクラ時計店 3322-5708 B
宝飾・時計・眼鏡 ガザマ 3321-6442 C
眼鏡 アイビイ眼鏡 3325-3010 B
本 安心堂 3325-2591 E
本 西文堂書店 3322-7421 C
古書 古書堂 3322-3408 C
文具 たばこ 大蔵文具店 3321-3694 B
金物小売 八代商店 3321-3752 A
布団 兎玉とんぼ 3321-5666 A
家電製品販売 でんきのビック東京 3323-1721 E
自転車 志保田自転車店 3321-6528 B
生花 花機 3323-0557 C
生花 カリフラワー 6313-6772 D
生花 花屋のはるや 5300-4187 E
生花 フラワーボックス 5376-3254 E
携帯電話 ドコモショップ下高井戸店 5301-1681 A
携帯電話 auショップ下高井戸店 5355-6258 B
携帯電話 ソフトバンク下高井戸店 5355-0980 C
携帯電話 タンダーモバイル 5355-3635 B
宝くじ 下高井戸宝くじセンター 3420-5743 B
新聞 産経新聞下高井戸店 3420-4451 A
旅行業 京王観光 5301-7331 C
100円均一 キヤンドット下高井戸店 3327-2356 B
ガソリンスタンド 出光リテール販売(株) 3323-2534 B
燃料 消防設備点検 鈴木屋豊島燃料店 3321-2102 E

おいしいお買物

青果 山に青果 3324-4772 D
青果 内田青果店 3323-4168 C
果物 青果 丸シフルーツ本店 3321-3225 C
青果 八百田 3321-0358 E
精肉 ミートショップ伊藤 3324-6130 C
精肉 肉と惣菜の棚田 3321-0589 C
精肉 スタミナキング 3327-2941 C
精肉 辻辺精肉店 3328-5135 E
精肉 長谷川商店 3328-0943 E
鮮魚 鮮魚三友 3325-1194 E
鮮魚 前田商店 3322-9566 C

弁当・惣菜 オリジン弁当下高井戸店 5329-5243 B
惣菜 塩干物 鈴木食品店 3321-7026 B
惣菜・すし 旭峰北口路店 3324-0569 B
弁当・惣菜 皇庭餃子房のおかずさん 5329-1768 B
弁当・惣菜 天きよ商店 3325-4419 B
うなぎ 大谷うなぎ店 3325-7869 C
唐き鳥 小松屋フ라이어 3322-8107 B
豆腐 飯田豆腐店 3322-1469 A
豆腐 いたみや 3322-5645 B
たこ焼き あすまや 6379-0230 A
米 むさしや米店 3323-2109 A
米 新松屋 3321-0931 F
漬物・タバコ・食品 マスヤ酒店 3321-0248 D
茶 茶のつるや 090-1203-9206 B
パン オーロー 3328-8814 A
パン エスポール 3323-7337 E
ピザ センプレッツァ 3322-5431 C
ケーキ・パン・惣菜 ノリエット 3321-7784 A
焼き菓子 オープン菓子専門店チエシヤ 6431-0509 A
和菓子 三葉堂 3321-2649 B
たいやき たいやきの店たつみや 3324-9175 A
菓子・豆菓子 相模屋 3321-7315 E
洋菓子 銀座コーコーナー 3322-8277 C
総合食品 カルディコーヒーファーム 3323-8897 C
沖縄食材・リサイクル
ていんからゆかふう 3325-7188 D
物産品販売
しもたかふるさと屋敷店 090-1252-9518 C
食品スーパー フェンテ下高井戸店 5355-4061 B
総合スーパー 西友 3322-2111 D
コンビニエンスストア
セブンイレブン世田谷下高井戸店 3323-2113 A
コンビニエンスストア
ファミリマート世田谷大通り 5355-1033 B
コンビニエンスストア
ローソン 3322-3939 C
コンビニエンスストア
セブンイレブン赤堤4丁目店 3324-3231 E

グルメ

日本そば みつものや 3322-0186 B
日本そば 寿々木家 3323-0601 D
うどん ジャズケイリン 3325-4916 D
日本そば さかそそば店 3321-1098 B
寿司 風すし下高井戸本店 5355-3386 D
寿司 大和寿司 3321-2341 F
寿司 旭龍本店 3322-3331 B
日本料理 眞代 3324-0678 E
天ぷら 天智代 3324-1892 E
うなぎ 宮川うなぎ店 3321-4095 F
金巻 鳥ざん 3322-9466 B
定食 よきみ 3321-7819 E
沖縄料理 ナンクルナイサ 5355-3358 D
とんかつ とんかつ千石 3323-1373 B
牛丼 松屋 5301-5176 E
牛丼 吉野家下高井戸店 5329-1278 C
お好み焼 ごとつ下高井戸 3328-1735 D

美容店 HAIR SHOP ZIGGY+Deux 5376-0243 B
美容店 ラミウ 5301-2583 B
美容店 ヘアースタジオ アマム・ジー 5300-2223 A
美容店 ボイス 5355-5220 A
美容店 ヒューティンペラム 3322-3900 F
美容店 VIF 下高井戸店 6379-5570 E
化粧品 おしゃれの店 ちが 3323-3501 F
ドラッグストア セイジョー下高井戸一番店 5376-7459 B
ドラッグストア メイモトキョシ 5355-0231 E
ドラッグストア セイジョー下高井戸二番店 5300-8448 D
ドラッグストア セイジョー下高井戸駅前店 3327-6910 B
調剤薬局 カンジェト薬局下高井戸店 3328-4193 B
薬局 メイプル薬局 5355-4707 A
薬局 かちめ薬局健康館 3327-8751 C
薬局 かちめ薬局 3324-5100 C
薬局 ミス薬局 3321-0172 D
漢方 漢方薬局林二堂 3321-7405 C
総合病院 神馬クリニック 5355-1500 C
皮膚科 丹生クリニック 6379-0107 E
内科・小児科 吉川内科小児科 3323-0661 F
小児科 やまおかこどもクリニック 5355-5072 E
外科 整形外科 丹生クリニック 5376-7676 A
皮膚科 つかもと皮膚科 5300-5633 E
眼科 白浜眼科 3324-6101 B
眼科 小竹眼科 3327-8889 E
歯科 ハール歯科クリニック 5300-6480 A
歯科 カステナルクリニック 5301-8211 A
歯科 水野歯科医院 5300-6131 E
歯科 はまさき歯科医院 6304-3188 B
歯科 鈴木ビル歯科医院 3321-6480 C
歯科 高峰歯科 3321-4180 D
歯科 河村歯科医院 3321-1376 E
歯科 佐藤歯科医院 3327-5986 E
整骨院 鍼灸院 大森路病院 3327-5980 D
整骨院 鍼灸院 下高井戸ヒーリングプラザ 整骨院・鍼灸院
整骨院 鍼灸院 6379-2069 D
整骨院 鍼灸院 奥村鍼・灸・整骨院 3327-0456 A
整骨院 上竹整骨院 3327-3553 B
整骨院 あさがお整骨院 3321-0822 E
整骨院 アーク整骨院 6320-3827 B
整骨院 いまい整骨院 5376-2772 E
治療院 目崎治療院 3328-1792 E
治療院 陽春堂治療院 3324-0642 C
マッサージ 足もみリトルドック 5355-3681 A
整体 整体骨格 K-A-R-A-D-A ファクトリー 3327-6116 D

暮らしのサポート

クリーニング クリーニング メルモ 3325-6970 C
クリーニング クリーニング ONO 3325-1491 D
クリーニング クリーニング あすま 3328-4676 E
写真 バレットプラザ下高井戸店 6379-1203 B
写真 フォト・レインボー 3327-6214 E
写真 あかね写真館 3324-5151 E
印刷業 ケーコム 3324-8811 B
看板制作 (有) カワセ広告社 3322-9331 D
石材業 福田石材店 3321-2101 E

石材業 久保石材店 3328-2027 E
量 鈴木量店 3321-6196 E
IT・サービス・パソコン教室 (株) フォルデッソ 6413-0054 D
修理工 靴専科 下高井戸 5329-4192 E
公文教室 公文式下高井戸駅前教室 070-6661-8216 B
パソコン教室 キュリオステーション 6379-1107 A
塾 コリウス下高井戸教室 5355-3688 B
塾 進学教室サピックス小学部下高井戸校 5355-503 B
塾 個別指導塾 TESTEA (テストイー) 6265-7207 B
ダンススクール 山口ダンススタジオ 5355-0908 E
ダンススクール ムーヴメントダンススクール 5329-2161 D
スポーツ教室 ポオポオスポーツクラブ 6304-3143 E
ペット学校 イオンペットビューティーサロン
トリマー養成所 5355-5645 C
映画 下高井戸シネマ 3328-1008 F
パチンコ 将軍本店 3325-5541 E
パチンコ 将軍下高井戸店 3342-7203 E
漫画喫茶 コミックバスタークリアカフェ 3324-1516 C
貸スタジオ・音楽教室 ジェロックス
下高井戸スタジオ 3325-3311 A
カラオケ 駅前スタジオ 6304-3394 C
買取販売 買取専門店 大古 0800-800-9101 D
介護ホーム ケアハウス赤堤 5355-1655 A
介護 リハビリデイルームやわら赤堤 6379-1412 E
葬祭業 (株) 葬祭業 3321-7281 E
葬祭業 伊藤葬祭 3322-8155 E
葬物病院 としまつ動物病院 5300-8211 D
不動産 日産住宅流通不動産 5376-2939 A
不動産 ウィンズ 下高井戸店 5355-0488 A
不動産 スムールム下高井戸 3321-1339 B
不動産 山二商事 3328-6961 E
不動産 (株) ハートフルレノエージェンツ 5355-6311 E
不動産 サンライズアラン 5355-1090 B
不動産 不動産管理 三幸商事(株) 3325-0555 D
不動産 大森商事 5376-0041 C
不動産 賃貸専門の三幸(株) 3324-3511 D
不動産 相次不動産 3324-0561 C
不動産 丸谷商事 3323-2316 E
不動産 工藤住販 5300-8000 B
不動産 (有) ジャスト・ホーム 3328-8555 E
不動産 (株) ハウザー 3325-1411 E
不動産 (有) ホーム管理サービス 3328-6351 E
不動産 仲村建設店 3328-1235 A
建設業 松原土木 3321-7304 E
建設業 目崎建設 3324-0642 C
塗装 (有) 日成塗装 5300-2201 F
塗装 鷹乙端 3321-4419 B
信用金庫 昭和信用金庫 3321-4155 D
郵便局 世田谷赤堤郵便局 3328-9969 A
証券 あかつき証券 下高井戸支店 5355-0801 C



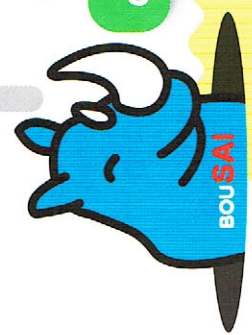
記載内容は2014年10月現在のものです。組合員店舗や取扱い業者等、変更になる場合があります。
店舗情報の詳細は、HPまたは「下高井戸商店街」のホームページに掲載しています。
しもたかステーションにおたずねください。
http://www.shimotaka.or.jp



みんな商店街で揃います

もしもに、
健康を！

下高井戸商店街 Map



グルメ

- フランス料理 ル・フチ・リュタン ☎6304-3443 **A**
 イタリア料理 イル・トンド ☎3324-4830 **D**
 イタリア料理 ビッツェリア トニーノ ☎3324-3090 **F**
 洋食バスタ 虫の巣 ☎3324-9251 **B**
 中華料理 康楽 ☎3322-7859 **B**
 中華料理 皇隆餃子房 ☎5329-1768 **D**
 ラーメン ラーメン英 ☎3323-0335 **A**
 ラーメン ラーめん せい家 ☎3327-8880 **B**
 ラーメン 中華食堂日高屋下高井戸店 ☎3327-0121 **B**
 ラーメン ばんや ☎3323-1650 **C**
 カレー カナビタ ☎3327-2270 **A**
 カレー カレーハウス COCO 香番屋 ☎5300-9179 **B**
 カレー ミラン ☎5376-4405 **C**
 焼肉 牛角 ☎5301-8929 **B**
 焼肉 くい亭 ☎3324-3529 **E**
 多国籍料理 一風 ☎3328-9888 **D**
 アジア料理 ムンランギットカフェ ☎5355-1223 **E**
 ファミリーレストラン ガスト ☎5355-7355 **E**
 ファーストフード バーガーキング下高井戸店 ☎3321-0304 **B**
 喫茶 喫茶 YOU・遊 ☎3323-8040 **A**
 喫茶 珈琲館 ☎3325-2155 **B**
 喫茶 ドットコヒーロー下高井戸店 ☎3325-2607 **B**
 喫茶 ほえむ ☎3323-6305 **B**
 喫茶 COFFEE&ROASTER2-3 ☎3327-9923 **B**
 喫茶 コロラド ☎3328-2542 **C**
 居酒屋 まきたや ☎3324-7249 **A**
 居酒屋 たつみ本店 ☎3324-9175 **A**
 居酒屋 居酒屋おふろ ☎5300-6007 **B**
 居酒屋 とりビアー下高井戸店 ☎6265-8905 **A**
 居酒屋 笑笑 ☎3324-9688 **C**
 居酒屋 居酒屋たつみ駅前店 ☎3325-9640 **B**
 居酒屋 紅とん ☎5355-3501 **C**
 居酒屋 高井戸酒房 ZIPANGU ☎6383-3937 **C**
 居酒屋 鳥たけ ☎3327-5822 **C**
 居酒屋 なんで・や ☎5355-3356 **D**
 居酒屋 さちんと ☎5355-3525 **D**
 居酒屋 しげぞう ☎3322-1129 **D**
 居酒屋 さくや ☎3325-5346 **F**
 居酒屋 やせとり ちえ ☎3328-5925 **F**
 居酒屋 酒処吾作 ☎3324-2220 **F**
 居酒屋 節 ☎3321-3536 **F**
 居酒屋 たら桶 ☎6750-5529 **E**
 居酒屋 ステップス ☎3323-1012 **A**
 居酒屋 バー・ハリース ☎3328-5158 **A**

美容と健康

- 理容店 QBハウス **C**
 理容店 バーバーハバ ☎3325-1909 **E**
 美容店 ヘアーサロンディフェイス ☎3327-5505 **A**
 美容店 アンテナ ☎3327-2150 **A**
 美容店 HAIR SAVOR ☎3325-6862 **A**
 美容店 アンティム ☎3325-0557 **B**
 美容室 リヴァーブ ☎5301-0377 **B**

ときまつ動物病院

ムーヴメント
ダンススクール 3F下高井戸ヒーリングプラザ
整骨院・鍼灸院 7F

高峰歯科

マスヤ酒店

ひまわり広場
駐車場

クリーニング ONO

- ていんからゆがふう
 ネイサロンミル 2F
 ジャズケイリン
 大澤 整骨院
 カワセ広告社

- しげぞう 3F
 きちんと 2F
 ナンガルゲイ
 なんで・や
 風すし
 三菱東京UFJ銀行 ATM
 西友

- イル・トンド
 一風
 山に青果

- カリフウー
 マジド・ロス
 ミスス薬局
 買物横丁

- カラダアクトリー
 貴賓専門の三幸樹
 伊藤藤義祭
 買取専門 大吉
 皇庭餃子房 2F
 セイジヨ
 しもたかデパート
 みずほ銀行 ATM
 寿々木家
 ぶどうい
 フォールディング 3F
 双葉屋
 昭和信用金庫
 昭和信用金庫

下高井戸駅

下高井戸シネマ

駅前市場

- サクライ時計店
 桃仁堂
 皇庭餃子房おがやさん
 旭館北口売店
 ビッグス
 サンライズアウ
 サンターモハイル
 鮮魚三友
 いづみや
 つるや
 長谷川商店
 富永商店
 鈴木食品店

- ピュティティン
 ベロミ
 やきぐや
 酒処ごや
 トノ作 ちえ
 宮川うなぎ店
 吉川内科小児科

大和寿司 節

バオバオスポーツクラブ

松原土木

鈴木豊店

おしやれの店 ちが

世田谷線 三軒茶屋

松沢
児童館

D

C



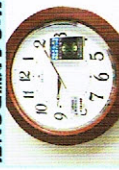


明かり確保

ライフロインが断たれ暗闇の中での避難生活は、被災者をより不安にさせます。停電でも明かりをとれるものを用意しましょう。

足元灯・カーデナーライト・ヘッドライト・タッチライト・ランタン・懐中電灯

揺れると点灯する時計



地震の揺れで自動点灯する時計です。通常は普通の時計として使いつながら、いざというときには、揺れを察知して内蔵の非常電源が稼働。停電時に懐中電灯の代わりとして使用できます。

- 時計店

眼鏡用ライト



眼鏡に直接つけれ、読書や細かい作業をする際に役立つライトです。災害時には、暗闇の中でヘッドライトの代わりとして装着すれば、両手を使った作業をするときに重宝します。

- 眼鏡店

蓄光テープ（蓄光線材）



蛍光灯や日の光を蓄え暗闇で光ります。玄関や階段などの段差、手すりなどに貼れば夜間や停電時の事故防止になり、ヘルメットや懐中電灯などに貼ると見つけやすくなります。

- 総合スーパー
- 100 円均一ショップ

身体保護

災害のときは、建物の倒壊などにより粉じんやホコリがまみり、がれきが散乱しています。そんな中で自分の体を守るグッズを準備しましょう。

ヘルメット・作業用手袋・突き刺し防止手袋・マスク・厚底靴

花粉症メガネ



花粉症の人はもちろん、そうでない人も避難用品袋の中に入れておけば、目を保護するゴーグルに使えます。コンタクトレンズを使用している人もぜひ用意しましょう。

- 眼鏡店
- 総合スーパー
- ドラッグストア
- 100 円均一ショップ

粉じんマスク



日常的に使うものではありませんが、災害時に気道を守るのに必要なグッズです。PM2.5 の粒子や災害時の粉じんから身を守るために家族分を準備しておきましょう。

- 金物小売店
- ドラッグストア

スリッパ



床に飛散したもので足をけがをしないように、普段はスリッパを履いていなくても、室内履きを床元に置いておきます。つま先が開いていないもの、底が厚いものがおすすめです。

- 衣料（呉服）店
- 靴店
- 総合スーパー
- 足もみマッサージ店
- 100 円均一ショップ

通信

災害時の情報収集に欠かせないのがラジオや携帯電話です。それらの電源確保も防災の重要なポイントです。避難所では音を出さないうえへの配慮もしましょう。

電池・携帯電話の予備バッテリー

ポケットラジオ



ポケットラジオならコンパクトなのでポケットやカバンに入れて持ち運べるほか、枕元に置いても邪魔になりません。省電力で電池の持ち時間も長いので災害時にも安心です。

- 電気製品販売店

イヤホン



電車や公共の場でラジオを聴く際に欠かせないイヤホン。避難所で情報を聴きたいときに気兼ねなく聞くことができ、イヤホンを利用することで電池の消費を軽減することもできます。

- 電気製品販売店
- コンビニエンスストア
- 総合スーパー

携帯電話充電器



携帯電話の性能が上がり継続して利用できる時間も長くなっていますが、それでも手元に携帯電話の充電器があると安心です。電池式、ソーラー式など使い勝手によって用意しておきましょう。

- 携帯電話店
- 総合スーパー

移動

災害後は街が一変して方角がわからなかったりいつも歩いていた道にも危険な場所がでてしまします。移動時に身を守るものも揃えましょう。

リュックサック・台車・方位磁石・LED ネットワークライト

地図



仕事や外出先で帰宅困難になったとき、地図があれば帰宅方向やルート、避難所を調べるのに役立ちます。スマートフォンの地図アプリも有効ですが、ない人は日頃から携帯しておきましょう。

- 書店

歩きやすい靴



交通機関が使えないと歩く機会が増えます。マンションの高層階にお住まいならエレベーターが使用できず階段の上り下りを強いられれます。足に負担のかからない歩きやすい靴を使いましょう。

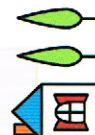
- 靴店
- 雑貨店

キャリーバック



普段の買い物に便利なキャリーバック。災害時は水や配給物などを受け取った際にも重宝します。ハンドルの高さや容量など使いやすいものを選びましょう。

- ハンドバッグ店





応急補修・掃除

さまざまな物が破損したときに
必要不可欠なのが片づけ道具です。掃除道具以外に、
簡単な補修ができるものを用意しておきましょう。

シヨベル・ほちき・ちりと・ガリ袋・おちきん・トラロープ（黄色と黒のロープ）・ブルーシート・
補修テープ・ロープ・ひも・作業服（つなぎ）

バケツ



昔はよく使っていたバケツも最近は自宅にないとい
う家庭も珍しくありません。つまり真用の折りたた
みバケツは収納スペースをとらず便利です。火災時
の消火にも役立ちます。

- 金物小売店
- 総合スーパー

長靴



雨の日だけでなく、災害時は足の保護のためにふ
くらはきまでカバーできる長靴を用意しておきま
しょう。被災地で「欲しい」というニーズの高かつ
たグッズの1つです。

- 靴店
- 雑貨店
- 金物小売店
- 総合スーパー

粘着ローラー



飛散したものを片づけるときに、停電で掃除機は
使えません。ほうき、ちりとりのほかに、粘着ロー
ラーはコロコロとガラス片など細かいものを取る
のに役立ちます。

- 総合スーパー
- ドラッグストア

防犯

人心が乱れる災害時には防犯も
重要ポイントの1つです。身を守り、
危険を知らせる道具を用意しておきましょう。

ホイッスル



防犯ブザー

被災地で犯罪が起きやすくなります。突然襲わ
れたときは、相手の眼を突いたり、近くの人に助け
を求めるための防犯ブザーや笛は、安全を守るた
めの必須アイテムです。

- 総合スーパー
- 100 円均一ショップ
- 電気製品販売店



補助錠（サフロック）

窓ガラスが割れたら、自宅に侵入されやすい環境
になります。割れた箇所をシートで被い、窓用の
防犯補助錠を取り付け、たんすなどの大型家具で
塞いで侵入を防ぎましょう。

- 総合スーパー
- 100 円均一ショップ
- 金物小売店



南京錠とチェーン

玄関が破損すると、不審者の侵入を許してしま
います。玄関にチェーンと南京錠を取り付けて防ぎ
ましょう。自宅が破損しても、安易に侵入させな
い環境づくりが大切です。

- 金物小売店
- 100 円均一ショップ

記録・伝達

避難所での情報伝達の手段として、
また自宅で被災した場合でもここに避難しているかを
伝える手段に使えるグッズを常備しましょう。

ボールペン・手帳・模造紙・デジカメ

油性マジック



安否情報やメッセージなどを伝えるときのツール
として筆記用具は不可欠です。油性マジックであ
ればさまざまなものに書き込めます。マッキーな
ど、裏移りしないものも便利です。

- 文具店
- コンビニエンスストア
- 総合スーパー
- 100 円均一ショップ
- 金物小売店

撥水性のメモ用紙



手が濡れたり、降雨時などでも書いた字がにじみ
にくい撥水性のメモ用紙です。避難所や屋外で記
録するときに、しっかりと残せるので安心です。
日常のキッチンでも便利です。

- 総合スーパー
- 100 円均一ショップ
- 金物小売店

ホワイトボードシート



ホワイトボードには、静電気で壁などに貼り付け
て使用できるシートタイプがあります。水性マ
ーカーを使えば、ティッシュペーパーで消すことが
でき、平時にも便利に使えます。

- 文具店

トイレ

トイレは水洗化されている家庭がほとんどで
災害時には一番悩ましい問題です。
できるだけストレスにならないようにしましょう。

トイレ用ペーパー・災害用トイレ・新聞紙・凝固剤・バケツ

黒いビニール袋



ごみ袋の指定を受けて探すが困難になってきた
黒いビニール袋ですが、断水時は便器にかがせて
災害用トイレとして使用できます。処理をする際
に中が見えないのでストレスも軽減できます。

- ドラッグストア

成人用オムツ



災害用の流さないタイプのトイレも良いですが、
買い物が配給に並ぶなど、外にいるときの急な非
泄に備えて紙おむつをはいておけば安心です。今
必要のない人も、1 度使ってみましょう。

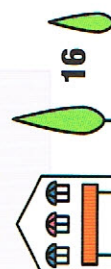
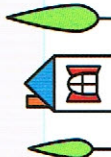
- 薬局
- ドラッグストア
- 総合スーパー

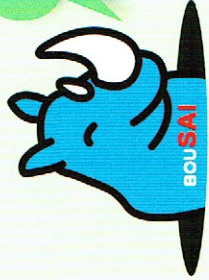
凝固剤



排泄物を流さないタイプの災害用トイレを使用す
る場合、ごみの回収が開始されるまで溜めておか
なくてはなりません。処理袋にその都度凝固剤を
入れて臭い対策を万全にしておきましょう。

- 総合スーパー
- ドラッグストア





衛生

断水や停電で日常生活に支障があれば、
病気になるがさまでまなトラブルが発生します。
避難用具のなかでも重要なグッズです。

抗菌タオル・おりのシート・水のいらないシャンプーン・消毒アルコール



液体歯磨き

十分に歯磨きができれば、虫歯や歯周病で苦しむことになりません。しかし、災害時の水は貴重なため節約したいもの。そんなとき、液体歯磨きなどで口腔ケアに努めましょう。

- 薬局
- ドラッグストア
- 総合スーパー
- 歯科



ウエットタオル

介護で使われる大判で厚めのウェットタオルは、体を拭くのに適しています。断水でお風呂に入れない日が続いても、これがあれば体を清潔にでき、汚れによるトラブルやストレスを軽減できます。

- 薬局
- ドラッグストア
- 総合スーパー



速乾タオル

タオルを使う機会が多いので、災害時にすぐに売切れるグッズの1つです。マイクロファイバーの速乾タオルであれば替えがなくても乾きやすいので、すぐに利用できて便利です。

- 衣料品(呉服)店
- 総合スーパー

健康

被災後の住環境や食環境は体に負担をかけます。
その負担を少しでも軽減するためのグッズや
食品なども避難生活には欠かせません。

耳栓・アイマスク・便座にいいお茶・エアーマット



耳栓(徳田)ストッキング

長時間同じ姿勢でいると血流が悪くなり、エコノミー症候群のような重病になることがあります。弾圧ストッキングを履いたり、軽い運動をしたり、水分をよく摂取して予防しましょう。

- 衣料品店
- ドラッグストア
- 総合スーパー
- 整骨院
- 整体



サプリメント

栄養バランスが悪い状況では、サプリメントが頼りになります。常用している人は多めにストックし、あまり食べない人も体質に合うものを選んでおきましょう。

- 薬局
- ドラッグストア
- 総合スーパー
- 化粧品店
- 整骨院
- 整体



アロマオイル

さまざまな問題を抱えて心が流れたとき、ストレスが溜まったときにリラクゼーションさせてくれるのがアロマオイルです。気持ち安定する香りを探し、入手しておきましょう。

- 美容院
- 化粧品店
- マッサージ店
- ドラッグストア

夏

感染症予防や暑さ対策が重要な季節です。
電源が確保できないことを前提にして
防虫対策や衛生問題の対策をしっかりとしましょう。

蚊帳・虫刺され防止用品・うちわ・扇子・冷えピタ・速乾下着・電池式扇風機



蚊取り線香

停電でエアコンが使えないと窓を開けますが、その際必要なのが蚊の対策です。電気を使わない昔ながらの線香や、菊花香などは香りもよくおすすめです。ライターも忘れずに。

- 薬局
- ドラッグストア
- 総合スーパー
- 雑貨店
- 金物小売店



ネッククーラー

電気を使わずに体を冷やしてくれるものの1つです。ネッククーラーがあるだけで涼しさも変わってきます。熱中症対策にも人気です。家族分用意したいものです。

- 衣料品(呉服)店
- ドラッグストア



汗拭きシート

汗をかくと体がべとべとしたり、臭いが気になったりします。お風呂に入れないときに、汗拭きシートや制汗スプレーがあれば気分もスッキリします。

- ドラッグストア
- 総合スーパー
- 化粧品店

冬

3.11 のように寒さが身にしみる季節に被災したら…。
平常時に寒さに強いと思っても、
被災したときは極寒の季節を想像して準備しましょう。

アルミブランケット・寝袋・保湿クリーム・リップクリーム・ゆたんぼ



カイロ

寒いときの定番のカイロ。冬に外出するときはカバンの中に入れておくと、エレベーターに閉じ込められたときに体を温めて生命維持につながります。多めにストックしておきましょう。

- 総合スーパー
- ドラッグストア



体を温める下着

冬に停電すると寒さで苦勞しますが、電気を使わずに体を温める方法があります。例えば着るだけで体を温める下着です。タイツもあるので上下で用意しておくとういでしょう。

- 衣料品店
- 総合スーパー
- ドラッグストア

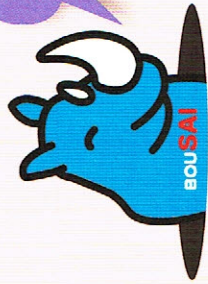


しょうが湯

寒さに対して、外から温める以外に、体の中から温める方法もあります。生姜を摂取することで体を温めることもできます。蜂蜜づけなどがあたたかい飲み物にしやすいでしょう。

- 食料品販売店
- コーヒー販売店
- 茶販売店
- スーパー
- ドラッグストア
- コンビニエンスストア

女性向け



被災して生活環境が一変すると
女性ならではのいろいろな悩みごとが発生します。
集団生活の中でも困らないグッズを揃えておきましょう。

ビデの口先・シャワーキャップ・ヘアゴム・鏡・生理用品・おりのシート・保冷シート・クレンジングシート

カップインクット



被災地で下着が干せないことで困る女性が多くなりました。その女性たちに喜ばれたのがカップインの下着です。ブラジャーを単独で干さないで、男性の目があり気になりません。

- 衣料品店
- 総合スーパー

制汗剤



替えの洋服がない、洗えないという状況下で人気があったのが制汗剤です。洋服の汚れ防止はもちろんのこと、毎日同じ服でも履けるので、好きな柄の制汗剤を用意しておくことをおすすめします。

- 衣料品(呉服)店

色つき自転車用ポンチ



着替える場所がないのも被災地で困ることの一つです。履で替えてもなかなか乾かすことができないので、色つきのポンチがあれば、その中で着替えられます。

- 総合スーパー
- 自転車店

男性向け

女性に比べて男性は平気だと思われがちですが
たとえ被災したとはいえ、身だしなみグッズや
DIYで使う道具なども準備しておきたいものです。

制汗スプレー・下着



被災地では、髪を剃れないことのストレスを抱えていたり、肌荒れなどで困ったりした男性もたくさんいました。電気式で削るタイプの電動剃りを多めに用意しておきましょう。

- 薬局
- ドラッグストア
- 総合スーパー
- コンビニエンスストア

剃毛カッター



髭のように、伸びて鼻の中に違和感があったり、周りの目を気にしてストレスを感じる人もいます。電池式のものや充電式タイプなど、使いやすいものを用意しておきましょう。

- ドラッグストア
- 化粧品店

工具



被災後は、さまざまな作業が山積しています。はさみやカッターなどがなくて作業に困ることもあります。DIYで使用する工具もあれば、なにかと災害時には重宝します。

- 金物小売店
- 総合スーパー

子ども向け

子どもは大人以上に不安やストレスを抱えます。
その不安感を癒すグッズを準備したり、
防災グッズに慣れさせる工夫をしましょう。

子ども用手袋・下着・トララング・あやとりひも・ぬりえ・画用紙・ペン・クレヨン・折り紙・ジャポン玉

子ども向けマスク



大人用のマスクは配給されても、子ども用のマスクはなかなか手に入りづらいものです。マスクの着用を嫌がらないように風邪予防などで慣れさせておくことも大切です。

- 薬局
- ドラッグストア
- 総合スーパー

ぬいぐるみ枕



小さい子どもはお気に入りのぬいぐるみやこだわりのタオルなどがあつたり、それを持つことで安心することがあります。災害時の心のケアにもなるのでお気に入りの災害時も持てるようにしましょう。

- ふとん店

遊び道具



傷ついた心を癒やすことが期待できる遊び道具を用意しましょう。絵を描くもの、ぬりえ、トランプ、折り紙、あやとりなど集中して辛いことを忘れる時間を作れるものを、お子さんと選びましょう。

- 文具店
- 総合スーパー
- 100円均一ショップ
- コンビニエンスストア

赤ちゃん向け

赤ちゃんは心身ともにデリケート。
避難生活のためのグッズにきめ細かな
配慮をし常備し携帯するようにしましょう。

スティック粉ミルク・使い捨て哺乳瓶・授乳ケープ・清潔綿・おんぶひも・だっこひも・おしりふき・さらし・赤ちゃん用爪切り・赤ちゃん用マスク・離乳食

子供用スプーン



歯が生えだす乳児は金属のスプーンが苦手です。災害時に備えてケースに入ったスプーンを用意しておきましょう。日頃からマザーズバックに入れておくようにしましょう。

- 雑貨店
- ドラッグストア

歯磨きシート



乳歯が虫歯にならないようにするために使用する歯磨きシートです。断水時には大人も使えるので、ちよつと多めに用意しておけば、家族みんなの口腔ケアができます。

- ドラッグストア

スタイ



災害時、大人の制汗剤と同じように、子ども服の替えがない、洗えない状況下でよだれや汚れを防ぐためのスタイは大きなニーズがありました。何枚でも用意しておきたいものです。

- 雑貨店



高齢者にとって避難生活はとても厳しいものがあります。
日常的でも「これがあれば便利」というものを揃え
少しでもストレスが軽減されるようにしましょう。

義歯ケース・補聴器・介護用品・杖・常備薬・ルーペ



- 眼鏡店
- ドラッグストア

度が進んで合わなくなったり、古い眼鏡を捨てずにとっておけば、災害時の準備になります。安価なものもあるので、非常持ち出し袋などにに入れておきましょう。



- ドラッグストア
- 総合スーパー

トイレに行きたいときに、使えるトイレが近くにありません。下着を汚すと替えがない、洗えないという問題が起きるので、パッドをつけておくことで安心です。



- ドラッグストア

疲れたときに折りたたみ椅子があると便利です。軽くてコンパクトなものなら運ぶ負担も軽減します。平素から、アウトドアや屋外イベントなどでは、年齢を問わず重宝します。

揺れたらダンゴムシ® 大地震では全員がケガをする想定で備えよう！

大地震が起きると、固定されていない家具、家電製品、生活雑貨などのすべてが凶器となり、凄まじい速さで私たちに襲います。しかし、災害対応の初動時に救急車は来ません。「頼れるのは家族（その場に居る人）のみ」という覚悟が必要です。事前に应急演练の受講、応急手当用品の充実、医療救護所の場所を調べるなどの準備をします。そして、揺れ始めた際の身の守り方も学びましょう。

もしも、時間的に安全な場所への移動ができないときは、四つん這いになって頭を保護する「ダンゴムシのポーズ」®kunikakinobue で体を守ります。瞬時に反射的にその姿勢がとれるように、行動をイメージしておくことや、致命傷を負わないために、室内の物はできるだけ固定し、生活雑貨類は柔らかい素材のものを選ぶなどの事前対策をしっかりとしましょう。



生活（事前）

日常生活を豊かにするグッズや趣味の中にも
防災に役立つものがあります。
安全な暮らしを意識すれば防災にもなります。

家具の固定・ストッパー・滑り止めシート



- 生花店
- 総合スーパー

イチゴ、トマト、レモン、かいわれなど、さまざまな野菜を庭やベランダで育てて、自給自足を高めましょう。収穫したらすぐに生で食べられるものがあります。



- 雑貨店
- 総合スーパー
- 写真店
- 生花店

紙製の写真立てのフレームなどのように、飛んでも割れない、ケガをしにくい素材の生活雑貨類を意欲しましょう。布、革、レース、シリコン、ゴムなどさまざまな柔らかい素材があります。

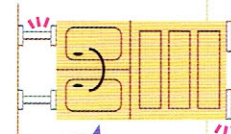


- 総合スーパー

家具の固定用品、ガラスの飛散防止フィルム、扉開き防止ストッパー、滑り止めシートなど、自宅屋内の危険箇所を総点検して、さまざまな安全対策を講じましょう。

地震に備えて～あなたと家族を守る日頃の行動

1. 防災訓練
2. 家庭の防災会議、避難所・連絡手段の確認
3. 住宅の耐震診断、耐震補強
4. ブロック塀、石碑の補強
5. 家具の転倒、落下防止
6. 消火器の備え
7. 生活防災、非常持ち出し袋
8. 火災を防ぐ、各種機器の点検
9. ご近所づきあい



簡易耐震診断・耐震診断士派遣制度及び耐震診断補助成制度

- 世田谷区災害対策課 03-5432-2262
- 杉並区まちづくり推進課耐震改修担当 03-3312-2111

世田谷区・杉並区(下高井戸周辺)の災害時お役立ち情報

- 広域避難所 日大文理学部一帯、明大和泉校舎一帯
- 避難所 松沢小、松沢中、高井戸第三小、永福小、向陽中
- 給水拠点 和田堀給水所、東京都水道局和泉水圧調整所
- 医療救護所 松沢中、高井戸第三小
- *詳細は、各区のHPをご覧ください。

世田谷 災害・防犯情報メール配信サービス
地震情報、気象情報、天気予報、防犯情報、雨量、緊急なお知らせなどを、パソコン、携帯電話等にメール配信。登録は下記に空メールを送信してください。

世田谷区 entry@setagaya-mail.jp
杉並区 entry-suginami@bousai-mail.jp