

近くの避難拠点や防災井戸の場所をっていますか？

練馬区では、震災時における避難拠点や、救護所、防災井戸などを記した防災地図を作成しています。

区が各戸配布している「わたしの便利帳」にはさみこまれているほか、区防災課窓口でもうけとることができます。

最寄りの避難拠点や防災井戸の場所を確認しておきましょう！



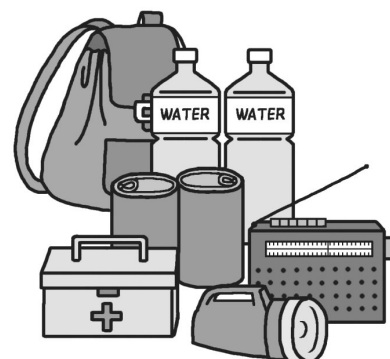
日ごろから準備しておくもの

★ 水の備え（3日分）

一日あたり一人3リットルが目安。

市販のペットボトルを人数分用意する。

（普段の倍買い置きしておき、半分使ったらまた補充するという方法で備蓄をかねる。）



★ 食料の備え（3日分）

缶詰、レトルト、フリーズドライなど調理済みのものを用意する。

乳幼児の粉ミルク、離乳食、こどものおやつ等も用意。

★ 燃料の備え

卓上カセットコンロや固形燃料など

★ 停電時の備え

懐中電灯（一人に一個）、携帯電話の充電器、ラジオ

★ 携帯用トイレ



ほかにもアウトドア用の寝袋、防水布などは避難の際に役立ち、便利です！