

大船・岩瀬周辺

0 50 100 300m 1/11,000

防災チェック 防災意識をチェックしよう!
身近なことでも忘れていないかな?身のまわりをもう一度見直してみよう。

☐ 通学路の安全を確認している。	☐ 連絡方法や集合場所を家族で決めている。	☐ 高い所に重いものを置いている。
☐ 避難場所を知っている。	☐ 家の中の安全な場所を確認している。	☐ 消火器を常備している。
☐ 避難場所までの道を確認している。	☐ 非常食を準備している。	☐ 寝る前に火の元を確認している。
☐ お家の人と協力体制について話し合っている。	☐ 部屋の家具が倒れないように固定してある。	☐ 「おかしーも」ということばを知っている。

チェックの数 ☐ 個

防災 豆知識 「災害用伝言ダイヤル171」
災害で電話がつかないときに利用可能な伝言サービス。災害の確認や緊急連絡に便利です。

(使い方) 171 にダイヤルする	伝言を 録音する時は1	連絡をとりたい人の 電話番号 (000)000-0000	メッセージを話す
	伝言を 再生する時は2		メッセージを聞く

運動をしよう!
毎日の適度な運動を習慣にして、心も体も健康になろう!

あいクリニック
内科・循環器内科/皮膚科・アレルギー科

	月	火	水	木	金	土	日
午前	休	○	○	○	○	○	休
午後	休	○	△	休	△	休	休

時間はお問い合わせ下さい
鎌倉市玉縄1-1-5-106 ☎0467-46-1486
●U R L <https://www.iclinic-kamakura.com>
●ネット予約 <http://12123.jp/hs233/>
●電話予約 ☎050-5511-0770 (自動音声) (ガイダンス番号233)

地図の豆知識 地図の縮尺

実際の距離や大きさを、縮小して表した割合を「縮尺」という。実際の距離や大きさを分母、地図上の距離や大きさを分子(一般に1)として、1/7500と表すんだよ。1:7500のように比率で表す場合もあるよ。

0 75 150 225m 縮尺 1:7,500

整形外科 リハビリテーション科 リウマチ科
田辺整形外科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
14:00~18:00	●	●	●	●	●	×

休日診:日曜・祝日・土曜午後
鎌倉市大船2-18-20 MAP④B-4
☎0467-44-5290



湘南深沢駅周辺

0 50 100 300m 1/11,000



防災チェック 防災意識をチェックしよう!

身近なことでも忘れないかな?身のまわりをもう一度見直してみよう。

- 通学路の安全を確認している。
- 連絡方法や集合場所を家族で決めている。
- 高い所に重いものを置いている。
- 避難場所を知っている。
- 家の中の安全な場所を確認している。
- 消火器を常備している。
- 避難場所までの道を確認している。
- 非常食を準備している。
- 寝る前に火の元を確認している。
- お家の人と協力体制について話し合っている。
- 部屋の家具が倒れないように固定してある。
- 「おかしーも」というこばを知っている。

チェックの数 〇個

防災 豆知識

「災害用伝言ダイヤル171」

災害で電話がつかない状況になった時に利用できる伝言サービス。安否の確認や緊急連絡に便利です。

- (使い方) 伝言を録音する時は1
- 伝言を再生する時は2
- メッセージを話す
- メッセージを聞く

運動をしよう!

毎日の適度な運動を習慣にして、心も体も健康になろう!



防災

日常備蓄 5つのポイント

1 冷蔵庫は食料品備蓄庫と考える
一般家庭では、冷蔵庫の中や買い置きした食料品が1〜2週間分あるといわれています。非常時には冷蔵庫→冷凍庫→その他の食品のように、順序を考えて食べていきます。

2 生活水の重要性
断水になると最も困るのが生活用水。万が一に備えて、常に風呂に水を張っておきましょう。

3 オール電化住宅の必需品
停電に備えてカセットコンロ・ガスボンベを用意しておきましょう。ガスが供給されなくなった場合も、カセットコンロが役立ちます。

4 ひとり暮らしの備蓄
コンビニ利用の多いひとり暮らしはカップ麺やレトルト食品、スナック菓子などを、いつもより少し多めに買い置かせておきましょう。

5 使用期限をチェック
電池、薬、使い捨てカイロなどにも使用期限があります。定期的に点検しましょう。

参考/東京都発行「東京防災」P.92〜P.93より

震度による揺れの感じ方

- 震度7 多くの建物が倒壊。大きな地割れや地すべり、山崩れが発生することもある。
- 震度6強 立つていられない。耐震性の低い建物は倒壊する恐れも。
- 震度6弱 立つていることが難しい。かなりの建物で壁のタイルや窓ガラスが破損する。
- 震度5強 タンスや重い家具が倒れたり、ブロック塀が崩れることも。
- 震度5弱 家具が動いたり、食器や本が落ちたり、窓ガラスが割れることも。
- 震度4 眠っている人のほとんどが目覚めます。歩行中の人も揺れを感じる。
- 震度3 棚の食器などが音をたてることもある。
- 震度2 揺れている電灯などがわずかに揺れる。
- 震度1 屋内にいる人の一部がわずかな揺れを感じる。

