

台風・豪雨に備えて

～いざ!というときに取るべき行動を確認しましょう～

清瀬市防災マップ・防災ハザードマップはこちらから確認できます→

災害時はホームページがつながりにくくなることがあります。事前にダウンロードしておくことをおすすめします。



例年7月から10月にかけて、日本に接近・上陸する台風が多くなります。「自らの命は自らが守る」意識を持ち、災害リスクと取るべき行動を確認しましょう。☎防災防犯課防災防犯係☎042-497-1847

STEP 1 Q.ハザードマップで確認
「清瀬市洪水ハザードマップ」で、自宅がある場所に色が塗られていますか?

はい STEP2へ

いいえ → 屋内で安全を確保(ただし、周りと比べて低い土地や崖のそばなどにお住まいの方はSTEP2へ)

STEP 2 ⚠️ 水害の危険あり
原則として自宅外への避難が必要です。

ただし、次の【3つの条件】すべてあてはまれば「屋内安全確保」が可能

- ① 家屋倒壊等氾濫想定区域内に入っていない
- ② 浸水深(浸水する深さ)より居室が高い
- ③ 水が引くまで我慢でき、水・食糧の備えが十分

さまざまな避難先の検討を

◆警戒レベル4「避難指示」が出たら全員が避難
避難所だけでなく親戚宅・ホテル・旅館なども検討

◆警戒レベル3「高齢者等避難」が出たら、避難に時間を要する方(高齢者や障害のある方など)は早めに避難開始

熱中症に注意しましょう!

☎健康推進課成人保健係☎042-497-2076

予防のポイント

- ◆ エアコンを適切に使用しましょう
昼夜問わずエアコンなどを使用して温度調節をしましょう。
- ◆ 外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう
熱中症を予防するには、暑さを避けることが最も重要です。不要不急の外出はできるだけ避けましょう。
- ◆ 熱中症のリスクが高い方に声かけをしましょう
こまめな水分・塩分補給等を行うよう、声かけをしましょう。
- ◆ 外での運動は原則、中止・延期しましょう
身の回りの暑さ指数(WBGT)に応じて、暑い屋外やエアコンなどが設置されていない屋内での運動は原則、中止・延期しましょう。

◆ 普段以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう
のどが乾く前にこまめに水分・塩分を補給しましょう(1日あたり1.2ℓが目安)。涼しい服装を選びましょう。

◆ 暑さ指数(WBGT)を確認しましょう
WBGTの値が高いほど、熱中症のリスクが増加します。下記QRコードから確認できます。

◆ 熱中症警戒アラート
熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日の夕方または当日の早朝に、都道府県ごとに発表されます。発表された際は、熱中症予防行動を徹底しましょう。

生活保護受給者向け エアコン購入費用等を助成します

市では熱中症対策を強化するため、生活保護を受給している世帯に対して、エアコン設置に係る費用を助成します。

対象期間内に、清瀬市で生活保護を受給中の在宅生活を送っている世帯で、エアコンが未設置または故障のため未設置と同等の状態となる世帯。なお、支給上限額を上回った差額は、自己負担となります。

※助成は1世帯につき1台限り。一部支給条件あり。

【対象期間】令和9年3月31日まで(ただし、対象期間中にエアコンの設置が完了している必要あり)

【助成額(東京ゼロエミポイント事業との併用可能)】本体購入費及び設置費10万円/1世帯(内訳=エアコン本体購入費:上限78,000円、配線費・設置工事費・撤去費・リサイクル費等:10万円からエアコン本体購入費を差し引いた額)

☎☎直接窓口または電話で生活福祉課生活福祉係☎042-497-2070(土・日曜日、祝日、年末年始を除く午前8時30分～午後5時)

社会福祉法人 上宮会グループ 医療と介護の連携で、回復とその後の暮らしを支えます

清瀬リハビリテーション病院

診療科目 内科、呼吸器内科、小児科、歯科(総合リハビリテーション施設)

病床数 168床(回復期93床、一般27床、呼吸器48床)

診療受付時間 時間:9:00~11:30 / 13:00~16:30

内科・呼吸器内科 小児科 歯科
月・火・水・木 火・木 火・水・木・土(第2のみ)

☎042-493-6111

〒204-0023 東京都清瀬市竹丘3-3-33 清瀬リハビリテーション病院 (後援)

特別養護老人ホーム上宮園

特養 100床(指定介護老人福祉施設)

ショートステイ 8床(空床利用10床)

特養・ショートステイ ☎042-493-6118

居宅介護支援事業所 ☎042-491-3200

〒204-0023 東京都清瀬市竹丘3-3-31 (後援)

子どもの防犯対策 「いかのおすし」であんぜんな まいにち

☎防災防犯課防災防犯係☎042-497-1847

子どものみんなへ

いか

知らない人について いかない

の

知らない人のくるまにのらない

お

こわかったら おおきなこえをだす

す

おとなの人のいるほうへ すぐに行く

し

こまったことをおとなの人に しらせる

⚠️ 「えきにいきたいので……」 「がっこうにあんないして……」といわれても 「すみません、おとなの人にきてください」とはっきり ことわりましょう。知らない人のくるまに ぜったいのっけはいけません。

⚠️ こわい人にあったら、おおきなこえで「たすけて!」 こわくてこえがでないときは ぼうはんブザーで たすけをよびましょう。

⚠️ すぐにげよう! こうばん・コンビニ・子ども110番のいえなど、おとなの人がいるところへ にげましょう。

⚠️ おとなの人に しらせる! すこしでも「いやだな」とおもったり、こまったことがあったら、おうちの人に、その日のうちに、すぐにはなしましょう。おうちの人にはなしにくかったら、がっこうの先生にはなしましょう。

保護者の方へ 子どもを犯罪や事故から守るために

声かけが大切

子どもは怖い出来事を話さないことがあります。様子が気になるときは、優しく声をかけてあげましょう。

通学路と一緒に

「子ども110番の家」や店舗など、何かあった時に駆け込める場所を親子で確認しておきましょう。

防犯ブザー点検

外出時は防犯ブザーを常に持ち歩くよう指導してください。電池切れがないか、親子で定期的に点検をお願いします。

☎メール一斉配信に関すること= DX推進課DX推進係☎042-497-1845

ご登録はこちら

蛍光灯をLED照明に交換するときは

蛍光灯をLED照明に交換するには、「照明器具ごと交換する方法」と「既存の照明器具のまま蛍光灯をLEDランプに交換する方法」の2種類があります。不適切な交換は発煙や火災の原因になる可能性があります。少しでも不安を感じたときは、お近くの電気工事店などの専門業者にご相談ください。☎消費生活センター☎042-495-6211

【照明器具ごと交換する場合】

天井に引っ掛けシーリングなどの配線器具が取り付けられていれば、基本的に工事は不要で、照明器具ごとご自身で交換できます。配線器具がない場合や別の形式の場合は、電気工事業者へ工事を依頼してください。

【既存の器具のまま蛍光灯をLEDランプに交換する場合】

今お使いの照明器具にLEDランプを取り付ける場合は注意点が多く、仕様や手順もさまざまです。自己判断で交換すると「**不適切なランプ交換による事故**」を引き起こすおそれがあります。以下のポイントに注意して交換してください。

不適切なランプ交換による事故を防ぐ3つのポイント

- ①点灯方式に合ったLEDランプを選ぶ
「蛍光灯器具側の点灯方式」と「LEDランプ側の対応点灯方式」が合っていることを確認してください。
・器具側：点灯管(グローランプ)の有無や銘板の記載「インバーター式(半導体式)」、「ラビッドスタート式」をご確認ください。
・LED側：商品パッケージや説明文に「〇〇式器具対応」と記載されています。
- ②パッケージ・取り扱い説明書の注意事項を必ず守る
照明器具とLEDランプの組み合わせによっては電気工事士の有資格者による工事が求められる場合があります。工事が必要な場合や不明点がある場合は、絶対に自分自身での交換作業はせず、販売業者への相談や電気工事業者へ工事の依頼をしてください。
- ③交換後、異常がないか必ず確認する
「点灯しない・ちらつきがある」などの点灯トラブルや異音・異臭(焦げ臭いにおい)がした場合は、火災や故障のおそれがあります。直ちに電源を切って使用を中止してください。

広告欄

夏期講習生募集中!

小3~中3~高3・卒生 クラス指導部 個別指導部

特典 ①入会金(7/31まで) 100%off ②個別補講27時間 100%off

合格力 79% → 91% 79% → 82%

秋津進学教室 akishin.jp ☎042(393)3835

随時入塾説明 無料体験授業

秋津校 校舎徒歩1分

創立51年

これからの「安心」を創造する 東京けやき法律事務所

相続・遺言・遺産整理・成年後見・交通事故・債務整理

弁護士 小池 良

- 第二東京弁護士会所属
- 東京三弁護士会多摩支部高齢者・障害者の権利に関する委員会委員(2024年度)
- 清瀬市特定空家対策委員会委員
- 清瀬市、東村山市等の自治体、社協の相談担当を多数経験

法律相談 30分3,000円(税込) 相続は初回30分無料
※完全予約制/電話又はホームページよりご予約ください

2026年1月 鎌倉支所移転! (西武池袋線石神井公園駅南口徒歩4分) TEL 050-5799-4791

〒204-0023 清瀬市松山1-4-20松来ビル406
【営業時間】平日 月~金 9:30~18:00
TEL 042-497-1425