



えーる だより

練馬区立男女共同参画センター

令和8年1月90号

災害時にも相手の立場に立って考え お互いに協力し合おう

避難所には、さまざまな人が集まります。
たとえば—

- ・乳幼児を抱えた保護者
- ・高齢者
- ・障害のある方
- ・外国籍の方
- ・LGBT 等当事者の方 など



災害時でも、一人ひとり違いがあって、必要なものや望む支援は人それぞれ。
そのことを知った上で、お互いに協力し、助け合っていくことが大切です。

昨年度開催した「防災講座」講師の杉村郁雄さんから
「避難所でのコミュニケーション」に関する
ご寄稿をいただきました。ぜひご覧ください。2ページへ

必要な備蓄品を備えましょう

水や食料など基本的な備えに加え、家族構成や個々の事情に応じた備蓄品を準備しておきましょう。



乳幼児 ☒ おむつ ☒ 離乳食 ☒ 体ふき ☒ 粉ミルク ☒ ほ乳びん	ペット ☒ ケージ ☒ えさ ☒ トイレ用品 ☒ リード	高齢者 ☒ おむつ ☒ 常備薬 ☒ 杖 ☒ 補聴器 ☒ 老眼鏡
〇〇 目の悪い方 ☒ コンタクト ☒ 洗浄液 ☒ レンズケース ☒ 眼鏡	持病がある方 ☒ 常備薬 ☒ 医療機器 ☒ お薬手帳	女性 ☒ 生理用品 ☒ 衛生用品 ☒ 防犯グッズ

「練馬区防災の手引」より引用

1/31(土)防災講座
「在宅避難を学ぼう」開催！ 詳細は3ページへ

