



編集・発行/株式会社ティー・エム・エンタープライズ
興本地域学習センター・体育館・図書館

〒123-0844 足立区興野 1-18-38
TEL 03-3889-0370 FAX 03-3889-9760
<http://www.city.adachi.tokyo.jp/bunka/okimoto.html>

オキモトウォーカー OKIMOTO Walker

地域情報紙 毎月1日発行

No. 100
8月号
2015
TAKE FREE!

OKIMOTO Walker 100号記念 特別付録!

株式会社ティー・エム・エンタープライズは
安全で清潔な空間と親切で丁寧なコミュニケーション
であなたの「知りたい」「学びたい」「運動したい」を
応援します!

《写真》 今年もW笹の葉。天に
届け! みんなの願い事 ☆ミ

AED 設置施設

Automated External Defibrillator
(自動体外式除細動器)

当センターはお客さまの安全にも心がけて
おります。安心してご利用ください。

情報ノート

お申込みは 7月26日(日) 午前9時より受付開始!
お問合せ 03-3889-0370 まで

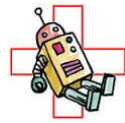
興本将棋サロン

地域学習団体「棋興会」会員
8月8・22日 土曜日
19:00~21:00
対象：小学生以上
定員：各20名
費用：各100円 ※当日受付



おもちゃの病院 in 興本 あだちトイ・ドクターズ

8月2日 日曜日
13:00~16:00
対象：どなたでも
定員：30名
費用：無料 ※受付不要



壊れてしまった大切なおもちゃを、おもちゃのドクターが修理いたします。また、お子様がお持ちの防犯ブザーの点検も行ないます。
※修理は原則無料ですが、交換・補強した部品代がかかる場合もあります。

ピアノと歌のミニコンサート

演奏：青木 優 他
8月2日 日曜日
12:30~13:00
対象：どなたでも
費用：無料 ※受付不要
会場：1階 ホール



フルーツミニコンサート in 興本

演奏：上野 ひろみ
8月16日 日曜日
10:30~11:00
対象：どなたでも
費用：無料 ※受付不要
会場：1階 ホール



ガーデンサロン in 興本

榎崎 悠也
8月24日 月曜日
10:00~12:00
対象：16歳以上
定員：10名
費用：無料 ※当日受付



健康長寿カフェ ～のぎくの会～

市川 道子
8月28日 金曜日
14:00~15:30
対象：おおむね65歳以上
定員：10名
費用：100円(保険料込み) ※当日受付



英語大好キッズになろう! A・B

つしま よりこ
8月31日~10月26日
月曜日 計5回
A: 10:00~10:50
B: 11:10~12:00
対象
A: 1歳以下の子どもと保護者
B: 2・3歳の子どもと保護者
定員：各12組
費用：各3,900円(保険料込み)



日常生活の中に英語を取り入れられる「こそだて英語」を歌や手遊び、踊り、絵本の読み聞かせなど、親子でスキンシップを図りながら楽しく学べます♪

元気いきいき体操

足立区フィットネス指導者連絡会
8月31日~10月26日
月曜日 計5回
13:30~15:00
対象：おおむね60歳以上
定員：35名
費用：2,250円(保険料込み)



運動経験が少ない方でも、無理なく運動することができます。楽しく体を動かしながら、体づくりをしていきましょう!



↑↑↑
インターネットからのご利用はこちら
(※PC用サイトです)

www.city.adachi.tokyo.jp/bunka/kouzasisutemu.html

楽しく簡単リフレッシュ! 「3B体操」

市川 道子
9月2・9・16日
水曜日 計3回
10:30~11:30
対象：おおむね50歳以上
定員：5名
費用：1,500円(保険料込み)



ボール、ベル、ペルターという3種類の道具を使用した体操です。運動経験のあまりない方でも、無理なく楽しく、音楽に合わせて健康な体づくりができます。

大人のための きれいな字の書き方

土田 恵子
9月4日~25日
金曜日 計4回
13:30~15:00
対象：16歳以上
定員：12名
費用：2,600円



大人向けのきれいな字の書き方を学べます。筆ペン、鉛筆、ボールペン、サインペン習いたいものをお持ちいただき、練習できます。今回は「写経編」です。

26日の受付は、
窓口、電話は9時から、
インターネットは13時からだリン♪

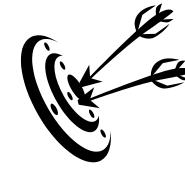


情報ノート

お申込みは 7月26日(日) 午前9時より受付開始!
お問合せ 03-3889-0370 まで

明るくいいきき! スポーツ吹矢(9月期)

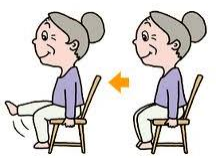
サザンさわやか倶楽部
9月14・21・28日
月曜日 計3回
13:30~15:30
対象：16歳以上
定員：25名
費用：1,750円(教材費込み)



腹式呼吸と胸式呼吸で吹き矢を吹くことで健やかなカラダづくりをしませんか。また、スポーツ吹矢を通して仲間づくりの場としても楽しめます。

興本介護予防教室

今村 俊子
9月14日~10月26日
月曜日 計4回
15:30~16:40
対象：おおむね65歳以上
定員：25名
費用：2,000円(保険料込み)



椅子に腰掛けた状態で健康エクササイズを行ないます。運動経験のあまりない方でも、無理なく楽しい運動の仕方をお教えます。ぜひご自宅でも実践して、いつまでも健康に!

リトミックと五感を育てる親子教室



NPO 法人子育てパレット

9月17日~10月29日
木曜日 計6回
10:00~11:10
対象：1歳6カ月以下の子どもと母親
定員：15組
費用：4,420円(教材費保険料込み)

いろいろな題材を通して、お子さんの五感を豊かに育てます。家族のコミュニケーションも豊かになるような流行りの内容がもりだくさんです。



貴方におすすめ講座!
Page-3 に掲載中!



講座報告!!

健康美味! グリーンスムージーと ナッツミルクの作り方

熱くなるこの季節。体の健康を考える季節でもありますよね。そんな中、興本センターではグリーンスムージーの講座が開催されました!

まずは、グリーンスムージーと呼ばれるローフードはなぜ体に良いと言われているのか。これを分かりやすく解説していきます。普段何気なく飲んでいるものでも、なぜ体に良いのかが分かれば、摂り方や気持ちもまた違ってくるのではないのでしょうか。

そして今話題になっているアーモンドナッツミルクの作り方もご紹介♪ 爽やかなミントを使ったグリーンスムージーとナッツミルクを実際に試飲していただきました。これまた話題になっているチアシードも試食していただき、受講者の方には大好評の講座となりました。



貴方におすすめ♡

講座紹介！

7/26(日)

受付開始!

ジュエルビーズで小物を作ろう

講師：義川 京子

8月26日～9月16日

水曜日 13:30～15:30

対象：16歳以上

定員：各10名

費用：1回 1,500円（教材費込み）



ビーズをレンガ模様のように互い違いに編む「ペヨーテステッチ」など、いろいろなビーズステッチの手法を学べます。好きな手法やデザインを選び、オリジナルの小物やアクセサリーをつくってみませんか？ **※各日申し込みが必要です。**



親子でも参加できる 子どものための書き方教室

講師：柳川 恵子

9月1日～10月6日

火曜日 計4回

16:00～16:45

対象：5歳～小学2年生

（未就学児は保護者同伴）

定員：8名

費用：2,840円（教材費込み）



字を書くときの姿勢や持ち方の基本から、きれいな字を書くためのコツまで分かりやすく講師が教えます。

お子様ひとりでも、保護者の方と一緒にでもご参加いただけます。

※保護者が参加される場合、別途費用が発生します。



シニア向け「はじめてのタブレット」

講師：上原 忍

9月9・16・30日

水曜日 計3回

13:30～15:30

対象：おおむね60歳以上

定員：15名

費用：1,500円



実際にタブレットに触れて、操作を体験できるシニア向けの講座です。暮らしの中で役立つ便利な機能や、メールなど初歩的な使い方を、分かりやすく説明します。

100号
記念号

OKIMOTO Walker 図書ページ

2015年
8月号



本のメロディー



バイリンガルおはなし会

日本語と英語、2か国語によるおはなし会です。



【日時】8月22日（土）11:00～
【場所】興本センター レクホール
【対象】小学生までの子どもと保護者
【申込】8月1日（土）9:00から
電話・窓口にて受付

こわいおはなし会

こわいおはなしが好きな人あつまれ！



【日時】8月15日（土）
15:30～
【会場】興本センター 託児室
【申込】不要

古典に親しむ 源氏物語

声にだして原文を読み、内容を解説します。

【日時】9月3日、10日、17日（木）
14:00～16:00
【会場】興本センター 第二学習室
【費用】無料
【講師】大吹由紀子氏
【申込】8月1日（土）9:00から
電話・窓口にて受付



今月の特集棚

大人

生きるヒント
ホラー&ミステリー

キッズ

自分探し
プチホラー

子ども

おばけ・ゆうれい
ぼく・わたし



次ページより
100号にちなんで100特集！
100にまつわる本の紹介など
お楽しみください。

新刊棚 しんかんだな

毎月数多く入る新刊の中からピックアップしてご紹介します！



『理系の話大全』

一般 誰もがその先を聞きたくなる！

話題の達人倶楽部／編
青春出版社

理系関係に興味はあるが苦手な方必見。

「AI はどこまで考えることができる？」「瞬間接着剤ってなんでくっつくの？」理系のニュースや身近なものについてのメカニズムなどを紹介。理系の話が苦手な方でも理解できる一冊。



『かき氷 天然氷をつくる』

じどう

細島 雅代／写真 伊地知 英信／文
岩崎書店

天然氷は山あいにある、氷池と呼ばれる氷づくり専用の池でつくられます。11月になると池に水をはり、20日くらいかけゆっくりと氷が厚くなるのを待ちます。その間、雨や雪が降ると氷がやわらかくなってしまい、始めからやり直さなくてははいけません。落ち葉のそうじなど、毎日何回も氷の世話をします。自然の力を借りながら、人の手でていねいにつくられていく天然氷を写真で見ることができます。



『未来へつなぐ食のバトン』

ティーンズ 映画「100年ごはん」が伝える農業のいま』

大林 千菜英／著 筑摩書房

子どもたちの給食を将来的に有機野菜でまかないたい。そう願い、全国で初めての試みに挑んだ大分県臼杵市。有機野菜をつくるため、まず土をつくることから始めます。そもそも、有機野菜とは何だろう？ なぜ土からつくるのだろう？ 食について知らなかったことを知る、きっかけになる本です。



『ライフタイム』

えほん

いきものたちの一生と数字』

ロー・M・ツェファー／ぶん クリストファー・サイラス・ニール／え
福岡 伸一／やく ポプラ社

いきもの的一生(いっしょう)をしらべてわかったいろいろな数字(すうじ)がでてきます。たとえば、キツツキが一生のあいだにあけるあなの数(かず)や、カンガルーのメスが一生のあいだにうむあかちゃんの数、さらにキリンのあみめのもようは一生でいくつできるのかなど。親子で読むと、より動物への興味が深まります。

図書館員によるおススメ本対決

○参加は簡単！ ページ右下の三角形の投票用紙に「読んでみたいなあ」と思った方に(AorB) Oをして興本図書館のカウンターに設置してある投票ボックスに入れてください。

A

『なぜあの会社は100年も繁盛しているのか』

老舗に学ぶ持続経営の極意 20』

前川 洋一郎／著 PHP 研究所

一昔前、企業の寿命は平均30年といわれていた。しかし今や平均18年だという。企業の存続がますます難しい状況の中、老舗と呼ばれる企業はどのようにして、生き残り続けているのだろうか。例えば、百貨店業界は常に新業態に攻められる立場であり、自ら統合再編し生き残りを図っている。そして各地で特色を出す、多ブランド戦略をとり存続を図っている。他にも持続経営の極意を多数掲載。ここから学び、自分なりに活かしていただきたい。



『月が100回沈めば』

式田 ティエン／著 宝島社

B

高校1年生の斎木耕佐(こうすけ)は調査会社のアンケートに答えるサンプルのアルバイトをしている。ルールはアルバイトどうし知り合いにならないことだった。

だが耕佐はひょんなことからアルバイト仲間の佐藤アツシと知り合いになってしまう。

ある日、アツシが突然失踪する。戸惑う耕佐は巷で話題の行方不明事件に巻き込まれたのではと考え、同じアルバイトをしている海老沢弓に声を掛ける。2人はアツシを探すことにするが調べるうちに彼の意外な面が明らかになる。

図書館員のおススメ本

～興本図書館員が「これだ！」と思った本をオススメ～



じどう

『100の知識 サメのなかま』

危険な海の生き物、サメ。実は、サメはきょうりゅうよりも前に地球上に現れていたことを知っていますか？ この本を読むと、こわくて強いサメの秘密を知ることができます。サメのおもちゃが作れる簡単な工作やサメクイズものっています。

NO IMAGE

スティーブ・パーカー／著
渡辺 政隆／日本語版監修
文研出版



えほん

『100までかぞえるでんしゃの1・2・3』

しんかんせんやでんしゃのかずをかぞえてみよう。たのしく100までかぞえられるよ。ほかに、しゃしょうさんのぼうし、しんごうき、だるまべんとう…、でんしゃやえきでみかけるものもおぼえられます。

NO IMAGE

交通新聞社



100kcalってどれくらい？

オキモトウォーカー100号記念！ 100にちなんで100kcalってどれくらいという大体の目安を紹介します。脂質の多いものは高カロリーですね。

食パン6枚切り 2/3枚
ロールパン 1個(30g)
クワッサン 1/2個(20g)

MILK
牛乳 150ml

絹豆腐 2/3丁

バナナ 1本(120g)

ごはん お茶碗2/5杯

ローズハム 4枚

マヨネーズ 大さじ1強(14g)

マグロ赤身刺身 80g
6切れくらい

しいたけ 40枚

もっと知りたい方は、カロリーのわかる本を図書館で特集しますので、調べてみてください。

A B

8月

赤ちゃんお話し会
対象 1歳半～3歳 10:30～10:50
0歳～1歳半 11:10～11:30

小学生1日
図書館員体験
14:00～

日	月	火	水	木	金	土
						1 朗読会 13:30～
2	3 	4 	5 お話し会 15:30～	6	7	8
9	10	11	12 お話し会 15:30～	13	14	15 こわい お話し会 15:30～
16	17 休館日	18 	19 お話し会 15:30～	20	21	22 バイリンガル お話し会 11:00～
23	24	25	26 お話し会 15:30～	27	28	29
30 こども 映画会 13:30～	31 休館日					

おきりんくいず

今月は100号記念のクイズだりん!

足立区に住んでいる人で、平成27年7月1日現在、100才以上の人は何人いるでしょうか。

ヒント: 〇〇5人

*足立区のホームページを見てみよう! 答えは、8月1日から興本図書館にはりだすりん。



図書館員のひと一言

念願かなって、沼津港深海水族館に行ってきました。別名シーラカンス水族館といわれるその水族館には1979年に南アフリカ沖で獲れた5体(冷凍の個体が2体、はく製が3体)のシーラカンスが展示されています。それぞれが1メートル以上ありかなりの迫力です。シーラカンスといえば3億5千万年前から体のつくりがほとんど変わっておらず、生きた化石といわれている魚です。深い海の中でもしかしたらシーラカンスがゆうゆうと泳いでいるのかもしれないなどと想像するだけでもわくわくしますね。

発行日 平成27年8月1日
発行 興本図書館
足立区興野1-18-38 TEL 03-3889-0370

OKIMOTO Walker 創刊100号記念!!

創刊100号!!

発行100号を振り返って

平成19年4月から私たちが指定管理者となり運営を開始してから、早いもので9年目を迎えました。オキモトウォーカー創刊号の発行が平成19年5月1日のため、平成27年8月1日発行の本号が記念すべき100号となりました。思い返すと様々な出来事を記事にして参りましたが、一番良かったことは取材を通じ、地域の皆様と触れ合うことができたことです。ストアー紹介や近隣の小・中学校、町会のイベントやサークル活動など、取材で知り合えた方々とは今でも交流が続いています。また、当センターで開催している講座やイベントの掲載記事を見て、参加される方も増えております。講座情報はあだち広報に掲載できる枠が限られているため、今後も講座やイベント情報をオキモトウォーカーでご覧いただき、より多くの方に当センターまで足をお運びいただければ幸いです。

今後もオキモトウォーカーを通じて、人と人とのコミュニティの場として当センターに来館する機会を作り、この場をきっかけに縁が生まれ、その縁が絆へとつながるよう全力を尽くして参ります。

興本地域学習センター所長 田代 修一

特別ふろく

いっつき

一時集合場所マップ(保存版)

OKIMOTO Walker (オキモトウォーカー) 発行100号を記念し、特別付録として「一時(いっつき)集合場所マップ(保存版)」を作成しました。マップには興本周辺地区の一時集合場所の位置や、集合場所現地の写真などを掲載しています。町会ごとの集合場所を写真で紹介していますので、この機会にもしもの時にどこへ集まればよいのか、ご家族でのお話しのきっかけにされてみてはいかがでしょうか。

保存版なのでご家庭の冷蔵庫(笑)などに貼っていただいて、ぜひご活用ください!





「興本フリースペース」ってなんだろう?



「興本フリースペース」は、小学生のためのフリースペースです! 興本フリースペースは、保護者の就労状況にかかわらず、土曜日に児童が安全に安心して過ごせて、いつでも気が向いたときに気軽に遊びにすることができます。

ゲーム、おしゃべり、勉強、読書、工作 etc. やりたいことが自由にできます! もちろん「無料」です!

昨今の小学生は昔と比べて遊んでいないということが、実感としても強く感じられます。外遊びだけでなく、大勢で遊ぶ、いろんな年齢の子と遊ぶといった、かつては当たり前に見られた光景が少なくなっています。当センターでは、成長過程での遊びを通じた豊かな経験が、自立心や創造性、コミュニケーション力といった「生きる力」を育む場を提供していきたいと考えています。

興本地域学習センターの
興本フリースペースは
毎週土曜日
13:00~15:00
小学生ならどなたでも!

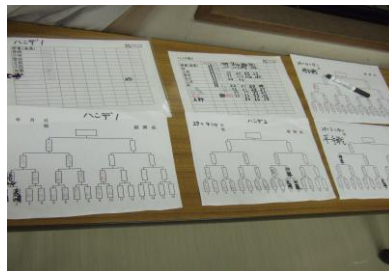
サークル紹介

棋興会



〈写真〉取材にお邪魔した時には対局も始まっていて、みなさん真剣に取り組んでいました! 考えた末に駒を指す動作は迫力があります。さあ、次の一手をどう指すのでしょうか…

棋興会は今年で活動を始めて22年になります。発足当初は将棋ブームもあり会員数は70名を超える大所帯で、日曜にも大会を開催するなど大盛況でした。長年活動すると時代の変化もあり、現在では会員数も10人近くまで減ってしまいましたが、センターで随時開催している将棋サロンなどで、子どもたち相手に楽しく活動しています。メンバー全員、将棋の対局に真剣に取り組んだ時の充実感や達成感がたまらなく好きとの事。勝負事の緊張感やドキドキ感など、普段では味わえない体験が将棋では気軽に体験できますので、興味ありましたらぜひご参加ください。



〈写真〉トーナメント形式の試合なども随時行なっています。勝負事が好きな方はぜひ一度体験してみても?

活動日: 毎週土曜日 19:00~21:00

月会費: 500円 連絡先: 03-3886-0139 (伊東)

近所のストアー紹介

これからも
よろしくお願ひします!

オキモトウォーカー100号記念

この「近所のストアー紹介」のコーナーでは毎月、興野地区周辺のお店を、ジャンルを問わずに紹介しています。このコーナーの記念すべき第1回目は、2009年10月の30号でした。それから約6年。今まで58件ものお店をご紹介させていただいてきました!

改めまして、取材にご協力いただきましたお店の方々。ありがとうございました。そして、「まだ取材に来たことが無いんだけど!」という、お店の方々。これからリポーターがお邪魔させていただくことがあるかもしれません。その時は、よろしくお願ひいたします。

また、うちのお店を紹介してほしい! あそこのお店が良かったよ! などの情報もお待ちしております。取材費等は一切頂かないのでご安心ください。

これからも、「近所のストアー紹介」のコーナーをお楽しみください!

【取材の流れ】



お問合せ 興本地域学習センター
TEL 03 (3889) 0370

E-mail: info-okimoto@abox3.so-net.ne.jp

がんばれ! 足立の中学生 第44回 足立区立第六中学校 六中マルシェ

7月4日、前号に引き続き今回も足立区立第六中学校にお邪魔し、毎年開催しているイベント「六中マルシェ」を取材させていただきました。

「開かれた学校づくり協議会」の方が中心となり、学校、地域、家庭のパイプ役として、六中生徒全員の更なる向上のため毎年行われているこのイベント! バザーや模擬店を初め、六中プラスバンド部による演奏や芸能人のコンサートなど、内容盛りだくさん



《写真》模擬店のメニューにもいろいろ表示が… 作成物にも工夫が多々見られます。

のイベントでした。終了間際にお邪魔したため、イベント全てを取材できませんでしたが、六中の生徒さんが最後までイベントを盛り上げ、まさに活気溢れるお祭りでした。来年は「いの一番」で取材に行きたいと思います。今後も地域活性化に繋がるイベントを期待しています。



《写真》終了間際まで、模擬店やバザーも大盛況でした。

イベント情報 8月

日	曜	イベント	会場等	日	曜	イベント	会場等
1	土			16	日	フルートミニコンサート	興本センター
2	日	おもちゃの病院	興本センター	17	月	全館休館	興本センター・図書館
3	月			18	火		
4	火			19	水		
5	水			20	木	パン販売	興本センター
6	木	パン販売	興本センター	21	金		
7	金			22	土		
8	土			23	日		
9	日			24	月		
10	月			25	火		
11	火			26	水	利用者懇談会	興本センター
12	水			27	木	パン販売	興本センター
13	木	パン販売	興本センター	28	金		
14	金			29	土		
15	土			30	日		
				31	月	図書館休館日	興本図書館

地域の防犯・防災情報

西新井消防署からのお知らせ

花火による火災を防止しよう

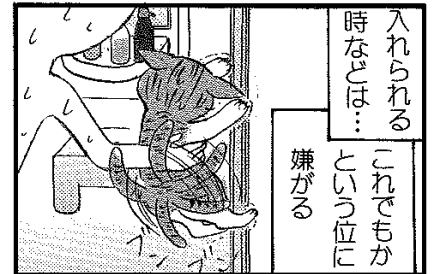


おもちゃ花火といっても原料は火薬であり、危険が伴います。平成26年中も東京消防庁管内で25件の火災がありました。気をつけて取扱いましょう。

花火による火災を防ぐ10のポイント

- ① 花火に書いてある注意事項をよく読んで必ず守りましょう。
- ② 花火を人や家に向けたり、燃えやすい物のある場所で使用しないようにしましょう。
- ③ 風の強いときは、花火で遊ばないようにしましょう。
- ④ 必ず水の入ったバケツを用意しましょう。
- ⑤ 遊び終わった花火は、必ずバケツの水につけて、残り火を完全に消しましょう。
- ⑥ 子供達だけでなく、大人と一緒に遊びましょう。
- ⑦ 一度にたくさんの花火に火をつけないようにしましょう。
- ⑧ 正しい位置に、正しい方法で点火しましょう。
- ⑨ 吹出し、打上げ等の筒もの花火は、途中で火が消えても筒ものをぞいてはいけません。
- ⑩ 花火をほぐして遊ぶことは、絶対にしないようにしましょう。

猫あるある⑩



西新井消防署

TEL 3853-0119

西新井消防署ホームページ

西新井消防

検索

<http://www.tfd.metro.tokyo.jp/hp-nisairai/>



OKIMOTO Walker

発行:株式会社ティー・エム・エンタープライズ
 発行日:平成27年8月1日
 発行所:興本地域学習センター・図書館・体育館
 〒123-0844 足立区興野1-18-38
 <お問い合わせ先> 受付時間 8:30~21:00
 TEL 03-3889-0370 FAX 03-3889-9760
 E-mail: info-okimoto@abox3.so-net.ne.jp
 HP: <http://www.city.adachi.tokyo.jp/bunka/okimoto.html>

「美しいまち」は「安全なまち」

一人ひとりのちょっとした気づきで、まちをもっともっと美しく、安全にします。
 みなさんで笑顔のいい美しい住みよいまちをつくっていきましょう。



ビューティフル・ウィンドウズ運動展開中 足立区



興本地域学習センター
施設案内

Facebook

いっとき 一時集合場所

一時（いっとき）集合場所とは・・・？

大規模火災や大地震など、災害が発生した場合に、避難場所（区内に30カ所）や避難所（区内の小・中学校など）に集団で避難するために、一時的に集まる場所です。

くわしくは、足立区災害対策課施設管理係までお問い合わせください

電話番号：03-3880-5837



※ご家庭で保管してください。



**お家から
一番近い避難場所は
どこかな？
もしもの時のために
チェックしておこう！**



避難場所の
確認

避難手順

避難の手順は、原則として、次のとおりとなっています。ただし、火災の状況等により、指定の避難場所へ移動することが危険な場合には、他の避難場所に向かうなど臨機応変の行動が必要となります。

- ※ 一時（いつとき）集合場所へ避難します。大きな火災等が発生し、その地域にとどまることが危険であると判断された場合は、一時集合場所から避難場所（区内に 30 カ所あり、住所ごとに指定されています）に集団で避難してください。
- ※ 避難場所で、火災などの危険な状況が落ち着くまで様子を見ます。災害が落ち着いた段階で自宅に帰宅することになります。自宅が倒壊・焼失等で生活が出来ない場合、指定の避難所へ移動して生活します。

(1) 一時（いつとき）集合場所

地域の公園・神社等を各町会・自治会単位に指定しています。

一時集合場所から避難場所に避難する場合は、防災区民組織等の誘導により、集団で避難します。一時集合場所は「やじろべえ」、「ひよこ」、「ビュー坊」の標示板が目印です。

(2) 避難場所

大きな火災から生命を守る目的で、東京都が指定している場所です。住所単位で指定されており、区内には 30 カ所の避難場所があります。

(3) 第一次避難所

区立の小中学校、都立高校等を指定しています。避難所近隣の町会・自治会を中心とした避難所運営本部により開設されます。

(4) 第二次避難所（福祉避難所）

第一次避難所での生活が難しい要配慮者の方々のため福祉施設、地域学習センター等を指定しています。

区が開設し、必要に応じて介護サービスなどを確保します。

シェイクアウト訓練

「シェイクアウト訓練」をご存じですか？

これは、アメリカ合衆国南カリフォルニア地方の地震防災訓練の一環として始まったもので、

- Drop（ドロップ）姿勢を低く！
- Cover（カバー）体や頭を守って！
- Hold On（ホールドオン）揺れが収まるまでじっとして！

という、3つを行なう事で、子どもから大人まで誰でもできる基本的な安全行動をとる訓練です。シンプルさが受けて急速に普及し、2011年にはアメリカ全土で950万人が訓練を体験したそうです。

足立区では、平成25年3月より、足立区役所及び区内保育園、幼稚園、小学校、中学校、高等学校、第二次避難所等で一斉に「足立区シェイクアウト訓練」が行なわれています。

ちなみにシェイクアウトとは地震を「吹き飛ばす」の意味もありますが、辞書を引くと「活を入れて奮い立たせる」という意味もあります。地震の猛威や恐怖からわが身を奮い立たせる訓練とも言えそうです。