



- ▶料金の記載がないものは無料です。
- ▶敬称略
- ▶申込の記載がないものは予約不要です。
- ▶場所の記載がないものは各施設で行います。
- ▶お越しの際は公共交通機関をご利用ください。
- ▶名古屋市の市外局番は「052」です。

●中区ウェブサイトも  
ご覧ください。

編集：中区役所  
〒460-8447 栄四丁目1番8号  
代表 ☎241-3601 FAX261-0535



イラスト:広告デザイン専門学校 小池南月 (令和6年度 中区ワークショップ区長賞受賞作品)

# 在宅避難

## 災害時 わが家で過ごす、もうひとつの選択



### 1 在宅避難ってなに？

災害発生後、自宅で耐震対策や備蓄ができていない場合、避難所ではなく自宅で避難生活をするということです。

### 2 在宅避難のメリットは？

住み慣れた環境で心身のストレスを軽減しながら避難生活を送ることができます。

### 3 在宅避難でも 支援物資はもらえるの？

在宅避難をしても、避難所で避難者登録していれば避難所で食料などの支援が受けられます。  
※ただし、災害が発生すると、支援物資が届くまでに日数がかかる場合があります。

## わが家で過ごす準備できていますか？

災害が発生すると…電気や水、ガスなど普段当たり前に使っているものが使えない可能性があります

### □ 備蓄品の用意はできていますか？

#### 自宅に備えておきたい食料品

- 缶詰、レトルト食品 ・乾物(豆、海藻、ナッツなど)
- カップ麺、フリーズドライ食品
- 飲料水(1人1日3リットル) など

国は、災害時の備蓄  
目安として7日間分の  
備蓄を推奨

#### 自宅に備えておきたい生活用品

- 常備薬 ・ウェットティッシュ ・非常用トイレ
- モバイルバッテリー、ポータブル電源 ・懐中電灯
- カセットコンロ、ガスボンベ ・運動靴 など

### ローリングストックのすすめ

いつも食べているものを  
「ちょっと多く買って備える」と、  
無駄にすることなく  
効率よく備える  
ことができます。

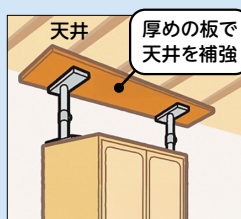


### □ わが家に危険なところはないですか？

わが家で安全に過ごすため、家具の固定や配置を工夫しよう！

#### 対策例

「家具の固定」



玄関やドア付近に家具を  
置いていると…  
家具が倒れてドアをふさ  
ぎ、閉じ込められてしま  
うことがあります。

▶家具の配置を確認しよう！

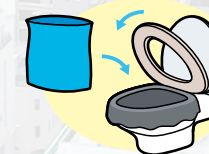
### □ トイレの備えはできていますか？

停電や断水が起こると、トイレの水を流せなくなります。  
非常用トイレを備蓄するとともに使い方を確認しよう！

①便座をあげて、  
袋をかぶせ  
下地をつくる



②上からもう1枚  
袋をかぶせ、  
二重にする



③凝固剤を入れる。  
ない場合は、  
新聞紙など水分を  
吸うもので代用する



④使用後、上の袋を  
取り出し、袋の口を縛って  
可燃ごみで捨てる



問 合 区役所総務課 ☎265-2213 FAX261-0535



## 第20回アジア競技大会(2026/愛知・名古屋) 聖火リレーを応援しに行こう！



20th Asian Games  
TORCH RELAY  
Aichi-Nagoya 2026



名城公園から久屋大通公園(Hisaya-odori Park)を  
PRランナーを含む総勢20名(予定)のランナーが  
トーチをつなぎます。

中区走行日時

8/22(土) ※進行状況により変動あり  
午前10:50～11:20

PRランナー

東 貴博 / 木村 葵来 / 須田 亜香里 / 野口 みずき  
/ レディーナナ (敬称略)

問 合 区役所地域力推進課 ☎265-2224 FAX261-0535

### 盛り上げイベント/ ゴールセレブレーション

午前11:15～11:50  
※リレーの進行状況  
により変動あり

会 場 オアシス21  
銀河の広場

中区からは  
広報大使の  
OS☆Uが  
盛り上げます!!

