

# ぬまぶくろ

平成30年(2018年)

2月号

No.343

発行：沼袋区民活動センター運営委員会 住所：中野区沼袋2-40-18  
TEL：03-3389-4572 FAX：03-3389-4635 Eメール：info@nakano-numabukuro.gr.jp

「ごめんじですか63」  
「じつは怖い！通電火災」  
通電火災とは地震発生時に停電し、数時間から数日以降に電気が復旧した時に破損した電化製品などから発生する火災です。避難する時に電気のブレーカーを落とすだけで二次災害は防げます。



警視庁 HP 内「避難するときは」参照

## 東日本大震災から7年…地震列島の日本、あらためて防災について考えてみませんか？

### 各家庭で用意したいもの

#### 非常持出品チェックリスト

- 非常食
- 飲料水
- 携帯ラジオ
- 懐中電灯
- 携帯電話・時計
- 携帯の充電器
- ヘルメット
- 着替え
- 雨具(防寒具)
- 常備薬・救急用品
- ちり紙
- マッチ・ライター
- 貴重品
- 保険証(コピー)
- 緊急連絡先、メモ帳、筆記用具
- 笛
- 乾電池
- 運動靴
- 携帯毛布



#### 消費期限は大丈夫？

保存食も水も準備しているから大丈夫。そう思っていないませんか？保存食や水にも消費期限があるんです！この機会に消費期限チェックをしてみませんか？

## 高めよう！ ひとひひとひの防災力

☎ 災害用伝言ダイヤル 171 ☎

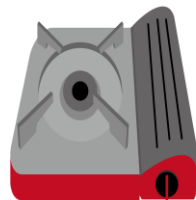
★自宅や職場等の避難場所を事前に確認し、家族が離ればなれになった際の集合場所や、連絡を取り合う方法を確認しておきましょう。

★避難方法や経路を具体的に話し合い、実際に歩いておきましょう。



#### ◎オール電化の必需品

オール電化住宅の場合、停電になったときにはお湯を沸かすこともできなくなります。お湯が使えるればカップ麺などの多くの食料品を利用できます。そこでカセットコンロ・ガスボンベを用意しておきましょう。オール電化住宅でなくても、ガスが供給されなくなったときにはカセットコンロが大いに役立ちます。



### 地震その時10のポイント

1. 地震だ！まず身の安全
2. 落ち着いて 火の元確認 初期消火
3. あわてた行動けがのもと
4. 窓や戸を開け出口を確保
5. 門や扉には近寄らない
6. 火災や津波 確かな避難
7. 正しい情報 確かな行動
8. 確かめ合おう 我が家の安全 隣の安否
9. 協力し合って救出・救護
10. 避難の前に安全確認 電気・ガス

東京消防庁

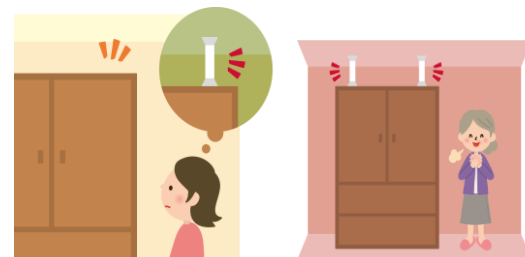
#### ◎生活水の重要性

断水になると、最も困るのは生活水が使えなくなる。いざというときに備えて、常に風呂の水を張っておきましょう。



#### ◎室内の備え

地震負傷者 30~50%は家具類の転倒・落下・移動です。転倒・落下・移動防止対策はネジ止めが基本。(突っ張り棒・ストッパー式・粘着シートなどもあります)  
・キャスター付き家具はロック  
・テーブル・イスの滑り止め  
・ガラス飛散防止フィルム  
などもあります。お家の家具を確認してみませんか？



### 非常備蓄品チェックリスト

- 食料(目安：3日分)
- 飲料水(1人1日3ℓ×3日分)
- 毛布
- カセットコンロ
- 燃料
- 洗面用具
- 簡易トイレ
- ポリタンク
- 電池
- 生理用品
- 工具



#### ◎発災時のNG行動

- ・ガスに引火するかもしれないので火をつけない。
- ・閉じ込められる危険があるのでエレベータは使わない。
- ・緊急車両の妨げになるので避難に車は使わない。

東京都「東京防災」、東京消防庁 HP 参照

### 沼袋区民活動センター 運営委員会事務局 ☎3339-4572

#### ◆ぬまコミ・サロン

火曜日・木曜日 午前11時～午後3時

※変更の場合あり

会場：高齢者集会室

対象：中野区在住・60歳以上の方

参加費：50～150円（実費）

詳細は区民活動センター内に掲示の

ぬまコミ・サロン カレンダーをご覧ください。

#### ◆ひな飾り展

会期：2/10（土）～3/4（日）

午前9時～午後4時

会場：1F 展示ギャラリー アルモニー

#### ◆沼袋まちかどひなめぐり まちかどイベントDAY ふれあい♥ひなまつり

日時：2/25（日）午前11時～午後3時

会場：沼袋区民活動センター

バルーンアート、絵手紙体験、リボンアート、万華鏡作り、LED ランプシェード作り、お茶会と盛りだくさん！ご家族で遊びに来てください。

### キッズ・プラザ 緑野 ☎5345-7470

#### ◆わくわくキッズタイム「卓球であそぼう」

日時：2/21（水）午後2時30分～4時30分

場所：緑野小学校体育館 【対象：小学生】

PTAの方が卓球を教えてください。今年度最後の卓球イベント。初心者も参加できます。

#### ◆わくわくキッズタイム「ソフトバレーボール」

日時：2/28（水）午後3時～

場所：緑野小学校体育館 【対象：小学生】

PTAバレーボールサークルの方がバレーボールを教えてください。

#### ◆キッズ・プラザ新規利用説明会

日時：3/10（土）午前9時30分～

3/13（火）午前10時30分～

場所：キッズ・プラザ緑野

【対象：新規利用児童の保護者】

キッズ・プラザ緑野の利用説明会と登録のご案内をいたします。両日共に同じ内容になりますのでご都合のよろしい日にご参加お待ちしております。

※詳細はキッズ・プラザ緑野まで

#### ごみゼロ推進分野の執務室が移転しました

平成30年2月13日（火）にごみゼロ推進分野の執務室が、現在の清掃事務所車庫内（中野4-9-4）から清掃事務所隣のリサイクル展示室2F（松が丘1-6-3）移転しました。電話・FAX番号に変更はありません。

#### 障害者社会活動センター管理者(障害者採用)募集案内

《応募資格》中野区内在住の身体障害者、精神障害者手帳のある方。その他手帳はないが難病等の疾病及び高次脳機能障害、発達障害などの診断を受けている方。

《応募方法》本人履歴書を直接事業団事務所へ郵送してください。

※詳しくは事業団へお問合せください。

〒165-0026 中野区新井2-8-13 ☎3388-2941

一般財団法人中野区障害者福祉事業団事務局 担当/細井

### ぬまぶくろ FOCUS



お正月の風物詩どんど焼き 明治寺（百観音）の豆まき

### キッズ・プラザ 江古田 ☎3385-7955

#### ◆おいもでポン!

日時：2/24（土）午後1時～4時

#### ◆ひなまつり工作

日時：3/2（金）午後3時～4時30分

#### ◆ノロウイルス対策講座

日時：3/15（木）

午後3時30分～4時30分

※詳細はキッズ・プラザ江古田まで



### 沼袋高齢者会館（つつじ会館） ☎・FAX 3387-7381

#### ◆沼袋まちかどひなめぐり

日時：2/25（日）午前11：00～午後3時

沼袋まちかどひなめぐりにコーヒーサロン・ド・つつじを出店。バス通りの中程のふくろうサロンにてコーヒー・紅茶・ゆず茶 1杯100円、パンや菓子も販売予定。お気軽にお立ち寄りください。



#### ◆介護予防文化・体力講座 輪投げ教室

日時：3/14（水）午前10：00～正午

申込み：2/21（水）～3/9（金）の平日に

電話または直接会館へ

定員：先着30名

☆昨年に引き続き2度目の教室

※上履きをご持参ください。



#### ◆運営委員会だより◆

- 10/12 役員会
- 10/14～29 第38回丸山塚まつり開催
- 11/2 地域ニュース特別号企画会議
- 11/13 認知症サポーター養成講座（主催）
- 11/16 全体会
- 11/27 トリム体操講座（共催）
- 12/2 あったかぼかぼかコンサート（共催）
- 12/7 臨時総会
- 12/14 役員会
- 12/19 地域ニュース2月号企画会議
- 1/17 地域ニュース2月号編集会議
- 1/18 役員会
- 1/20 地域ニュース特別号発行
- 2/15 役員会
- 2/20 地域ニュース2月号発行

### 歴史民俗資料館 ☎3319-9221 FAX 3319-9119

#### ◆企画展『おひなさま展』

会期：2/10（土）～3/11（日）

中野区指定文化財の旧名主家の雛段飾りをはじめ、区民から寄贈された江戸時代から昭和20年代にかけての雛人形を展示します。

・ギャラリートーク 展示解説

2/22（木）午後2時～2時20分

★館内にてオリジナルステッカーが当たる！

クイズラリー実施中！

★来館者にれきみんしおりプレゼント中！



### 振り込め詐欺にご注意ください!!

平成28年度中における野方警察署管内の振り込め詐欺認知件数は**30件**でした。（野方警察HP）手口の多様化が進んでいる今改めて防犯対策を!!

★あわてない、動揺しない。

★必ず、家族や警察に相談する。

（家族内で合言葉を決めるのも良いかもしれません）

★留守番電話機能を活用する

※「お金の入ったカバンを無くした」「ATMで還付金が戻ります」という言葉は詐欺のきまり文句、すぐに110番通報を!



#### 1 特別区民税・都民税(住民税) 申告について

中野区税務担当：☎3228-8913

《申告期間》平成30年2月16日（金）～3月15日（木）※土、日を除く

《受付時間》午前8時30分～午後5時 《受付場所》中野区役所 3階1番窓口(課税担当)

※窓口は大変込み合います。申告書は郵送でも受付けていますのでご利用ください。

※中野区のホームページから住民税申告書がダウンロードできます。入力すればそのままプリントして提出することができます。

郵送先/〒164-8501（住所不要）中野区税務担当 宛

#### 2 所得税等の確定申告について 中野区税務署：☎3387-8111(代) (音声自動案内)

「医療費控除は領収書が提出不要となりました！」

平成29年分の確定申告から、領収書の提出に代えて「医療費控除の明細書」の添付が必要となりました。（領収書は5年間保存する必要があります。）

確定申告書の作成は、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」が便利です。

相談等がある場合には下記会場をご利用ください。

#### ○申告書作成会場

【開設期間】2月16日（金）～3月15日（木）

※土、日を除きますが、2月25日（日）は開催します。

【会 場】LUMINE O《ルミネ ゼロ》

【所 在 地】渋谷区千駄ヶ谷5-24-55 NEWoMan5階【JR新宿駅新南エリア直結】

【受付時間】午前8時30分～午後4時（相談開始は午前9時15分）

※中野区税務署内に申告書作成・相談会場はありません。



●三療サービス（はり・灸・マッサージ）900円・60歳以上の区民の方対象

【沼袋区民活動センター ☎3389-4571】2/21（水）・3/28（水）

【つつじ会館 ☎3389-4571】

3/13（火）

●集会室抽選会 【問合せ ☎3389-4571】

5月分 3/19（月）

6月分 4/16（月）