



広報

# たちかわ

【今号の主な内容】

- 2面 災害時の情報発信
- 3面 いきいきシニアライフ
- 4面 健康/子ども・子育て
- 5面 講座/スポーツ
- 6面 催し
- 7面 お知らせ/市民伝言板
- 8面 地域の絆 自治会に入りましょう
- 特集 くらしとせんきょ

## 8.25

令和元年(2019年)  
月2回(10日・25日)発行

ホームページ ● <https://www.city.tachikawa.lg.jp/>  
ツイッター (@tachikawa\_tokyo) ● [https://twitter.com/tachikawa\\_tokyo](https://twitter.com/tachikawa_tokyo)  
動画チャンネル (YouTube) ● <https://www.youtube.com/user/TokyoTachikawa>

市民と市政のつながりを"わ"で表しています

発行/立川市 編集/総合政策部広報課  
立川市役所 〒190-8666 立川市泉町1156-9  
Tel 042(523)2111 (代表) Fax 042(521)2653

# 災害に備えよう!

防災は日頃の備えの  
積み重ね



### 家庭でも備蓄しましょう

災害時の物流やライフラインの断絶に備えましょう。

- 1週間分の食料や水
- カセットコンロや電池など
- 簡易トイレ
- 懐中電灯やラジオなど
- 常備菜、ベビー用品など
- ペットの飼料、水、ケージなど

### 消費しながら備える「ローリングストック法」

1週間分の備蓄といわれるとハードルが高く思われがちですが、定期的に(1か月に1、2度)食べて、食べた分を買い足し備蓄していく方法があります。食べながら備えるため、消費期限が短いレトルト食品等も非常食として扱えます。



災害時の情報発信については2面へ

園市防災課・内線2535、立川消防署 ☎(526)0119