

停電対策に取り組みましょう!!

3月4日、鳥羽市を含む三重県内の広い範囲で大規模な停電が発生し、生活に大きな影響がありました。停電は台風や地震などの災害時だけではなく、設備トラブルなどによっても突然発生することがあります。いざというときに慌てないように、日ごろから停電への備えや対応方法を確認しておきましょう。

非常時に備えた電源を確保しておきましょう

停電時にはテレビやインターネットが利用できなくなる場合があります。その場合、携帯電話やスマートフォンが最新の情報を得る有効な手段となります。充電を切らすことのないようモバイルバッテリーを準備しておくことで安心です。また、ポータブル電源や自家発電機、蓄電池を備えておくと、停電時でも小型家電などを使用することができ、生活の安心につながります。できる範囲で備えを進め、突然の停電に備えましょう。

在宅で生命維持装置を使用しているかたは、予備バッテリーを準備しておくとともに、使用時間も把握しておくことが重要です。

停電時のトイレや断水の対策をしておきましょう


停電になると、トイレが通常どおり使えない場合があります。自宅のトイレが停電時に使用できるかを確認しておくとともに、携帯トイレや簡易トイレを備えておき、使い方も事前に確認しておくことが大切です。

集合住宅などではポンプによる給水が停止し、断水する場合があります。いざというときに備え、飲み水と生活用水の確保について日ごろから準備しておきましょう。ペットボトルの水を備蓄する場合は、定期的に入れ替える「ローリングストック」を心がけると、無理なく備蓄を続けることができます。

停電時の情報収集手段を確認しておきましょう

停電や復旧情報は、中部電力パワーグリッドのホームページで確認できます。また、いつでも・どこにいてもすぐに情報が受け取れる中部電力パワーグリッドの無料アプリ「停電情報お知らせサービス」も活用してください。

中部電力パワーグリッドホームページ
[URL https://teiden.powergrid.chuden.co.jp/p/mie.html](https://teiden.powergrid.chuden.co.jp/p/mie.html)



電気に関するお問い合わせ、これからは「スマホ」で。「アプリ」で、すぐに「チャット」で。

停電情報お知らせサービス

App Store からダウンロード

Google Play でダウンロード



※ご利用可能なiPhoneのバージョンはiOS10以上となります。

※ご利用可能なAndroid™のバージョンはAndroid™6.0以上となります。

一人一人が備えて！

防災力UP! 鳥羽

vol.154

総務課防災危機管理室

TEL 25-1118

令和8年度 鳥羽市運動施設自主事業（健康福祉課委託事業）

市民体育館 TEL 25-6215

これまで健康福祉課が開催していたストレッチ教室を、4月から市民体育館が引き継ぎます。より多くのかたが教室を受けられるよう、会場を保健福祉センターひだまりから市民体育館へ変更しました。

- 申込方法** 市民体育館へ電話で申し込んでください。 **その他** ・ひだまりで実施される、健康福祉課の健康チャレンジ教室と重複しての申し込みはできません。
休館日 月曜日（祝日を除く）、祝日の翌日（平日）
 ・キャンセル料は徴収しません。

4月1日（水）より受付開始!!

教室名	講師	開催日	時間	内容	持ち物	参加費	対象	定員	ところ
ストレッチ教室	岩橋育美	4月21日(火) 5月12日(火)	10:00 ~ 11:00	全身のストレッチを行います。	ヨガマット タオル 水分	1回につき 100円	市民 制限なし	50人 (先着順)	市民体育館 サブアリーナ
		5月19日(火) 6月2日(火)							
		6月23日(火) 7月7日(火)							
		7月14日(火) 8月4日(火)							
		8月18日(火) 9月1日(火)							
		9月15日(火)							