

皆さんに災害の知識を
深めてもらうために
地域防災の取り組みを支援します。

わが家、 わがまちの防災

担当 災害対策事務局 ☎76・2131

▷消火訓練(みどり区)



台風や大雨、地震などの自然災害は、いつ発生するかわかりません。自分の住んでいる地域では大地震はないだろう。台風が近づいてきてから考えても何とかなる」という油断が、時として大げがにながります。

また、ひとたび災害が発生すると、その災害が大きければ大きいほど、公的な救援・防、警察、自衛隊など）は遅れてしまいます。

災害の発生を止めることはできませんが、事前に災害について考えたり、準備をしておくことで被害を小さくすることができます。

防災士の養成

災害の被害を小さくするには、地域防災に携わるリーダーの育成が大切であることから、防災士の資格取得を応援しています。

行政区の役員の方、各団体のリーダーの方、事業所の方の応募をお待ちしています。

募集人数 2人

応募者多数のときは選考します。

募集締切 6月30日(水)

研修日 7月または10月の3日間

事前に自宅学習が必要です。

場所 東京都(予定)

費用 全額助成

冬の避難所(フコヒナ)体験

真冬の大地震で自宅が被害にあったら、どうなるでしょうか。

避難所に行っても、電気やガス、水道が使えるとは限りません。

不自由な冬の避難所での体験を通して、日ごろどんな準備が必要か考えてみませんか。

日時 平成23年1月



防災喫茶

実際の災害をイメージして、事前に対策しておけば、被害を小さくすることができます。

簡単なカードゲームをしながら、もしもの災害について考えてみましょう。

町内会や近所の集まりなどのちょっとした時間に、お茶やジュースを飲みながらいかがですか。



人数 1回20人以内

申込期限 開催希望日の2週間前まで

その他 飲み物は、町が用意します。

お手軽消火訓練

大地震の際には、地震本来の揺れから身を守ることも重要ですが、火災を防ぐことがとても大切です。

いざというときに落ち着いて消火活動が行えるように、訓練用消火器で、消火の体験をしてみましょう。

対象 町民5人以上の集まり

所要時間 30分

申込期限 開催希望日の2週間前まで

その他 訓練用消火器は、水を使用するタイプなので、周囲を汚す心配がありません。

町民健康づくり 対策事業

担当 保健福祉課保健福祉グループ ☎72・2000

からだを動かそう ウォーキング作戦

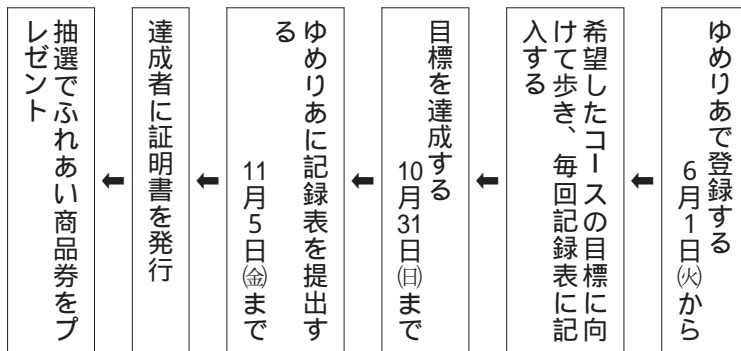
健康を維持、増進するには、日ごろからの運動が大切です。そこで、運動習慣を増やすきっかけづくりとして、「いつでも、どこでも、だれでも」気軽に取り組めるウォーキング作戦を、6月1日(火)から10月31日(月)まで実施します。目標を達成した方の中から抽選で、ふれあい商品券をプレゼントします。



コース
だれでも参加できるように、4種類のコースを用意しました。自分の体に合ったコースを選択してください。個人での挑戦だけでなく、家族での挑戦も可能です。

| コース | 達成目標 | 対象 |
|------------|--------------------------|------------------------|
| チャレンジコース | 1日10,000歩以上、90日間 | 20歳以上 |
| 家族あいあいコース | 家族2人以上で1人1日5,000歩以上、30日間 | 同居家族全員 (年齢無制限) |
| おためしコース | 1日5,000歩以上、30日間 | 20歳以上 |
| おなかぺたんこコース | 90日間で体重5%減量、歩数制限なし | 20歳以上で メタボリックが気になる方 |

登録から達成までの流れ



注意事項 医師に長時間の歩行を禁じられている方は、ご遠慮ください。
その他 万歩計がない方には貸し出します。

ウォーキング基本講座

理想の歩き方や運動の必要性を学び、楽しいウォーキングに取り組めるよう基本講座を開講します。

日時 6月6日(日)9時〜12時
場所 改善センター、野外
服装 ウォーキングのできる服装

申込締切 5月31日(月)
参加者には、記念品をプレゼントします。
申込・問合せ 保健福祉課保健福祉グループ
☎72・2000

Dr.野田のようこそ健康相談室

体のこと、病気のことなど、お気軽にご相談ください。
日時 6月8日(火)12時〜13時
場所 ゆめりあ
その他 無料、予約不要
問合せ 保健福祉課保健福祉グループ ☎72・2000

