

あなたの災害対策は十分ですか。町では、住民の皆さんの地域防災への取り組みを支援しています。

わが家、わがまちの防災

問合せ 災害対策事務局

☎76・2131

避難所一覧	①旧大和小学校	⑫新十津川小学校
	②大和区自治会館	⑬新十津川中学校
	③橋本区自治会館	⑭新十津川農業高校
	④新十津川保育園	⑮青少年交流センター
	⑤みどり区自治会館	⑯総合健康福祉センター
	⑥菊水区自治会館	⑰花月区自治会館
	⑦中央区自治会館	⑱生活介護事業所ひかり
	⑧青葉区自治会館	⑲総進区自治会館
	⑨文京区自治会館	⑳スポーツセンター
	⑩弥生区自治会館	㉑旧吉野小学校
	⑪農村環境改善センター	㉒吉野地区活性化センター

避難所をチェック
自治会館や小中学校、総合健康福祉センター（ゆめりあ）など、町内には22カ所の避難所があります。最寄りの避難所と、避難所への道筋を確認しておきましょう。

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。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出来ます。

非常持出袋の準備

災害が発生してから、あれこれと持ち出すものを集めていたのでは、逃げ遅れてしまいます。非常時に持ち出すものは、あらかじめリュックサックなどに詰めておき、いつでも持ち出せる場所に保管しておきましょう。

懐中電灯 電池は切れていませんか？ 予備の電池も必要です。
ろうそく、ライター マッチもお忘れなく。火が付くかときどき確認しましょう。
ロープ、軍手、ヘルメット 携帯ラジオ 情報を仕入れるために必要です。予備の電池もお忘れなく。
非常食 最低3日分。ときどき賞味期限が切れていないか確認しましょう。火がなくても食べられるものが便利です。
飲料水 最低3日分。1人1日3リットルが目安です。
救急医療品
衣類、タオル セーターやジャンパー類、下着も。保温性の高いものが良いです。
現金、貴重品

防災士になりませんか

災害時の被害を小さくするためには、地域防災に携わるリーダーの育成が大切であると言われています。

町では、防災リーダーの資格である防災士の資格取得を応援します。

募集人数 4人

応募者多数のときは選考します。

募集締切 5月18日(水)

研修日程 6月25日(土)～26日(日) (2日間)

事前に自宅学習が必要です。

場所 札幌市

費用 全額助成します。



防災喫茶

実際の災害をイメージして、事前の対策をすることができれば、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。

町内会やご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。

申込期限 開催希望日の2週間前まで

定員 1回20人以内

その他 飲み物などは町で用意します。



からだを動かそう ウォーキング作戦

問合せ 保健福祉課保健福祉グループ
☎72・2000

今年は3つのコースを用意しました。
まずは1日5,000歩を目標に健康づくり！

歩くことは、人間の動作の基本です。上手、下手は関係ないので、ウォーキングは誰でも手軽にできます。昨年参加した人も、そうでない人も、目標をもってチャレンジしてみたいはいかがでしょうか。



6月1日受付開始

チャレンジ期間

6月1日(水)～10月31日(月)

申込方法

保健福祉課窓口へお越しください。

その他

万歩計がない方には無料で貸出します。

目標達成者には、ふれあい商品券をプレゼント

コース	達成目標	対象
おためしコース	1日 5,000歩以上を30日	20歳以上
チャレンジコース	1日10,000歩以上を90日	
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 メタボが気になる方

日数は、連続していなくてもよいです。

ウォーキングの効果は？

疲れにくい身体をつくる
筋力の向上、心肺機能の向上などに繋がります。

ストレスを解消する
夜はぐっすり。生活にメリハリ感が出てきます。

生活習慣病の予防や改善に役立つ

- 脂肪燃焼、基礎代謝向上
- 血管の老化防止
- 善玉コレステロールの増加
- 骨密度の低下防止
- インスリンの働きが向上

肥満の予防
高血圧の予防
心筋梗塞、脳卒中こうそくの予防
骨粗しょう症の予防
糖尿病の予防



昨年の挑戦者の感想

70代 男性

歩数を記録することで、日常自転車で行っていた所も歩いて行くことが多くなりました。また、晴れた日、パークゴルフなどをしたとき、歩数が多くなることを数字で確認できました。

70代 女性

今年は暑い日が続きましたが、初めて90日ウォーキングに挑戦しました。何とか自分の目標に向かって毎日歩くことができました。これから1日1万歩を目指して続けたいと思います。

30代 女性

普段、何気に車で移動していた所も意識して歩くようになりました。歩数を気にすることによって、今日は歩いていないから少し外に出ようという気にもなり、良かったです。

70代 女性

ミニドック受診をきっかけに歩くようになりました。実行してみて自身の運動不足を知り、ほぼ毎日5,000歩を歩きました。変化した点は「夜の寝つきが良くなった」「朝の目覚めがすっきり」「血圧も安定して135～75に」「足腰の調子も徐々に良くなった」など嬉しい限りです。日常の中で歩くことは健康の基本であることを再認識しました。これからも継続して1日5,000歩を目標に歩きます。