突然やってくる災害に備え、マイ避難所を考えていますか？

記録的な大雨や台風などによる自然災害が全国で多発しています。突然の災害から命を守るためには、日頃から自然災害に対する危機意識を一人一人が持ち、事前の備えをすることで、災害の被害が最小限にできます。

普段からどう行動するか決めておきましょう

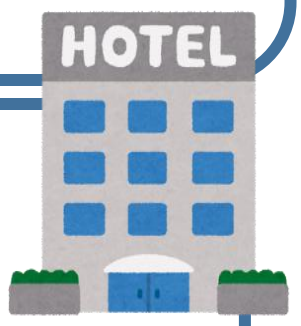
「マイ避難所」とは、災害時に自分や家族の大事な命を守るためのもので、避難所に限らず「安全な場所にある親戚や知人宅」などをいいます。指定避難所は分散避難ができない人のために空けましょう。この機会に、ぜひ家族や友人・親戚と話し合っておきましょう。

安全な親戚・知人宅

・普段から災害時に避難することを相談しておきましょう。

○ハザードマップで安全かどうか確認しましょう。

近隣のホテル



・通常の宿泊料が必要です。
事前に予約・確認しましょう。

○ハザードマップで安全かどうか確認しましょう。

予定避難場所

萩ヶ丘市民センター・戸ノ上中学校・萩ヶ丘小学校

・市民センターが一番に開設されます。その後の気象状況で中学校、小学校が開設されます。開設情報は、テレビやラジオ、北九州市の HP などでご確認ください。

自ら携行するもの　貴重品、飲料水、非常食、スマートフォン・携帯電話(含充電器)、携帯ラジオ、常備薬、お薬手帳、マスク、ウェットティッシュ、スリッパ など。

自宅内垂直避難…逃げ遅れ・孤立注意！

・自宅で最も安全な場所を検討。
ただし『逃げ遅れ』には注意⇒
脱出のルールとルートを決定。

・『孤立』してはいけない⇒
地域とのつながりを保つ。

萩ヶ丘市民センター生涯学習市民講座
萩ヶ丘校区地域で GOGO!健康づくり事業

8月のおもな予定

8日	(金)	10:30～11:30	子育て支援講座
15日	(金)	10:00～11:30	乳幼児なんでも相談
18日	(月)	14:00～16:00	小学生対象お楽しみ企画
22日	(金)	11:00～11:40	ぴよぴよ絵本の読み聞かせ
		19:00～19:30	全市一斉パトロール
27日	(水)	10:00～12:00	サロン de スマホ

リズムに合わせてワン・ツー・スリー

6月13日(金)
真美健康体操インストラクター
粟村　律子氏

色々な曲のリズムに合わせて楽しく体操をしました。腹式呼吸から始まり、体全体を使ってリズムに合わせて入念にストレッチをして、体を温めました。「三百六十五歩のマーチ」「リンゴの唄」に合わせて手足の運動をしたり、「ズンドコ節」は一緒に「きよし！」と口ずさみながら体を動かしました。後半は輪になって「高校３年生」を口ずさみながらタッチ体操で参加者の心も一つになり、帰り際には「楽しかったね」と皆さん、笑顔で元気になった時間でした。