

大雨、台風などの 災害から家族や自分の 命を守るために

近年、集中豪雨や台風などにより、全国で洪水や土砂災害などが多発しています。こうした災害に備えて、日頃から自宅周辺の危険箇所や避難所を把握しておきましょう。

▽**住んでいる地域の危険箇所の把握** 市内には778か所の土砂災害警戒区域があり、市が作成しているハザードマップで確認することができます。ハザードマップは市役所や五

避難情報の段階

種類	発令時の状況	住民の避難行動
避難準備情報	大雨警報、土砂災害警戒情報(※)が発表されたときなど	・いつでも避難できるように準備する。 ・高齢者や病人、障がいのある方などは、安全な場所へ早めの避難を開始する。 ・豪雨になる前や暗くなる前に避難を開始する。

避難勧告	大雨警報、土砂災害警戒情報が発令され、さらに降雨が継続する見込みであるときなど	・安全な場所へ速やかに避難を開始する(市が開設する避難所、土砂災害警戒区域外の親戚・知人の家や町内会館・自治会館など)。
------	---	--

避難指示	土砂災害などの発生が確認されたときなど	・避難行動をとっていない方は、直ちに避難を開始する。 ・外出することが危険な状況で安全な場所への避難が難しい場合は、斜面から離れた部屋や2階などの安全な場所へ移動する。
------	---------------------	---

※土砂災害警戒情報とは…大雨警報が発表され、土砂災害発生の危険がさらに高まったときに、対象となる市町村を特定して警戒を呼び掛ける、都道府県と気象庁が共同で発表する情報

防災行政無線の放送内容を 電話で確認できます

次の番号に電話をかけると、放送の24時間後まで、内容を確認することができます。

フリーダイヤル(通話料無料)
☎0120・558・540
有料ダイヤル
☎042・558・7777

フリーダイヤルは、市内の固定電話から利用できます(050から始まる一部のIP電話を除く)。その他の電話携帯電話など、

報などは、防災行政無線、あきる野安心メール、消防団などを通じて広報活動を行います。特に、土砂災害警戒区域にお住まいの方は、正確な情報を入手し、いつでも避難できるよう準備をしてください。

▽**問合せ** 地域防災課防災安全係



からは有料ダイヤルをご利用ください。
※夕方のチャイムや下校時の放送など、定期的に放送しているものは除きます。
▽**問合せ** 地域防災課防災安全係

高齢者げんき応援事業



高齢者在宅サービスセンターでは、市内在住の65歳以上の方を対象に次の事業を実施します。
※受付時間：平日午前9時～午後5時

開戸センター

(☎550・2755)

▽はじめよう！尺八

●日時：8月～平成29年3月の毎月第4水曜日(11月を除く全7回) 午後1時30分～3時
●講師：尺八愛好会「竹秋舎」
●定員：10人(申込み順)
●持ち物：尺八(お持ちの方)、手拭きタオル
●※練習用尺八を貸し出します。
●費用：1回500円
▽**かんたんギター教室**
●日時：9月～平成29年3月の毎月第1・第3金曜日(全14回) 午前10時30分～正午
●内容：基礎から丁寧に指導します。
●講師：今西敏雄さん
●定員：10人(申込み順)
●持ち物：ギター、譜面台(お持ちの方)

萩野センター

(☎550・2722)

●費用：1回500円
▽**楽しい歌い方教室**
●日時：9月、10月の第1・第3金曜日(全4回) 午前10時～正午
●内容：初めての方でも、楽しく演歌の歌い方を学べます。
●講師：芝田郁子さん
●定員：10人(申込み順)
●持ち物：筆記用具
●費用：1回500円
▽**初めてのやさしいシニアヨガ**
●日時：9月3日・17日、10月22日、11月5日・19日、12月3日・17日の土曜日(全7回) 午後1時45分～2時45分

五日市センター

(☎533・0360)

●内容：シニア世代向けの無理をしない、やさしく楽しいヨガ体操です。
●講師：鬼頭くに子さん
●定員：10人(申込み順)
●持ち物など：バスタオル、動きやすい服装
●費用：1回500円
▽**編み物教室**
●日時：9月～11月の毎月第2・第3火曜日(全6回)
●初級コース：午前10時～正午
●中級コース：午後1時～3時
●内容：楽しく編み物をします。全6回でひとつの作品を仕上げます。
●講師：池邊尚子さん(日本手

めざせ健康あきる野21

健康情報「健やか」(98)



「かかりつけ医・ かかりつけ薬局を持ちましょう」

市では、健康増進計画「めざせ健康あきる野21」でかかりつけ医を持つことを推進しています。しかし、市民アンケートでは、約3人に1人の割合で、かかりつけ医がいないという結果が出ています。そこで、より多くの方に「かかりつけ」を持ってもらうために、かかりつけ医・かかりつけ薬局についてご紹介します。

かかりつけ医は、身体のみならず心の健康も含めて、あなたと家族の最も身近な相談窓口です。痛みや発熱などの顕著な症状がなくても、不安や心配なことがあればすぐ相談でき、適切なアドバイスが受けられます。

体質やこれまでの病歴、健診結果なども考慮して適切な診断を行い、症状によって、ふさわしい専門医を紹介するなど、状況に適した医療をスムーズに受けることができます。さらに、かかりつけ医を中心に、地域の医療、保健、福祉を切れ目なくつなぐことができれば、住み慣れた地域の中で安心して暮らすことができます。

また、かかりつけ薬局があれば、薬の重複を防いだり、継続的な薬の管理により、過去の副作用の有無などの確認が可能となるため、安全で適正な薬の使用につながります。

普段、病院にかからない方は、特定健康診査や予防接種などの機会が、かかりつけ医を持つきっかけとなる場合もあります。

かかりつけ医・かかりつけ薬局を持ち、日頃から、気軽に相談できる関係づくりを心掛けましょう。

○**問合せ** 健康課健康づくり係



「ヘルパンギーナ」
が流行しています

▽**ヘルパンギーナ**とは 毎年6月から8月にかけて流行する感染症で、4歳以下の乳幼児に多くみられます。

▽**主な症状** 38度以上の突然の発熱、口の中にできる水疱(小さな水膨れ)が主な症状で、1週間程度で治まりますが、まれに、髄膜炎や心筋炎が起る場合があります。

▽**治療法** 発熱などそれぞれの

症状を和らげる治療が中心となります。口の中に水疱ができて痛むため、食事が取りやすいよう、柔らかく薄味の食事を工夫し、水分補給を心掛けることが大切です。

▽**予防のポイント** 患者の咳やくしゃみなどで感染するため、手洗い、うがい、咳エチケットを心がけることが大切です。症状が治まった後も、2～4週間程度は便などにウイルスが排泄されるため、トイレの後やおむつ交換の後、食事の前の手洗いを徹底しましょう。

▽**問合せ** 健康課予防推進係(直通558・1191)

防災行政無線放送を
電話で確認できます

フリーダイヤル☎0120-558-540〔市内固定電話から利用可(050から始まる一部のIP電話を除く)〕、有料ダイヤル☎558-7777(携帯電話など、その他の電話から利用可)※下校時の放送など定期的に放送しているものを除き、放送の24時間後まで聞くことができます。