【毎日の備えが、明日へ繋がる】 ～ひとりひとりが心がける地震への心得～

自らの命を守る行動を！

（1）屋内にいたら

倒れかかる家具などから身を守るため、防災頭巾や座布団などで頭を保護しながら、テーブルや机の下に待避しましょう。さらに、ドアを開けるなど脱出路を確保し、懐中電灯等の明かりも確保しましょう。

（2）屋外にいたら

建物やブロック塀の倒壊や窓ガラスの落下などの危険を避けて、空地などの安全な場所に避難しましょう。

（3）海辺にいたら

海のそばで大きな揺れを感じたら、テレビやラジオの情報に注意しながら、津波警報や避難勧告が出る前でも、自らの判断で近くの高台や頑丈な施設の上に避難しましょう。

また、津波の前に海水が大きく引いていく、引波現象が起こる場合があります。海の様子を見に行くような行動をとらないようにしましょう。

被害の拡大を防ぐ行動を！

（1）火災の拡大を防ぐ

地震の際、火元の確認と初期消火に努めることは被害の拡大を防ぐ基本です。また地震により止まった電気が供給された際、つけっ放しのアイロン等に電気が流れるなどして火災が発生（通電火災）することもあります。避難をする際には、電気ブレーカーを落としましょう。

（2）交通の混乱を防ぐ

地震により道路が寸断されている恐れや、救急・救助・消火活動のための緊急車両の通行を妨げる恐れがありますので、自家用車での避難はやめましょう。

また、発災時に自動車を運転している場合は、道路端に停車し、ラジオなどで情報の収集を図りましょう。車を離れて避難するときには、救急・救助・消火活動等の支障とならないよう、キーをかけたままにしておきましょう。

助け合いの行動を！

お年寄りや身体障がい者の方、妊婦の皆さんや小さな子供達などは、避難の際に周りの手助けがどうしても必要です。自らの身の安全を確保するとともに、可能な限り近所の手助けを必要とする方の援助を行いましょう。

生活上（暮らしや仕事）の悩みや経済的な困りごとについての ☆「おしまHOTかないセンター巡回相談会」☆

仕事のこと、経済的なこと、家庭のこと、介護・病気・障がいのこと、法律のことなどの生活上（暮らしや仕事）の悩みや経済的な困りごとについて、一人で悩まずにお気軽に相談ください。

おしまHOTかないセンターは、あなたの町にお伺いして、あなたと一緒に解決方法について考えます。

- **●と　き**　平成30年2月21日（水曜日）　9時00分～12時
- **●ところ**　長万部町福祉センター 2階　集会室（山越郡長万部町字長万部413－1）
- **●相談方法**　・当日、相談会場までお越しください。
  （相談中の場合には、若干お待ちいただく場合がございますので御了承ください。）
  ・自宅等での訪問相談を希望される方は別途調整致しますので、事前に下記問合せ先にご一報ください。
- **●問合せ先**　おしまHOTかないセンター　（0138－47－3013）
  長万部町社会福祉協議会　（01377－6－7711）

（有料広告）

～スタッフ募集～ 長万部慈恵園

☆介護員☆調理員☆夜警員

短時間パートも大歓迎です！ 連絡先　2－5121

☆ 詳しくは日塔（ニットウ）までご連絡お願いします。