

# 災害 そのとき どうなるの??

## 避難の指示が変わります

問 防災課地域防災計画係 ☎95-9874

### ここがポイント

- ・30cmの浸水でも避難時には命の危険があり、1mを超える浸水では、平屋住宅に住む人は命が危険となります。避難指示などが出たら、早めの避難をお願いします。
- ・避難所は過酷な環境です。できるだけ避難所へ行かなくても済むように、浸水被害のない地域に住む親戚や知人に事前をお願いしておくことをお勧めします。
- ・食料、毛布、持病の薬など、避難に必要なものは各自で事前に用意しておきましょう。

**Question**  
「緊急安全確保」って何？

**Answer**  
災害がすでに発生しているなど、避難所への移動が危険と判断した段階に出します。この場合、自宅や自宅周辺の浸水や土砂災害の危険が少ない所に避難してください。

**Question**  
「避難勧告」はなくなったの？

**Answer**  
自宅にいたら危険な時に避難指示を出します。直ちに市の指定した避難所又は安全な地域にある親戚や知人宅などへ避難してください。高齢者等避難は高齢者など、避難に時間がかかる人の避難開始や、その他の人の避難準備を始めるタイミングを知らせるものです。

避難勧告と避難指示が1本化され、避難指示となります。

## ボディメンテナンス教室 糖尿病予防

問 保健センター ☎48-3751

食べることを楽しみながら身体に気を配り、糖尿病を予防しませんか。この教室とライフスタイルに合わせた個別カウンセリングで、身体と心をメンテナンスしましょう。

日程 (全3回)

とき	内容
6月24日(木) 13時30分 ～15時30分	テーマ「血糖値ってなに？糖尿病を正しく知ろう！」 糖尿病専門医の話、糖尿病と歯周病の関係
7月12日(月) 9時30分 ～12時	テーマ「血糖値安定のための運動・食事のポイント」 運動体験、糖尿病予防にお勧めのヘルシー食材紹介
10月8日(金) 9時30分 ～12時	テーマ「間食と果物のとり方」 グループワークと果物バイキング

**所** 保健センター **対** 血糖値が高めの人  
**定** 20人 (先着順) **¥** 500円  
**申** 6月4日(金)8時30分より保健センター

## 認知症サポーター 養成講座

問 高齢介護課地域支援係 ☎95-9890

認知症サポーターとは、認知症についての正しい知識を持ち、認知症の人やその家族の身近な理解者として、自分のできる範囲で応援する人です。

講座では、認知症の理解と、認知症の人やその家族に対する接し方を学びます。認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指し、講座を受講しませんか。講座を受講した人には、認知症サポーターの証「オレンジリング」をお渡しします。

**時** 7月8日(木) 13時30分～15時

**所** 市役所 2階談話室1～3

**定** 50人 (先着順)

**申** 6月4日(金)より電話又はFAX (FAX46-5510)で高齢介護課地域支援係