

## 災害への備え ～家庭でできること～

大地震や豪雨などの自然災害は、いつ起こるかわかりません。しかし、災害による被害は、私達の日ごろの備えによって減らすことが可能です。

「自分にできること」「家族でできること」などについて考え、災害に備えましょう。

今回は、家庭で取り組むことができる主な災害対策についてお話しします。

### ①避難場所・避難経路の確認

災害が起きたときにあわてず避難するため、町のホームページなどから防災マップやハザードマップを入手し、避難場所、避難経路を事前に確認しておきましょう。また、家族が別々の場所にいるときに災害が発生した場合、お互いの安否確認ができるよう、集合場所や安否確認の方法を事前に話し合っておきましょう。

### ②食料・飲料の備蓄、非常持ち出しバッグの準備

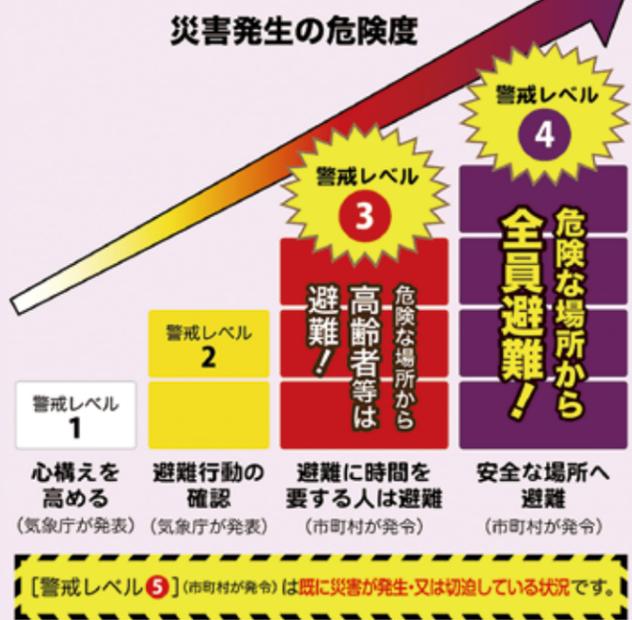
ライフラインが止まった場合に備え、普段から飲料水や保存の効く食料、生活必需品などを備蓄しておきましょう。また、非常時に持ち出すべき物をあらかじめリュックサックに詰め、すぐに持ち出せるようにしておきましょう。

#### 非常用持ち出しバッグの内容

- 懐中電灯   着替え、タオル   ライター・マッチ   救急薬品  
携帯ラジオやワンセグ携帯   貴重品   非常用食料   水

以上はあくまでも一例です。本当に必要なものは何なのか、日ごろから家族の中で話し合うとともに、自主防災の意識を大切に日々過ごしていきましょう！

### ③警戒レベルについて



警戒レベルは、災害発生の危険度が高くなるほど数字が大きくなります。

#### 重要なポイント

##### ○警戒レベル3発令

高齢の方や障がいのある方など避難に時間のかかる方やその支援者の方は危険な場所から避難し、それ以外の方も、普段の行動を見合わせたり避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難しましょう。

##### ○警戒レベル4発令

対象となる地域住民の方々には危険な場所から全員避難しましょう。

### 普通救命講習 I のご案内

消防署では、心肺蘇生法やAEDの使い方、応急手当の方法を習得していただけるよう、住民の皆さまや事業所等を対象に救命講習会を開催しております。あなたの「大切な人の命を守る」ため、救命講習会を受講しましょう。(受講料は無料)

●日時 9月8日(日) 午前9時～12時 ●開催場所 御代田消防署 ●定員 20名

※受講の申し込みは開催日の1ヶ月前からです。ご不明な点は下記までご相談下さい。

問い合わせ先 佐久広域連合消防本部 御代田消防署 (32) 0119 ※お掛け間違いにご注意ください。

## ほんとに、いい出会い



「ブロックでなんでもつくる! ビルダーの頭の中」 三井淳平/著 出版: 徳成社

「『ブロックでなんでもつくる! ビルダーの頭の中』」  
設計図なしで、大きなものから小さなものまでなんでもつくって「ちやう!」レゴ認定プロビルダーが、これまでにつくった作品とともに、制作するときに考えていることや、思いについて実際に使ったアイデアなどを紹介する。



「休むヒント。」 群像編集部/編 出版: 講談社

「休むヒント。」  
休みなよって言われても、どうすればいい? 働き方改革時代、ワークライフバランス、フランスな人々へ贈る休み方の処方箋。伊沢拓司、角田光代、蓮實重彦、益田ミリなどのエッセイを収録。

あなたにとって「休む」とは? 十人十色な休み方、覗いてみませんか。



「先生、感想文、書けません!」 山本悦子/作 佐藤真紀子/絵 出版: 童心社

「先生、感想文、書けません!」  
夏休みの登校日。本を読むのは好きなのに、クラスでひとりだけ、読書感想文を書いてこなかったみずか。書こうとすると、おもしろかった気持ちがいきよえてしまうのだ。困ったみずかは、あることを思いつき……。



「夏への扉」 ロバート・A・ハインライン/著 小尾美佐/訳 出版: 早川書房

「夏への扉」  
ぼくが飼っている猫のピートは、冬になると「夏への扉」を探しはじめる。家にたくさんあるドアのどれかが夏に通じていると信じているのだ。そしてこのぼくもまた、ピートと同じように「夏への扉」を探していた。

相棒のピートが愛らしく、テンポ良く読み進められるSF小説の名作。

## 戸籍の窓

- 人口16,767人 (前月比 -13) 男8,311人 女8,456人
- 世帯数7,995世帯 (前月比 -11) (7月1日現在)

※戸籍の窓は、届出者から了解を得て掲載しています。  
※世帯主名、区名は住民票に基づいています。