

災害から身を守りましょう

7月30日にロシアのカムチャツカ半島付近でマグニチュード推定8.8の大地震が発生し、日本でも太平洋沿岸を中心に津波警報・注意報が発表されました。

また、先日は九州地方で局地的な集中豪雨により土砂災害や河川の氾濫などの被害が発生しました。これからの季節は台風と秋雨前線が重なって豪雨になり、内水氾濫（大雨によって排水が追いつかず排水溝やマンホールから水があふれだすこと）が発生する危険もあります。いざという時に備え、自分の身を守れるよう日頃から準備しておきましょう。

自分がよくいる場所にどんな危険があるか考える

川の近くであれば氾濫の危険性が、都市部では内水氾濫で浸水の可能性があります。また、大地震が起きた場合は落下物でケガをする危険も。『ここで災害が起きたらまずどう動けばいいかな…？』と普段から頭の中でシミュレーションしておけば、いざというときに慌てず行動できるようになります。



日ごろから防災情報を収集しておく・ハザードマップを見る

日ごろから天気予報や防災情報を見ることを習慣にしましょう。また、お住まいの区から発令される避難情報をすぐに得られるよう、区のホームページを携帯電話に登録したり、防災行政無線が聞こえるか確認しておきましょう。

区で発行している「ハザードマップ(防災地図)」を確認しましょう。災害の種類によって避難所や避難経路が異なる場合があるのでそれぞれ確認しましょう。
(ハザードマップは区役所・区民事務所などで配付しています)



部屋の中の危険を減らす・非常時に持っていくものを準備する

寝ている時に身体に直撃してくるものがないか身の回りを確認しましょう。破片やガラスなどの散乱物を踏んでけがをしないように、履物を常に身近に準備しておきましょう。

毎日飲んでいる薬、飲み水、携帯電話の予備バッテリーなど、必要になりそうなものをリストアップして、すぐに持ち出せるように準備しておきましょう。



外壁及び屋上等改修工事のお知らせ

今年度、センターでは、外壁及び屋上等改修工事を、令和7年9月1日から令和8年3月16日まで実施します。9月8日から建物外周で足場の設置等を行います。

工事の間も、センター事業は通常どおり実施しますので、工事についてご理解、ご協力をお願いいたします。

※ 工事の詳しい予定は、センター総合案内付近に掲示します。

☆センター高齢者カードをお持ちの方へ☆

城北労働・福祉センターの高齢者特別就労紹介の始番がわかります。ご活用ください。(音声案内)

 0 3 - 3 8 7 6 - 4 2 1 7

高齢者レクリエーション券をまだお持ちの方へ

鑑賞券は9月28日(日)
銭湯券は9月30日(火)

までにお使いください



期限を過ぎると使用できませんので、ご注意ください

娛樂室 健康相談



医師と看護師が来ます。お気軽にご相談ください。

【9月の実施日時】

9月10日（水）午後2：00～4：00

27日(土) 午後3:00~5:00

寄せ場で楽しく健康体操やってます！

9月16日(火)11時10分～11時40分

熱中症予防のため、中止になることもあります。
その際は事前にポスターでお知らせしますので、
センター1 階掲示板をご確認ください。

[illegible]