

しょうぼう

地震に備えて

地震は突然襲ってきます。緊急地震速報が発表されてから地震の強い揺れが来るまでは長くても十数秒から数十秒しかありません。その短い間に何が出るのか今一度考えましょう。

家庭で屋内にいるとき

- ・家具などが倒れてこない、移動してこない、落下してこない位置に避難する。
- ・あわてて外に飛び出さない。
- ・料理などで火を使っている場合、その場で火を消せるときは火の始末、火元から離れている時には無理に火を消しに行かず、揺れがおさまってから火を消す。
- ・扉を開けて避難路を確保する。人が大勢いる施設にいるとき
- ・あわてずに施設の係員や従業員の指示に従う。
- ・従業員などからの指示が無い場合は、その場で頭を保護し、揺れに備えて安全な姿勢をとる。
- ・吊り下がっている照明などの下から避難する。

・あわてて出口や階段に集中しない。

屋外にいるとき

- ・ブロック塀の倒壊や自動販売機の転倒などに注意し、ブロック塀や自動販売機から離れる。
- ・看板や割れた窓ガラスなどの落下に注意して、建物から離れる。

自動車運転中

- ・あわててスピードを落とさず、ハザードランプを点灯させながら徐行し、道路左側に停車する。
- また、地震発生後にライフレインが使えなくなる場合があります。非常用の食料や水などを備蓄しておくようにしましょう。

けんこう

災害への備えは大丈夫ですか？

災害はいつ起きるかわかりません。9月6日に発生した胆振東部地震は記憶に新しいところです。

被災地では、今なお不便な生活を続けている方も多くいらっしゃると思いますが、妹背牛町

いんぷおめーしょん

情報蔵

は通電が早かったこともあり、大きな被害や混乱はなかったようでした。

しかし、約半日間停電となり、いつ復旧するかわからない状況であったため、不安も大きかったのではないかと思います。コンビニやスーパーに買い出しに走り行列に並んだ方も多かったのでは？

保健センターでは災害時の避難などに支援が必要な方などを対象とした災害時要支援者名簿を整備しており、災害当日は保健師などが安否確認の訪問や電話をさせていただきました。その際にお聞きした話で多かったのが「懐中電灯が家になくて困った」「乾電池の買い置きがなかった」などでした。

また、近隣で通電が遅かった町では、特に若い世帯で「炊飯器が使えずご飯が炊けなくて困った」という声が多かったようです。

日頃から災害に備えて準備をしておくことで、災害が起きた時にも、被害を最小限に抑えることができます。

【災害準備品】

- ・懐中電灯、乾電池
- ・ラジオ
- ・現金（硬貨も含む）
- ・携帯充電器
- ・カセットコンロ
- ・ポータブルストーブ

できれば、災害時にすぐに出せるようリュックなどに必要な物品を入れて用意しておくとういでしょう。

【災害時持ち出し品】

- ・食料品：火を通さず食べられる物。栄養補助ゼリー等は水分補給もできてよい
- ・飲料水：ペットボトル入りの水、お茶
- ・ティッシュ、ウエットティッシュ
- ・歯磨き用品 ・ビニール袋 ・マスク
- ・カイロ ・衣類、タオル ・常備薬 など

【高齢者用】

- ・紙パンツ、パット類
- ・入れ歯洗浄剤
- ・杖、眼鏡等の予備
- ・薬の一覧表 など

information

戸籍の窓

10月16日～11月15日 届け出分

お悔やみ

申し上げます

小野 清市 さん 10/20 97歳
小西美千代 さん 11/14 61歳
柿崎 弘光 さん 11/14 82歳

ご厚志ありがとうございました

妹背牛町社会福祉協議会

■1区 小野 忠宏 様
父 小野 清市 氏 死去に際して



【乳幼児用】
・紙オムツ、おしり拭き
・ミルク、ミルク用飲料水
・哺乳瓶 ・授乳ケープ
・レトルト離乳食
・スプーン、ストロー
・肌着 ・おくるみ など

普段からリュックに入れておくことはできませんが、いざ持ち出す時には、通帳、印鑑、カード、保険証、母子手帳（お子さんのいる家庭）なども入れるといいでしょう。

炊飯器を使わないでご飯を炊く方法として、ポリ袋に米60gと水100ccを入れて鍋にお湯を入れゆでる方法まじもありま

検索してみたいかがでしよう。
・絶対に関連せず、家族が警察へ相談を。

けいさつ

町内の窃盗、不審者の発生について

- ・日頃から玄関、窓の施錠を徹底しましょう。
- ・名前と物件を確認してから、ドアを開けましょう。

点検商法の発生について

- ・「下水道、配管の無料点検」という誘い文句に要注意。
- ・必要の無いセールスは、きっぱり断りましょう。

架空請求ハガキへの注意

- ・「消費料金に関する訴訟最終

告知」のハガキは詐欺です。

隣接市町村における事件などについて

- ・飲食店や工事事務所の窓を破壊する窃盗が発生しています。
- ・下校中の児童への声掛け事案が連続発生しています。
- ・押し買い（貴金属などを安値で強引に買い取る）が発生しています。

冬に向けた交通事故の防止について

- ・適切な時期のタイヤ交換と空気圧の点検を
- ・深夜や早朝の橋の上、トンネル内の路面凍結に注意を。

ねんきん

あなたの年金、簡単便利なねんきんネットで

「ねんきんネット」は、お客様がご自身の年金の情報を手軽に確認できるサービスです。24時間いつでもどこでも、パソコンやスマートフォンからご自身の年金情報を確認することができます。

ご自身の年金記録の確認ができます！

ご自宅のパソコンやスマートフォンで、24時間いつでも最新の年金記録を確認できます。また、国民年金保険料を納付していない期間や厚生年金保険の標準報酬月額に大幅な変更がある

などは、カラーでわかりやすく表示しています。

また、ご自身の年金記録や保険料納付額、年金見込額（年額）を一覧で確認できる画面もあります。

※共催記録も確認できるようになりました。

簡単に年金見込額が計算できます

お客様ご自身でさまざまな条件を設定いただくことで、将来受け取る老齢年金の見込額を試算できます。

ねんきんネットに関するお問い合わせは0570-058-555まで
ねんきんネットホームページ
<http://www.nenkin.go.jp/n-net/>