# 万全ですか？地震への備え

## 被害を最小限に抑えるには…

近い将来発生が予測されている東海地震。もしこの地震が起こると市内の震度は6弱で、関東大震災と同レベル程度と想定されています。

東海地震の被害を最小限に抑えるため、県は1月5日から神奈川県地域防災計画の地震災害対策計画を一部改正します。この改正により、今までよりも早い段階で、住民に地震災害情報が伝達され、安全確保や避難など事前の準備行動をとることができるようになります（詳細は1月15日号に掲載）。

被害を最小限に抑えるためには、日ごろの準備と発生時の冷静な行動が欠かせません。

### 日ごろから準備を

月に1回程度、家族で話し合い、もしもの時に備えてください。

**①各自の役割分担**…家族一人ひとりの役割を決めておく。

**②家屋の危険個所の確認**…家の内外を点検し、危険個所を確認。

**③家の中に安全な空間を確保**…家具の安全な配置換えや、家具の転倒や落下を防ぐ方法を考える。

**④非常持出品の確認**…必要な品がそろっているか確認。古いものは新しいものと交換。

**⑤連絡方法と避難場所の確認**…家族が離ればなれになったときの連絡方法や避難場所を確認する。

### 地震発生時には…

万一、地震が発生したときは、次の事柄を守って冷静に行動してください。

**①身の安全の確保**…机の下などに急いでもぐり込む。

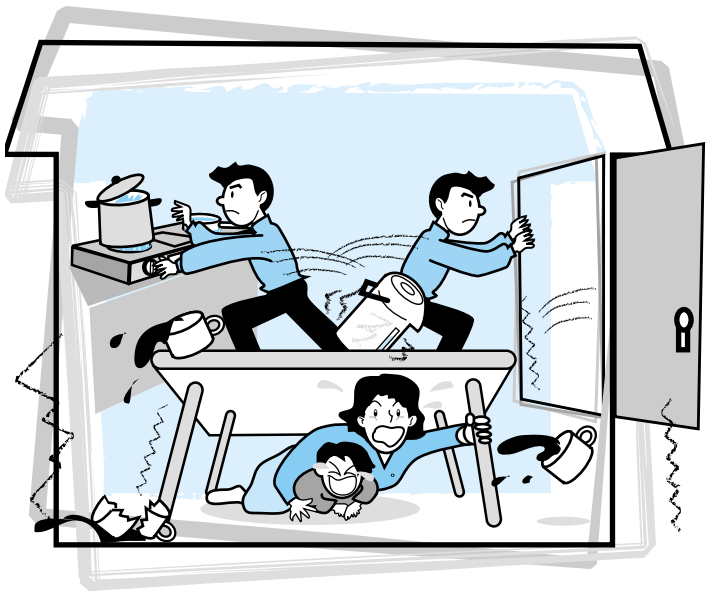
**②すばやく火の始末**…ガス器具やストーブの火を消し、電気器具はプラグを抜く。

**③非常脱出口を確保**…ドアを開けて逃げ口を確保。特に中高層住宅では注意。

**④火が出たらすぐ消火**…天井に燃え移る前なら初期消火可能。隣近所にも協力を求める。

**⑤外へ逃げるときはあわてずに**…瓦や窓ガラスの落下の危険があるので、むやみに外へ飛び出さない。

問　防災課（内287）。



グラッときたら身の安全の確保、脱出口の確保と火の始末も忘れずに

## 顔の見える防災組織づくり

### 1/24 防災講演会

平成15年度海老名市防災講演会を開催します。

▽日時　1月24日（土）午後1時30分～3時30分　▽会場　市役所401会議室　▽テーマ　「顔の見える防災組織づくり」　▽講師　社団法人神奈川県青少年協会理事長・吉村　恭二氏　▽参加方法　入場自由・無料。

問　防災課（内287）。

## 男女共同参画セミナー

### 「日常から気づく男女の人権」

「男は仕事、女は家庭」などといった固定観念にとらわれることなく、自由な気持ちでまわりを見てみませんか。日常の中にある男女の人権について、身近な話題から分かりやすく学べます。ぜひご参加ください。

▽日時　2月6日（金）・16日（月）、いずれも午前10時～正午　▽会場　市役所703会議室　▽対象・定員　市内在住・在勤・在学の方50人。原則2回とも出席できる方　▽テーマ　「日常から気づく男女の人権」　▽講師　県高相教育事務所社会教育主事・菅原信昭氏　▽参加費　無料。

※託児を希望される方は、申し込み時にお知らせください。

申　問　1月30日(金)までに電話で行政課（内318）へ。

## 第3回くらしのセミナー

### 「楽しく上手な温泉利用法」

今回の「くらしのセミナー」は、テレビ東京「テレビチャンピオン」で3回連続温泉通チャンピオンになった郡司勇氏が、温泉について講演を行います。

▽日時　1月25日（日）午後1時30分～3時　▽会場　中央公民館3階会議室　▽対象・定員　市内在住・在勤の方50人(先着順)　▽テーマ　「楽しく上手な温泉利用法～温泉50選の紹介とともに～」　▽講師　郡司勇氏　▽参加費　無料。

申　問　電話で生涯学習課(☎231・9702)へ。

## 消費生活講座

### 「防犯の心得」

私たちの日常生活に関わりの深い問題を、わかりやすく楽しく学べる講座です。ぜひご参加ください。

▽日時　1月29日（木）午前10時～正午　▽会場　市役所703会議室　▽定員70人。申し込み者多数の場合は抽選　▽テーマ「防犯の心得」　▽講師　総合警備保障㈱相模支社社員。

※託児を希望される方は、申し込み時にお知らせください（2歳以上・定員10人）。

申　問　1月5日(月)から直接または電話で商工課（内511）へ。

## 保健相談センターの催し

（☎235・7880）

### 母と子の心の健康づくり講演会

1/21(水)開催

現代は、核家族化が進み、地域との関わりも減ってきたため、子育てが難しく、悩んでいる方も多いのでは…。この講演を通して、子育てについて一緒に考えてみませんか。

▽日時　1月21日（水）午前9時45分～11時40分（受付9時30分～）　▽会場　保健相談センター　▽対象・定員　乳幼児を持つ母親とその子・40組（先着順）　▽内容　講演「自分らしい子育てって何だろう?」　▽講師　武蔵小杉心理相談室室長・今泉岳雄氏。

※託児を希望される方は、申し込み時にお知らせください。

### 循環器教室

#### 3日間1コース　高血圧・高脂血症

高血圧症、高脂血症は自覚症状が少ないものの、放置しておくと脳血管疾患や心臓病などの原因になります。循環器疾患について学び、生活習慣を振り返ってみませんか。

▽日時　高血圧コース＝2月9・16・23日の各月曜日、高脂血症コース＝2月10・17・24日の各火曜日、いずれも午後1時30分～3時30分(受付＝1時～)　▽会場　保健相談センター　▽対象・定員　高血圧、高脂血症と診断された方や疑いのある方、循環器疾患について学びたい方・30人　▽内容　循環器疾患の医学的理解、生活習慣再点検　▽講師　医師、健康運動指導士、栄養士、保健師　▽持ち物　健康手帳、健康診断の結果、計算機。

## 今月の納税・納付

―納期限は２月２日(月)です―

- ◆市県民税（4期分）
- ◆国民健康保険税（8期分）
- ◆清掃手数料(会社等―12月分)
- ◆下水道受益者負担金(4期分)
- ◆市営住宅使用料（1月分）
- ◆保育所保育料（1月分）
- ◆介護保険料（8期分）

安全・便利な口座振替の利用を

## 親子で楽しく参加しよう!!

### ～トランポリン教室～

問　スポーツ課（内677）

▷日時　２月７・14・21日（土）、①＝午後１時30分～２時45分・②＝午後３時15分～４時30分　▷会場　海老名運動公園総合体育館大体育室　▷対象・定員　市内在住の４歳から小学校６年生までの児童とその保護者で、３日間とも参加できる方・①②各20人。申込多数の場合は抽選　▷持ち物　運動のできる服装、室内シューズ、厚手の靴下、タオル　▷参加費　施設使用料として１回につき保護者200円・児童100円。

申　往復はがきに①児童・保護者の氏名、年齢　②住所・電話番号　③参加希望時間帯　④「親子トランポリン教室希望」と明記して、〒243-0422中新田3291-19海老名運動公園総合体育館へ。１月15日（木）必着。

去年のトランポリン教室

## ヘルシークッキング

### 1/31(土)中新田コミセン講座

ＴＶ等で活躍中の料理研究家で栄養士の堀江ひろ子氏の調理実演と試食を行う講座です。疲れた胃と体に優しく、おいしい料理を紹介してもらいます。

▷日時　１月31日（土）午前10時～正午　▷会場　中新田コミセン　▷定員　40人。さつき町・中新田地区在住者優先。定員を超えた場合は抽選　▷内容　調理実演および試食　▷講師　料理研究家・栄養士、堀江ひろ子氏　▷試食用材料費　500円。

申　往復はがきに住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、中央公民館（〒243-0434上郷476-２）へ。１月15日（木）必着。※結果は返信はがきで通知します。

問　同館（☎232・3231）。