



9月1日は防災の日、8月30日～9月5日は防災週間

# いざというときに備え、日頃から防災対策を

問い合わせ 防災室 ☎229-3104 FAX223-6247

自然災害による被害を軽減するためには、日頃から防災意識を持って、必要な備えを行っておくことが重要です。地域や各家庭での備えを再確認しましょう。

## 家族や地域で話し合みましょう

日頃からハザードマップを活用し、周辺の危険箇所や避難経路、避難場所等を確認するほか、非常持ち出し品の準備・点検、災害時の連絡方法、身の回りの安全対策など、家族や地域の皆さんと話し合っておくことが大切です。

### 非常持ち出し品の例

非常食、飲料水、携帯ラジオ、懐中電灯、モバイルバッテリー、マスクや消毒液などの感染予防品、救急医療品、常備薬、貴重品(通帳、印鑑)、現金など  
※そのほか各家庭で必要な物をそろえましょう。

## マイ・タイムラインを作りましょう

マイ・タイムラインとは、台風の接近などによる河川の氾濫に備えて、あらかじめ必要な防災行動を取りまとめた一人一人の避難行動計画です。

いざという時に慌てないため、事前にマイ・タイムラインを作り、いつでも見えるところに張っておきましょう。 ※詳しくは国土交通省のホームページをご覧ください。



国土交通省  
ホームページ

## マイ・タイムラインの作り方

### STEP1 地域の水害リスクを知ろう

洪水ハザードマップを確認して、自分が住んでいる地域のリスクを調べましょう。



### STEP2 必要な備えを考えよう

台風が発生してから河川が氾濫するまでの流れや避難所の確認など、必要な備えを考えましょう。

### STEP3 避難のタイミングを考えよう

どのタイミングで、どのような防災行動をとるかを考えましょう。

### STEP4 避難行動を書き出そう

STEP1～3を左記で紹介した国土交通省の様式を参考にまとめましょう。



# 森林セラピーイベント 参加者募集

問い合わせ 美杉総合支所地域振興課 ☎272-8082 FAX272-1119

ストレスの緩和や免疫力の向上など、健康への有効な効果が期待される森林セラピー。気持ちよく歩いて健康な体作りをしませんか。

**申し込み** 電話で美杉総合支所地域振興課へ



レッドヒルヒーターの森



森林安息の様子

イベント名・内容	とき	ところ	定員(先着)	費用	申込期間
おまかせ！セラピー ネイチャーゲームを楽しもう こけむした大洞山石畳コースで森林安息やネイチャーゲームを楽しみませんか。	9月17日(出) 10時～15時30分	大洞山石畳コース	10人	3,500円 (昼食代、保険料を含む)	8月22日(月)～ 9月2日(金)
レッドヒル ヒーターの森で森林セラピーイベント 森林浴の魅力を気軽に体験しませんか。市街地から近い自然豊かな森でひとときのリラックスを。	9月23日(金・祝) ①10時～12時 ②13時～15時	レッドヒルヒーターの森 (高野尾町)	各15人	1,300円 (中高生1,050円 小学生以下800円)	8月29日(月)～ 9月9日(金)
第10回ノルディックウオーキングフェスティバル ポールを使ったノルディックウオーキングで、森林セラピーコースを気持ちよく歩いてみませんか。	10月2日(日) 9時～15時	君ヶ野ダム湖畔コース	100人	1,500円 (昼食代、保険料を含む)	8月29日(月)～ 9月22日(木)