

ハートパル

2017年
9月
184号

災害に備えて、今、私たちにできること

9月1日
防災の日

いつ、どこで襲われるかわからない震災。尊い命を救い、被害を少しでも小さくするために、今、私たちにできることを一緒に考えてみませんか？

☆災害被害を少なくするのは「自助」と「共助」

自分の身は自分で守る「自助」、地域や身近にいる人同士が助け合う「共助」こそが、災害による被害を少なくするための大きな力となります。

平時から、「自分でできること」「家族でできること」「ご近所と力を合わせてできること」などについて考え、備えておくことが大切です。

自助

自分の身は自分で守る

共助

身近な人同士が助け合う

公助

市町村、県、国などが取り組む

今日からでもできること…

ふだんからの地域のつながり

- あいさつや声掛け
- 町内会などの行事に積極的に参加する



情報発信の方法を知っておく

- 災害用伝言ダイヤル、ケータイ災害用伝言サービス、WEB171 災害用ブロードバンド伝言板などの確認



部屋の総点検をする

- 家具やテレビの転倒防止
- 安全な場所で寝る



防災マップ(ハザードマップ)をチェックする

- 自宅はもちろん、学校や職場の近く、通勤通学途中にある避難所の確認



家庭や職場に常備するもの

- 履きやすく脱げにくい靴、雨や防寒のためのレインウェア、ガラスや瓦礫をかき分ける革手袋、ヘッドライト
- ティッシュ、トイレトーパー、ラップ、アルミホイル、大型ゴミ袋、レジ袋、新聞紙
- ペットボトル、常備薬、スペアの眼鏡、通帳や証券類の控え番号を記したメモ帳



外出先でいつも身につけておきたいもの

- 現金、身元や連絡先カード、かかりつけ病院の診察券や処方箋を書いたメモ
- メモ帳、筆記用具、ポケットラジオ
- LEDライト、笛、口を覆うハンカチ、水(ペットボトル等)、チョコや飴



女性の視点から揃えておくと便利なもの

□帽子、マスク…帽子は頭を守り、洗髪できないときに髪をまとめることができる。

マスクは、化粧していない顔で人前に入るストレスを軽減できる。

□笛(ホイッスル)…閉じ込められた時に居場所を知らせることができたり、危険に遭遇した時に助けを呼ぶことができる。

□大判ストール…寒さ対策や着替え、トイレがない時に腰に巻いてしゃがめば用を足すことができる。

□携帯用ビデ、パンティーライナー…ビデは、風呂に入れない時に清潔に保つことができる。

パンティーライナーは下着の代えがない時にこまめに交換できて便利。

□オールインワン化粧品…一本で化粧水やクリーム役目があり、肌が乾燥し荒れた時に便利。



講座報告

「親子クッキング 飾り巻きずし教室」



始めようキャンペーン

内閣府男女共同参画局では、子育て世代の男性の料理への参画促進を目的とした「“おとう飯(はん)”始めよう」キャンペーンが始まりました。HPでは、簡単料理レシピや“おとう飯”大使やサポーター紹介、イベント等の様々な取り組みが紹介されています。



①講師の中島華栄さんから巻きずしの作り方について説明を受け、子ども達も真剣です。

8月20日(日)、大村市コミセン料理講座室で、親子を対象に「飾り巻きずし教室」を開催しました。

この講座は、夏休みの一日、親子で料理する楽しさを体験してもらいたい、特に父親には日常的に料理に関わってもらうきっかけになればと企画しました。パパと参加してくれた親子も多く、内容は“クマさん”を巻きずしで作るということもあり、作業を分担しながら、親子で協力しあっている微笑ましい様子がたくさん見られました。



②ご飯を海苔で巻いて・・・お父さんが夢中?



③耳、顔、口と細かな作業に集中しました。



④巻いた寿司を食べやすい大きさにカットします。



⑤最後に、目や口、ほほ紅をつけて完成です!

9月11日は 警察相談の日



《警察相談ダイヤル #9110》

警察ではストーカー、夫婦間の暴力、児童虐待、少年非行、悪質商法をはじめ、事件・事故に至っていない場合でも、県民生活の安全を守るため相談に応じています。

- ★警察安全相談 #9110
- ★警察本部「警察安全相談室」 095-823-9110
- ★高齢者専用相談ダイヤル 095-823-4165
- ★悪質商法110番 0120-110874 (1番)
- ★振り込め詐欺被害防止 0120-110874 (2番)
- ★性犯罪110番 0120-110874 (3番)
- ★暴力追放テレフォン 0120-110874 (4番)
- ★ホワイトテレフォン 0120-110874 (5番)
- ★ヤングテレフォン 0120-786714
- ★サイバー犯罪に関する相談 095-820-0110 (代表)



女性のための おしごと相談in大村

女性キャリアカウンセラーがあなたに合った働き方を一緒に考える、個別相談を行っています。働きたいけど悩みや不安がある方、お気軽におこし下さい。

◆予約優先・無料 ◆託児あり(予約制)

場所	大村市男女共同参画推進センター
時間	10:00~12:00、13:00~16:00
日程	4月18日(火)、5月16日(火) 6月20日(火)、10月10日(火) 11月14日(火)、12月12日(火)

[お問合せ・ご予約] ☎ 095-842-5424

長崎県総合就業支援センター 女性コーナー
「ウーマンズジョブほっとステーション」

【連絡先・問合せ先】

大村市男女共同参画推進センター「ハートパル」

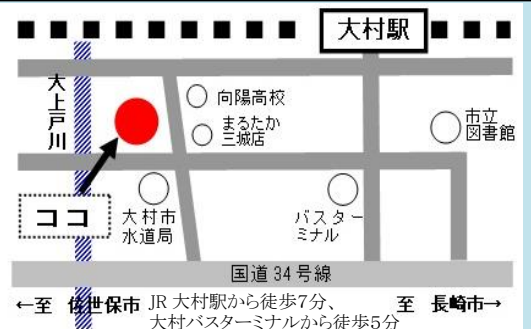
〒856-0825

大村市西三城町8番地 総合福祉センター3階

TEL: 0957-54-8715 FAX: 0957-54-8700

Eメール: danjyo-s@city.omura.lg.jp

[利用時間 9:00~22:00 問合せ時間 8:30~17:30]



←至 佐世保市 JR大村駅から徒歩7分、大村バスターミナルから徒歩5分 至 長崎市→