

シェイクアウト訓練に 参加登録を

毎年1月23日に実施する「市いっせい防災行動訓練プラス1（シェイクアウト訓練）」の参加登録を受け付けています。

昨年度は、市の昼間人口の5割を上回る53,115人が参加登録し、訓練を実施しました。

大震災から身を守るための訓練に参加登録しましょう。

○登録期間 平成30年1月22日（月）まで

○登録方法

▽インターネット＝市ホームページまたはShake Out提唱会議ホームページ（<http://www.shakeout.jp/>）の参加登録ページに必要事項を入力

▽登録用紙＝市役所3階危機管理課・1階市民情報コーナー、市公民館、北・東地区文化センター、各出張所、各コミュニティセンターなどで配布する参加予定登録票に必要事項を明記し、電話、ファクスまたは直接担当へ

シェイクアウト訓練とは

大地震が発生したときに強い揺れが続くのは、約1分間といわれています。その1分間で自身の身を守れるかどうか、その後に自分や他人を守れるかを大きく左右します。

シェイクアウト訓練では、決められた日時にいるその場所で、参加者が一斉に下図の安全行動を取り、次の行動に移る訓練です。



提供：Shake Out提唱会議

◆座間市シェイクアウト訓練

○とき 平成30年1月23日（火）午前11時

※平成30年1月4日（木）～31日（水）の任意の時間に代替可。

○ところ 市内全域

担当 危機管理課 ☎046(252)7395 046(252)7773

フレイルサポーター養成講座

「地域のため、自分のため」楽しく社会参加

年齢により筋力、認知機能など心身の活力が低下した状態をフレイル状態と言います。市では、要介護状態へとつながるフレイル状態の早期発見を行う、東京大学監修のイベント「フレイルチェック」の担い手となる「フレイルサポーター」の養成講座を行います。フレイルサポーターはフレイルチェックで行う体力測定などの補助などを行います。

○とき 11月20日（月）・28日（火）午後1時30分～3時30分（28日は午後4時まで。全2回）

○ところ サニープレイス座間（総合福祉センター）3階 多目的室

○対象 60歳以上の方または高齢者の健康づくりや地域活動に関心のある方

○定員 25人（多数抽選）

○参加費 無料

○申込方法 電話、ファクスまたは直接担当へ

担当 介護保険課 ☎046(252)7084 046(252)8238

普通救命講習

心肺が停止した人と居合わせたときに応急手当ての知識があれば、命を救う「救命処置」が行えます。応急手当ては、難しいものではありませんので、いざという時に備えて応急手当ての方法を学びましょう。

○とき 11月5日（日）午後1時30分～4時30分（午後1時15分受付開始）

○ところ 消防本部会議室（緑ヶ丘6-1-15）

○内容 人工呼吸・胸骨圧迫・止血法、自動体外式除細動器（AED）の使用法他

○対象 中学生以上の市内在住・在勤・在学者

○定員 20人（申込順）

○持ち物 筆記用具

○申込方法 電話、ファクスまたは直接担当へ

担当 消防管理課 ☎046(256)2211 046(256)2215

ミサイル発射情報を確認したら

他国から発射されたミサイルが国内に落下する可能性がある場合、全国瞬時警報システム（Jアラート）と連動して、防災行政無線からサイレンとメッセージを流す他、携帯電話やスマートフォンなどをお持ちの方には、緊急速報メールが届きます。

ミサイル発射情報を確認したら直ちに次の行動を取ってください。

なお、弾道ミサイルの場合には、発射から極めて短時間で着弾します。無理な移動は控えましょう。

◆屋外にいるとき

近くのできるだけ頑丈な建物や地下に避難しましょう。

適当な建物などが無い場合には、物陰に身を隠したり、地面に伏せて頭部を守ったりするなどして、身を守りましょう。

◆屋内にいるとき

窓の無い部屋へ移動するか、できるだけ窓から離れて頭部を守りましょう。

担当 危機管理課 ☎046(252)7395 046(252)7773

「緊急通報ファクス119番」 緊急通報訓練

聴覚・言語に障がいがある方からの火災、救急などの要請に迅速・的確に対応するために、「海老名市、座間市、綾瀬市消防指令センター」に「緊急通報ファクス」を設置しており、市では、緊急通報ファクスに円滑に対応するため、「緊急通報ファクス119番緊急通報訓練」を実施します。

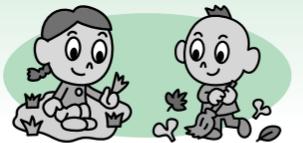
この試験では、11月9日（木）午前9時～午後9時に利用者から緊急通報ファクス（☎119）を送信してもらい、消防指令センターが受信確認用紙を返信します。

なお、緊急通報ファクスのご利用には、事前に登録が必要です。詳しくは、担当へお問い合わせください。

担当 消防管理課 ☎046(256)2211 046(256)2215

美化デー

年に一度、市内で一斉に清掃活動を行う「美化デー」を実施しています。私たちのまちをごみのない爽やかなまちにするためにご参加ください。詳しくは、所属する地域の自治会などの実施団体へお問い合わせください。



○とき 11月5日（日）（荒天時は11月12日（日）に延期）

◆自主美化清掃

美化デー以外に各自治会などで自主美化清掃を実施する場合には、事前にクリーンセンター☎046(252)8724へお問い合わせください。

担当 資源対策課 ☎046(252)7659 046(252)7616

座間市民健康マラソン大会

体力に応じた距離を選び、マイペースで完走を目指して走る「座間市民健康マラソン大会」を開催します。

コース	距離	発走時間	対象
① ざまりんコース	0.8km	午前9時40分	3歳以上の方（未就学児は保護者同伴）
② 低学年コース	1.8km	午前10時	小学1～3年生、18歳以上の方
③ 高学年コース	2.3km	午前10時30分	小学4～6年生、18歳以上の方
④ 一般コース	3.5km	午前11時	中学生以上の方

※②③に出場する小学生は対象学年のみです。

○とき 11月26日（日）受け付けは午前8時～8時50分（小雨決行、荒天中止）

○ところ 相模川グラウンド（座架依橋北側）集合

※駐車場利用者は大会終了まで出庫できません。

○対象 市内に在住・在勤者・在学する各コースの対象者

○定員 1,200人（申込順）

○参加費 無料

○申込方法 10月16日（月）～11月10日（金）に市役所2階スポーツ課などで配布する参加申込用紙（市ホームページからダウンロード可）に必要事項を明記し、〒252-8566座間市役所座間市民健康マラソン大会実行委員会事務局（スポーツ課内）宛てに郵送、ファクスまたは直接担当へ（市ホームページから電子申請可）

※11月2日（木）必着で市役所各出張所、市公民館、北・東地区文化センター、各小・中学校へ提出できます。

担当 スポーツ課 ☎046(252)8177 046(255)3550