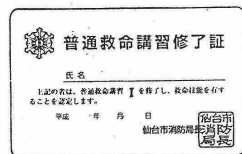


応急手当講習を受けてみませんか？

【救急車が来るまでに】をテーマに応急手当に必要な基礎知識のほか、「胸骨圧迫」「人口呼吸」「AEDの使用法」「止血法」などの講習が行なわれます（3時間講習）

問い合わせ：若林消防署 022-282-0119

※インターネットでの講習を受けることもできます

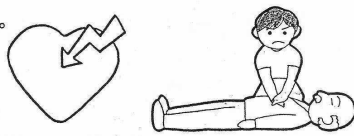


AED（自動対外式除細動機）とは？

心臓の正常な動きを取り戻すための医療機器で、突然心臓が止まって全身に血液を送れない状態（心室細動）になったとき、電気ショック（除細動）を与える機器で、公共施設に設置されています。

平成16年7月から一般市民も使用できるようになりました。

最寄りのAEDをご確認ください。

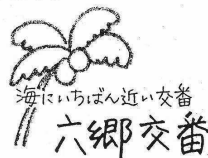


不安を煽る悪徳セールスに気をつけましょう！

震災から落ち着きを取り戻しつつありますが、震災後には警察官を装い、津波被害調査に来たり、怪しい訪問セールスもあったようです。

まずは一人で判断せず、家族や知り合いに相談してみましよう。

身近で困ったことがあったら六郷交番へ
022-289-2054



商品・サービスなど消費生活全般に関する苦情や相談は…

「消費生活センター」141ビル5階

相談ダイヤル 022-268-7867（午前9時～午後6時）



大内春男所長

編集後記

創刊号発行で燃え尽きた…と、思っていました、こんなに早く第2号を発行することができ、とても嬉しいです。

今後も第3号、第4号と発行できるようにOKB5一丸となって取材に取組みたいと思っています。皆さんからのご意見・ご要望をお待ちしております。

おきのかから版編集室（沖野市民センター内）

〒984-0831 仙台市若林区沖野7-34-43

TEL: 022-282-4571 FAX: 022-285-4681

e-mail: okino@stks.city.sendai.jp

沖野かわら版

第二号

平成25年9月1日発行

平成二十五年三月に発行した沖野かわら版創刊号に、「読みやすい、イラストが素晴らしい、続けて発行して欲しい」等様々ご意見・ご感想をいただき、ありがとうございます。この度、皆様の声援を力に「沖野かわら版第二号」を発行いたしました。

今回のテーマは、「自助」です。引き続き私達OKB5が、ご家庭での地震に対する備えに役に立つ情報を皆様にたくさんお届けしたいと思えます。

微力ではありますが、地域防災力強化の一助になれば幸いです。どうぞご覧下さい。

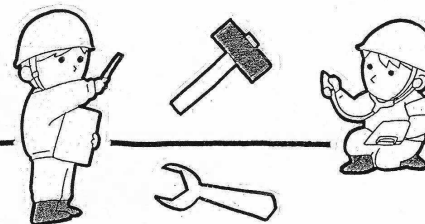
耐震診断を おすすめします

耐震診断は建築士などの専門家が住宅の耐震性がどの程度かを調査して、耐震改修工事の必要性があるかどうかを判定するものです。

- ・診断対象：木造の個人住宅で2階建て以下 昭和56年5月31日以前に建てられたもの
- ・診断費用：本年度（25年度）の申請者の費用負担は、14,175円～16,800円（税込）

※診断後に耐震改修をおこなう場合は、補助金や減税の対象となる場合もあります。詳しくは区役所建設部・街並み形成課へお問合せ下さい。

（若林区役所 022-282-1111）



仙台市では本年度より地域と行政が共同で「地域ごとの避難所運営マニュアル」を作成するための取組みが始まり、沖野地区でもそのための事前協議が進められています。

そのマニュアルの中では、避難所とは「避難を必要とする方々住めなくなつた方」を受け入れる施設であるという原則が示されています。

「緊急に避難を必要としない方」は、すぐに避難所に行くのではなく、個人または家庭で過ごせるよう、普段からの備えや住まいの点検が大切になってくるのではないのでしょうか。

住み慣れた地で安心して暮らし続けるために…

震災は、



いつ、どこで起こるかわからない！
その時、あなたは…？

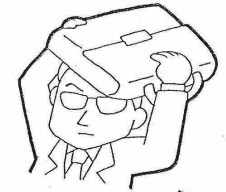
鞆などで頭を守り姿勢を低くし、
冷静に状況判断することが大切です



災害が起きた時でんでんばらばらに逃げ、自分の命を守る考え方

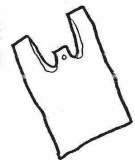
いつも持ち歩こう 三種の神器

- ①懐中電灯
- ②ビニール袋
- ③鉛などのちょっとしたお菓子



ビニール袋の活用法

- ・体温保持で着用
- ・仕分け・運搬
- ・簡易トイレ



自助 避難所に行かなくても自宅で過ごせる心がまえ

- ・地震などの災害に対する知識の共有
- ・家族構成にあわせて1週間程度の食料品・飲料水を準備
- ・避難場所と安全な避難経路の確認
- ・普段から近所の方とのつきあいを心がける
- ・非常持ち出し袋や乾電池などの点検（半年に一度が目安）、そして家族の話し合いを心がけましょう



- ・土石流・雪崩に注意、落石は揺れた直後に発生しやすい
- ・岩場から直ちに避難、下流は危険なので横方向に逃げる



- ・左側に停車しラジオをつけて災害時用の緊急放送を聞き、安全な方向に避難する
- ・非常出口は400mおきに設置されている

ビル・市街地

- ・街中を歩いている時は、建物から速やかに離れるか、建物に近寄り落下物から身を隠す
- ・建物の中にいる時は、窓や倒壊物を避けながら、係員の指示に従い避難する

橋の上

- 橋の欄干につかまり、姿勢を低くし、揺れが収まったら岸に近い方に避難する



川のそば

- ・上流にダムがある場合、決壊のおそれあり
- ・下流の場合は津波が遡ってくるので、河川から横方向に逃げる

住宅地

- ・路地のブロック塀から離れる
- ・電信柱、自動販売機など倒れる危険のある物から離れる
- ・屋根瓦、ベランダの室外機、植木鉢などの落下に注意する

その他

- ・基本は徒歩避難
- ・高台がなく平地などで避難ルートが機能している場合は、車で避難するとい選択肢もある。ただし訓練が必要

公共交通機関

- ・窓際から離れ、手すりやつり革につかまらさず、姿勢を低くする
- ・係員の指示に従い、外部へ脱出する。
- ※地下鉄の場合、不安を感じ地上に脱出しようとパニック状態になるが、原則として地下施設は地震に強いと言われてるので冷静に行動する
- ※他の交通機関は脱出後、他車の暴走、落下物、破壊に注意

エコノミー症候群の予防

車などで避難し、長時間同じ姿勢でいると、血圧低下や様々な症状を引き起こす恐れがあるので、1時間に1回程度、軽い運動を行い、水分補給を心がける。



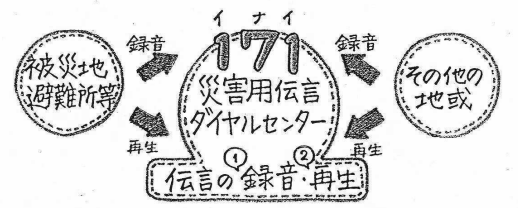
家族で安否確認の方法を話し合しましょう！



イナイ 伝言ダイヤル(171)

NTT 災害伝言ダイヤル(171)は、地震などの災害の発生により、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合、提供が開始されます。

☆「171」をダイヤルし、利用ガイダンスに従って、伝言の録音・再生を行って下さい。



※災害時は通話しようとする回線がふさがりやすく、通話障害が発生するので通話は避けましょう！