

「防災の日」をきっかけに、 備えの見直しをしませんか？

問 防災危機管理課
☎ 861-1102

9月1日は「防災の日」です。由来となった関東大震災から、今年で100年になります。この100年の間にも、日本各地では地震、台風、豪雨など様々な災害が起こりました。沖縄県は台風による被害が顕著ですが、最近では地震も多発しています。

大切な3つの要素

災害時には、「自助」「共助」「公助」の3つが連携し、機能することが必要です。

自助
自分で備え、助ける。

共助
地域で備え、助け合う。

公助
行政、消防、警察、自衛隊等による援助・支援。



備えの第一歩

災害への備えは、「自分(家族)の命は自分で守る」の意識と事前の備えがとても重要です。

災害時の避難について話し合おう

もしもの時に、自分の命を守るように家族で避難について話し合いをしておきましょう。また、避難所の確認も行いましょう。



災害の基本知識を学ぼう

災害から自分の命を守るための基本的な知識を学べるよう、オンライン学習教材を公開しています。

**親子で学ぶ
那覇の防災**

**那覇市
ホームページ
動画で学ぶ防災**

**総務省
消防庁eカレッジ
こどもぼうさいランド**

備蓄を日常に取り込もう

食料・生活用品を少し多めに買って置き、使った分だけ買い足す「ローリング・ストック」を始めてみましょう。少しずつ消費、補充をすることで、突然の災害にも対応できます。



多めに備えて食べてまた買い足す

「備えるリスト」

水、缶詰、レトルト・インスタント食品、菓子、飲料、ティッシュ、トイレットペーパー、ゴミ袋、常備薬、歯磨き用品、乾電池、乳幼児・高齢者用に粉ミルク、離乳食、紙おむつ、おかゆなど

11/12 SUN 開催
ひやみかちなはウォーク 2023

ひやみかちなはウォークでは、幼児からシニアまで、それぞれに楽しめる全7コースを用意しています。また、「なは健康フェア」も同時開催しますので、ぜひご参加ください。

日 時 11月12日(日)7時30分～15時 ※雨天決行
場 所 沖縄セルラースタジアム那覇
エントランス広場(スタート・ゴール)
費 用 大人:500円、高校生(18歳以下)・障がいのある人:無料
※申込後は、参加料の返金はできませんのでご了承ください。
定 員 5,000人(定員に達し次第締め切り)
申込方法 ①オンライン申込
期 9月1日(金)～10月22日(日)

◀左記QRコードを読み取り申込ください。
②窓口での申込 **期** 9月1日(金)～10月13日(金)

場 所	受付時間
市民スポーツ課(市役所10階)	9時～17時(平日のみ)
沖縄セルラースタジアム那覇	9時～20時
那覇市民体育館	9時～20時(第2・第4火曜日を除く)

※当日の申込受付は行いません。
問 市民スポーツ課 ☎ 917-3504

No.	コース名	距離(約)	受付開始	出発式	出発時間	ゴール想定時間
1	首里城まーい	20km	7:30	7:50	8:00～8:20	12:00～15:00
2	今昔マチグーまーい	15km	8:20	8:40	8:50～9:10	11:50～14:10
3	ラムサール湿地帯まーい	5.5km	9:10	9:30	9:40～10:00	10:45～11:50
4	うるくまーい	10km	10:00	10:20	10:30～10:50	12:30～14:10
5	波の上・若狭海岸まーい	7.8km	10:50	11:10	11:20～11:40	12:55～14:15
6	奥武山まーい	3km	11:40	12:00	12:10～12:30	12:45～13:30
7	奥武山ぐまーまーい	2km	11:40	12:00	12:10～12:30	12:35～13:10

※奥武山(3km、2km)コースは、ベビーカーや車イスの人も参加できます。

ひやみかちなはウォークに備え、ウォーキング講座はいかがですか

首里城下町Night Walk
健康維持のために、正しい歩き方をマスターし、秋風舞う首里の城下町と一緒にナイトウォークしませんか♪
日 10月4日・11日・18日(各水曜)19時～21時
場 首里公民館および首里地域
期 9月7日(木)～15日(金)
対 18歳以上の市在住・在勤・在学者
定 20人(抽選) **費** 200円(保険料)
申 電話・窓口(平日9時～17時)
問 首里公民館 ☎917-3445

“頑張らないウォーキング”de健康づくり
正しい姿勢で歩くメリットや靴選びのポイント、呼吸法、基本の立ち方・歩き方など実践を通して学びます！(全4回講座)
日 10月1日・8日・15日・22日(各日曜)10時～12時
場 牧志駅前ほしぞら公民館
期 9月5日(火)～14日(木) **対** 医師などから運動制限を受けていない、市在住・在勤・在学の人
定 20人(抽選) **費** 900円
申 電話・窓口(平日9時～17時)・オンライン **問** 牧志駅前ほしぞら公民館 ☎917-3443

もっと、みんなに、あんしん。 全日本不動産協会

全国一斉 不動産 無料相談会

不動産に関する法律・税金・建築・空き家等のお悩みに
弁護士・税理士等の専門家が無料でお答えします！

日 時 令和5年 10月2日(月) 13:00～16:00 **会 場** 沖縄タイムス 本社ビル1F

※予約不要(会場に直接お越しください) ※相談内容やプライバシーに関する秘密は厳守します。 ※天候により中止となる場合がございます。

ご予約不要!
どなた様も
お気軽にどうぞ!
(会場に直接お越しください)
※相談内容やプライバシーに関する秘密は厳守します。

(公社)全日本不動産協会 マスコットキャラクター ラビーちゃん

TEL: 098-867-6644
〒900-0015 沖縄県那覇市久茂地3-1-1 日本生命那覇ビル9F

後援 国土交通省 沖縄県、那覇市

Q 全日不動産 検索 <https://www.zennichi.or.jp/>