

あなたはだいじょうぶか?

地震対策

【お問い合わせ】
市民防災室 ☎861・1102

太平洋三陸沖を震源として発生した東北地方太平洋沖地震。その地震に伴う大津波などの影響で、死者、行方不明者は2万人を超えました。日本は「地震大国」です。いつ、またこのような巨大な地震に襲われるかわかりません。

しかし、事前の対策や普段からの心構え、準備によって地震による被害は最小限に抑えることができます。

地震が起きた時のために、正しい知識を身につけましょう。

地震が発生したら

1 まずわが身の安全を
机の下に身を隠し、座布団やカバンなどで頭を保護しましょう

2 すばやく火の始末
ゆれが小さい時はすぐに火を消し、大きなゆれの時はゆれがおさまってから火を消しましょう

3 避難口の確保
ゆれを感じたらドアや窓を開けて、避難口をつくっておきましょう

4 避難は徒歩で、荷物は最小限に
ガスの元栓を締め、ブレーカーを切り、近くの安全な避難場所へ徒歩で避難しましょう
海岸付近の場合は、最寄りの高台など安全な場所に避難しましょう

5 正しい情報入手し、余震に注意
うわさやデマに振り回されないで、テレビやラジオで正しい情報入手しましょう

市民の友5月号とともに「防災マップ」を配布しました

非常持ち出し品リストなど詳しくは「防災マップ」をご覧ください。
「防災マップ」は、いざという時に備え、わかりやすいところに保管しておきましょう。

外食の際には、健康づくり協力店をご利用ください!

～ヘルシーメニューで健康づくり～

ご自身の健康のためにも外食する際には、健康づくり協力店の「ヘルシーメニュー」はいかがですか? シーサーの青いステッカー、または登録証が目印です。

店名	業種	所在地	連絡先	営業時間
1 株式会社ヘルシーフーズ	弁当屋	安里384番地	884-2158	月・火・水・木・金・土・日 9:00～18:00
2 桃花弁当	弁当屋	与儀96番地	090-1945-2385	月・火・水・木・金・土 7:00～16:00
3 やんばる野菜カフェたましだ	飲食店	泊1-34-2 ODMビル2階	090-2226-9155	月・火・水・木・金・土 11:30～22:00
4 イスキアのおむすびめえみち	飲食店	泊1-19-4	090-8292-7168	月・火・水・金・土 12:00～17:00 (売り切れ次第終了)
5 沖縄シニアの会	弁当屋	安里3-1-27 丸高アパート1階	862-8122	月・火・水・木・金 11:30～15:00
6 自家焙煎珈琲 田原屋	飲食店	田原3-11-2	859-5248	月・火・水・木・金・土 11:00～20:00
7 首里食堂 あかばな一	飲食店	首里当蔵町1-10	884-4575	月・火・水・金・土・日 11:50～16:00
8 琉球茶房すーる	飲食店	久茂地3-25-7	861-5155	月・火・水・木・金・土 11:30～19:00
9 お食事処 旬	事業所	泉崎1-2-3 沖縄県議会棟1階	867-7305	月・火・水・木・金 11:30～18:00

平成23年度外食産業向け講習会

市民の健康づくりの支援と、お店のイメージアップのために講習会に参加しませんか?

【講習会内容】市民の食の実態やヘルシーメニューの工夫点と試食、健康づくり協力店認証などについて

【対象者】市内の飲食店業者 【場所】那覇市保健センター

【開催期間】7月20日(水)、26日(火)、29日(金) 15時～17時 ※ご都合の良い日にご参加ください。

【申し込み】6月30日(木)までに健康推進課へ申し込む

お問い合わせ:健康推進課 ☎862-9016

住宅用火災警報器の設置が義務化!

6月1日から、一般住宅に住宅用火災警報器の設置が義務付けられます。

65歳以上の方がお住まいの世帯へ住宅用火災警報器を無償配付!

※1世帯に1個の配布です。また以前に配布済の世帯、建物に自動火災報知設備が設置されている世帯は除きます。

個数に限りがありますので、お早めに申請してください。

【受付開始】5月1日(日)～(先着順)
【受取窓口】消防本部予防課、最寄りの消防署・消防出張所

お問い合わせ 消防本部予防課 ☎867-0212

まちづくり協働推進課及び自治会長会連合会事務局が移転し、協働大使活動支援センターを新しく設置しました!

※できるだけ公共機関をご利用ください。

移転後の住所・連絡先

〒900-0013 那覇市牧志3丁目2-43長山ビル

- 那覇市協働大使活動支援センター(2階) ☎:861-3802 Fax:861-3100
- 那覇市自治会長会連合会 事務局(2階) ☎:862-0567 Fax:861-3104
- 那覇市役所 市民文化部 まちづくり協働推進課(4階) ☎:861-3846 Fax:861-3126

協働大使活動支援センターは、協働大使や地域でまちづくりをされている皆様が利用できます。団体の会議や、他団体との情報交換、語らいの場としてお気軽にご利用ください。

ゆとりと安心 上質な暮らし。
(自立～要介護5まで)

見学予約受付中

介護付有料老人ホーム [グランドホーム ポート・ヒロック]

グランドホーム
ポート・ヒロック

海邦病院グループ
浦添市牧港 5-7-7

ご好評につき
栄養士と料理長が提案する
ランチと見学案内を
継続しています。

お気軽にお問い合わせ下さい!

☎0120-87-1609

手厚い介護スタッフの配慮(国の基準の2倍)、看護師24時間常駐