

# 知って備える 防災メモ

第53回



## 弾道ミサイルが発射されたら

弾道ミサイルにより被害が発生する恐れがある場合は、市内に設置している防災行政無線のスピーカーからサイレンを流すほか、緊急速報メールなどにより情報が発信されます。弾道ミサイルは、発射からわずか10分もしないうちに到達する可能性があります。サイレンを聞いたとき、緊急速報メールを見たりしたときは、

速やかに避難行動を取りましょう。弾道ミサイルなど武力攻撃がせまっている場合や発生したときに流れるサイレン音は、『国民保護ポータルサイト』などで聞くことができます。

▼問い合わせ  
総務グループ  
(☎<sup>85</sup>1130)

## 弾道ミサイル落下の可能性を伝える緊急情報が来たら

ミサイル着弾時の爆風や破片などによる被害を減らすため、できる限り頑丈な建物に避難してください。

※地下街や地下駅舎などの地下施設がある地域にいる場合は、頑丈な建物か地下施設に避難してください。

### ◎近くに頑丈な建物や地下施設がない場合

- ▶屋内にいる場合 窓から離れるか、窓のない部屋に移動する
- ▶屋外にいる場合 物陰に身を隠すか、地面に伏せて頭部を守る
- ▶車内にいる場合 ガソリンなどに引火する恐れがあるため、車から離れて地面に伏せ、頭部を守る。ただし、高速道路を通行している時など車から出ると危険な場合には、車を安全な場所に止め、車内で姿勢を低くして待機する

### ◎近くにミサイルが着弾した場合

- ▶屋内にいる場合 換気扇を止め、窓を閉め、目張りをして室内を密閉する
- ▶屋外にいる場合 口と鼻をハンカチなどで覆い、現場から直ちに離れ、密閉性の高い屋内か風上へ避難する

人が輝き まちがときめく

# 仲間たち

Group

## マリアサークル(ミニバレー)

『マリアサークル』は、平成11年に発足しました。現在、会員は30代から60代までの女性17人。毎週火曜日の10時から12時まで、総合体育館で活動をしています。

「ボールがビーチボールのように柔らかく、不規則に変化することがミニバレーの特徴です。4人制でボールに触る機会も多いので、楽しいですよ」とミニバレーについて説明してくれたのは、代表の宮川ひとみさん。「難しいボールを拾ったときは、みんなの歓声で盛り上がります。声を掛け合うことで、けがの予防にもなっていると思いますし、みんな元気いっぱいです」と宮川さんは活動の様子を



▲体に負担が少なく、幅広い年代で楽しむことができるミニバレー

話します。

平成28年10月に入会した松前由美恵さんは、「ママ友に誘われたことがきっかけで始めました。和気あいあいとした雰囲気、周りのミニバレーのサークルとも交流を深めることができますし、心も体もリフレッシュすることができるとサークルの魅力について語ってくれました。

「仕事をしている方や子育てをしている方も多いため、自分のペースで参加してもらっています。興味のある方は、ぜひ体験に来てください」と宮川さんは会員の募集を呼び掛けます。

経験を問わず、歓迎していますので、体験や見学を希望する方は、宮川さん(☎090-16994-13563)まで。



『楽しく、けがなく』をモットーに、心も体もリフレッシュ