

広報

のほろべつ

●No. 352 ●昭和57年7月15日発行 ●発行/北海道登別市 ●編集/総務部企画広報課 ●印刷/北海印刷

主な内容

- 大規模な防災訓練を実施 多数ご見学
ください……………2P
- 地震に備えて……………2P
- 夏—— 台所の衛生に充分注意を…3P
- 健康づくりの食生活（清涼飲料水をと
り過ぎないように）……………3P
- ミニバイクの事故防止……………4P



館内に響く剣士の気合い 少年剣士 登別に集う

今年度、当市で開かれる全道大会のトップをきって7月4日、登別総合体育館で第6回北海道地区少年剣道錬成大会が開かれました。

北海道各地から元気溢れる小中学生を迎えた体育館内は、汗と熱気につつまれ、駆けつけた応援団の喚声が飛びかうなか、少年剣士たちは日頃の成果を思う存分発揮していました。

また、500名を越える参加選手のうち、登別からは98名の少年剣士が参加。このうち選手宣誓をした江刺家一利君が優秀選手賞を獲得。会場から盛んな拍手を浴びていました。

この他、市内で開かれる全道大会は、現在、8月に北海道陸上競技選手権大会、9月には北海道ブロック短水路水泳大会が予定されており、市内選手の活躍が期待されます。

7. '82
15

多数で見学ください

大規模な防災訓練を実施

7月29日(木)午前10時30分～

あかしや町内会(若山町2丁目)

被害が発生。今後も被害の増大が予想される。」という想定で実施し、総合体育館を避難所として地域住民への避難勧告や応急対策避難が運れた住民へのポイントによる救出活動などが行なわれます。

訓練には市ばかりでなく、消防本部(署)、消防団、胆振支庁、室蘭警察署、陸上自衛隊幌別駐とん地、登別電報電話局、防災協力員、登別オロフレクラブ(アマチユア無線)の各関係機関に、あかしや町内会を合わせると、約二百八十人が参加して行なう大規模な防災訓練となっています。

訓練の概要は次のとおりです。

(通信連絡訓練……)

10時55分～12時30分

- 警報の受理にともなう本部員会議の開催
- 気象情報の収集
- 避難勧告にともなう行動状況
- 被害地の応急対策状況

本部からの要請による処置、受信報告

(広報訓練……)

11時5分～12時30分

- 広報車による避難勧告
- 現場の写真撮影
- 交通規制・警備訓練……

11時15分～12時30分

- 住民の避難時の警備
- 被害地の警備
- 交通規制(通行止めなど)
- 避難・誘導・救出訓練……
- 避難勧告、誘導
- 避難者の輸送、収容
- 人員の確認
- 応急対策訓練……

11時15分～11時50分

- 重機による堀削
- 水の流入力所の土のう積み
- たき出し訓練……

11時～12時10分

- 避難者のための米飯たき出しの実施
- 当市は、道内でも降雨量の多い地域で、長雨や集中豪雨によりガケ崩れが発生するなど、昨年、一昨年と八月上旬から市内に大きな被害をもたらしています
- このため市では、市民の生命と財産を守るため、あらゆる角度から防災対策を進めています
- 各防災機関が参加協力して行なわれる本格的な防災訓練を、みなさんもぜひ見学ください

地震に備えて

地震でいちばん恐ろしいのは、地震にともなう家屋の倒壊などの直接的な被害よりも、その後の二次的に発生した火災による被害です。ですから、地震の恐ろしさとは、ほんと

うは火災の恐ろしさだといえます。ここでは「火を出さない」と。これが地震の被害を最少限に抑える決め手です。地震におそれたときに、冷静に行動できるよう、日頃から十分な備えをしておきましょう。

7月1日号の防災特集に引き続き、地震に対する心構えについてお知らせします。



すばやく火の始末

過去の例から大地震で怖いのは火災。地震を感じたらすばやく火の始末をする



まずわが身の安全を図れ

丈夫なテーブル、机などの下に身をかくして、しばらく様子を見る

市役所、消防署、警察署などの指示に従って行動する。

一般的には余震は本震より小さいといわれているが、余震には十分注意し、沉着な行動をとる

正しい情報をつかみ、余震を恐れるな

狭い路地、へいぎわ、ガケ

狭い路地、へいぎわ、ガケの上やガケ下、ブロックベいのそばなど危険な場所にいるときは急いで離れる

あわてて戸外に飛び出さない

どんな大きな地震でも、大揺れは一分程度といわれている。あわてて外に飛び出さない



山崩れ、ガケ崩れ、津波、浸水に注意

山崩れや急傾斜地は、山崩れやガケ崩れがあと、やすい。沿岸地帯では津波、低地では浸水のおそれがあるので、すばやく安全な場所へ避難する

出ると、落下物などに負傷する危険が多いので、周囲の状況をよく確かめて落ちついて行動する

暗い夜道の一人歩きは避ける

夜道は、明るいとこを避け一人歩きは避けましょう。

気をつけよう甘い言葉と暗い道

性犯罪被害を防止しましょう

夏になると女性の夜道での一人歩きや幼女の一人遊びなどを狙った痴漢が多く発生します。そこで痴漢の被害にあわないよう、次のことに気をつけましょう。

- 「甘いことば」に気をつける
- 「送ってあげる」
- 「お茶を飲みましょう」などと見知らぬ男性からの誘いには危険が隠されているのできっぱりと断りましょう。
- 暗い夜道の一人歩きは避ける
- 防犯ブザーでガードを固める
- 身なりをキチンとする
- 自宅にいる場合でも下着のままの乱れた姿は慎みましょう。
- 戸締りをして就寝する
- 痴漢にはハッキリ注意する
- 乗物や映画館などで身体にさわられたときは、はずかしがらずハッキリ注意しましょう。
- 来訪者を良く確かめる。
- 物品販売などを装った痴漢が増えてきます。相手を良く確かめてから戸を開けるようにしましょう。

その他、お子さんには、見知らぬ人に注意するよう言い聞かせておくとともに、被害にあったときには警察に届け出ましょう。

この他、お子さんには、見知らぬ人に注意するよう言い聞かせておくとともに、被害にあったときには警察に届け出ましょう。

健康づくりの食生活

清涼飲料水をとり過ぎないように

子供たちにとって、待ちに待った夏の訪れです。家族で海や山へ出掛けるなど、楽しい計画を立てていることと思います。ところで、食生活の方はいかがですか。暑さのために生活のリズムが狂いやすく、食生活も乱れがちとなります。子供さんのいる家庭では、特に注意しましょう。

暑さで食欲がないと、毎食軽いもので済ませたり、食事を抜いたり、アイスクリームやジュースなどをとりすぎてしまう—このような食生活を続けていると、体の調子が崩れてしまいます。

夏の食事で気をつけたいことは、まず栄養のバランスです。夏は水分を多く必要とするため、ややもするとジュースなどの清涼飲料水を多くとりがちですが、飲みすぎると疲労や食欲不振を招きます。清涼飲料水よりは牛乳を飲んで水分を補いましょう。

また、ビタミン類やタンパク質をとることも忘れてはなりません。特に肉、魚、豆腐など、タンパク質に富んだ食品は夏に衰えがちなスタミナの減退を防ぎます。

3度の食事も、規則正しくとるよう心掛けましょう。特に子供の場合は、



もともと栄養の摂取が少ないうえに、消化吸収力が大人に比べて劣りますので、おやつは1日3回の食事に次ぐ*第4の食事*と考えて、質・量共に気を配りましょう。

夏を健康に過ごすには、3度の食事をきちんととり、早寝早起きを励行するなど規則正しい生活を送ることが大切です。また、朝のラジオ体操や水泳など適度な運動を心掛けるとともに、十分な睡眠をとり、「健康で楽しい夏」を過ごしましょう。

③加熱と冷却の三原則を忘れなようにしたいものです。

「清潔」については、いままさら言うまでもありませんが、ふきん、まな板、包丁、食器類などの衛生には、とくに気をつけましょう。

また、意外な盲点となるのが手です。台所に立つときは必ず手を洗うくらいに心がけを持ちたいものです。

夏

台所の衛生に充分注意を



①清涼 (②じん速) の間には、週に一回、残品を整理するなどの「庫内一掃」を行ないましょう。

食中毒には、大きく次の三つに分けられます。

細菌性食中毒と化学性食中毒(農薬など)それに自然毒(ふぐやキノコなどによるもの)です。

食中毒には三種類

このうち、細菌による食中毒が最も多く、全体の八割から九割を占めています。

細菌性食中毒のうち、主にブドウ球菌と大腸菌による食中毒が、ふだんの手洗いと深いつながりを持つています。

まずブドウ球菌ですが、これは人や動物の皮膚、鼻、のど、頭髮、つめの中などにいます。

この状態では害になりませんが、いったん人の手を経て食べ物などに付着して増殖を始めると、食中毒の原因になります。また、大腸菌はふん便の中にだけいて、しかも口以外のところからは人体に侵入することはありません。

このように、ブドウ球菌と大腸菌による食中毒を防ぐには、いかに手洗いが大切かがわかります。

また、同じ細菌性食中毒の原因となる腸炎ビブリオは魚介類に付着していますし、また、サルモネラはもともと動物の体内にすんでいますので、魚介類や動物性食品の第一次汚染が考えられます。ですから、二次汚染つまり、食中毒などの予防には「清潔(調理器具など)」「じん速(早く調理し、早く食べる)」「温度管理(加熱と冷却)」の三原則を守って食品を扱うことが最も大切です。

朝テニス教室

登別軟式庭球協会では、次のとおり朝テニス教室を開きます。市内にお住まいのかたであれば経験は問いません。

さわやかな朝あなただも心地よい汗を流してみませんか。

▽日程・時間 7月20～8月19日までの毎週火・木曜日(計10回) / 午前6時～7時

▽場所 市営テニスコート(千歳町3丁目、市民プール横)

▽参加料 1,680円(スポーツ保険料を含む)

▽申込先 中村栄治さん(中央町2丁目5番地 ㊟2062)

少年野球団員募集

スポーツ少年団「幌西ジャガーズ」では、野球の大好きな少年を募集します。

▽対象 小学4・5年生

▽練習時間 毎朝5時30分～7時まで

▽練習場所 幌別西小グラウンド

▽連絡先 高岸満則さん(新川町4丁目38番地1 ㊟4141)

新着図書案内



市立図書館 ㊟4324

良彦) ニューウーマン(千葉敦子) わらしべの里実(金坂直仁) いい先生見つけた(三好京三) テクノトピアをこえて(吉岡奇) 戦火・自由そして死(池原征夫)

市立図書館では、一般・学生(高校生以上)を対象に、第一回の講座を次のとおり開きます。

▽講座内容 絵本の見方、味わい方、与え方など。

▽日時 8月3日から5日までの3日間、午前10時から12時まで

▽場所 市立図書館

▽講師 浅野 清氏(幌別西小学校教諭)

▽申込先 市立図書館(㊟4324)

ご寄贈ありがとうございます

《社会福祉協議会(愛情銀行)》

▽現金寄贈 賢別地区交通指導員一同

▽物品寄贈 呼越セキ、中川恵弘、川口修

▽古切手寄贈 紺野豊子、鹿島建設札幌支店第一滝本館作業所、友愛青年連盟登別支部、小林雅子、上杉信子 匿名一件

《養老老人ホーム恵寿園》

▽現金寄贈 登別消費者協会

▽物品寄贈 高畑金治郎

《老人福祉センター》

▽物品寄贈 塚本繁義、室蘭栄建、石本市郎、登別市子ども会育成連絡協議会、小石原富子、寺崎武雄

