

自宅で地震、まずは...

リビング・寝室
机やベッドの下にもぐり、飛散物に注意

トイレ
火を消す。消すのが難しい場合は、火から離れる

キッチン
火を消す。消すのが難しい場合は、火から離れる

風呂
ドアを開け逃げ場を確保し、湯ぶたなどで頭を保護

エレベーター
すぐに全階のボタンを押し、止まった階で降りて避難。閉じ込められた場合は、非常ボタンを押ししたり、消防に連絡したりして救助を待つ

車を運転中
ハザードランプを点け、路肩に停車

電車
急停止に備え、つり革などにしっかり掴まる

デパート市街地
看板やガラスの飛散のない場所に移動

場所別地震だ、まずこの行動

備える

災害は、いつ発生するか予測できません。日ごろから、食料や避難時の持ち出し品をまとめて備えましょう。

各家庭では、三日分以上の食料(お米、カップラーメンなど)や飲料水(一人三リットル)を確保しておきましょう。非常持ち出し品は、季節や家庭の状況に応じたものをバッグにまとめ、すぐに取り出せる場所に保管しましょう。

共有する

災害時に家族が一緒にいると、は限りません。交通機関や道路の被害状況によっては、家族と一緒に避難できないこともありま

災害時に家族のルールを決めておくことが大切です。例を紹介します。災害用伝言ダイヤルの活用

避難のパンクや停電時で

たかつ

高津区シンボルマーク

人口 220,988人
世帯数 104,213世帯
(平成24年8月1日現在)

【総合案内】高津区役所
(〒213-8570 高津区下作延2-8-1)
☎861-3113

http://www.city.kawasaki.jp/67/67soumu/home/takatu/index.htm

さまざまな手段で正確な情報を

災害時の情報入手の方法を一部紹介します。

メールニュース かわさき
メール配信サービス
登録が必要です
mailnews-m@k-mail.city.kawasaki.jp

FMラジオ かわさきFM79.1MHz

防災テレホンサービス
一般電話 0120-910-174
携帯・PHS 044-245-8870

ホームページ
市防災情報ポータルサイト
http://portal.kikikanri.city.kawasaki.jp

「備える。かわさき」配布中
多くの防災情報をまとめた冊子(写真)を区役所で配布しています。ぜひ一度ご覧ください。携帯版もあります。

始めよう 見直そう

わが家の危機管理

9月1日は防災の日。続く1週間は防災週間です。防災への意識が高まるこの時期に、身の回りの危機管理について考えてみませんか。

☎区役所危機管理担当 ☎861-3146、FAX861-3103

身を守る

避難場所を知っておこう

自分の安全を確保し、情報収集を行った後に、状況に応じて避難所などに避難をしましょう。

家族が離れ離れになり、通信手段が途絶しても、一つの場所に必ず集まれるよう、最終的な避難場所をあらかじめ決めておく

避難をするときは、必要最小限の持ち物で、近辺の人たちと声を掛け合って行動しましょう。自宅前に、安否情報と避難先(連絡先)を表示しておくことも大切です。避難所などの位置情報は、区役所窓口などで配布している「川崎市防災マップ 高津区版」をご覧ください

訓練する

地域で助け合おう

災害による被害を少しでも軽減するためには、地域

区も備えています

区では、災害時における避難所の光源や電源の確保を目的として、区内の中学校に、発光ダイオード(LED)投光器や蓄電池の配備を進めています。

投光器
蓄電池

学ぶ

さまざまな資料がいろいろ「防災ライブラリー」

市では、自主防災組織における防災意識を高めるための防災関係資料の貸し出しを行っています。地域での活用他、学校の防災教育、社内講習などの資料としてもご利用ください。

さまざまなニーズに対応できるように、DVDや書籍などの資料を取りそろえる他、避難所での出来事を模擬体験できる避難所運営ゲーム「HUG」も用意しています。詳細はお問い合わせください。

ぐるみの防災対策が重要です。各地域の町内会・自治会などで組織された自主防災組織単位で防災訓練を行っています。

一人では難しい消火訓練や応急救護などを体験できます。地元の防災活動に積極的に参加しましょう。

のみの市 出店募集

フリーマーケット開催

「高津のみの市」をこしも開催します。

日時 十月七日(日)午前10時～午後二時

場所 橋処理センター

内容 家庭内の不用品の再利用バザー(衣類、台所用品、文具、書籍、玩具など)

出店数 六十店程度

出店料 無料(各自でブルーシートを持参)

申込 九月二十一日(必着)までに往復ハガキ(一人一枚まで)に住所、氏名、電話番号、出店内容、「高津のみの市希望」を記入し〒216-0033 宮前区宮崎172宮前生活環境事業所 ☎(866)91331、FAX(857)7045。「抽選」

プラザ橋から館内施設の一部休館のお知らせ

空調工事のため、25年2月1日から28日まで、学習室などの利用を停止します(一部の部屋を除く)。なお、図書館は通常通り開館します。

☎プラザ橋 ☎788-1531、FAX788-5263

高津今昔まち語り ふるさとアーカイブ 第9話

まちの顔となった高津のものづくり企業

川崎区に次いで製造業の事業所が多い高津区。大正から昭和初期にかけて、南武鉄道(現JR)が開通したことなどにより、沿線に工業地帯が形成されました。要因としては、駅付近に広い農地が存在し、二ヶ領用水や多摩川の豊富な水資源により工業用水が確保できたからだとされています。

戦中、光学機器関係などの建設が相次ぎ、高津のまちに軍需工業ブームが到来します。戦後になると、軍需工場は電機、金属などの工場に生まれ変わり、久地、宇奈根、下野毛には農地の転用などにより多くの工場が集まりました。平成元年には先端技術を持つ企業が集まったサイエンスパークも設立。こうして集まったものづくり企業は現在、「まちの顔」となり、区を支え続けています。

☎区役所企画課 ☎861-3131、FAX861-3103

日本光学工業(現ニコン)の跡地には洗足学園が建っています

NOCTY市民コンサート

「さわやかな感動と懐かしいマンドリンの響きをあなたに」をテーマに開催します。

日時 九月二十二日(祝)午後一時半開演

場所・定員 高津市民館十二階ホール、四百人

出演・曲目 洗足学園音楽大学ブリティッシュブラス「ディズニーメドレー」他、明大マンドリン倶楽部アンサンブル「闘牛士のマンボ」他

芸術の秋にぜひこのイベントを

幾分涼しい季節となり、感受性や繊細さが高まるこの季節。芸術関連のイベントを紹介します。

着ぐるみ人形劇

「ペンペン」の招待

洗足学園「ウインターフェスタ」で公演される、絵本を題材とした着ぐるみ人形劇「ペリとぐら」に区民を招待します。

※通常の公演日時とは別に特別に開催される区民招待公演です。

日時 十一月十六日(金)午後二時開演

場所 洗足学園二号館講堂

対象 区内在住・在学の小中学生以下の子ども(未就学児可)と保護者

定員 三百人

申込 十月三日(必着)までに往復ハガキに①代表者の氏名、住所・電話番号②同行者(三人まで)の氏名、年齢、③子どもの学校名、



大ホールで聴く壮大な音楽は圧巻

区コンサート情報 第143回 花コンサート

日時 9月25日(火) 正午～午後0時40分
 場所 区役所1階ロビー(市民ホール)
 出演 岩崎洵奈(ピアノ)
 曲目 ショパン/黒鍵のエチュード、幻想即興曲

区役所地域振興課 ☎861-3134、FAX 861-3103

岩崎洵奈 ©Kei Uesugi

座席の必要有無を記入し〒213-8570 高津区役所地域振興課「ペンペン」係 ☎(861)3134、FAX(861)3103。[抽選]

区のお知らせ掲示板

案内

▼未就園児の目と耳の検査
 幼稚園、保育園に通園していない子ども、通園していても未受診の子ども(19年4月2日～20年4月1日生まれの子ども)が対象の視聴覚検診。区役所電話かFAXで小児療育相談センター ☎045-321-1773、FAX 045-321-3037。区こども本部こども家庭課 ☎200-2450、FAX 200-3638。

▼認知症に関する出張講座を開催してみませんか
 認知症について学べる機会を増やすために、身近な場所で講座を開催する団体を募集します。対象・数…区内の地域活動団体、5団体。テーマ…①「認知症を地域の皆で予防しよう」②「予防法について」～運動・食事・口腔ケア。テーマ(希望のものを選択)に沿った講師を無料で派遣(平日10時～12時か14時～16時)します。区役所電話かFAXで区役所地域保健福祉課 ☎861-3313、FAX 861-3307。[先着順]。※会場は各団体で用意する必要があります。

イベント

▼プラザクラシックコンサート秋
 シューマン作曲の作品を中心に演奏します。10月25日(木)14時開演。市民プラザふるさと劇場。500人。1,000円。出演：弘中幸子(ピアノ)、舟生綾子(ソプラノ)。区役所電話かFAXで市民プラザ ☎888-3131、FAX 888-3138か田園都市音楽祭事務局 ☎853-1451。[先着順]

▼ふれあいさんま祭り
 秋の味覚、さんまの炭火焼きを販売。移動動物園なども。9月30

日(日)10時～15時。たちばな公園。区役所道路公園センター ☎833-1221、FAX 833-2498。

講座

▼ゆったりポールストレッチ
 円柱ポールを使った筋力トレーニング。毎週月曜(休館日・祝日を除く)、9時～9時45分。高津スポーツセンター。15歳以上、当日先着15人。1回500円。区役所電話 ☎813-6531、FAX 813-6532。

▼歯周病予防講演会
 歯周病と全身の病気との関連、口腔ケアについてなど。10月4日(木)14時半～16時。区役所5階第2会議室。講師：花村裕之(歯科医師)。30人。区役所電話 ☎861-3313、FAX 861-3307。[先着順]

▼高津公園体操フォロー教室
 普段取り組んでいる公園体操の効果を確かめませんか。体力測定と体操実技など。10月9日(火)10時半～12時。区役所5階第1会議室。100人。講師：中西一弘(健康運動指導士)。区役所電話 ☎861-3313、FAX 861-3307。[先着順]

▼「シニア男子のノンフィクション劇場」

「この町の人になる」ことを目指す講座。以前から住んでいる人の話や施設などでの体験実習など。10月18日～12月13日の木曜(実習は別日程)、13時半～15時半、全7回。プラザ橘。シニア世代の男性20人。講師：竹迫和代(企画はぐくみ工房)他。区役所電話 ☎788-1531、FAX 788-5263。[先着順]

▼「子どもの育ちを支えよう～集団生活を楽しむための支援～」

就学前の子どもの「友達とうまく遊べない」「会話がうまくつながらない」などの悩みを一緒に考

えます。講師：安住ゆう子(フューロ・LD発達相談センターかながわ所長)。10月26日(金)10時～11時半。区役所5階第1会議室。50人。保育あり(先着10人)。区役所電話 ☎861-3329、FAX 861-3351。[先着順]

▼シニアの社会参加支援事業～生前整理で丁寧な暮らし～

身の回りの物の整理や片付け方法を学びます。11月6日～12月4日の火曜、13時半～15時半、全5回。高津市民館。地域活動に関心のあるシニア世代20人。講師：吉川圭子(暮らしオーガナイザー)他。区役所電話 ☎814-7603、FAX 833-

8175。[先着順]

▼すくすくママキッズ

早産や低出生体重で生まれた子どもと保護者の集まりの場。9月24日(月)、10月22日(月)。10時～11時半。区役所1階保健ホール。就学前の子どもと保護者、当日先着20組。区役所保健福祉サービス課 ☎861-3315、FAX 861-3238。

▼「はじめての茶道」表千家

茶室での基本マナーと茶道の基礎を習います。10月19日～12月7日の金曜(11月9日、23日を除く)、10時～12時、全6回。市民プラザ茶室。15人。13,000円(教材費含む)。区役所電話 ☎888-3131、FAX 888-3138。[先着順]

いきいき高津★★健康づくりニュース 第17号

～普段の活動に+a～
 生活習慣病予防のためには、継続して運動をすることが大切です。運動をしたいと思っても、「時間がない」「面倒」「運動は苦手」「自信がない」という理由でなかなか取り組めない人や、無理な目標を立てて長続きしないという人も多く聞きます。まずは、身体活動を増やすことや無理のない目標を立てることから始めてみませんか。
 例えば…
 ●外出時は歩幅を大きくテンポよく歩き、あと10分遠回りする
 ●テレビのCMの時間はストレッチや筋力トレーニングをする
 ●3階までならエレベーターを使わず階段を上り下りする
 など普段の生活の中に、ちょっとした身体活動を加えるだけで、効果があります。
 9月は健康増進普及月間です。いつまでも健康で過ごすために、普段の生活を見直す機会にしましょう。
 区役所地域保健福祉課 ☎861-3313、FAX 861-3307

保健福祉センターの健診案内

検診名	期日	受付時間	対象者	内容・費用など	区
39歳までの健診・保健指導	検査日 10月16日(火)	8時45分～9時15分	18～39歳の両日参加できる20人(妊娠中や出産後1年以内の人を除く)	身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査(脂質、貧血、肝機能、血糖)、骨量測定と結果に基づく指導。1,220円	10月1日から電話で[先着順]
	指導日 10月30日(火)	8時45分～9時			
禁煙相談	10月30日(火)	9時～10時	禁煙したいか関心がある人	相談と呼気検査。無料	9月18日から電話で[先着順]

※詳細はお問い合わせください