

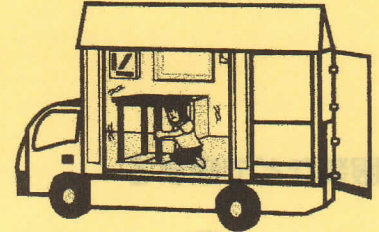


防災長交代のお知らせ

林次郎氏が昨年11月末をもって防災長を辞任され、自主防災組織規約の第8条に基づき、12月1日より並木宏之副防災長（南8班）がその職務を代行しております。

起震車による地震体験および災害対策本部

立ち上げ運用方法の講習会開催のお知らせ



日時 2月14日（土曜）

（地震体験）9：30～10：30 （講習会）10：40～12：00

場所 広岡交流センター 駐車場および1階ホール

対象 桜ニュータウン全住民。事前申し込み不要。少雨決行。

講師 つくば市消防本部並木分署・つくば市危機管理課

参加ご希望の方は、当日、交流センター駐車場にお集まりください。部分参加も大歓迎。

発災時に集まった防災員でどのように本部を立ち上げ、何を優先していくべきかを学ぶ

防災会議開催のお知らせ

対象 現防災員および新規参加希望者

日時 2月28日（土曜） 19：00～21：00

場所 広岡交流センター 2階会議室

議題 本年度活動報告、来年度活動計画と予算、来年度役員、防災員の増員などについて

防災役員会を開催しました

昨年12月6日（土）に広岡交流センター2階会議室にて自主防の防災役員会が開かれました。参加者は、並木防災長代行、八代幹事（ひなん支援部会長）、阿部幹事（訓練部会長）、村岡幹事（情報部会長）、樺田氏（会計）の5名で、主な検討内容は、来年度の各部会の活動方針案ならびに来年度予算についてでした。これらについては2月28日開催予定の防災会議にて再度検討を行い、総会までに27年度自主防災組織活動計画としてまとめる予定です。

桜ニュータウンの防災員として、あなたを必要としています！

※防災員としてご協力をお願いします。協力いただける方は、下記宛にお名前と班名、メールアドレス（あれば）をご連絡いただきますようお願いいたします。お待ちしております。

（連絡先）並木防災長代行（南8班 自宅857-5923）

または 自主防災組織本部宛メール snt_bosaihq@smacon.info

【再掲載】家庭での地震対策・・・暖かく過ごす工夫

寒い冬、しかしこの寒さを縮こまって耐えるのではなく、工夫して楽しく乗り越えませんか？
いざという時にもきっと役立ちますよ！

○ 家を暖かく保つ

- * 床暖房や断熱材をしっかり入れられればいいですが、今からそんなことができない方へ—— 4時頃には雨戸を閉めて冷気が入らないようにしましょう。
- * カーペットの下などにアルミのマットを敷くのも効果的です。

○ 服装などで暖まる



- * 発熱素材の下着（ユニクロなどで売ってます）を着る。
- * 足を毛布などでくるむ。
- * 湯たんぽ、ペットボトルに80度くらいのお湯を入れてバスタオルなどにくるみ、足下に置く（低温火傷に注意が必要ですが・・・）。
- * 首、手首、足首から冷えないように。タオルを首に巻くだけでも効果がありますよ。

○ 食べ物で暖まる



- * あたたかい料理 を食べる。
ショウガやにんにく、酒粕、唐辛子（黒こしょうも身体を温めるそうですよ）を使った料理で 身体の中から暖めましょう。
- * 紅茶の中にジャムを入れるとロシアンティー、ショウガと蜂蜜を入れても暖まりますよ。

○ 運動で暖まる

- * 手先や足先を動かす。足先を20回上げる、かかとを20回上げるを3回ほど繰り返すと暖かくなります。
- * 手や足でゲー、パー、ゲー、パーとやるだけでも指が暖かくなります。座っていても出来ます。
- * 思いきって外へとび出しましょう。手袋、マフラー、帽子をかぶると雪が降っていても楽しく歩けます。

○ ゆっくりお風呂

これは最高！

