

## 「東日本大震災」(3月11日)

～あれから3年、津波への警戒意識を高めましょう～

### ～日頃の備え～

【家庭内の防災意識の高揚】	【環境整理】	【非常持出品の準備】
<ul style="list-style-type: none"> <li>◎安全な避難場所・避難ルート等を確認しておきましょう。</li> <li>◎任務分担と避難要領を確認しておきましょう。</li> <li>◎災害用伝言板サービスの活用など、家族間の連絡手段を確認しておきましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎家屋内及び自宅周辺を定期的に点検しておきましょう。</li> <li>◎家屋、家財道具等の転倒・落下防止等の措置を講じておきましょう。</li> <li>◎避難経路の環境整理に努めましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎懐中電灯、携帯ラジオ、水筒、救急医療用品、貴重品、非常食品等の非常持出品を準備しておきましょう。</li> <li>◎非常持出品は、直ぐに持ち出せる場所に準備しておきましょう。</li> </ul>

### ～津波への対応！～

- ①大きな揺れを感じたら津波に警戒  
沿岸で、地震を感じたら津波に警戒しましょう！
- ②津波情報をテレビ・携帯ラジオで確認  
防災行政無線、テレビ、ラジオ等で正しい情報を入手しましょう！
- ③津波警報が発表されたら直ちに高台に避難  
～近くに高台がなければ、丈夫な高い建物のより高い階へ避難～
  - 地域ぐるみで協力し、声を掛け合い避難しましょう！
  - 避難は徒歩（必ず靴を履く）、ヘルメットなどをかぶり、あらかじめ定められた避難場所へ避難しましょう！（荷物は、非常持出し袋など必要最小限度）
  - 海水浴や磯釣りをすぐやめて高いところへ避難しましょう！
  - 逃げるときは川沿いを避けましょう！
  - 津波は繰り返し来ます。注意報・警報解除まで注意しましょう！
  - その後の余震に注意しましょう！

■問合せ先 八峰町総務課 防災安全係 ☎76-4601  
能代警察署 ☎52-4311

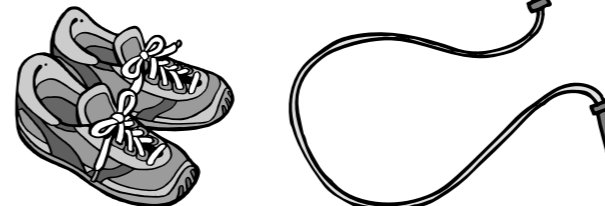
## 5月28日(水)は

# チャレンジデー2014



### チャレンジデーって何？

チャレンジデーとは、毎年5月の最終水曜日に世界中で実施されている、住民参加型のスポーツイベントです。  
この日は、人口規模がほぼ同じ自治体同士が、**15分以上継続して運動やスポーツをした住民の「参加率(%)」を競います。** 昨年は全国で101市町村が参加しました。



### チャレンジデーのメリットは？

チャレンジデーに参加することで、スポーツの楽しさや爽快感を味わい、日常的にスポーツをする人を増やすことを目的として今年からからチャレンジデーに挑戦します。  
また、他の自治体と参加率を競うことで地域連帯感、相手自治体との交流など、スポーツを通じた元気な街づくりを目指します。

### どうやって参加するの？

5月28日(水)の午前0時から午後9時までの間に15分以上の運動をして、報告するだけです。  
**ウォーキングやラジオ体操**などはもちろん、**自転車や徒歩による通勤や通学、買い物、散歩、家の周りの清掃活動**もチャレンジデーの参加対象となります。町外在住の方でも、町内で運動すれば参加できます。

### どうやって報告するの？

15分以上運動をした後、5月に全戸配布する予定の報告用紙に記入して、最寄りの報告BOXへ提出してください。  
また、電話やFAX、Eメールでも報告できます。

### チャレンジデー実行委員会開催中です



チャレンジデーを通じて、住民の方にスポーツを楽しんでもらうため、「チャレンジデー2014八峰町実行委員会」を開催しています。

たくさんの方が参加できるように、様々なイベントを用意する予定です。決定次第、広報や全戸配布等でお知らせしますので、是非参加して一緒にチャレンジデーを盛り上げましょう！



### 「エベレスト登頂成功の三浦雄一郎氏も愛飲」

体内の有害な活性酸素を72時間抑制!!  
劣化と老化を遅らせる  
抜けない水素「ナノバブル水素水」生成器  
アクア クローバー 取扱店  
**吉田時計メガネ店**  
医療機器販売管理者 吉田 泰  
八峰町八森中浜15-2 電話：77-2034

### 支え合おう東北

## 皆川薬局



秋田県糖尿病療養指導士  
薬剤師 皆川鉄治・山脇一輝・山脇真理  
八峰町峰浜沢目駅前 TEL.76-2052・FAX.76-2199  
営業時間 8:00~18:00 / 休業日 日曜日・祝祭日  
※営業時間変更となりました