

外で地震にあったときのために いつも身近に、 持ち歩こう〈防災〉

6月18日に発生した「大阪北部地震」では、通勤・通学の時間帯と重なり、立ち往生した方も多いのではないのでしょうか？近いうちに必ず発生するといわれている「南海トラフ巨大地震」では、市内だけで死者約12万人*、帰宅困難者は約90万人にのぼると予想されています。自宅での備えはできていても、いざ移動中や外出時に地震にあったときの準備不足を不安に感じた人も多いはず。9月1日は「防災の日」、8月30日～9月5日は「防災週間」。市内各所で行われる防災イベントに参加して、防災をもっと身近に考えよう。
※大部分が津波によるもので、避難が遅れた場合を想定しています。南海トラフ巨大地震が発生し、防潮堤が機能しなかった場合、地震発生後に津波第一波が市内に到達するまでの時間は、約1時間50分と想定されています。

子どもや女性目線で学ぶ防災。

9月2日(日)10:00～16:30 防災フェスタ2018 in OSAKA



家族で楽しみながら防災について学べるステージや企業ブースが展開。大阪府「もずやん」や熊本県「くまモン」など、キャラクターも大集合！地震体験車や「かいつぞろり」がやって来る伍パッチづくりコーナー、無料のスムーズ配付や防災グッズのサンプリングなど(無くなり次第終了)。また、FM OH!公開収録に、スペシャルゲストとしてSザンヌが登場！

大阪南港ATC ITM棟2階 特設会場・野外広場/
10:00～16:30/入場無料/
☎06-6479-3120(事務局 平日10:00～18:00)

子どもの命を守る応急手当を学ぼう！

9月29日(土)14:00～16:00 パパ、ママ応急手当教室

育児中のパパやママ、おじいちゃんやおばあちゃん、子どもと接する機会が多い人のための応急手当教室。心肺蘇生法・AEDの使い方、止血の方法、やけどの処置、のどに物がつかえたとき、熱性けいれん等の処置を学ぶことができる。

大阪市立阿倍野防災センター(詳細下記)/
14:00～16:00/参加無料・定員20名先着順/
申込みは☎06-6643-1031またはFAX(06-6643-1040)

防災を体験しよう！

大阪市立阿倍野防災センター



消火・避難・救助など一連の行動を体験できる施設。但し、9/1(土)から来年3/31(日)まで館内整備工事のため一部体験内容に変更があります。詳しくは施設HP(<http://www.abeno-bosai-c.city.osaka.jp/>)をご確認ください。
▶阿倍野区阿倍野筋3-13-23 あべのフォルサ3階/10:00～18:00/無料/水曜・毎月最終木曜休館(祝日の場合はその翌日)/☎06-6643-1031

9月8日(土)10:30～12:30 暮らしにちょっと防災！ ～女性の視点で防災について考えてみませんか～

「日本防災士会女性防災推進局」理事の横山恭子さんを講師に迎え、災害時に女性や子育て中の方が抱える困難について事例を元に学びながら、普段の暮らしにちょっと工夫するだけで防災や災害時に役立つ事例をご紹介します。子どもと一緒に参加歓迎。身近な非常食プレゼントも！

府立男女共同参画・青少年センター/
ドーンセンター 5階 大会議室2(中央区大手前1-3-49)/
10:30～12:30/参加無料/
定員50名(申込優先)/☎06-6210-9321



女性防災士の
エキスパートが
登場！

9/7(金)・8(土)に開催中の「ドーンdeキラリフェスタ2018」(P08)プログラムの一環



もし、銭湯で地震にあったら！

9月1日(土)11:00～12:00予定 防災銭湯

「子ども銭湯」や音楽ライブなどさまざまな銭湯イベントを企画する住吉区「朝日温泉」で、防災訓練を行う。業界初となる試みで、住吉消防署協力のもと、避難訓練から消火器を使った消火訓練や、入浴中の身の守り方などをレクチャー。訓練後は入浴タイムあり(希望者/無料・タオル等は販売)。銭湯経営者をはじめ、地域の方、銭湯好き、どなたでも参加可能。☆2日(日)にはお化け屋敷「納涼 朝日湯～れい温泉」もあるよ

銭湯「朝日温泉」(南住吉3-11-8)/11:00～12:00/
参加無料・申込み不要・訓練は着衣で行います/☎06-6692-9808
◎銭湯・その他湯施設の経営者・働く方には、今回の防災訓練の計画書、避難訓練の手順書のコピーや「銭湯の災害対応マニュアル」を配布します



地震発生後の大阪をリアルに体験！

津波・高潮ステーション



かつて大阪を襲った高潮、南海トラフ巨大地震や津波の知識を学べる無料施設。大阪を襲う津波を疑似体験できる「ダイナキューブ」は、4面スクリーンと床面振動音響による、迫力の映像シアター。
▶西区江之子島2-1-64/
10:00～16:00/無料/火曜休館(祝・休日の場合は翌平日)/☎06-6541-7799
※団体利用は事前予約要

地震発生！そのとき、災害・避難情報ちゃんと届きますか？

外出先や移動中に地震が起きたとき、テレビやラジオもなく、携帯電話の電源を切っていることも考えられます。そんなとき必要な情報をすばやく得られるように、いくつも情報手段を確保しておくことが大切です。

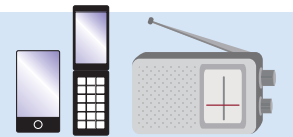
●市内各所に設置された「屋外防災スピーカー」で呼びかけます

外出中、もしラジオや携帯電話がない環境で地震が起きたら…市内565か所に設置された屋外防災スピーカーでサイレンや避難指示が出されます。放送内容が聞き取れない場合、電話(☎06-6210-3899)で内容を確認することもできます。



●おおさか防災ネットの「防災情報メール」に登録しておこう！

気象庁が配信する緊急地震速報や津波警報などがスマホ・ケータイに一斉配信される「エリアメール/緊急速報メール」とあわせて、大阪府の防災情報メールに登録しておこう。事前に登録しておいた、希望するエリアの避難、災害情報をメールで受信できます。登録●(touroku@osaka-bousai.net)に空メール(本文、件名に何も書かれていないメール)を送信して登録に進もう。※機種や電波状況などにより受信できない場合があります



●大阪市がおすすめする「大阪市防災アプリ」

慣れない場所で地震があったとき、現在地付近の避難施設の位置とルートを検索できます。事前に地図をダウンロードしておけばオフラインでも確認できます。ほかに、Yahoo!JAPAN「防災速報」アプリ、防災アプリ「全国避難所ガイド」がありますが、いずれも普段から使い慣れておくことが大切です。



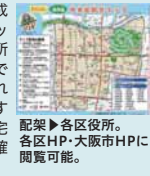
大阪府・市の防災情報の収集先が一覧になっているのも助かります。

24区対応 持ち歩こう、防災マップ

大阪府は市街地の多くが低地で水害に弱い地形です。南海トラフ巨大地震では、24区中17区において津波による浸水のおそれがあることが明らかになりました。職場・学校やよく訪れる外出先に近い津波水害時に避難ビルがどこにあるのか調べておきましょう。

●防災マップ

各区ごとに作成された防災マップ。区内の避難所を一覧で確認でき、家族とはぐれたときに集合する場所や、帰宅ルートなどを確認しておこう。



●市民防災マニュアル(保存版)

大阪府が作成する防災の手引き。南海トラフ巨大地震を想定した、被害予想や、自然災害から身を守るために必要な情報を知ることができる。



●水害ハザードマップ(保存版)

大雨や津波に備えて、各区ごとに河川氾濫や津波浸水等が想定されているエリアや、災害時避難所等一覧をマップ上で確認することができる。



9/8(土)10:00～12:00(受付9:30)

第4回 みんなではなそう！にしよど防災カフェ



西淀川区役所と西淀川区内で子育てをサポートする活動を行う「NPO法人にしよどにこネット」が主催する防災カフェ。「大阪北部地震が起きたとき、どこで何をしていたか?」そんな具体的な切り口から「西淀川大災害シミュレーション」を行ったり、ほかの人はどんな防災グッズを準備しているの? 近くの避難所はどこ? など集まった人たちが話しながら、地震にまつわる疑問や不安を解消することができる。親子スペースの用意もあるので、子どもと一緒に参加しよう!



西淀川区社会福祉協議会ふくふく3階会議室(西淀川区千舟2-7-7)/
10:00～12:00/参加無料/
対象:子育て中の方、そのほか防災に関心のある方ならどなたでも/
定員50名(要申込み・先着順)
申込みはWEBで(<https://niko-net.sakura.ne.jp/>)/
☎06-6473-2422(に～よんステーション)

さあ、はじめよう! ゴルフで認知症予防



ゴルフが認知症予防にいい理由。

認知機能低下予防には、有酸素運動と認知課題を同時に行うデュアルタスク(dual task)運動が効果的とされています。ゴルフは、体を動かす「有酸素運動」、スコア計算など考える「認知活動」を同時に行うスポーツで、まさに認知症予防に効果のあるスポーツとして注目されています!

ゴルフをはじめてみたい方におすすめ! PGAゴルフデビュープログラム

- ▶ 60分×5回のプロによるゴルフスクール&ゴルフ場でプロと一緒にコースレッスン!
- ▶ レッスン時間内はボール打ち放題
- ▶ 手ぶらで参加OK!(貸しクラブ・貸し靴レンタル無料)
- ▶ オリジナルテキスト付

応援価格
参加費 **29,000円** (税別)

桜宮ゴルフクラブ ☎06-6882-3553
〒534-0027 大阪府都島区中野町2-3-23 営業時間 8:00～22:30(土日祝7:00～)
駅チカ! 京橋駅・桜ノ宮駅から徒歩10分 P 駐車場完備

詳しくはHPで! PGAゴルフデビュープログラムのお申込みも受付中
sakuranomyiagc.co.jp 桜宮ゴルフクラブ 検索

