



市政教室の参加募集 (要予約)

と き 第9回 10月8日(水) 午前10時～午後3時
 第10回 10月21日(火) 午前10時～午後3時

見 学 先 ○新蛇田地区土地区画整理状況見学(車窓から)
 ○三陸自動車道4車線化工事見学
 ○道の駅「上品の郷」(昼食各自)
 ○石巻魚市場施設見学
 ○復興状況見学(津波避難ビル等)(車窓から)

定 員 各日20人[先着] ※新規申し込みの方優先

参 加 費 無料(昼食は各自負担)

申込方法 9月17日(水)午前8時30分から電話で事前に申し込みください。
 (土日・祝日を除く)

集合場所 ①市役所5階市民サロン 午前10時
 ②総合運動公園内バス駐車場(南境) 午前10時20分

注意事項
 ①お車でおいでの際は、総合運動公園内駐車場をご利用ください。
 ②悪天候等により、コース内容等が変更や中止になる場合があります。

申・問 秘書広報課(内線4022・4023)



【石巻地区】特定健診・健康診査・前立腺がん検診・ 肝炎ウイルス検診・被災者特別健診が終了します

健診は10月9日(木)までです。まだ受けていない方は、早めに受診しましょう。申し込みをしていない方で、受診を希望される方は、追加申し込みができますので、ご連絡ください。

問 健康推進課(内線2413～2415)



9月は食生活改善普及運動・健康増進普及 月間です

生活習慣病は毎日の生活習慣の改善で予防できます！
1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ
 ～健康寿命を伸ばしましょう～

- 毎日運動をプラス10分！
- 毎日野菜をプラス1皿！
- たばこの煙をマイナス(禁煙を)！

健康相談、栄養相談を受け付けています。
 まずは健診を受け、自分の体と生活習慣を見直すことから始めてみませんか？

問 健康推進課(内線2425)・各総合支所保健福祉課



災害に備えて備蓄品を準備しましょう！

もしもの時に備えて、飲料水、食料、生活必需品等をご家庭や勤務先で準備しておきましょう。

避難する際に『非常持ち出し品』をすぐに持ち出せるように、日頃から家族で備蓄場所を確認しておきましょう。

また、避難生活、被災後の生活に備えて『非常備蓄品』も準備しておきましょう。

事業者の方は、従業員等の安全を確保するために飲料水、食料等の物資を3日分以上備蓄しておき、従業員の方との連絡方法を定め、防災訓練を実施して災害に備えましょう。

●『非常持ち出し品』

- 家族構成等を考慮して必要数を用意し、非常用持ち出し袋等(リュックサック等両手が使える物)に入れて、持ち出しやすい場所に置いておきましょう。
- 飲料水や食料の賞味期限は常にチェックしましょう。

●『非常備蓄品』

- 『非常持ち出し品』と同様の物資を準備するだけでなく、カセットコンロ、鍋、ビニールラップ、ガムテープ、スコップ、工具、消火器、乾電池等も準備しておきましょう。飲料水、食料、生活必需品等は『非常持ち出し品』とは別に3日分以上(7日分以上が望ましい)を準備しましょう。
- 風呂の水は生活用水に使えるので次の入浴まで貯めておく、寝る前にやかんやポットに水を入れておくといったことも行いましょう。
- 家具や家屋が倒れた場合でも取り出しやすい場所に保管しましょう。

「ポイント」

- 飲料水、食料の備蓄というと、カンパンや長期保存水等の長期間保存できるものをイメージしますが、普段口にしているもの(常温で保管できる飲料水、食料)を少し多めに購入しておき、賞味期限前に消費し、消費した分を新たに買い足す方法で備蓄を行うと効率的かつ継続的な備蓄が行えます。
- 解凍するだけで食べることができる食品等も備蓄しておくとう便利です。

問 防災推進課(内線4174)

非常持ち出し品チェックリスト

非常持ち出し品として常備しておくべきもの	<input type="checkbox"/> 飲料水 【1人1日当たり3リットルが目安】
	<input type="checkbox"/> 食料 【3日分程度】(調理せずに食べることができる缶詰、レトルト食品等) ※必要に応じて、缶切り、割箸、紙皿等も用意
	<input type="checkbox"/> 持ち手があるビニール袋(スーパーの袋等)
	<input type="checkbox"/> 簡易な毛布等の防寒用品
	<input type="checkbox"/> 軍手
	<input type="checkbox"/> 常備薬
	<input type="checkbox"/> 現金(公衆電話用に10円、100円硬貨も)
	<input type="checkbox"/> 雨具
	<input type="checkbox"/> 懐中電灯、ヘッドランプ等
	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ
すぐに持ち出せるようにしておくべきもの	<input type="checkbox"/> 簡易トイレ
	<input type="checkbox"/> 衛生用品(マスク、トイレットペーパー、ティッシュペーパー、ウエットティッシュ等)
	<input type="checkbox"/> 携帯電話、非常用充電器
	<input type="checkbox"/> 通帳、印鑑、健康保険証、運転免許証等
	<input type="checkbox"/> 粉ミルク、哺乳瓶
個々の事情により必要となるもの	<input type="checkbox"/> 離乳食
	<input type="checkbox"/> お粥(レトルト)
	<input type="checkbox"/> 持病薬
	<input type="checkbox"/> 生理用品
	<input type="checkbox"/> 紙おむつ、お尻拭き
	<input type="checkbox"/> 看護用品、介護用品
準備しておくとう便利なもの	<input type="checkbox"/> メガネ、コンタクトレンズ等
	<input type="checkbox"/> ライター、マッチ、ろうそく等
	<input type="checkbox"/> 万能ナイフ等
	<input type="checkbox"/> 衣類、下着類、タオル等

※この表はあくまで例です。家族構成等に合わせて必要なものを準備しましょう。

表記の見方 **申** 申し込み **問** 問い合わせ [先着] 先着順 [抽選] 申し込み多数のときは抽選 **✉** Eメール

電話番号案内

市役所 ☎95-1111 河北総合支所 ☎62-2111 雄勝総合支所 ☎57-2111 河南総合支所 ☎72-2111 桃生総合支所 ☎76-2111
 北上総合支所 ☎67-2111 牡鹿総合支所 ☎45-2111 渡波支所 ☎24-0151 稲井支所 ☎95-2171 荻浜支所 ☎90-2111 蛇田支所 ☎95-1442



石巻市役所 〒986-8501 宮城県石巻市穀町14-1 ☎0225-95-1111 FAX 0225-22-4995
 開庁時間 午前8時30分～午後5時
 ホームページ <http://www.city.ishinomaki.lg.jp/>
 発行 石巻市総務部秘書広報課(内線4023・4025) FAX0225-23-4340

次回発行は平成26年10月1日の予定です。
 編集/印刷 (株)石巻日日新聞社