

市防災訓練に参加しましょう!!

市では、11月2日(土)に一斉津波避難訓練を実施します。

防災訓練は、「自分の命は自分で守る」ための練習です。今回は、避難訓練に参加するために意識してほしいポイントについて紹介します。

① 地震発生～避難開始

揺れが収まるまでは、頭を守るなどの安全確保行動をとる。避難は揺れが収まってから!

強い地震が発生すると、数分間揺れが継続します。その間は動くことは困難です。訓練では、地震発生をお知らせする防災行政無線を2分程度放送しますので、放送が終わるのを目安として避難を開始してください。

☑Checkポイント □火の始末、ブレーカーをおとす □非常用持ち出し袋 など

② 津波警報発表

ただちに避難開始! 市からの避難指示は待たない。

非常用持ち出し袋を持って、周囲に避難を促す声かけを行いながら、市指定津波避難場所やまちで決めた避難場所へ避難してください。

☑Checkポイント □避難の声かけが、より多くのかたが避難するきっかけとなる
□津波到達予想時間より早く逃げる □避難経路に危険はないか など

③ 市指定津波避難場所やまちで決めた避難場所へ到着

町内会・自治会のかたに避難したことを伝え、市に避難者数を報告する!

市指定津波避難場所などの決まった場所に集まるということは、津波から身を守ることはもちろんのこと、住民同士の安否確認という意味があります。また、市へ避難者数を報告するということは、避難者(被災者)がどれだけいるということを町と市のお互いが把握するためです。

☑Checkポイント □地震発生から何分で避難完了できたか など

④ 年1回の防災訓練を「備え」を考えるきっかけとする

一斉津波避難訓練に参加にあたってのポイントなど、くわしくは市ホームページをご確認ください。

総務課防災危機管理室

☎

(25)

1

1

1

8

一人一人が備えてこ!
防災力UP! 鳥羽

vol.136



市ホームページ

108SMILE 市民活動団体紹介

つながり. 27

「フラ・ハラウ・オ・ナーモミ・ピリアロハ」

108SMILE ホームページ
URL <https://108smile.jimdofree.com/>



市民課人権・市民交流係

☎ (25) 1126

フラは、ハワイを代表する伝統文化として世界中で愛されています。鳥羽で生まれたフラグループ「フラ・ハラウ・オ・ナーモミ・ピリアロハ」の名前は、ハワイの先生が鳥羽を訪れた際に、鳥羽の海を見て「私の大切な真珠たち」との意味を込めて、命名してくれました。メンバーは、30〜80代の約60人で活動しています。フラは、年齢や運動神経、体型に関係なく誰でも気軽に始めることができる踊りです。始めたきっかけはそれぞれですが、フラの魅力は、心と身体が元気になる、笑顔と幸せな気持ちを与えてくれることだとメンバーは口を揃えます。フラを美しく踊るのに大切なものは、心の美しさ。その教えのもと、お互いへの思いやりや感謝する気持ちを忘れ

ずに、フラを通して感動を分かち合っています。フラを踊り、穏やかな心でストレスを緩和し、有酸素運動による血行促進、身体と心のバランスをとり、若返りを図ります。色とりどりの花や、レイ、ドレスを身に纏い、いつもの自分から変身することも楽しみのひとつです。

手の動きで虹や雨、花、風に揺れるヤシの木、波の動きなどを表現し、物語を構成します。その動きを学ぶことによって、日頃目にしている自然の美しさや大地の力強さに感動し、豊かな心を育んでくれると信じています。教室は来年20周年を迎えます。

ハワイのクム(ハワイ語で先生という意味)のレッスンを受け、学び続けながら、その美しい世界をこれからもみなさんにシェアしていきたいと思っています。

