

津波がくるとき、大雨のとき、どこへ避難する？



風水害等避難所

大雨による土砂災害、洪水、浸水からの避難！！

避難は「難」を「避ける」ことであり、避難の行動には、おもに次の4つの行動があります。

①市指定の風水害等避難所へ行く、立退き避難

※避難情報発令に伴い、順次開設します（くわしくは19ページをご覧ください。）

②自宅が安全な場合は、在宅避難

③安全な親戚や友人宅へ行く、立退き避難

④安全なホテルや旅館へ行く、立退き避難

まずは自宅や職場、今いる場所が安全であるかをハザードマップで確認してください。危険である場合には、気象情報に留意し、気象庁からの警報発表時や市からの避難情報発令時のほか、ご自身が危険と感じた場合には、避難してください。

津波避難所

地震発生、津波からにげろ！！
屋外の高台へ避難！！

地震が発生したら、その場で頭を守るなど安全確保を行い、揺れがおさまったら津波から命を守るため、屋外の高台へ避難してください。なお、津波警報が発表された場合は、市からの呼びかけを待たずに避難してください。

市の指定津波避難場所のくわしくは、18ページをご覧ください。

福祉避難所

原則、災害直後の直接避難はできません。

福祉避難所は、一般の避難所では生活することが難しいかた（要配慮者等）の避難所として開設します。

開設のタイミングは、各避難所から開設要請があり、福祉避難所である施設の受け入れ体制が整い次第、開設します。

市の指定福祉避難所のくわしくは、18ページをご覧ください。

総務課防災危機管理室

☎

☎

1

1

8

一人一人が備えてこ！
防災力UP！鳥羽

vol.119

子育ての相談で「夜泣きがひどくて困っています」という話をよく聞きます。一般的に「夜泣き」というと赤ちゃんが夜間に泣くことを指します。空腹やオムツが汚れたなど、何らかの不快感を抱いた時や、鼻水や発熱の症状があつたりして体調が悪い時にも夜泣きをすることがあります。こんな時は比較的原因が分かりやすいので対処しやすいですね。

原因となる場合があります。夜泣きがひどい時には、それぞれの原因に合った対処をしましょう。体調が悪い時は早めに病院を受診したり、環境の変化からくるストレスを受け入れてあげてください。天気の良い日は戸外に出掛け日光を浴びたり、体を動かす時間を持つことでほどよく疲れ、心地よい眠りに結びつくのでおすすめです。

夜泣きの原因や期間には個人差があり、あれこれやってみてもうまくいかず、クタクタになることがあります。そんな時は、一人で抱え込まずに、遊びの広場「だっこ」で他の利用者さんや助産師、保育士とお話しませんか？ぜひ気軽に越してください。



Vol.66



夜泣き

みんなで子育て
だっこで
ほっと

子育て支援センター
☎ ☎ 7225