

- 1 からだをきたえ 健康で働き 豊かなまちをつくりましょう
- 1 自然を愛し 明るく美しいまちをつくりましょう
- 1 思いやりと感謝の心で 住みよいまちをつくりましょう
- 1 教養を深め 文化の香り高いまちをつくりましょう
- 1 伝統をふまえ 未来にはばたく若い力が育つまちをつくりましょう

回覧版 INFORMATION

お知らせ北茨城

2013年2月20日発行 第320号

北茨城市役所まちづくり協働課 ☎43-1111

■ 3月7日から津波警報が変わります

気象庁は、津波警報を改善し3月7日から運用を開始します。気象庁では、地震発生直後にその地震の規模（マグニチュード）を推定し、それをもとに発生する津波の高さを予想しています。しかし、巨大地震の場合は正しい規模をすぐに想定できないため、最大級の津波を想定して大津波警報や津波警報を発表することとしました。この場合、予想される津波の高さを数値ではなく「巨大」や「高い」という言葉で発表します。「巨大」という言葉を使った大津波警報が発表されたときは、東日本大震災のような巨大な津波が襲うおそれがあります。ただちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難してください。

また、津波が観測されたときには観測情報を発表します。津波は何度も繰り返し襲い、あとから来る津波の方が高くなることがあるため、高い津波が来る前は、津波の高さを数値ではなく「観測中」と発表します。その場合は、これから高い津波が来ると考えて警戒を続けましょう。

津波警報は、震源が沿岸に近いと津波の到達に間に合わないこともあります。海岸近くで強い揺れや弱くても長い揺れを感じたときは、ただちに高い場所へ避難を始めてください。

問 水戸地方気象台 防災業務課 ☎029-224-1106

■ 3月は「自殺防止月間」です

自殺は「孤立の病」とも言われていることから、茨城県では市町村や各種団体と連携を図り「つながる“わ”・ささえる“わ”茨城いのちの絆キャンペーン」を実施しています。周囲との絆を回復することが自殺防止につながります。

心に悩みを抱えている人がいたら、声をかけてみませんか。

問 茨城県 保健福祉部 障害福祉課 ☎029-301-3368



■ 選挙公報の発行について

3月24日執行予定の北茨城市議会議員一般選挙において、候補者の氏名、経歴、政見等を掲載した選挙公報を発行します。選挙公報の発行は、選挙に関する啓発活動の一環として行うもので、北茨城市では、今回が初めての発行となります。

配布は、3月19日以後の朝刊新聞折り込みや市ホームページへの掲載、市民サービスセンターほか公共施設への備え置きを予定しています。ご利用ください。

問 総務課内 選挙管理委員会事務局（山縣） 内321、322

■ 在宅要援護老人の調査のお知らせ

3月4日から2週間程度「在宅要援護老人調査」を行います。この調査は、65歳以上のひとり暮らし、高齢世帯を調査するものです。期間中は民生委員がお伺いしますので、ご協力をお願いいたします。

問 高齢福祉課 高齢者支援係（高橋） 内121



■ 茨城いのちの電話 相談員募集と公開講座

いのちの電話は、いつでもどこでもどこからでもかけられます。名前を言う必要もありません。相談内容の秘密は守ります。人生、家族、夫婦、健康、対人関係の悩みなど、ひとりで悩まずに電話してください。

つくば相談電話（24時間） ☎029-855-1000

水戸相談電話（午後1時～8時） ☎029-255-1000

毎月10日（フリーダイヤル） ☎0120-738-556

電話相談員募集

応募期間 5月10日（金）まで

応募資格 いのちの電話の趣旨に賛同し、活動に積極的に参加できる方で、23歳～63歳の方

募集 40人程度

研修 6月～2015年3月（つくば市周辺、月3回程度）

公開講座を開催します

とき 3月9日（土）午後2時～（1時30分開場）

ところ つくば国際会議場エポカルつくば2階会議室
※駐車場はありません。

演題 自分の心を整理するために
「個人」から「分人」へ

講師 平野 啓一郎氏（小説家）

募集 100人（先着順）

申問 社会福祉法人 茨城いのちの電話事務局

つくば ☎029-852-8505（平日午前9時～午後5時）

水戸 ☎029-244-4722（平日午後1時～5時）

■ インフルエンザに注意しましょう

1月から各地に警報が発令されるほど、インフルエンザが流行しています。感染を広げないために「かからない、うつさない」対策を実践しましょう。

手洗い、うがいで予防 帰宅後の手洗いやうがいで、ノドや手指などに付着するウィルスを取り除きましょう。

十分な休養と栄養補給 からだの抵抗力を高めるために、日ごろから十分な休養と栄養補給を心がけましょう。

外出時のマスク着用など 特に高齢者や慢性疾患のある方、疲労気味や睡眠不足の人などは、人混みへの外出を控えたり、外出時にマスクを着用するなど予防に努めましょう。

かかってしまったら

- ・早めに医療機関を受診して治療を受けましょう。
- ・安静にして休養（十分な睡眠など）をとりましょう。
- ・こまめな水分補給で脱水症状に注意しましょう。
- ・咳などの症状がある場合は、周りの方にうつさないためにマスクを着用しましょう。一般的に、発症から3～7日間はウィルスを排出すると言われています。その間は外出を控えましょう。

問 保健センター（花園）

☎43-1310

早めにお回しください