

健康診断のお知らせ

今年度も集団・個別の健康診断を各種予定しています。折り込みチラシの年間予定を併せてご覧ください。

第1回目は紋別商工会議所の健診とともに実施します。

日 時 6月8日(水)、9日(木)、10日(金) 13時～14時、14時～15時、15時～16時(10日は13時～14時のみです)

対 象 市民会館

・40歳～74歳の国保加入者
・75歳以上の方(65歳以上の後期高齢者医療の方を含む)

※商工会議所会員事業所及び同会員の従業員を除く。
商工会議所会員は、直接申込書が送付されますので保健センターへの申込みは不要です。

料 金 無料
必要なもの 保険証

申込み 4月4日(月)～28日(木) 保健センター(健診専用ダイヤル)26)3032番

高齢者ふれあいセンターの利用について

高齢者ふれあいセンターは、週2回の入浴、地域の高齢者に対して各種相談に応じるとともに、健康の増進、教養の向上、レクリエーション、サークル活動等に利用できます。

利用方法 希望するセンターに登録手続きが必要です。
※登録の際は身分を証明できるもの(免許証、保険証など)が必要です。

対 象 60歳以上の高齢者及び高齢者による団体
開館日 月・土曜日 9時30分～16時30分
休館日 日祝日(敬老の日を除く)、年末年始

入浴日・時間等

ふれあいセンター	入浴日	入浴時間	連絡先
緑	火・金	12:30 ～ 15:00	(24)6644
落石	月・木		(24)3141
渚滑	水・土		(23)7550
上渚滑	火・金		(25)2209

☎ 社会福祉課高齢者福祉係
(24)2111 内線 273・394 番

みんなの防災

Vol.38 津波に備えて
☎ 内線 207・401 番

去る3月11日、『東北地方太平洋沖地震』が発生し、東北地方をはじめ、道内や関東地方も含めた広い範囲で地震と津波による甚大な被害が発生しました。

被災されました皆様は、心からお見舞いを申し上げます。今回の地震では、オホーツク海沿岸に『津波注意報』が発表されましたが、過去には(平成18年と19年)、津波警報が発表されたことがあり、気象庁から津波警報が発表された場合、市は直ちに避難勧告を発令しますので、すぐ沿いにお住まいの方は、すぐ高い所や津波避難場所に避難しましょう。津波は、逃げるが第一です。

【津波からの避難】
市が想定している津波は、千島列島付近を震源とする地

震津波で、「高さは2メートルです。津波が駆け上がる高さは地形や距離、防波堤などの障害物により異なりますが2メートルの津波では、10メートルの高さであれば安全とされています。」

低いところにお住まいの方は、強い揺れを感じたら、津波警報の発表を待つことなく、すぐに高い所へ避難してください。なお、市内各地の標高は次のとおりとなっております。津波は繰り返し度も押し寄せます。津波警報が解除されるまでは避難を続け、絶対に海辺に近づかないでください。

・津波の高さによっては安全な場所はありません。津波情報には十分注意しましょう。

(単位：メートル)

地 点	津波避難所	住所	標高
紋別市役所前交差点		幸町2	12
渚滑市民センター	○	渚滑6	15
ホームック紋別店		渚滑1	7
小林整形外科		真砂2	10
潮見中学校生徒玄関	○	落石1	24
潮見小学校児童玄関	○	潮見3	21
市民会館	○	潮見1	27
コスモ石油本町給油所		本町1	8
北海道銀行紋別支店前交差点		本町5	10
バスターミナル		幸町5	16
総合福祉センター		幸町7	12
ポスフル大駐車場		花園3	18
セントラルホテル前交差点		港町7	7
プリンスホテル前 交差点		本町8	4
紋別中学校生徒玄関	○	南丘2	25
スポーツセンター	○	南丘7	30
健康プールステア		元紋別	7
オホーツク流水公園交流館		元紋別	10
紋別空港(ビル)		小 向	18
小向生活改善センター	○	小 向	15
旧沼ノ上小学校	○	沼の上	20
渚滑川河口付近の堤防の高さ			4～5

☎ 地震・津波に関する詳しい問い合わせ先
0152(43)4349番

※参考 その他の消防サイレンのパターン

区分	サイレンのパターン
火災発生	3秒間鳴らす 2秒休む(12回繰り返し)
火災予防	20秒間鳴らす(火災予防週間の午後9時に1回)
時報	10秒間鳴らす(毎日正午に1回) ※本町6の庁舎は鳴らしません

津波予報の種類と消防サイレンのパターン

予報の種類	サイレン	予報の内容
大津波	30秒間鳴らす(5回繰り返し)	・高いところで3m程度以上の津波が予想される場合に発表される ・発表される津波の高さ(3m、4m、6m、8m、10m以上)
津波	30秒間鳴らす(5回繰り返し)	・高いところで2m程度の津波が予想される場合に発表される ・発表される津波の高さ(1m、2m)
津波注意報	鳴らさない	・高いところで0.5m程度の津波が予想される場合に発表される ・発表される津波の高さ(0.5m)

【津波警報ではサイレンを鳴らします】
消防署では、津波警報が発せられた時は、警報の周知と消防団員の招集のため、上渚滑地区を除く消防庁舎(分庁舎)のサイレンを鳴らします。

(サイレンを鳴らす庁舎は、本署、第一分庁舎(本町6)、渚滑、元紋別、小向、沼の上の各庁舎)