

9月1日は防災の日。防災について再確認しましょう！

地震、津波、洪水などの、様々な災害から大切な命や財産を守るには、自助・共助・公助の3つが不可欠です。防災の日を迎えるこの時期に、今一度防災意識を高めましょう。

### 災害への備えには、自助・共助・公助の3つが大切です。

防災・減災のキーワードとして、「自助」「共助」「公助」という言葉が使われます。自助とは「自分の身は自分で守る」こと、共助とは「近隣や地域の人たちで協力すること」、公助とは「国や自治体に対応・支援すること」を指しています。

災害の発生を完全に予見し防ぐことはできませんが、自助・共助・公助が連携し、効果的に機能すれば、被害を減らすことは可能です。日頃から事前の備えに取り組み、防災・減災に努めましょう。

#### 日々の意識で身を守る「自助」

◇災害への備えのうち約7割を占めると言われている、一人ひとりの意識や行動です。

●ハザードマップで避難場所、避難ルートを確認しましょう！

地震や津波、洪水など災害の種類によって、危険箇所や避難の場所・ルートが変わります。家族で確認しあい、把握しておくことが大切です。

●家具や冷蔵庫などを固定しましょう！

地震発生時に家具などの下敷きにならないよう、大型家具には転倒防止器具の取り付けが効果的です。市では65歳以上の高齢者のみの世帯等に、家具の固定作業を無料で実施しています。詳細は、お問い合わせ下さい。

●非常持ち出し品、備蓄品を準備しましょう！

行政等による食料の援助が行われるまで数日かかることがあります。7日分程度の食料・飲料水の準備をしましょう。

●災害情報や気象情報、避難情報を集めましょう！

「沼津市危機管理情報メール」に登録することで、災害時の避難情報や各種気象情報を収集することができます。



沼津市危機管理情報メールの登録はこちら

#### 助け合いで命を守る「共助」

◇地域で取り組む防災訓練は、共助の大切な予行演習です。ぜひ参加しましょう。

■9月2日(日)は総合防災訓練の日です

突発地震を想定した訓練が市内一斉に行われます。災害時に、落ち着いて行動するためには、日頃の心構えが大切です。地域で行われる訓練に積極的に参加しましょう。

◇地震発生！(9時)

地震発生を知らせる合図(ベル音)が同報無線で放送されます。身の安全を確保しましょう。

◇大津波警報発表!!(9時3分)

大津波警報のサイレンが鳴ります。高台や高い建物へ避難しましょう。

◇訓練終了(11時)

同報無線で訓練終了をお知らせします。

災害時には地域コミュニティが力を発揮します。日頃の積極的な声かけなども大切です！

#### 市や国・県など公的機関の行動「公助」

◇危険箇所を察知し、未然防止に取り組むことや、災害時の人命救助、まちの復興など公助には様々な役割があります。

■ブロック塀の撤去・改善に補助金が出ます  
高さのあるブロック塀や石塀などは、地震により、倒壊する恐れがあり大変危険です。撤去や改善を行う場合、費用の一部を補助する制度があります。詳細は、お問い合わせ下さい。



2018を閉催します！  
沼津かのがわハーフマラソン

富士山を望むことができる狩野川水辺のランニングコース「かのがわ ViewLine」は、のんびり走りたくなるコースです。美しい景観を眺めながら、楽しく駆け抜けてみませんか。

とき 10月21日(日)、9時から順次スタート  
ところ 中央公園(受付、スタート/ゴール)

部門	対象	定員
①ハーフ	高校生以上	500人
②10km		500人
③5km	どなたでも	250人
④3km		250人

参加料 一般=3,900円、高校生以下=2,900円、小学生以下=1,900円  
申込方法 9月30日(日)までに、沼津ランニング&スキルズステーション(中央公園内)に直接またはホームページで

※参加記念品の「ひもの」を贈呈します。  
※施設利用券など、スポーツクラブによるランナーズサポートの特典があります。  
※事前に、参加者対象のランニングクリニックを開催します。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

沼津ランニング&スキルズステーション ☎055-952-3222 ホームページアドレス <http://n-sta.com/>



沿道での声援もお待ちしています！



ほぼフラットな走りやすいコースです！

コース誘導や給水所の設営に参加しよう！  
市民ボランティア募集中！！

申込方法 9月30日(日)までに、沼津ランニング&スキルズステーション(中央公園内)に直接  
※事前説明会を開催します。



秋風が心地よい季節にサイクリングを楽しもう！

### サイクリング 沼津ゆる〜り CYCLING 60km

supported by スルガ銀行行&リンクージサイクリング



ガイドスタッフ先導のもと、狩野川沿いを南下し、駿河湾の海の幸を使ったランチを食べ、オーシャンビューを眺めながらゆっくりめに走る、初級者も楽しめる60キロです。沼津を中心としたサイクリストフレンドリーなエリアを満喫しましょう。

とき ①10月10日(水)  
②10月27日(土)

時間 いずれも8時~16時頃

コース NUMAZU サイクルステーション静浦東→伊豆ゲートウェイ函南→狩野川沿い→駿河湾沿い→(昼食は各自負担)→吟道之碑→大瀬崎→NUMAZU サイクルステーション静浦東

対象 ロードバイクやクロスバイクなどのスポーツ自転車を持参できる人

ガイド 田代恭崇さん(アテネ五輪選手)  
定員 各20人(先着順)

申込方法 8月23日(木)、9時からリンクージサイクリングのホームページで



リンクージサイクリング ☎0466-51-8497  
ホームページアドレス <http://linkagecycling.com/>

商工振興課 ☎055-934-4748

スポーツ交流推進室 ☎055-934-4843

危機管理課 ☎055-934-4803