

地震 日頃から 災害に備えましょう!

防災情報おかや

●担当
危機管理室（内線1591）

自然災害や火災は、いつどこで私たちの身に襲いかかってくるか分かりません。大災害が発生した場合、水道などが使用できなくなり、道路の破損などで救援活動がすぐにできない可能性があります。常日頃から、「非常持出品・備蓄品」を準備しておきましょう。

今回は、市の防災倉庫に備蓄してある主な備蓄品を紹介します。

今年度も、タオル類、非常食などを備蓄計画に沿って各倉庫に備えていきます。



岡谷市防災倉庫備蓄総計一覧

【保管場所：12小中学校、3支所】

品名	数量	品名	数量	品名	数量
本部用テント	15基	ヘルメット	490個	雑炊	1,800食
発電機	15機	仮設トイレ	90個	クラッカー	900缶
給水袋	7,500袋	タオル	1,800枚	食器類	1,875枚
ブルーシート	180枚	毛布	2,400枚	トラロープ	18巻
ハンドマイク	15機	土のう袋	9,800枚		

【保管場所：岡谷駅南倉庫、大きな機材類】

品名	数量	品名	数量	品名	数量
排水ポンプ	3機	投光機	10機	発電機	5機
水中ポンプ	3機	番線カッター	7本	ハンドマイク	7機
チェーンソー	4機	スコップ	50本	リヤカー	4台
炊き出しセット	4セット	ブルーシート	130枚	コードリール	18個
懐中電灯	40機	バリケード	50枚	土のう袋	1,200枚
ガス炊飯器・釜	2器	ガスコンロ、ボンベ	2セット	打ち込み棒	700本
毛布	50枚	ヘルメット	160個	ハンマー	9本

この他に、キャップライト・乾電池・ロープ・案内看板等

*医療備蓄品は、岡谷病院・塩嶺病院・湖畔病院、3病院合わせて外科的重傷者200人に対して、2日間の治療に必要な医薬品を保管してあります。

〇いざという時のために、ご家庭で確認しよう!

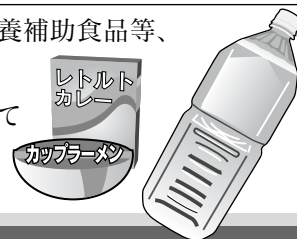
非常持出品…緊急時に持って逃げる物

非常食、水、懐中電灯、携帯ラジオ、ヘルメット、タオル、軍手、ライター、下着、防寒着、ティッシュ、救急医療品等



非常備蓄品…災害後の数日間を支える生活物資

水、レトルト食品、栄養補助食品等、使い捨てカイロ等
※最低3日分は用意しておきましょう



ポイント 情報

「日ごろから災害に備えよう！」

- ・ 家族防災会議（役割分担、避難場所、避難場所までの道順、家族との連絡方法等の確認）
- ・ 地域とのコミュニケーションを深めておきましょう。
- ・ 地域で行われる防災訓練には積極的に参加しましょう。

成人学校

受講資格…市内に在住または勤務している16歳以上の方（学生は除く）

受講料…1科目1,000円


申込み…各公民館の申し込み受付日時に受講料等を添えてお申し込みください。定員になり次第締め切ります

川岸公民館 ☎23-2200 FAX23-1681 ◇申込み開始 6月20日(火) 午前8時30分～

～アートデザインの世界～
『切り絵を楽しもう』

紙の質感、迫力ある直線と繊細な曲線、色彩の豊かさが切り絵の魅力。

自分の感性を生かして、想像力あふれるシルエットの世界を体感してください。

日時 7月6日～8月3日 毎週木曜日
午後1時30分～3時30分〔全5回〕
講師 切り絵研究家 日達 れんげ先生 
定員 15名 材料費 2,000円（5回分）
持ち物 カッターナイフ、ゴムマットまたはボール厚紙、筆記用具

～初心者のためのさりげない美しさ～
『ハッピーネイル』

5本の指をキャンバスに、爪のおしゃれにも遊び心と季節感を。ネイルケアの基礎からアートまで、あなたの指先を素敵にドレスアップ。今年の夏は、さりげない指先のおしゃれを楽しみませんか。

日時 7月10日(月)、18日(火)、24日(月)、31日(月)〔全4回〕午後7時～8時30分
講師 日本ネイリスト協会1級ネイリスト 原田 友紀子先生
定員 20名 材料費 2,400円（4回分）
持ち物 マニキュア、ハンドタオル、ボウル、除光液

長地公民館 ☎27-8080 FAX26-1317 ◇申込み開始 6月26日(月) 午前8時30分～

ピラティス入門 ～しなやかで均整の取れた身体と心～

ピラティスはバレエやヨガを取り入れた柔軟エクササイズのようなもので、肉体を傷めることなく身体の芯を鍛え、しなやかで均整のとれた体と心のバランス調整をするという今注目のエクササイズです。今回は入門編ということでやさしい動きから始めていきますので、興味のある方はお気軽にお申し込みください。



期日 7月13日,27日・8月3日,17日,31日
毎回木曜日〔全5回〕
時間 午後7時～9時
定員 20名
講師 フィットネスインストラクター 小口 寿美江 先生
持ち物 タオル
服装 動きやすい服装でお越しください

男女共同参画

おかや市民のつどい

入場無料

演題

『世界の山々をめざして』

とき 7月15日(土) 午後1時30分～

ところ カノラホール小ホール

講師 田部井 淳子氏(登山家)



講師プロフィール 1939年生まれ、福島県三春町出身。昭和女子大学英米文学科卒業後、社会人の山岳会で登山活動を行う。1975年、主婦でありながら世界最高峰エベレスト日本女子登山隊副隊長兼登攀隊長として、世界で女性で初めて登頂に成功。その後、1981年キリマンジャロ(5895m) 1988年マッキンリー(6194m)などに登頂し、1992年には女性で初の世界7大陸最高峰の登頂者になる。現在でも、各国の最高峰をたずねて、年に7～8回の海外登山に出かけ、41か国の最高峰登頂に成功している。

いきいきと輝いて生きる女性のお話を聞いてみませんか。お気軽にご参加ください。
○託児をご希望の方は、7月7日(金)までにお申し込みください。

主な著書 『山を楽しむ』岩波新書 『はじめての山歩き』文化出版局 『エベレスト・ママさん』山と溪谷社(復刻版) 『エベレストの女たち』山と溪谷社(共著) 『エプロンはずして夢の山』東京新聞出版

問合せ 企画課 男女共同参画担当(内線1528)



受講生募集

夏の講座

申込み問合せ

勤労青少年ホーム

☎23-2201

☎24-3010

受講料等を添えてお申し込みください。(電話での仮受けもします)

対象者…市内在住・在勤の勤労青少年(39歳まで)の方

受講料…1講座 1,000円(材料費等負担の講座有)

会場…トラベル英会話、ボクシング・フィットネス、HiP HoP、ボールでフィットネス、さわやかクッキング、ハワイアンフラ、ゆかたの着付けは勤青ホーム

午後6時～
受付

受付開始日	講座名
6月26日(月)～	ゴルフABC、ボクシング・フィットネス、楽しくヨーガ
27日(火)～	バドミントン、ハワイアンフラ、トラベル英会話、MINAKOIわっさか踊り、HiP HoP
28日(水)～	アクアビクス、ゆかたの着付け、さわやかクッキング、ボールでフィットネス、テニス

「夏を満喫」スポーツ チャレンジ講座

◆ゴルフA・B・C (定員…25名)

期間…7月10日～9月11日(7/17・8/14休み)〔月曜日・全8回〕

時間…午後7時～9時

講師…呉本公太先生・曾我政実先生(市ゴルフ協会)

会場…諏訪レイクサイドグリーン

◆アクアビクス (定員…25名)

期間…7月12日～9月6日(8/16休み)〔水曜日・全8回〕

時間…午後6時50分～8時15分

講師…白木真美先生(アクアビクスインストラクター)

会場…市民屋内プール

◆テニスに挑戦(硬式) (定員…30名)

期間…7月13日～9月7日(8/17休み)〔木曜日・全8回〕

時間…午後7時～9時(予備日9/14)

講師…市テニス協会員

会場…岡谷市営庭球場

◆仲間とバドミントン (定員…30名)

期間…8月4・11・18・23・30日・9月8・15日〔全7回〕

時間…午後7時～9時

講師…市バドミントン協会員

会場…市民総合体育館東体育館

「外国語」習得講座

◆トラベル英会話 (定員…15名)

期間…7月14日～9月8日(8/18休み)〔金曜日・全8回〕

時間…午後7時30分～9時

講師…ジュリー・カオ先生(ファーストステップス講師)

「岡谷太鼓祭り」参加講座

◆祭りだワッショイ! MINAKOIわっさか踊り(定員…20名)

期間…7月11日～8月8日〔火曜日・全5回〕

時間…午後7時～8時30分

講師…葛城明美先生(エアロビクスインストラクター)

会場…勤労会館 大会議室

「心と体」リフレッシュ 講座

◆ボクシング・フィットネス (定員…30名)

期間…7月10日～9月11日(7/17・8/14休み)〔月曜日・全8回〕

時間…午後7時30分～9時

講師…長矢良子先生(エアロビクスインストラクター)

◆楽しくヨーガ (定員…30名)

期間…7月10日～9月11日(7/17・8/14休み)〔月曜日・全8回〕

時間…午後7時～8時30分

講師…片桐りよ子先生(シャーンティヨーガ講師)

会場…諏訪湖ハイツ2F大会議室

◆わくわく夏のHiP HoP (定員…25名)

期間…7月14日～9月8日(8/18休み)〔金曜日・全8回〕

時間…午後7時30分～9時

講師…茅野浩美先生(ヒップホップインストラクター)

◆ボールでフィットネス (定員…25名)

期間…7月13日～9月7日(8/17休み)〔木曜日・全8回〕

時間…午後7時～8時30分

講師…牛尼喜和子先生(インストラクター)

「料理のこころ」味わい 講座

◆さわやかクッキング (定員…20名)

期間…7月13日～8月24日(8/17休み)〔木曜日・全6回〕

時間…午後7時～9時

講師…今井郁乃先生(管理栄養士)

「ハワイの文化」体験 講座

◆魅力的“ハワイアンフラ” (定員…20名)

期間…7月11日～9月5日(8/15休み)〔火曜日・全8回〕

時間…午後7時30分～9時

講師…幅口順子先生(フラダンスインストラクター)

「ゆかた美人」粋な 講座

◆「ゆかた」の着付けとセンスアップマナー(定員…15名)

期間…7月12日～8月23日(8/16休み)〔水曜日・全5回〕

時間…午後7時～9時

講師…松本富江先生(雅きもの学院)