



災害への備えは大丈夫ですか？地震対策

地震の発生は、大雨や台風と異なり予測が困難であり、「自分の身は自分で守る」という意識を持って、日ごろから災害に対する万全の備えをしておくことが大切です。

■地震への備えを日頃の準備を万全に

- 非常持ち出し品の準備、点検をしておきましょう。(貴重品、非常食、飲料水、携帯ラジオ、懐中電灯、救急医療品等)
- 避難場所を確認し、避難経路を決めておきましょう。
- 大型電化製品や収納ダンスなど、倒れるおそれがあるものは固定するなど、家屋内の安全を確保しておきましょう。

- ⑦ 転倒に注意を。狭い路地や塀ぎわ、川べりに近づかない。
 - ⑧ 山崩れ、崖崩れ、津波に注意を。
 - ⑨ ビルからの壁、看板、割れたガラスの落下に備え、ビルから離れる。
 - ⑩ 車の運転中は、急ブレーキ、急ハンドルを避け、ハザードランプを点灯し安全な方法で道路の左側に停止する。
 - ⑪ 協力し合って応急救護を。正しい情報を手に入れる。
- ただし、危険が予想される場合には、この限りではありませんので、状況に応じて行動し、絶対に無理をしないようにしてください。
- 一番重要なことは、周囲の状況に応じて慌てずに、まず身の安全を確保することです。

- 地震が発生したら地震から身を守る
- どんなに日ごろ冷静でも、非常時には動揺してしまうものです。落ち着いて行動ができるよう、次の基本行動を覚えておきましょう。
- ① まず我が身の安全確保、頭を保護し、大きな家具から離れる。
- ② その場で消火できる場合は火の始末、火元から離れている場合は無理して消火しない。
- ③ 戸を開けて出口の確保を。
- ④ 慌てて戸外へ飛び出さない。
- ⑤ 避難は徒歩で、持ち物は最小限に。
- ⑥ ブロック塀の倒壊や自動販売機の



〈お問い合わせ〉 高森警察署 TEL(62)0110



8月歩行浴スケジュール



時間	月	火	水	木	金	土	日	
10:00 ~ 10:30	水中 ウォーキング	※12時まで ご利用できません。 (一般利用も)	一般利用	休館日	水中 ウォーキング	アクア エクササイズ ※10:30~11:15	一般利用	
10:30 ~ 13:30	一般利用 ※火曜12時以降		※第4週目 イベント実施 (詳細は右下)		一般利用			一般利用
13:30 ~ 14:15	水中 健康体操	水中 健康体操	ソフト アクア		ソフト アクア			アクア エクササイズ ※14:30~15:15
14:15 ~ 19:30	一般利用	一般利用	一般利用		一般利用		一般利用	一般利用
19:30 ~ 20:15	筋力 アップ	アクア エクササイズ	アクア エクササイズ		一般利用			一般利用

《歩行浴休館日》
毎週木曜日
8日(第2水曜)

《歩行浴営業時間》
午前10時~午後9時

※交通手段のない方は、南阿蘇村ふれあい循環バスをご利用ください。
※祝日のプログラムは日曜日と同じです。

<料金>
村内：100円/村外：200円
※温泉は別途料金がかかります。

<お問い合わせ>
長陽歩行浴温泉センター
TEL(65)5077

☆お知らせ☆

8月のお盆も通常通り歩行浴は、営業しております！ また8月は、水中リラクゼーションのイベント実施予定です！ 定員制ですでお早めに申し込み下さい！