

室蘭レクリエーション協会 市民健康寿命UPレク

健康に欠かせない栄養のある食事と適度な運動を一緒に楽しみましょう。昼食作りと歌やゲームなどで交流します。
日時 7月9日(土) 10:30~14:00
会場 青少年研修センター
定員 先着20人
料金 700円(会員は500円)
申込方法 7月1日から7日まで、電話または、住所・電話番号を記入し、ファクスで
詳細 中村☎☎27-3643(18時以降)

市民サイクリング

登別市・岡志別の森運動公園までを往復(35キロメートル)します。
対象 小学生以上(小学生は保護者同伴、中学生は保護者の同意書が必要)
日時 7月17日(日) 9:30~15:45
集合場所 体育館(宮の森町)
料金 500円(保険料など)
申込方法 7月10日まで、室蘭・登別市内の各自転車販売店に備え付けの用紙で
詳細 室蘭サイクリング協会・吉田☎090-2052-8458

ひとり親世帯の親子レクリエーション **無料** クルーザーボート試乗体験

対象 ひとり親世帯の親子
日時 8月7日(日) 9:30~14:30
会場 室蘭港エンルムマリナー
定員 先着10組
申込方法 7月1日から14日まで、電話または住所・氏名・電話番号を記入し、ファクスで
詳細 室蘭母子福祉会☎84-8730☎50-6010

むろらん港鉄人舟漕ぎ大会 参加者募集

対象 1チーム8人(中学生を除く15歳以上の男女、混成チームは個人参加も可)
日時 7月24日(日) 9:00~15:30
会場 中央埠頭
定数 先着30チーム(混成チームを含む)
料金 1チーム3,000円、個人参加400円
申込方法 7月11日まで、ホームページか観光協会に備え付けの用紙をメール、ファクス、郵送または直接
詳細 同大会事務局(観光協会内)
 ☎23-0102 ☎23-0203
 ☎051-0022海岸町1-5-1
 ✉muroran@muro-kanko.com
 ☎http://muroranboatrace.web.fc2.com/

いけばな講習会

リサイクルしたペットボトルの花器に、自由に花を生けます。
日時 7月20日(水) 10:00~
会場 文化センター
定員 先着13人
料金 900円(材料費)
申込方法 7月1日から11日まで、電話または住所・氏名・電話番号を記入し、ファクスで
詳細 室蘭消費者協会☎☎23-1580(月・水・金曜日 10:30~15:30)

オジサンバンド・ドーキーズ メンバー募集

平均年齢65歳のバンドです。オールディーズやポップスを中心にボランティア演奏をしています。NHK室蘭放送局スタジオで、月1・2回練習しています。
募集 ドラム1人、キーボード1人(年齢不問)
申込方法 氏名・電話番号を記入し、ファクスで
詳細 出羽☎☎47-8577

室蘭ソフトボール選手権大会

高校生以下は、参加できません。
日時 7月31日(日) 8:30~(雨天時は8月7日に順延)
会場 少年野球場(神代町)
定数 16チーム(定数を越えた場合は抽選)
料金 1チーム5,000円
申込方法 7月9日まで、電話で
詳細 室蘭ソフトボール協会・佐々木☎0142-25-4742

シニアお花を生ける会同好会

対象 60歳以上
日時 第2・4水曜日 10:00~12:00
会場 宮の森町1-2-1
定員 10人程度
料金 花代実費
申込方法 電話で
詳細 同会・中川☎47-0168(午前中のみ)

わにの会 図書館ボランティア募集

図書館輪西分室の夜間開館業務を行っているボランティアグループです。特に、火曜日にお手伝いできる人を急募しています。詳細は、お問い合わせください。
募集人員 1人
活動日時 毎週火~日曜日 18:00~20:00
詳細 同会・大滝☎43-3528

一緒に民謡を唄いましょう

日時 土曜日(月3回程度) 13:00~15:00
会場 中島会館(中島町1-21-7)
料金 月額1,500円
申込方法 電話で
詳細 民謡サークル善友会・羽賀☎45-6151

ひとこと声

地震に備えて確認を

今年4月に熊本地方で連続して発生した最大震度7の地震では、多くの尊い命が失われました。また、室蘭でも1月に23年ぶりに震度4の地震を観測しています。いつ起こるか分からない地震から私たちの身を守るためには、日頃の備えが重要です。

今月は、皆さんの各ご家庭に「室蘭市くらしの便利帳」が配布されています。「防災ガイド」も掲載されていますので、ハザードマップや避難所を確認しながら、地震の備えを見直してみましましょう。
備蓄品の確認をしよう
 災害発生時は、物流の混乱などによる品薄状態や、長期にわたるライフラインの停止も考えられます。普段から水や保存性の高い食料などを、備蓄しておきましょう。



家具や住宅を耐震化しよう

冷蔵庫、食器棚、タンスなどの大きな家具は倒れると危険です。金具などで固定しましょう。他にも、住宅や自宅のブロック塀が耐震基準を満たしているかなどを確認しましょう。

防災ルールを決めよう
 大地震のとき、家族が慌てず行動できるように、普段から家族間の連絡方法、避難場所の確認、落ち合う場所などを決めておきましょう。災害は、家族が一緒のときに起こるとは限りません。
防災情報入手しよう
 災害発生時は、冷静さが失われ、判断を誤る危険があります。また、誤った情報に気が付かず行動することは、大変危険です。早く正確な情報が入手できる方法を確認しましょう。

大きい地震も慌てない

どんな大地震も数分で揺れは収まります。地震が起きて慌てず、まずは身の安全を確保して落ち着いて行動しましょう。
 ☑揺れたら身の安全を守る
 ☑慌てず火の元を確認する
 ☑出口を確保する
 ☑慌てて外に飛び出さない
 ☑正しい情報入手する
 ☑危ない物には近づかない
 ☑避難をする前に、電気・ガスを止める

(防災対策課 ☎25-2244)

防災情報のメール
インターネット

・ぼうさい西いぶり情報メール
 ✉bousai@ml.nishi-iburi.jp
 ・市ホームページ
 ☎http://www.city.muroran.lg.jp/
 ・北海道防災情報
 ☎https://www.bousai-hokkaido.jp/