

### 地震に備えて(8)

## 落ち着いてすばやく消火

これが防災のポイントです

グラグラ……ときても激しいゆれは、せいぜい60秒、こんな時、あわててしまうと、かえって被害が大きくなったり、思わぬケガのもとになります。地震が起ったら

- ①まず落ち着いて身を守ること
  - ②そして、すばやく火を消すこと
- この二つが何よりも大切です。万一

に備えてふだんから家庭や職場で地震に対する心構えや行動などについてお互いに確認しておきましょう。

また、非常持出し品は、食糧品、水筒、薬品、トランジスターラジオ、懐中電灯、貴重品、衣類(着替用)や赤ちゃん用品などわかりやすい所にまとめておけば、すぐに持ち出せます



で治療を受けた人たちは、自律神経を刺激して神経機能の障害をコントロールしてくれるほか、血行をよくし、特に快眠、快食、快便と共にコリや痛みなど不快な症状が一掃されこれで長生きできます……となかなかの好評でした。

【写真・ヘルストロンで治療するおとしよりの人たち】

## 「ヘルストロン」に人気

社会福祉センターでフル運転

市内広見町の社会福祉センターはこのところ連日にわたって、おとしよりの人たちが賑わっています。

中でも去る5月21日からスタートした電気治療器ヘルストロン(購入価格約150万円)に人気が集まっています。このヘルストロンは毎週月曜日の休みを除き毎日午前10時から午後3時までフル運転、1人1日1回20分交替で1日13回の約80人

のおとしよりが電気治療に精を出しています。このヘルストロンは無料



### 年金店頭無料相談

- とき 10月28日(金)
- 11月5日(土)
- 11月12日(土)

■ところ

- ひのや鷹岡店
- ユニー吉原店
- パピー富士店

■相談内容

国民年金、厚生年金、その他社会保険のことならなんでも

■主催 富士市役所保険年金課 富士社会保険事務所

どなたでもお気軽に相談においでください。(時間10時~16時)

## 違法建築防止週間

全国一斉公開建築パトロールが実施されます

◎とき 10月11日から10月17日まで

◎運動の目標 違反建築をなくし住みよい町づくりを!

- ・建築中の建物は見やすい場所に確認表示板を掲示してください。
- ・増築でも建築確認が必要です。完全に手続が済んでから建築工事に着手しましょう。
- ・市街化区域内は住居、商業、工業などの用途地域が定められています。それぞれの地域に合った建物利用をしましょう。

