



益子 陽菜太ちゃん



原 冬馬 ちゃん



平野 蒼佑 ちゃん



澤田 瑛斗 ちゃん

◆ 睡眠時間が短いと肥満や高血圧、耐糖能異常、循環器疾患、メタボリックシンドロームの発症に関係することが明らかになっています。

◆ 睡眠時間は生活習慣予防につながる

◆ 睡眠時間が短いと肥満や高血圧、耐糖能異常、循環器疾患、メタボリックシンドロームの発症に関係することが明らかになっています。

◆ 睡眠時間が短いと肥満や高血圧、耐糖能異常、循環器疾患、メタボリックシンドロームの発症に関係することが明らかになっています。

◆ 睡眠時間が短いと肥満や高血圧、耐糖能異常、循環器疾患、メタボリックシンドロームの発症に関係することが明らかになっています。

◆ 睡眠時間が短いと肥満や高血圧、耐糖能異常、循環器疾患、メタボリックシンドロームの発症に関係することが明らかになっています。

◆ 睡眠時間が短いと肥満や高血圧、耐糖能異常、循環器疾患、メタボリックシンドロームの発症に関係することが明らかになっています。

◆ 睡眠時間が短いと肥満や高血圧、耐糖能異常、循環器疾患、メタボリックシンドロームの発症に関係することが明らかになっています。

◆ 睡眠時間が短いと肥満や高血圧、耐糖能異常、循環器疾患、メタボリックシンドロームの発症に関係することが明らかになっています。

◆ 睡眠時間が短いと肥満や高血圧、耐糖能異常、循環器疾患、メタボリックシンドロームの発症に関係することが明らかになっています。

◆ 睡眠時間が短いと肥満や高血圧、耐糖能異常、循環器疾患、メタボリックシンドロームの発症に関係することが明らかになっています。

◆ 睡眠時間が短いと肥満や高血圧、耐糖能異常、循環器疾患、メタボリックシンドロームの発症に関係することが明らかになっています。

◆ 睡眠時間が短いと肥満や高血圧、耐糖能異常、循環器疾患、メタボリックシンドロームの発症に関係することが明らかになっています。

◆ 睡眠時間が短いと肥満や高血圧、耐糖能異常、循環器疾患、メタボリックシンドロームの発症に関係することが明らかになっています。

◆ 睡眠時間が短いと肥満や高血圧、耐糖能異常、循環器疾患、メタボリックシンドロームの発症に関係することが明らかになっています。

◆ 睡眠時間が短いと肥満や高血圧、耐糖能異常、循環器疾患、メタボリックシンドロームの発症に関係することが明らかになっています。

釧路川(標茶町)総合水防演習を開催

防災ワンポイントコーナー

釧路川総合水防演習が6月17日(土)、標茶町ルラン河川敷パークゴルフ場下流域の訓練場で行われました。この訓練は国が管理する1級河川で行われるもので、釧路川で実施されたのは10年ぶり。この日は朝から天候に恵まれ訓練参加者約500人を含めて約1,500人の来場者がありました。

訓練には、釧路・根室管内の各水防団(=消防団)が参加して、大雨の出水により堤防が崩壊することを防止するための様々な水防工法の展示が行われました。消防による事故車両からの負傷者救助、開発局のヘリによる孤立した地域からの住民救助、自衛隊による川への応急架橋の実演なども行われました。当町からは弟子屈水防団と川湯水防団からそれぞれ10名が参加して、木流し工法を展示しました。

地域PRコーナーでは、釧路管内の市町村がそれぞれの地域の特産品などを販売しました。当町からはみちえき摩周直売会が出店し、摩周ポークの串焼や地場産の野菜などを販売して大盛況でした。



弟子屈及び川湯水防団による木流し工法の訓練



みちえき摩周直売会によるPRコーナー

だれでも参加できる「北海道シェイクアウト」に参加しませんか？

道では、防災の日(9月1日)に、「北海道シェイクアウト」を実施します。「北海道シェイクアウト」とは、職場でも家庭でも手軽に参加できる防災訓練で、職員・家族などの防災意識の向上に効果的であり、皆さんの自主訓練と組み合わせることで、災害へ備えを身につけることが期待されるものです。防災の日を契機として、備蓄食糧の準備、非常時の連絡先の確認、避難所の位置確認など、物心両面の準備を心がけましょう。

- 1 訓練日時・場所 9月1日(金) 10時 それぞれの職場または自宅
- 2 訓練内容

訓練の時間になったら、各人がその場所で概ね1分程度、「①Drop(まず低く)、②Cover(頭を守り)、③Hold on(動かない)」という基本行動(安全行動の①-②-③)を実施してください。それぞれの職場・ご自宅で地震を想定した身を守る行動を取ることに続き、避難行動を促す訓練(屋外への避難、救急法訓練など)を実施することをお勧めします。

本訓練には、ブザーなどが鳴る地震訓練アプリの使用が予定されておりますが、登録された方の携帯端末には個別にお知らせが入ります。
- 3 訓練参加登録について

訓練参加登録Webサイト (<http://www.shakeout.jp/event/hokkaido/>) にアクセスし、申込みフォームから登録して下さい。



問い合わせ先/役場総務課防災情報係 ☎ 4 8 2 - 2 9 1 2 (課直通)

地域の役に立ちたい 今井林業が危険な木を伐採

今井林業(株)(西村良雄代表取締役)の皆さんが5月25日、てしかがの蔵周辺で枯れ木の伐採作業を行いました。倒木の危険のある枯れ木の伐採を行なったもので、丁寧に作業を行っていました。

伐採した箇所は、木が通りに面しており、伐採したことにより、地域住民の安全を確保することができました。

