

## マイ・タイムライン作成講習会参加者募集

市は、久慈川および那珂川の浸水想定区域にお住まいの方を対象とした「マイ・タイムライン作成講習会」を開催します。

※浸水想定区域については、平成30年4月に市内各戸に配布しました「洪水・土砂災害ハザードマップ(大宮、山方、御前山地域版)」をご覧ください。

○日時・会場(定員)

- 令和3年6月 5日(土)10:00~11:30 山方公民館2F大会議室(定員30名)
- 令和3年6月12日(土)10:00~11:30 御前山市民センター大集会室(定員30名)
- 令和3年6月19日(土)10:00~11:30 文化センター 2F会議室(定員40名)

○内 容

久慈川・那珂川の特徴を知るとともに、風水害時の避難行動の一助とするため、久慈川・那珂川の水位上昇時に、自分自身がとる標準的な防災行動を時系列に整理したマイ・タイムラインの作成を行います。

○マイ・タイムラインとは

風水害時、いつ、どのタイミングで避難行動をするかを時系列で表記した住民一人ひとりのタイムライン(防災行動計画)であり、逃げ遅れゼロにつなげるものです。

○持ち物

筆記具、マスク着用

○対象者

久慈川・那珂川の浸水想定区域にお住まいで避難行動に不安な方

○申込方法(参加料：無料)

参加を希望される方は、5月31日(月)までに電話またはメール(氏名、連絡先(電話番号)、住所を明記)でお申込みください。なお、定員に達した場合、勝手ながら締切とさせていただきますので、ご容赦ください。

※申込先：市役所危機管理課

- ①メールアドレス：kikikanri@city.hitachiomiya.lg.jp
- ②電話番号：52-1111内線383・384

○注意事項

新型コロナウイルス感染症の影響により、中止となる可能性がありますので、ご理解の程、よろしくお願いいたします。

【講習会に参加できない方はご自宅でマイ・タイムラインを作成しましょう！】

ご自宅でマイ・タイムラインを作成したい方は、市ホームページ(ホーム> 暮らし> 防災・防犯・交通安全> 防災> 風水害に備えて「マイ・タイムライン」を作りましょう)を参考にしてください。

問 本庁 危機管理課危機管理G ☎52-1111 内線384

## 「笑顔の力 笑いヨガで福来たる！」講座 受講者募集！

○日 時 令和3年6月25日(金)10:00~11:30

○場 所 山方公民館

○対 象 者 市内在住または在勤の方

○募 集 人 員 10名

○参 加 費 無料

○内 容 笑いは有酸素運動と同じと言われ酸素をたっぷり取り入れますので、病気予防の効果や健康の維持も期待できる健康体操です。皆で笑っていると、笑いが伝染して無理なく楽しく笑えるようになります。笑いの様々なエクササイズと脳トレになる運動も行います。どなたでもお気軽にご参加ください。

○講 師 和田恵子先生、須藤美智子先生

○持 ち 物 上靴・汗ふきタオル・水分・運動のできる支度

○申 込 方 法 参加申込書に必要事項をご記入のうえ、直接またはFAXでお申込みください。

○申 込 期 限 令和3年5月25日(火)

○そ の 他 定員を超えた場合は抽選とし、応募者には文書で連絡します。

..... キ リ ト リ (FAXの場合はキリトリ不要) .....

### 「笑顔の力 笑いヨガで福来たる！」講座参加申込書

氏名(フリガナ)	住所	電話番号	性別	年齢
	〒			
	〒			
	〒			

※本申込書の個人情報については、目的以外に一切使用しません。

申込・問 常陸大宮市教育委員会生涯学習課山方分室 ☎57-2903 FAX 57-3990