



各地で多発する豪雨による水害、土砂災害など自然災害が起こっています。

私たちが住む、「うるま市」は、長い海岸線に加え島しょ地域や離島を有し、沿岸部や低地帯に多くの住宅地や商業地などが形成されている地理的環境から、津波に対して十分に備えておく必要があります。

市民の皆様には、この機会に、突発的に発生する地震・津波への備えとして「自分が住んでいる場所（通勤・通学地）の地理的環境を知る」「家具の固定や建物の耐震化」及び「食糧・飲料水の備蓄」を行い、地域や各家庭で「避難経路や避難場所など」について話し合っておきましょう！

わが国では、東日本大震災を教訓に津波対策を総合的に推進するため、11月5日を「津波防災の日」と定め、全国一斉に地震・津波避難訓練を実施しています。

### 地震による揺れから身を守る行動

【シェイクアウト訓練】  
地震発生直後の安全行動1-2-3

まず低く  
① DROP!

頭を守り  
② COVER!

動かない  
③ HOLD ON!

### 地震による揺れから身を守る行動

これは訓練です。で、怪我等には十分注意し、無理なく対応可能な範囲内で参加してください。

【お問い合わせ先】  
防災基地渉外課 TEL 979-6760  
FAX 979-7340  
※訓練詳細は、市のホームページに掲載します。

#### 【訓練の想定】

令和元年11月5日、10時00分頃、沖縄本島全域で非常に強い地震が観測された。気象庁はこの地震により、巨大な津波が発生するおそれがあることから、10時03分に沖縄本島地方に大津波警報を発表した。

#### 【訓練の内容】

① 緊急地震速報対応訓練  
うるま市全域（広報・伝達・シェイクアウト訓練）

② 津波災害広域避難訓練  
うるま市内の海に面している地域や河川沿い、低地帯地域等の津波時に避難を要する地域を対象とします。

#### 【訓練の周知方法】

訓練当日は、防災行政無線からサイレン及び最大音量での放送を予定しております。

また、携帯電話会社が提供する「エリアメール」や緊急速報メール（以下「エリアメール等」という。）を活用し、訓練当日の10時03分頃に市内にある携帯電話へ情報の一括配信を予定しております。（自動車等の運転中の方は、エリアメール等が鳴っても運転に専念していただき、運転中の携帯電話の操作は絶対にしないでください。）

#### 【訓練に参加する際の注意】

市民や企業・事業所等の皆様におかれましては、津波避難訓練に参加する場合、各家庭や企業・事業所それぞれで避難の経路や避難場所を決めておきましょう。また、避難場所まで移動する場合にも、赤信号での停止や横断歩道の活用など、交通ルールを遵守してください。ただし、避難経路上に警察官や市の職員等が津波避難訓練のため交通誘導を実施している場合はその指示に従ってください。

#### 【訓練中止】

訓練当日の8時30分時点で、波浪警報以外の気象警報等が発表されている場合や、災害が発生した場合には訓練を中止します。その際には防災行政無線で広報します。

#### 訓練に参加される市民の皆様並びに企業・事業所の皆様へ

津波避難訓練では、保育所や幼小中学校の児童生徒たちが、高台へ実動避難をする予定です。これらの学校では、限られた職員（先生）で多くの児童生徒を避難支援しなければならず、迅速な行動と安全確保が大きな課題となっています。

訓練に参加される市民の皆様並びに企業・事業所の皆様には、避難途中の集団で移動する児童生徒を見かけましたら、協力できる範囲で構いませんので、安全確保などの避難の支援をお願い致します。

11/5 火  
10時～10時45分頃  
実施

うるま市全域

# 地震・津波避難訓練

いざっ！という時に命を守るため。

令和2年度  
**保育園・幼稚園・認定こども園**  
**入園申込み案内**

令和2年度保育園・幼稚園・認定こども園の利用申込み受付を行います。  
詳しくはホームページに掲載致しますので、ご確認ください。

**申込期間** 10月21日(月)～11月1日(金)  
午前9時～午後4時(予定)※土・日・祝日除く

**場 所** うるま市役所本庁舎 東棟3階 大講堂

【対象児童】

**保育園：**うるま市民かつ令和2年4月1日時点で、生後3ヶ月～小学校就学前までの「保育を必要とする」乳幼児

**幼稚園：**うるま市民かつ令和2年4月1日時点で、3歳～5歳の幼児

【申込方法】

**新規申込み：**保育幼稚園課にて9月上旬から申込書を配布。申込期間に市役所にて手続きを行う。

**在 園 児：**在園中の園より申込書を受取り、園に申込書を提出する。

※認定こども園の申込み方法は、ホームページにてご確認ください。

【お問合せ先】 保育幼稚園課 ☎973-5427

## 医療機関・薬局の受診等にあたって

1. 休日や夜間に開いている救急医療機関は、緊急性の高い患者さんを受け入れるためのものです。休日や夜間に受診しようとする際には、平日の時間内に受診することができないか、もう一度考えてみましょう。休日・夜間は窓口負担も高くなります。
2. かかりつけの医師を持ち、気になることがあったらまずはかかりつけの医師に相談しましょう。
3. 同じ病気で複数の医療機関を受診することは、控えましょう。医療費が増加するばかりではなく、検査や薬の重複などで、体に悪影響を与えてしまうなどの心配もあります。今受けている治療に不安などがあるときには、そのことを医師に伝えて話し合ってみましょう。
4. 薬が余っているときは、医師や薬剤師に相談しましょう。（薬のもらいすぎに注意しましょう。）
5. 薬は飲み合わせによっては、副作用を生じることがあります。お薬手帳の活用などにより、既に処方されている薬を医師や薬剤師に伝え、飲み合わせには注意しましょう。

子どもの急な病気に困ったら、まず電話！  
**小児救急電話相談**

受診した方が良いのか、様子をみて大丈夫なのか、看護師や医師が電話でアドバイスします。

プッシュ回線の固定電話・携帯電話からは、局番なしの  
**#8000**

小児救急電話相談（#8000）事業とは

★小さなお子さんをお持ちの保護者の方が、休日・夜間の急な子どもの病気にどう対処したらよいのか、病院の診察を受けたいけどいかなど判断に迷った時に、看護師・医師への電話による相談ができるものです。

★この事業は全国同一の電話番号（#8000）をプッシュすることにより、お住まいの都道府県の相談窓口へ自動転送され、看護師・医師からお子さんの症状に応じた適切な対応の仕方や受診する医療機関のアドバイスを受けられます。（ダイヤル回数：#8000をご利用いただけない地域からおかけの場合は、電話：098-888-5230）

相談日時：毎日・夜間 午後7時～午後11時

沖繩県の相談窓口

すぐ病院に付いて、受診して下さい。

そのくらいは、大丈夫です。もう少し様子を見て下さい。

看護師による電話対応、医師の支援

小さなお子さんをお持ちのご家庭

子どもが、べつとりして、少し熱があるのですが、

夜間の子ども急な病気に困ったら、#8000をプッシュ！

子どもの急な病気に困ったら、まず電話！  
**#8000**をプッシュ!!

※電話相談は、病気の診断や治療を行うものではありません。

沖縄県・沖縄県医師会・沖縄県看護協会