



### 防災ガイド ③ ～日ごろの備え～

## 地震発生！ 「その時！どこにいるか！」(屋外編)

揺れに襲われたとき、自分がいる場所によってどのように行動すればよいかが変わってきます。少ない動きで身の安全を守る行動を、日ごろから身に付けておきましょう。今回は、屋外で必要とされる対応を確認してみます。

地下にいるときは？	あわてずに係員などの誘導に従ってください。係員などがいなければ、揺れが収まってから壁伝いに歩いて、最も近い出口から地上に出ます。
エレベーターの中にいるときは？	直ちに各階のボタンをすべて押し、停止した階で降ります。もし閉じ込められたら、扉をたたいて救助を求めます。また、「呼び出しボタン」を押します。
自動車を運転しているときは？	自動車を道路の左側に駐車し、エンジンを切ります。車を置いて避難をする場合には、緊急車両が通行できるよう、キーをつけたままにし、ドアロックはしません。車検証や貴重品は忘れずに持ち出します。
コンビニやスーパーにいるときは？	買い物カゴやバッグを頭上にかかけ、頭を守ります。姿勢を低くし、揺れが収まったら、店員の指示に従って避難します。

◆危機管理室 ☎(042-438-4010)

## 第12回 西東京市 総合体育大会

◆総合開会式

時 8月19日(日)午前8時30分から

場 スポーツセンター

持 室内用運動靴

問 NPO法人西東京市体育協会(〒202-

各種目の申し込み・問い合わせは、  
下表をご参照ください。

0013中町1-5-1 スポーツセンター  
内・☎042-425-7055・HP[http://  
nishitokyotaikyو.jp/nitotaikyoHP/](http://nishitokyotaikyو.jp/nitotaikyoHP/))

◆スポーツ振興課 ☎

(042-438-4081)

種目	日時	申込期限 <sup>※</sup>	問い合わせ
剣道	9月30日(日)	8月24日(金)	江頭(☎042-422-2804)
柔道	11月18日(日)	10月20日(土)	西塔(☎042-422-2229)
弓道	10月7日(日)	当日午前11時まで受け付け	村田(☎042-421-2575)
水泳	9月30日(日)	8月1日(水)～9月5日(水)	安田(☎042-465-7015)
ソフトテニス	8月26日(日) 予備日9月2日(日)	8月15日(水)	下田(☎042-462-2217)
卓球	9月9日(日) (ダブルス戦)	8月17日(金)午後4時	久保田(☎042-462-0814)
	10月28日(日) (シングルス戦)	10月5日(金)午後4時	小町谷(☎042-463-0271)
民謡舞踊	10月14日(日)	8月31日(金)	榎本(☎042-461-4938)
バドミントン	9月2日(日) (小学生の部)	8月8日(水)	姉松(☎042-463-6334) 佐藤(☎042-469-9166)
	9月30日(日) (中学生の部)	8月29日(水)	
	10月14日(日) (高校・一般の部)	9月19日(水)	
空手	10月21日(日)	9月10日(月)	中根(☎042-462-1956)
登山(山岳連盟)	11月3日(祝)	10月15日(月)	橋本(☎042-467-8250) 保谷(☎042-421-9909)
陸上競技	8月26日(日)	8月11日(土)	曾根(☎090-8808-2841)
バレーボール	8月19日(日) (一般の部)	7月27日(金)午後4時	岡村(☎090-8816-2586)
	8月26日(日) (家庭婦人の部)	8月6日(月)午後7時	
ソフトボール	9月2日(日)～ 11月3日(祝) (学生女子の部)	8月18日(土) 午後7時から田無庁舎で 受け付け	切通(☎080-5549-2953) 渡辺(☎042-423-9521) 斎藤(☎090-1762-1960)
バスケットボール	10月28日(日)から	9月28日(金)	久保田(☎090-9342-1011) 瓜生(☎080-5064-4908)
サッカー	8月26日(日)から	7月25日(水)	辻(☎090-1420-8374)
アーチェリー	11月18日(日)	10月31日(水)	妹尾(☎042-421-1291)
剣道	10月21日(日)	10月7日(日)	剣道協会(☎042-421-7075)
少林寺拳法	9月23日(日)	8月22日(水)午後3時	岡村(☎042-422-1215)
ハイキング (ラジオ体操会連盟)	10月6日(土)	9月1日(土)より受け付け	谷戸(☎042-422-4061)
ゲートボール	10月2日(火) 予備日10月10日(水)	9月21日(金)午後1時	渋谷(☎042-421-1998)
硬式テニス	9月23日(日) 予備日10月7日(日)	7月13日(金)～8月29日(水)	中原(☎0422-55-1374)
太極拳	10月14日(日)	10月14日(日)	原(☎042-423-5705) 五十嵐(☎042-424-7360)
社交ダンス	10月7日(日)	当日午後1時から受け付け	内山(☎042-421-4159)
ダンススポーツ	12月9日(日)	11月1日(水)～17日(土)	茂木(☎042-422-5878)
ターゲットパード ゴルフ	10月14日(日) 予備日10月21日(日)	10月1日(月)	大西(☎042-461-9084) 林(☎042-464-7370)
	10月28日(日) 予備日11月4日(日)	10月19日(金)	西潟(☎090-6952-5091)
合気道	11月3日(祝)	当日正午までに会場へ集合	芝田(☎042-478-0351)
ティーボール	平成25年1月20日(日)	12月25日(火)	石崎(☎090-9144-4215)

※軟式野球は、申し込みを終了しています。

## 節電にチャレンジ!

◆環境保全課(☎042-438-4042)

◆環境学習機器を貸し出し

家庭での1日の電気の使い方がわかる「省エネナビ」と、家電製品などの消費電力や待機電力がわかる「消費電力計」を無料で貸し出します。

対 市内在住・在勤・在学の個人・団体、市内事業者

□貸出機器・期間 ①省エネナビ(5台)・最大4カ月間 ②消費電力計(8台)・2週間

申 電話で下記へ。

問 エコプラザ西東京(☎042-421-8585)

◆ユニークな節電対策方法を募集します!

報告いただいた取り組みは、市報や市HPで紹介します(氏名などは許可なく公表はしません)。

□応募期限 8月31日(金)

□応募方法 Eメール、ファクスまたは郵送で下記へ。

◆環境保全課(〒202-0011 泉町3-12-35エコプラザ西東京内・☎042-421-5410・✉kankyou@city.nishitokyo.lg.jp)

## ごみの出し方 ワンポイント

西東京市がAランクに!

平成24年度のプラスチック容器包装類の品質調査が、新日本製鐵君津プラスチック再商品化工場で実施され、西東京市は容器包装比率95.86%で高い評価を受けました。ご協力いただき、ありがとうございます。

Q1 容器包装比率とは?

A 汚れや不適正物の混入の度合いです。容器包装比率90%以上をAランク、85%～90%未満をBランク、85%未満をDランクとランク付けしています。

Dランク評価を受けると、品質が悪いため市民周知の徹底や選別方法の改善を実施し、再調査を受けなければなりません。

Q2 品質を良くするためにできることは?

A 西東京市は、3年連続でAランクの評価を受けています。しかし、まだ汚れた物や不適正物(ハンガー、CDケース<sup>※</sup>)が混入しています。また、不燃ごみには分別可能な多くのプラスチック容器包装類が入っています。一層の洗浄・分別をお願いします。

◆ごみ減量推進課(☎042-438-4043)

## 市内の空間放射線量測定結果

(7月9日現在)

市では、市内における放射線の状況を把握するため、市内を2kmメッシュで区分し、小中学校・保育園・公園の5カ所と武蔵野大学内(協力)1カ所の合計6カ所で空間放射線量を測定しています。

区分	測定場所	町名	測定日	線量率(マイクロシーベルト/時)	
				地上1m	地表面(地上5cm)
北部	栄小学校	栄町	7月9日(月)	0.057	0.066
東部	なかまち保育園	中町	7月3日(火)	雨のため測定なし	
中央部	田無第二中学校	北原町	7月4日(水)	0.048	0.047
西部	田無第三中学校	西原町	7月5日(木)	0.056	0.049
南西部	田無市民公園	向台町	7月6日(金)	0.040	0.041
南部	武蔵野大学(協力)	新町	7月4日(水)	0.042	0.043

※次回は、8月15日号に掲載します。最新の情報は市HPをご覧ください。

◆環境保全課(☎042-438-4042)

## みんなの 伝言板

※特に記載のないものは、  
無料です。  
※内容についてのお問い合わせは、各サークルへお願いします。

「みんなの伝言板」(サークル紹介)は、  
個人情報が含まれているため、  
削除してあります。