

皆さんは、地域の人たちと共に活動したり、趣味に熱中したりしていますか？健康で元気に、生き生きと毎日を過ごすことは、誰もが目標とすることです。趣味や生きがいを持ちながら、毎日を元気に過ごしている2人に「元気の秘けつ」を教えてくださいました。

9月は敬老月間

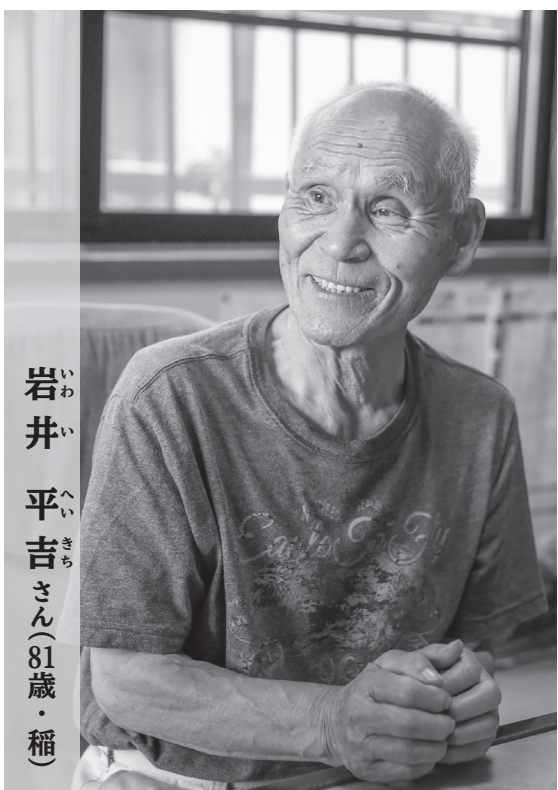
私の元気の秘けつ

長寿福祉課 ☎(94)2162

スポーツを通しての交流が楽しみ

日々スポーツを行い、地域大会に参加しながら、稲老人クラブ会長を務める岩井さん。ファミリースポーツやグラウンドゴルフなど、週に3回程スポーツを楽しんでいるほか、キュウリやナスなどの栽培など、活発に活動しています。

元気の秘けつは「みんなと一緒に体を動かすこと」と教えてくれました。地元の人だけでなく、他市町村からスポーツ活動に参加する人もお



岩井 平吉さん(81歳・稲)

り、いろいろな人と話すことを楽しんでいます。「スポーツ大会で優勝したい」と意気込みを話す岩井さんは、目標に向かって頑張っています。



仲間と楽しむスポーツで笑顔あふれる

手芸作品作りを仲間と楽しむ

元気の秘けつは「みんなと楽しく手芸をすること」と教えてくれた米倉さん。商工会議所女性会の事業をきっかけに手芸を始め、そこから会員同士で勉強しているそうです。今では毎日手芸をしており、新栄町老人クラブやつるし飾り愛好会でも作品を製作し、イベントに出展しています。手芸の楽しみは「身近な布から新しい作品を作ること」も魅力だけど、一番は仲間と話をしながら楽しく作品を作



一つ一つの作品に思い入れがあります

ること」と教えてくれました。今後の目標は「これからも、会員同士で元気に仲良く活動すること」と笑顔で話してくれました。



米倉 千代子さん(80歳・塚田)

9月1日は「防災の日」

命を守るために

市民安全課 ☎(88)9185

関東大震災が発生した9月1日は「防災の日」、この日を含む1週間(8月30日から9月5日)は「防災週間」となっています。自分や家族の命を守るために、改めて防災について考えましょう。

地震に備える

地震は、いつ起こるか予測ができません。近年発生した地震による負傷者の約3割が

台風・水害に備える

近年、全国各地でゲリラ豪雨や線状降水帯などによる浸水被害と土砂災害が頻発しており、これからの時期は台風による被害発生確率が高まります。このような災害から命を守るためには、危険な場所から離れる(避難すること)が重要です。ハザードマップ

●警戒レベルと避難情報

警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	避難情報など
5	災害発生又は切迫	命の危険 直ちに安全確保！	緊急安全確保
~~~~~ <警戒レベル4までに必ず避難！> ~~~~~			
4	災害のおそれ高い	危険な場所から 全員避難	避難指示
3	災害のおそれあり	危険な場所から 高齢者などは避難	高齢者など避難
2	気象状況悪化	自らの非難行動を確認	大雨・洪水注意報
1	気象状況悪化のおそれ	災害への心構えを高める	早期注意情報

を確認し、自分の暮らす地域は、浸水が想定される地域なのか、避難場所はどこなのか、どのルートで避難するのが安全なのかなど、家族と事前に話し合いましう。



ハザードマップ

### 災害情報を積極的に収集

市では、防災行政無線、緊急速報メール、市防災ホームページ、市公式LINE、ウルトラFMなどで災害情報を発信しています。自ら危機意識を持ち、ホームページやテ

### 災害への備えを再確認！



防災意識の啓発・醸成のため、参加型の体験コーナーなどの「防災フェア」を行います。

日時 9月29日(日) 午前9時～午後1時  
場所 市役所駐車場など

内容  
▶防災関連団体による展示ブース  
▶警察署、消防署、自衛隊の装備や車両の展示  
▶防災体験コーナー  
▶放水体験・消火訓練 など

☎市民安全課 ☎(88)9185

### 避難とは「難」を

### 「避ける」こと

災害時の避難とは、危険から離れることです。市が開設した避難所へ行くことだけでなく、安全な場所にある親戚・知人宅に一時的に身を寄せることも、一つの避難の形です。万が一、膝上まで道路が冠水していて、避難ができないときは、無理に避難所へ行かず、自宅の2階などのできるだけ高い場所へ移動する「垂直避難」をお願いします。自宅のそばに山や崖がある場合は、できるだけ山や崖から離れた部屋に移動するなど、命を守る行動を取りましょう。



避難情報

レビ・ラジオなどで災害情報を確認することで、速やかな避難行動ができ、自身や家族の命を守ることに繋がります。また、避難する際には、図のように警戒レベルと災害状況や避難情報などの関係性を知っておくことが大切です。災害発生の可能性がどのくらい高いかが判断でき、円滑な避難行動が取れます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。防災行政無線の放送は、防災行政無線音声ガイドサービス ☎0120(110)636で聞き直すことができますので、ご利用ください。