

特集 災害への備え



①



②

写真は小新防災公園1号です。平常時は市民の憩いの場として親しまれる公園ですが、災害時には避難場所としての機能を担う公園です。防災かまど(写真①)や防災トイレ(写真②)が設置されています。



地域コミ協の目的と活動 ～安心・安全なまちづくりを～

市の指針では市民と協働し、まちづくりや諸問題に取り組み、各自治会及び諸団体(民生委員児童委員協議会・PTA・地域包括支援センター等)と構成、連携し、住民自治の推進を図る事を目的とした任意団体です。

主な活動は、地域の身近な様々な課題と情報を行政と相互に提言・共有し、皆さんと密接に関わる計画を、主に五部会(防災防犯・福祉・環境・青少年健全育成・文化体育)を通じ、事業の推進に反映しています。

今後もより安心で安全なまちづくりを目指す為、皆さんと一緒に取り組むことが不可欠と考えますので、当コミ協へのご理解と、事業活動の積極的な参画をお願いします。(事務局長 竹田 祥一)

地域

暮らしに密着

自治会・町内会

- 清掃や防犯、防災、防火など、日常生活で助け合い協力し合うための組織
- 日常的にあいさつする、顔や名前が覚えられる関係

校区内の課題をみんなで考える

地域コミュニティ協議会

- 複数の自治会や団体にまたがる課題に取り組む組織
- 歩いて往来できる範囲の、顔が見える関係
- 小・中学校単位で子どもの交流がある

住民

今年も各地で災害がニュースになっています。コミ協では毎年小針小学校との合同防災訓練が、今年は新型コロナウイルスの影響で予定していた訓練が中止となりました。そこで活躍されている防災防犯部会の小柳部会長と高橋副部会長にお話をうかがいました。心

夫婦で 家族で ご近所で防災会議



★災害リスクを確認

・ハザードマップで自宅付近の災害リスクを確かめましょう。

★指定避難所、避難経路の確認

・日頃から散歩をしながら身の回りの危険箇所を知っておきましょう。

・広くて安全な道を選びましょう。

★「マイタイムライン」の作成

・気象情報などを考慮した際、家族それぞれが自分の居場所で「いつ避難行動を開始するか」「どのように行動するか」「どのように家族と連絡を取るか」を確認しておきましょう。



★避難の多様化

(安全が確認される場合)

・避難所に行くことだけが避難ではありません。在宅避難、自宅及び近隣宅上階への垂直避難、親戚宅及び知人宅・ホテルへの分散避難など自分に・家族に合った避難を考えておきましょう。



防災 Q&A

Q 避難する時に車を使ってもよい?



A 地震の場合、渋滞の原因や緊急車両の通行の妨げとなるので使わないようにしましょう。予想できる災害(大雨や台風など)では、歩いて避難することが困難な高齢者や子どもがいる場合は車で早めに避難しましょう。

Q コロナ禍の中で避難所に行く場合用意するものは?

A 感染防止のためのマスク・手袋・消毒は自分で持参しましょう。
※避難所ではソーシャルディスタンスを守り、他人のことを思いやりながら過ごしましょう。



災害へ

守るべ

地域

ごきんじょりよく
★互近助力
(ご近所で互いに)

・防災訓練、地域の活動などの地域の活動見知りを増やしまし



コミ協主催のイベントは他自治会主催のイベントもありま

自然現象の抑制は困難です。減災

防災訓練などを行い災害に備えてきました
、「災害への備え」について、防災士として
構えとして参考にしてください。



左から
3人目小柳さん
4人目高橋さん

日頃の備え

★自宅の耐震、家具の固定と配置

・安全なスペースが確保されるように家具の配置を考え、転倒や落下防止のために固定しておきましょう。特に寝室・出入口・通路には倒れやすいものを置かないようにしましょう。

★非常持ち出し袋・家庭内備蓄品を用意

- ・避難する際に持ち出す非常持ち出し袋はひとり分ずつ用意し、すぐ持ち出せる場所に置いておきましょう。
- ・災害が落ち着くまでの家庭内備蓄はおおよそ7日分を普段使いしながら緊急時に備えましょう。飲み水・トイレ用に使うビニール袋は多めに準備しておきましょう。

下に非常持出品の
一覧があるよ！
「その他」は家族で
話し合ってね。



の備え

きは命

の力

助け合う力)
茶の間、お祭り
に参加して顔
よう。



にもたくさんあります。
。皆で一緒に参加しましょう。

非常持出品一覧

非常食・水

- 飲料水
- 缶詰
- 保存食・レトルト食
-

防災用品

- 懐中電灯
- 携帯ラジオ、電池
- 携帯電話、充電器
- モバイルバッテリー
- ごみ袋
- 軍手
-

貴重品

- 現金
- 保険証、免許証
- 通帳、印鑑
-

衣類等

- 下着、靴下
- 上履き(スリッパ)
- 雨具
-
- マスク
- メガネ、コンタクトレンズ
- 生理用品、おむつ

救急医療品

- 常備薬・持病薬
- 消毒液(せっけん)
- 体温計
-

乳児・妊婦用品

- おむつ
- ミルク、離乳食
- 母子健康手帳
-

日用品

- ウェットティッシュ
- ライター、ろうそく
-
- 洗面具、タオル
- ティッシュ

その他

-
-
-
-
-
-

のための事前準備が大切!!



元気いきいき教室 ウォーキング講座

9/11(金)・25(金)開催／参加延べ人数92名

健康寿命はマイスタイルウォーキングから!

西区で初めての健康講座として開催した元気いきいき教室ウォーキング講座は、今年で12回目を迎えました。コロナ禍で外出機会の減っている中、3密を回避しながら運動不足を解消できるウォーキングが注目されています。本講座ではコロナの感染予防をしっかりと行いながら、日本ウォーキング協会公認指導員の篠田浩子先生より「ポイントを押さえた効果が出るウォーキングのコツ」を学びました。

「マイスタイルウォーキング」とは各個人の生活スタイル、健康状態、運動目的等に応じてウォーキングのやり方を工夫することを言います。例えば、骨粗しょう症を予防したい方は「坂や階段のコースが効果的」、体脂肪を燃焼させたい方は「インターバルウォークが有効」などです。ちょっとしたコツを押さえることで、皆さんの普段の何気ない「歩き」が見違えるほど効果的なエクササイズ(=ウォーキング)へと変わります。参加者のみならず是非多くの方に知ってもらいたいと思いました。



篠田浩子 先生



「マイスタイルウォーキング」とは各個人の生活スタイル、健康状態、運動目的等に応じてウォーキングのやり方を工夫することを言います。例えば、骨粗しょう症を予防したい方は「坂や階段のコースが効果的」、体脂肪を燃焼させたい方は「インターバルウォークが有効」などです。ちょっとしたコツを押さえることで、皆さんの普段の何気ない「歩き」が見違えるほど効果的なエクササイズ(=ウォーキング)へと変わります。参加者のみならず是非多くの方に知ってもらいたいと思いました。

感謝状をいただきました

赤川 昌司 様



地域活動に貢献された方に感謝状贈呈

令和2年11月14日、黒崎市民会館で「西区自治会長・町内会長の集い」が開催され、地域活動に尽力された功績が認められた赤川昌司様と川瀬恭子様へ西区感謝状が贈られました。

川瀬 恭子 様



おめでとうございます。これからも益々のご活躍を期待しております。

小針のできごと

小針1丁目DAY開催

10/31(土)開催 小針1丁目自治会

半世紀もの間、小針地域のシンボルであった小針球場が老朽化により来春3月をもって閉鎖となるため、地元小針1丁目自治会では球場への感謝の気持ちを込めイベントを開催しました。感染対策を防災訓練ととらえ十分な配慮を実施しました。

子どもたちの歓声、親子3代の笑顔、シニア世代の和やかな語らい。雨空から天高く秋晴れへとかわり思い出深い1日となったことと思います。また防災学習も兼ねスタッフとして参加してくれた中学生の姿が未来の担い手として頼もしく感じました。(小針1丁目防災防犯部 高橋 伸絵)

