

しんさか

発行 令和6年 2月 2日

編集 新坂自治振興区

TEL/FAX 08477-2-2252

HP <http://shinsaka.server-shared.com>

E-Mail shinsaka@vesta.ocn.ne.jp

サロン交流会（地域で元気を育てる会）のお知らせ（社会福祉協議会主催）

地域の集まりの場の継続のための交流会を開催します。サロンの参加者や世話人さん、また、サロンに行ったことのない方でもどなたでも参加できますのでお気軽にご参加ください。詳しくはチラシをご覧ください。

- 日時：2月22日（木）午後1時30分～午後3時30分
- 場所：振興センター
- 内容：「いきかたノート」「レクリエーション体験会」
- 申込：2月19日（月）までに振興センター（☎2-2252）へ
- ※送迎をご利用の方は申し込み時にお知らせください。（片道200円）



みんなで軽スポーツを楽しみましょう！！

子どもから高齢の方まで、年齢や体格を問わずどなたでも楽しめる軽スポーツ大会を開催します。ゲーム感覚のスポーツ2種目をみんなで一緒に楽しみましょう！

賞品もありますのでみなさん奮ってご参加ください。

- 日時：3月3日（日）午後1時30分～午後3時
- 場所：振興センター
- 種目：「モルック」「ボッチャ」
- 申込：2月26日（月）までに振興センターへ（☎2-2252）
- ※送迎をご利用の方は申し込み時にお知らせください。
- 片道200円でご利用いただけます。



公式のモルックは木製ですが室内用に手作りしています



第10回とんど祭りを開催しました

1月21日（日）、第10回とんど祭りを開催しました。数日前からの雨で天候が心配されましたが当日は曇りとなり予定通り開催することができました。参加者が少なく子どもさんは来られていませんでしたが、集まったみんなで正月飾りなどをお焚き上げし、その火で焼いたするめやぜんざいを食べながら談笑し今年一年の無病息災や家内安全を祈りました。地震等の災害はいつ起こるかわからないですが、平穏な一年であってほしいものです。みなさん各ご家庭でできる備えはしておきましょう。



地震への備えはできていますか？（新坂自主防災会）

日本は世界有数の地震大国であり、これまで多くの地震や津波による災害が起きています。大きな被害をもたらす地震は特定の地域に限って発生しているわけではなく、全国各地で発生しています。

広島県でも被害が想定されている南海トラフ巨大地震。**発生すれば、庄原市では震度5強から5弱の予想となっています。**避難者は広島県全体で避難所避難者39万人、避難所外避難者20万人と予想されています。

危機感を持ち、いつ起こるか分からない地震に備えて各ご家庭に必要なものを揃えておきましょう。広島県ホームページに掲載されている防災グッズ一覧を整理したものを今回の振興区だよりと一緒に別冊で配布していますのでご活用ください。

【必要な備蓄は1週間分】

大規模な地震や豪雨災害が発生すると、電気、ガス、水道が使えなくなり、復旧には1週間以上かかります。スーパーやコンビニなどは、被災により営業を休止したり、物流の停滞により商品が入荷しづらくなったりします。道路が塞がれたり水没したりして、災害支援物資がすぐに届かないこともあります。

こうした事態に備え、ある程度は自力で生活できるよう、普段から飲料水や非常食などを備蓄しておくことが大事です。最低でも3日分、できれば1週間分を備蓄しておきましょう。



【1人あたりの飲料水の備蓄量の目安】

飲料水は1日1人3リットル必要です。

3日分は9リットル。（2リットル入りの大きなペットボトル5本。）



1週間（7日）分は21リットル。（2リットル入りの大きなペットボトル11本。）



日持ちする食糧などを買っておきたいけど、どんなものがあるのか分からない、お店で見つけれない、お店にない、水を備蓄したいけど重くて運べない、などお困りのことがあれば振興センターへご相談ください（☎2-2252）。

（専門ではありませんができる範囲のお手伝いをしたいと思います。）



サロン交流会

サロンやデイホームなど、地域の通いの場で活躍されている世話人さん等を対象に、集まり場継続のための元気づくりを行います。

日時

令和6年2月22日(木)

13:30 ~ 15:30

参加者募集

一般介

会場

新坂自治振興センター

内容

① **いきかたノートについて**
講師: 庄原市包括支援センター
東城サフセンター

② **レクリエーション体験会**
体を動かす、考える、懐かしむ。
集まり場で活用できるレクリエーショングッズを
実際に体験してみませんか？



- ・サロンやデイホーム、地域の集まり場の世話人さん。
- ・これから集まり場を始めたい方や興味のある方どなたでも参加できます。

対象者

申込み

2月19日(月)までに
「新坂自治振興センター」へお申し込みください。
電話 (08477) 2 - 2252

※片道200円で送迎をご利用いただけます。
必要な方は申込時にお知らせください。



【主催】 庄原市社会福祉協議会
【協力】 新坂自治振興区

【お問い合わせ先】
庄原市社会福祉協議会
電話 (08477) 2 - 0488
担当: 賀島・黒田

わしらが主役
うちらが主役

地域で元気を育てる会

防災グッズ一覧

(広島県ホームページより)

令和5年度 新坂自主防災会

◆いざというとき、すぐに避難するためには、日頃から非常持出品を準備しておく必要があります。

◆食料や飲料水については普段から最低でも3日分は備蓄しておきましょう。

まずはこれ

品名	携帯	持出	備蓄	備考
飲料水	●	●	●	脱水予防に効果的なスポーツドリンクや長期保存可能な野菜ジュースも一緒に準備しておきましょう。 1日1人3リットル×3日分が目安。
食料	●	●	●	そのまま食べられるものはもちろん、お湯を入れるだけなど調理が簡単なものが便利です。 人数×3日分が目安。
モバイルバッテリー	●	●		安否確認の連絡や情報収集などスマートフォンの使用頻度が高くなるため必需品です。
簡易トイレ		●	●	避難所生活で一番困ることの一つにトイレ問題があります。凝固剤、吸収剤入りのものはおいを抑えて便利です。
ホイッスル	●	●		閉じ込められた時や救助を求めたいけど大声が出せない時に、防災用のホイッスルがあれば居場所を知らせることができます。
防寒具・アルミブランケット		●		夜は気温が下がるため防寒グッズは必須です。かさばらずコンパクトに折りたためるアルミブランケットが重宝します。
携帯ラジオ	●	●		災害情報を入手するために必要です。予備の電池の準備や、手回し式のラジオがおすすめです。
運動靴・スリッパ		●		避難する際、がれきやガラスから足を保護するために必要です。避難所で履き替えられるスリッパがあると便利です。
布粘着テープ 軍手（人数分）		●	●	布粘着テープはメモとして使ったり、傷口の一時的な止血に活躍します。軍手は倒壊した家屋、散乱した家財から手を守ります。
救急セット		●		絆創膏や包帯、常備薬に加え、ビタミン剤など日頃使っているサプリメントなどもあるとよいでしょう。

まずは基本として上記を準備しましょう。その他、必要に応じて準備しておくとうよい品目を確認して、それぞれのご家庭に合わせて備えてください。

防災グッズ一覧

(広島県ホームページより)

令和5年度 新坂自主防災会

それぞれのご家庭に合わせて備えましょう

カテゴリー	品名	携帯	持出	備蓄	備考	
バッグ	非常持ち出し袋		●		非常持ち出し品を収納して、玄関先などに置いておきましょう。	
飲料	飲料水	●	●	●	1人1日3リットルが目安です。3日分は備えましょう。 500mlの飲料水は普段からバッグなどにしておくと安心です。	
	野菜ジュース		●	●	野菜不足になると体調を崩しやすくなります。野菜は傷みやすいため、災害時には野菜ジュースがおすすめです。最近では、長期保存ができるものもあります。	
食	乾パン		●	●	そのまま食べられるものはもちろん、お湯を入れるだけなど調理が簡単なものが便利です。3日分は備えましょう。また、いつ起こるか分からない災害に備えて、アメやチョコレートなどを携帯しておくと安心です。	
	缶詰		●	●		
	レトルト食品 (ごはん・おかゆなど)・アルファ米		●	●		
	インスタント ラーメン・ カップみそ汁		●	●		
	アメ・チョコ レートなどの携 帯食	●	●			
	給水用ポリタンク			●		ポリタンクに日頃から水道水をためておくと災害時、生活用水に使えると便利です。
	カセットコン ロ・ボンベ			●		電気、ガスが不通のときの調理に便利。予備のボンベは多めに準備してください。
	ラップフィルム			●		食器の上に敷けば洗う必要もありません。身体に巻けば保温に便利です。
	紙皿・紙コッ プ・割り箸			●		使い捨ての食器です。

防災グッズ一覧

(広島県ホームページより)

令和5年度 新坂自主防災会

カテゴリー	品名	携帯	持出	備蓄	備考
情報	携帯ラジオ	●	●		災害情報を入手するために必要です。
	携帯充電器	●	●		充電するために必要です。
	予備の乾電池		●	●	自然放電するため使用期限に気をつけましょう。
	筆記用具（メモ帳とペンや油性マジック等）	●	●		避難場所などで活用できます。
装備	ヘルメット・防災ずきん		●		落下物から頭などを守ります。
	懐中電灯	●	●	●	できれば家族の人数分を用意しましょう。携帯品には小型のライトがおすすめです。
	長靴			●	瓦礫などから足を保護するために。
道具	万能ナイフ類・缶切り		●		包丁の代わりになるほか、用途はいろいろ。
	工具セット			●	シャベル、バール、ノコギリ、ハンマーなど。家屋や家具の下敷きになった時の救出に使えます。
	ほうき・ちりとり			●	ガラスや倒壊物の除去に役立ちます。
	ロープ			●	救助、避難ばしごの代用。体重を支えられる太さの物を。
衛生	マスク ※	●	●	●	防寒用としても重要。
	消毒液 ※	●	●	●	流水で手洗できない場合にもあると便利です。
	ティッシュペーパー・ウェットティッシュ ※	●	●	●	ウェットティッシュは入浴できない災害時には体が拭けるなど重宝します。
	歯ブラシ・マウスウォッシュ	●	●	●	口腔ケアが不十分になると、むし歯だけでなく感染症を引き起こす場合もあります。

※は感染症対策に必要

防災グッズ一覧

(広島県ホームページより)

令和5年度 新坂自主防災会

カテゴリー	品名	携帯	持出	備蓄	備考
防寒	携帯用カイロ	●	●		寒い時の保温に便利です。
衣料品	下着・靴下, 着替えの衣類など		●		衣類は動きやすいものを選びましょう。セーターなどの防寒具も寒い季節には役立ちます。雨具は両手が使え, 作業しやすいものを。髪ゴムはお風呂に入れない時、髪をまとめれば不快感が軽減します。
	雨具	●	●		
	髪ゴム		●		
汎用 ・ あると便利	ビニール袋	●	●	●	大小合わせて10枚ほど。雨具や敷物, 簡易トイレとしても使用可能。プライバシー保護のため透けないものを。
	ビニールシート類			●	被災家屋の応急処置や, 屋外避難の際に便利です。
	電源タップ		●		スマートフォンなどを充電する際, 複数口の電源タップがあると便利です。
	ライター・マッチ		●		調理用や暖房器具の火おこしなどに。
	ろうそく・ランタン			●	停電の夜や電気が使えない時に便利です。
	バスタオル・ハンカチ(大判)・手ぬぐい	●	●		汚れのふき取りやけがの手当て, 防寒対策など汎用性があり何かと便利です。
現金	●	●	●	小銭があると自動販売機や公衆電話が利用できます。また, 電子マネーが使えなくなった時に備えて準備しておくとう安心です。	

防災グッズ一覧

(広島県ホームページより)

令和5年度 新坂自主防災会

個別に検討する品目

カテゴリー	品名	携帯	持出	備蓄	備考
女性	生理用品			●	傷の手当，ガーゼの代用としても重宝します。
	くし，ブラシ		●		避難生活でも，普段と同じような生活をすることでストレス軽減につながります。
	鏡		●		
	化粧品		●		
	防犯ブザー	●	●		普段から持ち歩いておきましょう。
高齢者	紙おむつ	●	●	●	日常生活で使うものを，意識して上手に備蓄したりするなど災害に備えましょう。
	介護用品		●	●	
	補聴器	●			
	入れ歯	●			
	入れ歯洗浄剤		●	●	
乳幼児	粉ミルク，哺乳瓶，離乳食	●	●	●	
	清浄綿	●	●	●	
	紙おむつ	●	●	●	

非常持ち出し品

両手が使えるようリュックサックを非常持出袋として使いましょう。

重さの目安：男性は15kg、女性は10kg

備蓄品

大規模な災害が発生すると、スーパーやコンビニなどは、被災により営業を休止したり、物流の停滞により商品が入荷しづらくなったりします。

こうした事態に備え、特に食料や飲料水については普段から最低でも3日分は備蓄しましょう。

携帯品（0次の備え）

避難時の最低限の備えである「1次持ち出し品」と、被災後の数日間をしのぐための「2次持ち出し品」があります。外出時にかばんやポケットに防災グッズを入れて持ち歩くことを「0次の備え」と言います。いつ、どこで被災するか分かりません。常に身に付けておけば、いざというときに役立ちます。