

3月

上高自治振興区



夢まちだより



(令和6年3月20日発行)

庄原市高野町新市1283番地

☎:0824-86-2214

FAX:0824-86-2357

e-mail: kamitaka.zichi@gmail.com

暖冬で雪も少なく、このまま春を迎えるかと思っていたら、3月に入り一面真っ白な雪化粧になりました。

コロナ禍も緩和し、令和5年度は計画していたほとんどの事業を滞りなく実施することができました。

多くの皆さまにご協力いただき感謝申し上げます。引き続き、よろしくお願いいたします。



生涯学習事業実施

**子どもチャレンジクッキング教室 令和6年2月10日(土曜日) 講師:馬松さん・渡邊さん**

■バレンタインに併せ、「お菓子」を作りました。

**【参加者の感想】**

- ・包丁で切るのが難しかった
- ・チョコをハートの型に入れたのが楽しかった
- ・みんなと料理ができたこと(一緒に食べる事)が楽しかった
- ・次は、「パンケーキ・りんご飴・アイスクリーム・プリン・パンが作りたい」等の感想がありました



**こんにゃくづくり 令和6年2月14日(水曜日) 講師:天野さん**

■上湯川の天野さんが作られた「こんにゃく芋」で作りました。

**【参加者の感想】**

- ・こんにゃく芋をゆでるところから習い、ポイントを抑え勉強になりました
- ・皆さんと色々話をしながら楽しくできました
- ・炭酸の入れ方や保存方法など勉強になりました
- ・こんにゃく作りの大変さや楽しさがわかりました
- ・家で作ってみます・手作りで美味しいから、たまりません
- ・また、来年も参加します・ありがとうございました



**とんぼ玉づくり 令和6年3月6日(水曜日) 講師:口和町湯木 清水さん**

カラフルな穴の開いたガラス玉で作るアクセサリーです

溶かすのが難しい☺

- 【参加者の感想】** ・難しかったけど、楽しかったです・参加してよかった  
・素敵なアクセサリーができました・また企画してほしい等の声がありました



4月予定



子ども塾:(小学校)4月10日(水曜日)14:00~ (中学校)4月11日(木曜日)16:00~

パソコン教室:(初級)4月10日(水曜日)9:30~11:30

(中級)4月9日(火曜日)9:30~11:30

シニアストレッチ教室:(概ね60歳以上の方)毎週月曜日(14:45~15:30)





【皆さんの”習ってみたい”をお聞かせください】

上高自治振興区では、様々な生涯学習（生涯を通じて行う学習）事業【講座・研修会等】を実施しています。

【令和5年度の主な内容】

寄せ植え教室・染物教室・しめ縄教室・料理教室  
シニアストレッチ教室・スマホ教室・刃物研ぎ  
子ども工作教室・手芸教室など

【聞かせてくださーい】

「年間を通じて、こんなことを習ってみたい」などありましたら、ぜひご意見・アイデアをお聞かせください。

※皆さんの「習ってみたい」を一つでも実現し、「元気と笑顔と集まりの場😊」を応援したいと思います。





# 高齢者福祉部会主催 出前講座開催【第2回】

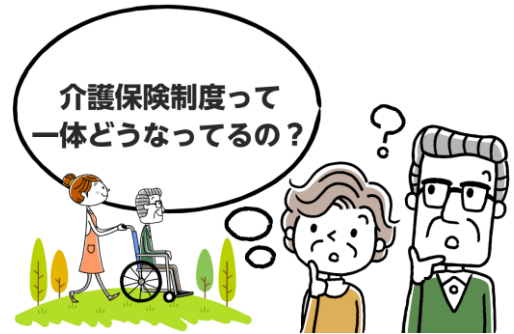
令和6年2月14日開催

## 【介護保険について】

庄原市社会福祉協議会 高野地域センター

介護支援専門員 塩音 みどり様よりお話しして頂きました。

- 1.介護保険はどんな状態で利用できるか
- 2.介護保険にはどんなメリットがあるか
- 3.介護保険にはどんなメニューがあるか
- 4.介護保険にはどんな手続きがあるか



### ★.介護保険はどんな状態で利用できるの

- デイサービスに行きたい
- ヘルパーに来てもらいたい
- リハビリが受けたい
- ベッドなどの道具が借りたい
- ポータブルトイレなどの道具が買いたい
- 家に手すりを付けたい
- 施設に入りたい

### ★.介護保険にはどんな手続きがあるの

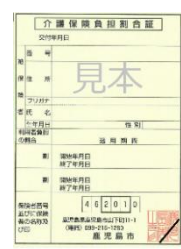
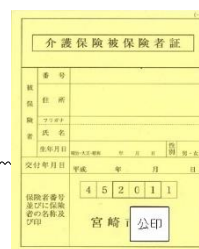
- ①要介護認定の申請(申請は、本人のほか家族でもできます)
- ②要介護認定(調査～判定)
- ③利用できるサービスを決める

まずは、声に出してみてください！(一人で悩まないで)

- 手間がいるようになって困っている
- だんだん弱っていく気がする
- 近所の人最近変だ
- 急に病気になって入院し自宅に帰ろうと思うが、どんな準備をしたら良いのか分からない
- 他地域から親を引き取ろうと思う
- 一人暮らしが心配だ



### と、思っている人


家族・近所の人・サロンのメンバー・民生委員・自治振興区職員・社協職員・市役所職員  
老人介護支援センター・地域包括支援センター・居宅介護支援事業所(ケアマネージャー)  
に、まずは相談しましょう




65歳以上の方に交付 要介護認定を受けた方に交付

## 自治会長会議・各部会を開催しました

自治会長会議	<p>【令和6年2月16日開催】</p> <p>○防災連絡網について</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・災害時等に自治振興区と各自治会との情報共有・提供・把握の手段が現在ないことを踏まえ、各自治会自主防災会長とのグループラインを立ち上げたい</li></ul> <p>【意見】</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・課題はあるが、情報共有の一つの手段として良い手法である</li><li>・いざという時のために、日頃からグループラインで慣らすとが良い</li></ul> <p>○規則の改正について</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・職員が安心して勤めていけるよう、年次有給休暇について改正を行う</li></ul> <p>○各自治会からの報告</p> <p>上湯川・下湯川：合併に向け、役員選出を行っている 南：1月14日に「とんど」を実施、2月25日に「龍うち」を予定 新市：「とんど」を実施「新たな事業」を検討中 和南原：「とんど」「区民大会」を実施</p> <p>○地域マネージャーからの報告</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・福祉担当（坂本）：独居・高齢者世帯を訪問し、様々な声を聞かせていただいている</li><li>・防災担当（山下）：各自治会で把握された「要支援者名簿」の随時見直し変更をお願いしたい</li></ul>	 
--------	--	---

生涯学習部会	<p>【令和6年2月27日開催】</p> <p>○令和5年度の取り組み状況について</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・今年度計画についてはほぼ実施</li></ul> <p>○次年度事業計画（案）について</p> <p>【意見】</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・防災事業が7月に計画されているが、災害は6月から7月にかけてが多いので、早い時期で計画したがよいのではないかと⇒6月で計画する</li><li>・色々な事業（教室）に、地域住民が自分に合う事業を選んで参加いただけることが良い</li><li>・現在生涯学習部員が5名であり、文化祭も5名で対応するのか⇒文化祭は自治会運営部、生涯学習部員、各自治会から数名お願いし対応している</li></ul>	
--------	---	--

高齢者福祉部会	<p>【令和6年3月5日開催】</p> <p>○令和5年度の取り組み状況について</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・高齢者福祉部グラウンドゴルフ大会兼交通安全運動推進大会について ※収支決算報告等</li><li>・出前講座について ⇒第1回 認知症について（34名）・第2回 介護保険について（14名）</li></ul> <p>○次年度事業計画（案）について</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・高齢者福祉部グラウンドゴルフ大会兼交通安全運動推進大会</li><li>・出前講座：第1回（11月：膝の痛みの予防体操） 第2回（2月：最後まで口から食べるために）</li></ul>	
---------	---	---

😊みなさん、上高自治振興区へお気軽に寄ってください **電話:0824-86-2214**

※各自治会・下高自治振興区・各関係機関（行政・社協等）とも連携させていただきます。



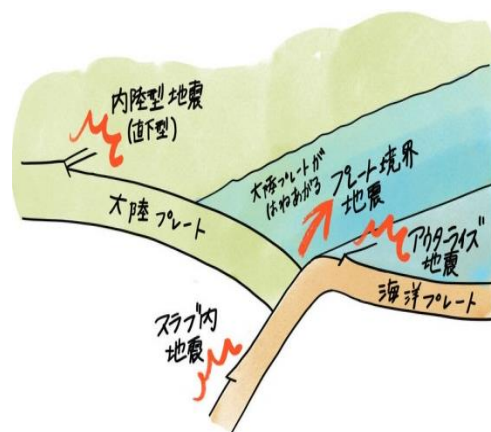
## 地震はどこで、なぜ起こるの

### 1.海溝型(プレート境界型)地震

プレートの移動速度はとても遅いため、私たちが「地面が動いている」と気付くことはありません。しかし、プレートがぶつかり合う場所では、周辺にかかる力が少しずつ蓄積されています。

力の蓄積が限界を迎えると、プレートを構成する岩盤が割れたり、隣のプレートが大きく動いたりします。このようなプレートの動きによって引き起こされる災害が、地震や津波です。海溝沿いで発生する「海溝型地震」には、以下の3種類があります。

- プレート境界地震：海のプレートに巻き込まれた陸のプレートが跳ね上がって起こる。
- スラブ内地震：沈み込んだ海のプレートが破壊されて起こる。
- アウターライズ地震：海のプレートが沈み込む直前に曲がって起こる。



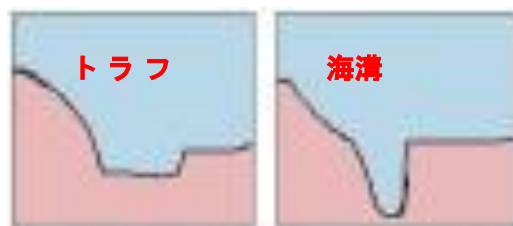
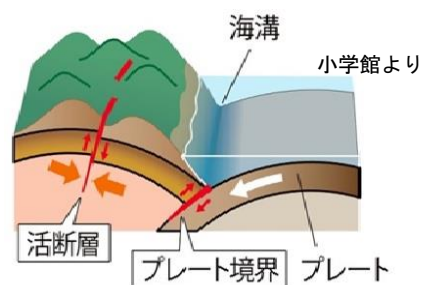
### 2.内陸型(直下型)地震

日本列島の地下にはいくつもの割れ目(断層)があり、この断層にプレートの移動により大きな力が加わることで、再びずれが生じ、その衝撃が伝わったものが「活断層地震」とよばれ、一度動いた断層は動きやすくなり、繰り返し地震を発生させる可能性があります。

### 海溝とは？

日本近海にある海溝と、最深部の水深は以下の通りです。

- 伊豆小笠原海溝：9,780m
- 千島カムチャツカ海溝：9,550m
- 日本海溝：8,058m
- 琉球海溝：7,460m



「海溝」は、海洋のプレートが沈み込む境界に沿って V 字形に細長く窪んだ溝状となっていて、最深部の水深が 6000m 以深のものをいいます。

## 1.トラフとは

「トラフ」も「海溝」と同じく、陸と海のプレートの境界に形成される細長い窪地です。

「トラフ」は「海溝」に比べて幅が広く、両側の傾斜もなだらかです。日本の近海にあるトラフとしては「南海トラフ」があり、今後最大の地震被害の発生が想定されています。

南海トラフは、日本の南半分が乗っている陸の「ユーラシアプレート」と、海の「フィリピン海プレート」の境界にあります。長さは約 700km、水深は最大で 4,500m です。

南海トラフの周辺では、過去に何度か巨大地震が発生しており、今後も発生が確実視されています。



小学館より

## 2つのプレートの境界である日本海溝

陸のプレートに海のプレートがぶつかると、海のプレートが下に沈み込んで海底に谷ができます。日本海溝も、陸の「北米プレート」と海の「太平洋プレート」との境界にできた、海底の谷です。

## 地震予測について

現在の地震予測については、過去の史料、地質、地形などに残された証拠が使われますが、巨大地震が繰り返すメカニズムはまだ究明されていません。

過去の史料をもとに、AI を活用した次の巨大地震がいつ、どこで、どのくらいの規模で起こるのかを予測するには、地球規模の長期のデータが必要となります。

その中で、過去数百年のデータでは、100年から200年に1回、ほぼ同じ領域で同様の規模で繰り返し発生するものと考えられています。

ただ、その都度、発生メカニズム・規模が違っているため、現在の科学では、正確な場所や規模・時期の予測は困難とされています。

「南海トラフ地震」又は、これに隣接する「相模トラフ地震」が連動して起こる「超巨大地震」発生の可能性も指摘されています。

研究者の間では、過去の周期からすると、前回の南海トラフ地震から、既に75年余り経過し、「今後30年以内に次の地震が発生する確率」は70~80%と予測されています。

国が進めている「巨大地震」に備えての対策も遅々として進んでいない中、地球温暖化の影響もあり地球規模で「自然災害」が激化しています。

これからは、大きな災害が「いつ起こってもおかしくない」ことを認識し、備えていくことが必要です。



週刊現代より