

# しんさか

発行 令和4年8月4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](mailto:shinsaka@vesta.ocn.ne.jp)

## 第1回健寿セミナー「栄養改善教室」へご参加ください！！

栄養改善教室では、タンパク質の働きを知り、貯筋を減らさない方法をお伝えします。この機会に「わしでもできること・うちでもできること」を増やしませんか？

○日時：8月24日（水）午後2時～4時 ○主催：社会福祉協議会

○講師：備北栄養士会

○内容：「缶詰め活用術 ～タンパク質編～」

○場所：新坂自治振興センター

○お申し込み：新坂自治振興センター（電話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。

○申込み締切り：8月17日（水） ※詳しくはチラシをご覧ください。



## 「マイ・タイムライン作成研修会」を開催しました（新坂自主防災会）



7月21日（木）、22日（金）に、広島県自主防災アドバイザーを講師にお招きし、各支部で研修会を開催しました。庄原市防災マップを見て、自分の家が土砂災害等の警戒区域かどうかを確認し、「大雨が長引く時」を想定したシートに、いつ避難を始めるか、避難の準備として自分や家族が何をすべきかを書き出し「マイ・タイムライン」を作成しました。参加された方からは「研修に参加してよかった。考える機会を持ててよかった。」「書き出すことで、すべきことが明確にできた。いざという時にはこれを見ればよいので作って良かった。」などの感想がありました。自分の行動計画を考えておくことで、災害が心配される状況になっても慌てずに行動できます。

※「マイ・タイムライン」作成セットが欲しい方は振興センター（2-2252）までご連絡ください。

※庄原市防災マップで、ご自身の家の場所が分からない方は振興センター（2-2252）までご連絡ください。ご説明します。

<講師からのお話の一部をご紹介します>

- ・広島県は土砂災害の多さは全国1位。危険な箇所は48,000か所ある。
- ・避難用グッズは、絶対いるもの・安全のために必要なもの・生活のために必要なもの  
で考えると準備しやすい。

- ・国や市町があなたを避難させてくれて食べさせてくれるのが当然ではないのです。
- ・避難する場合は、一晩過ごせる食料飲料は持参しましょう。
- ・避難所を開設する側の人や、助けに行く側、探す側の人にも、心配する家族がいます。
- ・自治体からの避難指示は、今から避難してくださいと知らせているのではなく、いまだに逃げていない方への最終のお知らせです。
- ・これくらいなら大丈夫（正常性バイアス）、みんなと一緒にだから大丈夫（同調性バイアス）。災害時に働くこの2つの心理は避難の妨げになることを覚えておこう。まず、自分から避難しよう！！

**「避難を呼びかければ良かった」**

**「連れ出せば良かった」**

**そんな思いを、残された人は背負ってしまいます。**

**大切な人を悲しませない。だから避難を。**（広島県ホームページより）



## あなたの避難が、みんなの命を救う

災害時、避難した人のほとんどが“まわりの人が避難したから”を理由に避難を決めています。だからこそ、まずあなたから、避難をはじめてください。そして、避難する際には、地域で声を掛けあって“早めに避難”ができるよう、日頃から周囲の方々と話すなどの準備をお願いします。なお、市町が指定する避難所にこだわらず、安全な場所にある親戚や知人宅など“複数の避難先”を確保しておきましょう。



## 「助け出す」より「連れ出す」ことをまず、考える

土砂災害など災害発生時には、いち早く安全な場所へ避難することがなによりも大切ですが、避難に要する時間はご家庭ごとに違います。小さなお子さんやご高齢の方がいらっしゃるご家庭では、「急ぐこと」が難しいので避難そのものに時間がかかります。

「まだ大丈夫」ではなく、十分な余裕を持って行動していただくよう重ねてお願いします。また、避難を迷っている人への後押しとしてご家族からの呼びかけが非常に効果的です。皆様の大切な方が、災害リスクのある場所にお住まいであれば、是非「危ないから避難してね」と避難の声かけをお願いします。

「危ないから避難しよう」あなたのこのひと言で救える命があります。

## 水で膨らむ土のうを購入しました（新坂自主防災会）

新坂自主防災会では、庄原市の自主防災組織活動補助金制度を活用して、水で膨らむ土のうを購入しました。浸水などの緊急時の初動対策用に、水だけでふくらむ吸水性土のうです。各支部へ20袋ずつ配備します。

### ◆使用方法◆

- ①タライに水を用意します。麻袋中の小袋を手で揉み、水につけこみます。（水をかけるのではなく、つけこみます）
  - ②3分間放置します。
  - ③土のうとして使用します。1袋の重さは15kgになります。
- ※使い捨てです。

