



(令和4年8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

今年は、例年に増して猛暑となり、湿度も高く蒸し暑い日が続いています。  
 みなさん、体調はいかがでしょう。  
 夏休みが始まり、プールで子どもたちが元気で泳ぐ姿が、見られます。  
 夏らしくいいですね。



向日葵 (ひまわり)  
 がとってもきれいに  
 咲いていました。

**防災担当地域マネージャー (山下) からのお知らせ**

各自治会において、防災会を立ち上げられ(立ち上げに向け準備を進められ)、災害時等における支援体制づくり等、進められています。

今年度、上高自治振興区に防災担当地域マネージャーを配置し、災害等、人身の被害を防ぐための自治組織づくりを各自治会長と情報共有を図りながら、地域の皆さんと一緒に取り組んでいきます。

その一つとして、皆さんに情報提供を行いたいと思い、今月「防災だより」を作成しました。

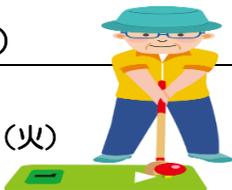
今後、情報発信していきたいと思えます。



**★9月：各事業予定★**



刃物研ぎ	■9月7日(水) 午前10時~12時 場所：和南原コミュニティーセンター (別紙チラシあり)
第9回 高齢者福祉部会 グラウンドゴルフ大会	■9月11日(日) 午前8時30分~ (受付) 場所：グリーンサーキット高野 ※雨天の場合9月13日(火)



※子ども塾・パソコン教室は通常通り実施

※新型コロナウイルス感染症発生の状況により休止になる場合、ご連絡させていただきます。



上高自治振興区では、毎月「パソコン教室」「パソコン教室同好会」が実施されています。  
 南の、香川麻里さんを講師に、受講生の皆さんが、パソコンのインターネットを使い。動画から料理レシピを印刷する手法を伝授されました。  
 皆さんが、印刷された、「レシピ集」を、上高自治振興センターホールに展示していますので、機会があればご覧になってください。

## お知らせ

## 高野シニアストレッチ教室開催のご案内

上高自治振興区主催

ストレッチで健康維持。椅子に座って動いていきます。  
 皆さんで楽しく元気な体作りをしていきませんか？

毎週月曜日 15:00~15:45 (45分)

対象年齢：65歳以上

場所：上高自治振興センター

料金：500円 (1回につき)

講師：堂前 唯

※動きやすい服装で、シューズ・タオル・飲み物等をご持参ください。

■お問い合わせ(受付) ※上高自治振興区：電話：86-2214



みなさん、上高自治振興区へお気軽に寄ってください

いつでも、ご相談ください。 **電話:0824-86-2214**

※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。

## 【防災だより】



上高自治振興区（防災）地域マネージャー  
令和4年8月

【上高自治振興区 ☎ 0824-86-2214】

昨年7月12日に高野町で集中豪雨が発生し、早朝から昼前までの雷雨で、道路・河川をはじめ家屋の床下浸水も多発しました。

比較的短時間の大雨により、人的被害はなかったものの国県道の冠水等による通行止めなど、これまであまり経験したことのないような事態が発生しました。

本年9月まで続くといわれているラニーニャ現象や地球温暖化により、線状降水帯の発生など気候変動は激しいものとなりつつあります。

上高自治振興区内では、災害対策基本法に基づき市が設置する**指定緊急避難場所**まで避難することが困難な場合や、避難したいけど自宅の近くにいたい方を対象に、各地区のコミュニティーセンター等の避難所設置、「**災害・避難カード**」作成等の取り組みにより自発的な避難を促すとともに、避難しやすい環境・組織作りに取り組んでおられる自治会もあります。

各自治会防災組織では、自主防災組織の立ち上げや備品等の備蓄、要避難者への呼びかけ・支援体制づくりについて進めておられます。詳しくは、各自治会にお問い合わせください。

テレビ・防災行政無線などにより**避難情報**が発表されたとき、自主防災組織と連絡を取り合いながら、早めの避難が人身被害を防ぐことにつながります。

避難するための「**非常時持ち出し品**」について、チェックリストを活用しながら準備しておくことが大切です。

**防災避難袋**は、大型の防水タイプのリュックサックが両手を使えるため、ベストではありますが、ダンボール箱でも構わないので、事前に用意できるものは、まとめておくことが大事です。

**非常食**については、（カップ麺・インスタント食品、チョコレート等の行動食）は、賞味期限を考慮して古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の非常食が家庭で備蓄されている状態を保つための方法が「**ローリングストック法**」と呼ばれています。

ローリングストック法に向く食品は、

**主食：そうめん、パスタ、米、カップ麺（加熱すると食べられる）**

**主菜：缶詰（ツナ、コーンビーフなど）、レトルト食品（カレー、シチューなど）、高野豆腐（加熱すると食べられる）**

**副菜：根菜類、野菜缶詰、野菜ジュース**

といったものです。

