

# 災害に強い人づくり、地域づくりを

## 全町一斉防災訓練

▼各地区で避難訓練を実施、災害にそなえる

訓練を重ねることにより、防災意識の風化を防ぎ、町災害対策本部と自治会、自主防災組織との連携を強化し、また地域防災力と防災意識を高めることを目的に、10月5日、全町一斉防災訓練が行われました。

今回は、集中豪雨による土石流・洪水などを想定。午前8時15分に町災害対策本部を設置し、午前9時にサイレンを鳴らして、町民に仮避難所へ避難するように避難勧告を発令しました。



ロープで手をつなぎ、避難所を目指す

サイレンの後、住民らがそれぞれの仮避難所へ避難する様子が見られたほか、町消防団も消防車や徒歩などで町内を見て回り、被害状況を役場内に設置された災害対策本部に連絡。町内各地で、いつ災害が発生しても対応できるように

訓練が行われました。

▼「大切な人の命を守るために」  
黒坂で救急法講習会



周りの人も真剣な顔つきで様子を見守る

全町一斉防災訓練に合わせ、黒坂4区・5区は、救急法講習会を町公民館で開きました。

講習会には、日本赤十字社鳥取県支部から3人の講師を招き、傷病者への声のかけ方や観察の仕方、人工呼吸や心臓マッサージの方法、AED（自動体外式除細動器）を用いた救命措置を学びました。

参加者は、2〜3人組などになって、実際に救命法を体験。大切な人の命を守るために、救命時に判断力と冷静さと持つために、みんな真剣な顔つきで学んでいました。あらためて、救急法の知識の大切さを知った一日となったようでした。

## 小学生が防災体験

### ▼黒坂小学校の児童が地震や煙を体験

地震や煙の疑似体験を通じ、地震や火災の怖さを実感することで、正しい知識を身に付け災害時に役立ててもらおうと、10月10日、黒坂小学校で防災体験が行われました。

当日は、地震や煙を疑似体験するための起震車（地震体験車）と煙体験ハウスが用意され、黒坂小学校の児童38人が体験しました。

はじめに、鳥取西部広域行政管理組合消防局の人から説明を受けた後、3人1組になり起震車に乗車。震度6や7の激しい揺れを体験した児童は「地震は怖い」「いろいろなものがすごく揺れることが分かった」と話し、地震が起こったときは頑丈な机の下にもぐるなど、冷静な行動を取ることの大切さを学んだ様子でした。

続いて、煙体験ハウスに入り火災時の煙を体験。消防局の人から煙で前が見えないときの進み方を教わり中へ入っていきましたが、煙で前が見えず児童から驚きの声が上がっていました。

児童からは「前が何も見えなくて怖かった」「煙を吸い込んでしまうと咳が止まらなくなって大変だった」といった感想が聞かれ、消防局の人から煙の中

で前に進むときは、ハンカチで口を押さえ、姿勢を低くして壁伝いに歩くことが大切だと教わっていました。

また、この日の防災体験の前に行われた防災訓練では、児童が訓練時に防災ずきんをかぶって避難し、訓練や日ごろの備えの大切さを学びました。

この防災ずきんは、避難訓練や防災に活用してほしいと、日野町赤十字奉仕団（船越伸子代表）から寄贈されたもので、4月に寄贈されたときには、1、2年生分しかそろいませんでしたが、全校分そろい、あらためて根雨小学校と黒坂小学校の児童の元へ届けられました。今後は、災害時だけでなく、避難訓練などにも活用され、児童らの防災意識の向上に役立てられることが期待されます。



実際の揺れを体感

オレンジ色の防災ずきんをかぶって、訓練しました



# インフルエンザを予防しよう！



インフルエンザウィルスは乾燥した空気と低い気温を好むため、主に冬の時期に活発化し、毎年流行を繰り返しています。早めの予防接種・正しい手洗い・咳エチケットを心がけましょう！

## 《予防接種》

▶ 65歳以上の人にはインフルエンザの受診券を送っています。

受診券と予診票を持って、登録医療機関で接種してください。

自己負担：1,000円、接種期間：10月20日（月）～平成27年1月31日（土）

▶ 1歳以上16歳未満（中学3年生相当の年齢）の人にインフルエンザ接種費用の助成があります（対象者には助成券を送っています）。

1歳以上13歳未満のおさんは忘れず2回接種をしましょう。

※子どものインフルエンザ助成券が使用できる医療機関は日野病院組合、日南病院、江尾診療所のみです。

※上記以外で接種される際は償還払いをします。母子健康手帳および予防接種を受けたとわかる領収書を町健康福祉センターまで持参して申請してください。



## 《正しい手洗い》

▶ 毎日さまざまなものに触れていますが、それらから自分の手にもウィルスが付着している可能性があります。

ウィルスの体内侵入を防ぐため以下のことを心がけましょう。

①外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。

②ウィルスはせっけんに弱いため、正しい方法でせっけんを使いましょう。

### ポイント

手のひら、手の甲だけでなく、爪の間や指の間、親指のまわり、手の側面、手首もしっかり洗いましょう！洗った後は清潔なタオルやハンドペーパーでふき取りましょう。



## 《咳エチケット》



くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウィルスを含んでいるかもしれませんので、マスクを着用しましょう。マスクは鼻・口・あごを覆います。不織布製マスクがお勧めです。隙間がないようきちんとつけましょう。

使用後は手を触れないようにしてすぐゴミ箱に捨てましょう。

## ふれあいまつりで減塩みそ汁の試食を実施しました



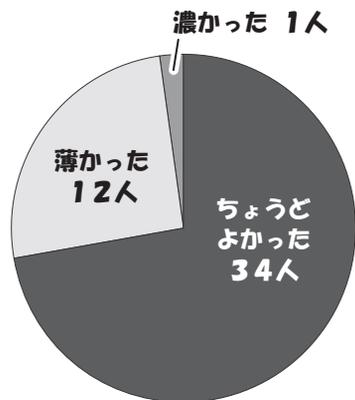
元気応援宣言！！

28

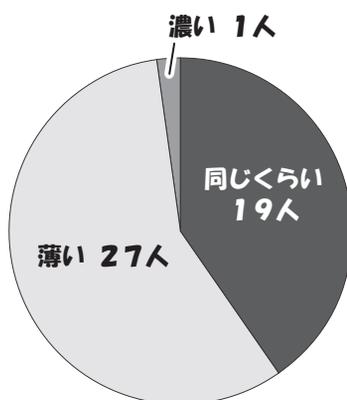
町食生活改善推進協議会だより

10月25日、生きいきひのふれあいまつりで塩分濃度0.8%の減塩みそ汁の無料試食を実施し、試食していただいた人にアンケートをお願いしました。アンケート結果は以下の通りです。（回答数47人）

### 減塩みそ汁の味はいかがでしたか



### 家庭のみそ汁と比べるといかがですか



### 減塩の工夫 ～汁物編～



- ①具たくさんで、汁の量を少なく
- ②だしを濃くする
- ③肉、魚、大豆製品などのうま味を上手に利用
- ④ユズやサンショウなどによる香りづけでよりおいしく

「家庭のみそ汁よりは薄い、おいしく食べられた」という回答が多くみられました。また、これまでの結果に比べると、「家庭のみそ汁と同じくらい」と答えた人が大幅に増加していました。家庭のみそ汁の味も年々薄味になってくることを期待しています。