

KASHIBA



特集

風水害に 備える



今月の表紙

災害はいつ起こるか分かりません。「非常時にはちゃんと動けるから大丈夫」と思って備えを何もしないと、いざというときどうしていいか分からず慌ててしまいます。自分や家族を守るために、事前にしっかり備えておきましょう。



ひとの動き

—6月末日現在—

人口	79,197人（前月比+22人）
男	37,875人（前月比-7人）
女	41,322人（前月比+29人）
世帯数	31,267世帯（前月比+2世帯）



香芝検定

certificate examination for KASHIBA

本市は現在、県外の9自治体との間で災害協定を締結しています。平成8年に初めて締結したのが大阪府交野市との協定ですが、同時にもう一つの自治体とも締結しています。どの自治体でしょうか。

- ① 滋賀県栗東市
- ② 大阪府阪南市
- ③ 三重県名張市
- ④ 千葉県袖ヶ浦市

（答えは11ページにあります）

CONTENTS

もくじ



特集

03

風水害への備え

07

イキイキ！香芝っ子

守ろう！交通ルール

08

住まう香芝 vol. 58

歯周病予防に、はじめようお口の健康

10

ひと・まち・かしば

○ふれあいコンサート

○入園フェア

○第1回くらしを考える講座（男女共同参画週間記念講演会）

○香芝中学校音楽交流会

○おうちのこうえん行事 たなばたまつりのつどい

○料理講習会

11

市民ペンリレー／パパッと簡単クッキング

12

今昔アルバム

市ホームページやFacebookでも市の情報を発信しています。

市公式ホームページ

URL <http://www.city.kashiba.lg.jp/>



市公式Facebook

URL [https://www.facebook.com/](https://www.facebook.com/香芝市役所-329720634057435/)

香芝市役所 -329720634057435/



* 広報かしばも市ホームページでご覧になれます。

「録音ボランティア山びこ」による音訳広報があります。詳しくは社会福祉協議会ボランティアセンターへ。

☎ 76-7179

次回発行は、お知らせ版8月5日（月）広報かしば8月21日（水）



特集 風水害への備え

◆問合先 市役所危機管理室 ☎44-3305

例年、6月から10月ごろにかけて、大雨による河川の氾濫や土砂災害などが各地で発生しています。最近では、ゲリラ豪雨といわれる短時間で降る突発的な大雨がもたらす災害は、いつどこで発生しても不思議ではありません。

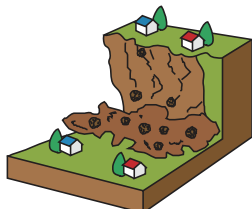
日ごろから家の補強や周囲の点検をし、備えを万全にしておきましょう。

災害の危険性を知る

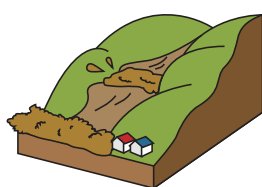
これまで本市では、人命に影響があるような大きな災害は起きていません。しかし、近年の日本では、これまでにない進路の台風や記録的な大雨が増加し各地で被害が出ています。大事なことは、こういった災害が「もし自分たちの街で起こったら・・・」と考え、備えておくことです。その第一歩として、自宅周辺では、こういった災害の危険があるのかを知っておきましょう。

現在、本市では、市内88か所が「土砂災害警戒区域（がけ崩れ・土石流）」に、葛下川周辺が「洪水浸水想定区域」に指定されています。

●がけ崩れ



●土石流



これらの区域は、県ホームページなどで公表されています。

また、土砂災害警戒区域や洪水浸水想定区域外であっても、災害発生時の危険があるので、注意してください。

災害用伝言ダイヤル

災害発生時、被災地のかたが録音した安否情報を、そのほかの地域の親戚や友人などが「災害用伝言ダイヤル」を用いて聞くことができます。

171

をダイヤルする

録音するときは
1をダイヤル

再生するときは
2をダイヤル

自宅の電話番号
を市外局番から
ダイヤル

録音する

再生する

いざというときに備える

災害はいつどこで起こるか予想しがたいものです。いざというときに慌てないよう、普段から準備しておくことが大切です。

防災マップなどを活用し、最寄りの指定避難所や住んでいる地域が危険な区域内にあるかなどを確認したり、家の周りや中を点検したりしてみしましょう。

また、大規模災害の発生後、公的な支援が行き届くまでには時間を要します。数日間、自活できるよう備蓄品を準備しましょう。家族が1週間程度過ごすために必要な量が目安です。

防災対策チェックリスト

- ☐窓の補強
- ☐屋根・壁などの点検、修理
- ☐側溝や排水溝のゴミ、枯葉、土砂は取り除かれ、水はけをよくしてあるか
- ☐風で飛びそうな物はないか
- ☐大切な家財道具は、できるだけ高い安全な場所へ移動させておく
- *大雨が降る前、風が強くなる前にそれぞれの部屋にどのような危険があるかを考えて、対策しましょう。

非常持ち出し品チェックリスト

- ☐懐中電灯 ☐携帯ラジオ、予備乾電池
- ☐食品（カップめん、缶詰、ビスケットなど）
- ☐水（1人1日3リットル程度）
- ☐貴重品（預金通帳、印鑑、現金、保険証など）
- ☐雨具、防寒具 ☐タオル、毛布
- ☐救急用品（ばんそうこう、包帯、常備薬など）
- ☐マッチ、ロウソク、ライター

◆必要に応じて準備しましょう

- ☐トイレットペーパー、ティッシュペーパーなど
- ☐ミルク、哺乳瓶、紙おむつ、生理用品
- ☐ヘルメット、防災ずきん
- ☐軍手、手袋
- ☐せっけん、使い捨て食器
- ☐モバイルバッテリー



正確な情報を取得する

台風や前線による降雨は、気象予報により情報収集することが可能です。ラジオ・テレビ・インターネットなどから正しい情報を収集し、外出先から早めに帰宅したり、家族と連絡を取り合ったりして災害に備えましょう。

気象庁では、大雨や洪水などの気象警報・注意報は、「香芝市に対して大雨警報を発表」など、市町村ごとに発表しています。警戒の必要な市町村を確認することで、迅速な防災対応ができます。

インターネットや携帯電話・スマートフォンでも、本市の警報・注意報が確認できます。詳しくは気象庁または国土交通省防災情報提供センターのホームページをご覧ください。

* 気象庁ホームページ
<http://www.jma.go.jp/jp/warn>

* 国土交通省防災情報提供センター
<http://www.mlit.go.jp/saigai/bosaijoho/i-index.html>



避難時の心構え

正確な情報の入手

ラジオ・テレビで最新の気象情報などに注意しましょう。雨の降り方などに注意し、危険を感じたら自主的に避難しましょう。



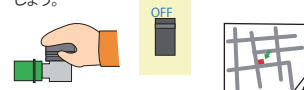
徒歩での避難が基本

車での移動は緊急車両の通行のさまたげになります。また浸水すると車が動けなくなりますので、特別な場合を除き、徒歩で避難しましょう。



避難する前の確認

避難する前に、電気・ガスなどの火を消し、避難所の位置を確認しましょう。また、親戚や知人などに避難することを連絡しておきましょう。



要援護者への協力

お年寄りや子供などは早めの避難が必要です。近所のお年寄りが避難する場合には、協力しましょう。



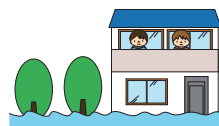
安全な避難路を選ぶ

避難はできるだけ高い道路を選び、水路などには十分注意しましょう。また土砂災害警戒区域を避けるようにしましょう。



万が一、逃げ遅れたときは

万が一避難が遅れ、危険が迫ったときは、近くの丈夫な建物の2階以上に逃げましょう。



持ち出し品の事前準備

避難するときの荷物は必要最小限とし、事前に準備しておきましょう。



動きやすい服装での避難を

避難するときは、動きやすい服装で2人以上での避難を心がけましょう。



防災に関するだいじなお知らせ

2019年から水害・土砂災害は『**警戒レベル**』で避難のタイミングをお伝えします。

水害・土砂災害について、市町村が出す避難情報と国・都道府県が出す防災気象情報が、5段階^{*1}に整理されました。

〈避難情報等〉			〈防災気象情報〉	
警戒レベル	避難情報等	とるべき行動	【警戒レベル相当情報 ^{*4} (例)】	
警戒レベル5	災害発生情報 ^{*2} (香芝市が発令)	既に災害が発生している状況です。命を守るための最善の行動をとりましょう。	【警戒レベル5相当情報】 氾濫発生情報 特別警報 など	
警戒レベル4 避難対象者地域の全員が避難	避難勧告 避難指示(緊急) ^{*3} (香芝市が発令)	速やかに避難先へ避難しましょう。公的な避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内のより安全な場所に避難しましょう。	【警戒レベル4相当情報】 土砂災害警戒情報 氾濫危険情報 など	
警戒レベル3 避難対象地域の高齢者などは避難	避難準備・ 高齢者等 避難開始 (香芝市が発令)	避難に時間がかかる人(高齢者、障がい者、乳幼児など)とその支援者は避難をしましょう。そのほかの人は、避難の準備を整えましょう。	【警戒レベル3相当情報】 氾濫警戒情報 大雨警報 洪水警報 など	
警戒レベル2	洪水注意報 大雨注意報など (気象庁が発表)	避難に備え、ハザードマップなどで避難行動を確認しましょう。	(国土交通省・気象庁・ 都道府県が発表)	
警戒レベル1	早期注意情報 (気象庁が発表)	災害への心構えを高めましょう。	これらは、市民の皆さんが避難行動をとるために参考とする情報です。	

- ^{*1} 各種情報は、警戒レベル1～5の順番で発表されるとは限りません。
- ^{*2} 人命に関わる災害が発生していることを把握した場合に可能な範囲で発令します。
- ^{*3} 避難指示(緊急)は、地域の状況に応じて緊急的または重ねて避難を促す場合に発令します。必ず発令するものではありません。
- ^{*4} 警戒レベル相当情報の発表を受けて、ただちに警戒レベル・避難情報を発令するわけではありません。相当情報を参考に、実際の気象状況などを考慮して警戒レベル・避難情報を発令します。

Q&A

- Q1** 防災気象情報(警戒レベル相当情報)は出てるけど、避難情報が出ていないときはどうすればいいの？
- A1** 本市では、防災気象情報も含め、さまざまな情報をもとに、避難情報を発令します。必ずしも防災気象情報の発表と同時にそれと同レベルの避難情報が発令されるわけではありません。
自らの命は、自ら守る意識を持って、防災気象情報も参考にしながら、適切な行動をとってください。
- Q2** 避難指示(緊急)は、避難勧告と同じ警戒レベル4に位置づけられたけど、考え方が変わったの？
- A2** 避難指示(緊急)は、状況に応じて緊急的にまたは重ねて避難を促す場合などに発令されるもので、必ず発令されるものではありません。避難勧告が発令されたら、避難指示(緊急)の発令を待たず速やかに避難してください。
- Q3** 洪水で「警戒レベル4相当情報」が既に発表されているなかで、土砂災害で「警戒レベル3相当情報」が発表された場合、洪水のレベルも4相当から3相当に下がったということなの？
- A3** 洪水の危険性がレベル4相当から3相当に下がったわけではありません。洪水はレベル4相当のままで、土砂災害のレベル3相当が追加されたことになります。その地域は、洪水と土砂災害、両方を警戒する必要があります。

【警戒レベル5】では、既に災害が発生しています。また、必ず発令されるものではありません。

【警戒レベル3】や【警戒レベル4】では、地域の皆さんで声をかけあって『逃げ遅れゼロ』を目指しましょう

^{*}このページは内閣府が作成した「警戒レベルに関するチラシ」を参考に作成しています。

香芝市の災害情報を素早く確認！

「Yahoo! 防災速報」を活用しよう！

本市は、ヤフー株式会社と災害情報の発信に関する協定を締結しました。これにより、今までアプリなどで通知されていた本市の気象警報などの発表や避難情報の発令に加え、自主避難所の開設情報など、よりきめ細かな情報を受け取ることができます。

次のような情報を受け取ることができます

- 災害時の注意喚起
- 大雨警報や洪水警報など気象情報の発表・解除
- 震度3以上の地震情報
- 避難情報やヤフー株式会社と協定を締結している自治体が発信する緊急情報 など

今の災害情報が
すぐにわかる！



* 一度登録しておけば、市外に外出していても本市の災害情報を受け取ることができます。

『Yahoo! 防災速報』で検索！

=====緊急情報の受信方法=====

お持ちのスマートフォンやパソコン・携帯電話で『Yahoo! 防災速報』を検索し、それぞれの案内に従って、設定してください。

* 通信料が発生する場合があります。



スマートフォンをお使いのかた

右のQRコードまたは以下のURLからアプリをダウンロードしてください。

URL : <https://yahoo.jp/KJwNi3>



(スマートフォン)



パソコン・ケータイをお使いのかた

以下のURLへアクセスしていただき、「メール版 簡単登録」から案内に従って設定してください。

URL : <https://emg.yahoo.co.jp>

または『Yahoo! 防災速報』で検索してください。



(ケータイ)

情報を受け取ることができる地域は最大3件登録することができます。
自分が住む地域だけでなく、離れて暮らしている家族の地域も登録しておきましょう！

イキイキ！香芝っ子

真美ヶ丘
西小学校



守ろう！ 交通ルール



▲この標識知ってる人ー？



▲「止まれ」があったら「右、左、右、後ろ！」



▲踏切では音が鳴っていないかも確認！

小学生になると、登下校など子どもたちだけで行動する機会が増え、交通事故に遭う危険性も高まります。真美ヶ丘西小学校では、児童が悲惨な交通事故に遭わないために、警察署の指導の下、交通安全教室を実施しました。

この日のために横断歩道や信号機、踏切などが設置された運動場に、今年入学したばかりの初々しい1年生の児童が集まりました。警察官より「今日は交通ルールについて学びます。お父さんとお母さんからもらった大切な命を守るために、今日は一緒に勉強してくれるかな？」という問いかけに、児童たちは「はい！」とみんな元気よく答えていました。

基本的なルールを守っていなかったことが原因で発生することが多い小学生の交通事故。道路への飛び出しなどがなぜ危険なのか、「止まれ」の標識がある場所では立ち止まって周囲を確認するなど、注意すべき交通ルールについて警察官から説明を聞きます。

その後、いよいよ実際の道路を想定した訓練です。「止まれ」の標識がある場所では、車や自転車がたくさん来るので注意が必要だと習った児童たちは、その場でしっかり止まって、「右、左、右、後ろ！」と顔を向けて確認していました。また、踏み切りでは、電車が通り過ぎ、遮断棒が上がってもすぐには渡らずに、「右、左、右、音」と目と耳で安全を確認していました。

訓練の最後に警察官から「みんなすごく上手にできていました。今日勉強したことを忘れないでくださいね！」と言葉が送られました。終わった後、児童たちが「今日の帰りに一緒に『右、左、右、後ろ』しょー！」と話す姿が見られました。

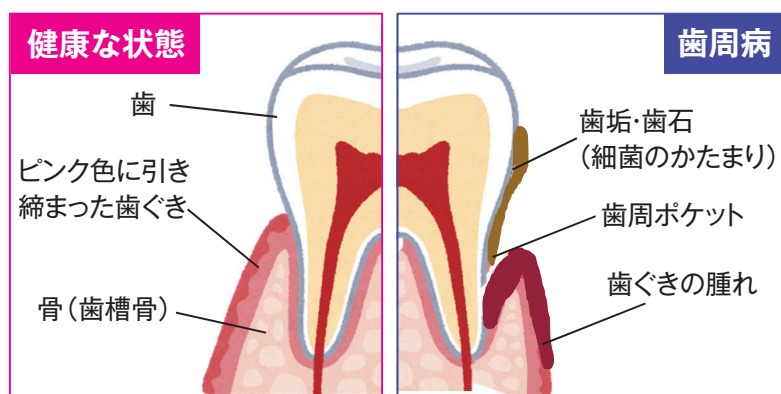


歯周病予防に、

はじめようお口の健康

歯周病は、お口だけの病気ではないの巻

◆問合先 保健センター ☎77-3965



歯周病ってどんな病気？

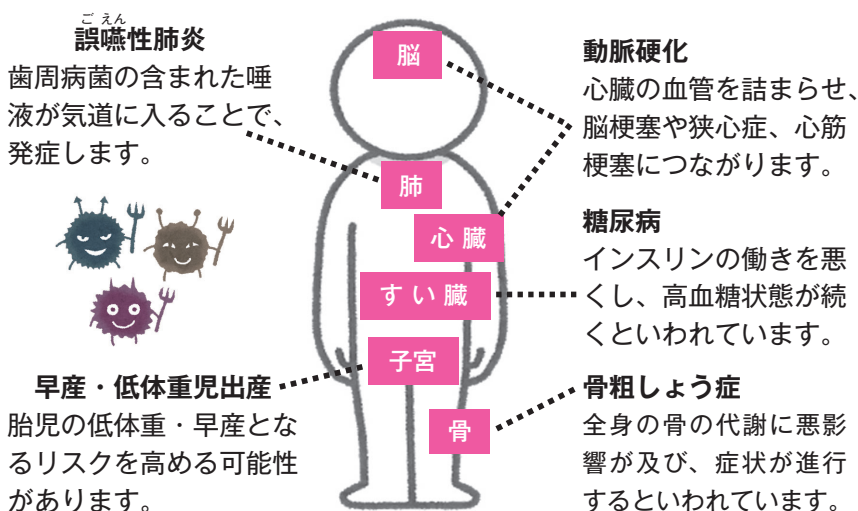
歯周病は、歯と歯ぐき(歯肉)の間の歯周ポケットにたまった歯垢(プラーク)の中にいる歯周病菌が、炎症を引き起こし、そのまま放置すると、歯を支える土台の歯槽骨が溶けてしまう病気です。平成30年度香芝市歯周病検診受診者のうち、約5割に歯周病の状態が見られました。

歯周病と診断される状態は、大きく2段階に分かれており、歯垢、歯周病で怖いのは、歯を失うリスクが高いだけではありません。歯周病菌が炎症を引き起こすことにより、血液を介して全身に広がり、さまざまな影響を及ぼします。下図のように、動脈硬化を引き起こす一因になったり、インスリンの働きを妨げることで、糖尿病などの生活習慣病を悪化させたりするなど、全身の健康にも関わってきます。

全身にも広がる歯周病菌

また、妊娠するとつわりにより十分な歯みがきができないことで、通常よりも口の中が不衛生になりやすい傾向にあるほか、女性ホルモンのバランスが変化することにより、歯周病を引き起こしやすくなります。

歯周病菌が影響する病気の一例



歯周病セルフチェック

- ☐ 朝起きたときにお口の中がネバネバする。
- ☐ 歯みがきのときに出血する。
- ☐ 硬いものが噛みにくい。
- ☐ 口臭が気になる。
- ☐ 歯肉がときどき腫れる。
- ☐ 歯肉が下がって、歯と歯の間にすき間ができてきた。
- ☐ 歯がグラグラする。

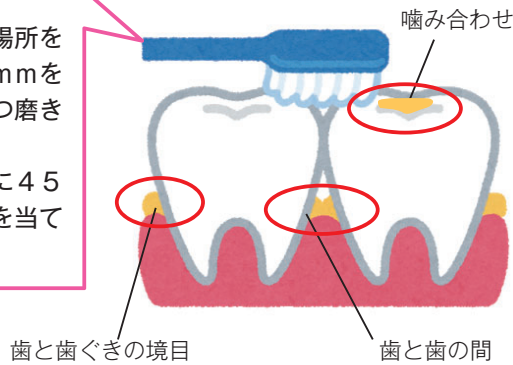
⇒1つでも当てはまったら歯周病の可能性あります。

(参考) 厚生労働省 生活習慣病のための健康情報サイト

セルフケアで防ぐ

歯周病を予防するためには歯周ポケットに付着した歯垢をしっかりと歯みがきで取り除くことが必要です。歯ブラシだけでなく、歯間ブラシやデンタルフロスを使うのも磨きにくい部分のケアには効果的です。歯科医院などで自分のお口の状態にあった磨き方の指導を受けて、日々のセルフケアを続けていくことが歯周病予防の第一歩です。

<ブラッシング方法>



- 軽い力で小刻みに歯ブラシを動かします。
- 歯垢がたまりやすい場所を意識して、5～10mmを目安に、1～2本ずつ磨きましょう。
- 歯と歯ぐきのすき間に45度の角度で歯ブラシを当てると効果的です。

検診でお口の状態を知ろう

歯と口腔内の状態を把握するきっかけとして歯周病検診があります。

保健センターでは、歯周病の早期発見と予防を目的として、かかりつけ医のいないかたや歯周病検診を受けたことのないかたを対象に歯周病検診を実施しています。検診では、歯ぐきの状態や歯石がついていないかなど、お口の状態を確認し、歯科相談や歯みがき指導を行なっています。

かかりつけ歯科医を持つ

また、歯周病は、早期発見が大切です。生涯にわたり、自分の歯で食べて笑って過ごすためには、歯やお口の状態を把握して、経過を管理してもらえらるかかりつけ医を持つことが大切です。歯の痛みなどの自覚症状がある場合の相談はもちろんのこと、定期的に診察を受けて、磨き残しや歯ぐきの状態などのちょっとした変化にも気づいてもらえます。

専門的な治療により自分では取りきれない歯垢や歯石を除去してもらうことで、お口の健康な状態を保ちましょう。

日々のセルフケアと定期的な検診、そしてかかりつけ歯科医による治療とケアでお口の健康を守りましょう。

歯周病検診・妊婦歯科検診

費用
無料

- ◆日程 9月12日(木)、10月24日(木)、11月17日(日)、12月5日(木)、令和2年3月5日(木)
- ◆時間 午後1時～3時30分
* 時間予約制
* 11月17日(日)のみ午前9時～11時、午後1時～3時
- ◆場所 保健センター
- ◆対象 20歳以上の市内在住のかたで、歯科治療中ではないかた
- ◆定員 各60名(申込制)
- ◆内容 歯周病検診、むし歯菌チェック、歯科相談、歯みがき指導
- ◆申込方法 電話または直接窓口で申し込みください。

受診者の声

むし歯を見つけるきっかけになりました。定期的に検診を受け、歯の健康を意識しようと思えました。

食事を美味しく食べたいし、元気であるためにお口の健康が1番大事だと実感しました。



妊娠中の歯科検診は大切です。つわりがおさまリ、安定期に入ったら妊婦歯科検診を受けましょう!



◆申込先 保健センター ☎77-3965

6/24
(月)

香芝中学校音楽交流会

香芝中学校は、国際交流や相互理解を深めるため、台湾の小学生（タイペイ 臺北市立天母國民小學）との音楽交流会を行いました。台湾の小学生と香芝中学校合唱部と一緒に合唱する場面もあり、どちらの国の児童・生徒たちも、奏でられる歌声と音色に耳を傾け、音楽を通じた交流を楽しんでいました。

6/8
(土)ふれあいコンサート
大和高田さざんかホール

香芝ライオンズクラブ主催による「ふれあいコンサート」が開催され、市内4中学校の吹奏楽部がそれぞれ演奏と趣向をこらしたパフォーマンスを披露しました。訪れた観客の心に響く美しい曲もあれば、手拍子で盛り上がる軽快な曲もあり、会場は和やかで楽しい雰囲気に包まれていました。

7/5
(金)おうちのこうえん行事
たなばたまつりのつどい
総合福祉センター

未就学児とその保護者を対象に、「たなばたまつりのつどい」を開催しました。親子一緒に歌遊びとお話を楽しんだ後、七夕飾りを作りました。親子で協力して、願いを込めて作った短冊などの七夕飾りを笹に飾り付けながら、「家で笹を早く飾りたいね」と親子で嬉しそうに話していました。

6/18
(火)入園フェア
総合福祉センター

10月からの教育保育無償化にあたり、幼稚園・保育所・認定こども園合同説明会「入園フェア」を開催しました。当日は複数の幼児教育・保育施設がブースを設けてそれぞれの施設の案内や説明を行いました。参加者は、自分たちに合った施設を見つけようと、気になる施設の先生や職員に積極的に質問していました。

7/5
(金)料理講習会
総合福祉センター

今回のテーマは、夏バテを予防するアイデアメニュー。初めに健康づくりボランティアである食のサポーターかしばによるミニ講義があり、参加者はふれあい朝市・香芝の野菜を使って料理を作りました。「素材の味を生かしたメニューで美味しかった」「家族にも作ってあげたい」と話していました。

6/22
(土)第1回くらしを考える講座
(男女共同参画週間記念講演会)
総合福祉センター

今回は、男女共同参画に関する問題をテーマに講演を行なう「いきサポ座」の皆さんを講師に迎え、デートDVやLGBT'sについて考えました。講師による寸劇の後、多様な性についてグループ討論を行いました。参加者は「この講座をきっかけに家族でも考えて話し合いたい」と話していました。



二度とないこの瞬間を大切に

森神 裕子さん

我が家は野球一家で、高2、中2の息子は野球、小5の娘はソフトボールを頑張っています。私も香芝クラブに所属していますが、最近は毎週末、子どもの送迎、試合応援にお茶当番と走り回る生活を送っています。早朝からお弁当作りに、帰宅後は頑張った勲章である泥んこユニフォームの洗濯に晩御飯など、年々体力の限界を感じながら何とかこなしている今日この頃です。「しんどいな」と思うとき、卒業式、参観日にもあった「これからも野球を続けていくので迷惑をかけと思うけど、宜しくお願いします」「買ったお弁当ではなく、いつも手作りしてくれてありがとう」の言葉を思い出します。そして、何より一生懸命のプレー、感動のゲームを見せてもらう度、「私もがんばろう」という気持ちになります。

長男が小2で野球を始め、お

茶当番生活も10年目に入りました。いよいよ来年度で終了です。子どもとこんな風に関わる事ができる期間も、長い人生のうちではほんの一瞬。子どもたちの頑張りを毎日見て過ごせる事に感謝し、二度とないこの試合、このプレーをいっぱい見ておきたいと思います。

最後に、私の夢でもある、娘と一緒に香芝クラブでプレーできるその日まで、現役選手で頑張りたいと思います。



次回は金地さんにリレーします。

香芝検定のこたえ

③ 三重県名張市

平成8年7月8日、大阪府交野市と三重県名張市との間で大規模災害相互物資援助協定として、食糧、医療品、衣料、日用品、資機材などの備蓄物資を提供し合う協定を締結しました。



パパッと簡単
ツッキング! No.52

バナナとキャラメルの
風味が絶妙にマッチした
簡単デザート

ヨーグルトの
キャラメルバナナかけ

(1人分 97kcal)

【材料(2人分)】

バナナ・・・1本
さとう・・・大さじ1
水・・・大さじ1/2

バター・・・3g
ヨーグルト・・・100g

【作り方】

- ①バナナは1cmの輪切りにする。
- ②小さめの鍋にさとうと水を入れて中火にかける。全体がふつふつと煮詰まって、うすい茶色に色づいてきたら、バナナとバターを加える。
- ③②のバナナが少し崩れるくらいまで、かき混ぜながら煮詰め、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やしておく。
- ④ヨーグルトを器に盛り付け、③のバナナをのせてできあがり☆

＊レシピ協力：食のサポーターかしば

食のサポーターかしばは、より良い食生活を自ら実践し、住民に広めていくために料理講習会などの活動をしているボランティア団体です。



☆編集後記☆

今回、防災の特集を作成する中で、災害の怖さ、そして備えることの大切さを改めて感じました。非常持出品の備蓄や危険箇所の把握など、災害が起こる前にできる備えはたくさんあります。起こってから「しっかり備えておけばよかった」と後悔しないよう、わたしも災害への備えを万全にしておきたいと思います。

< 坊 >

時代の流れとともに移り変わるまち並みや、時を超えて受け継がれてきた変わらぬ風景など、古い写真を随時募集しています。皆さまのご提供をお待ちしています。

詳しくは、市役所秘書広報課まで問い合わせください。

☎76-2001 (内線304)



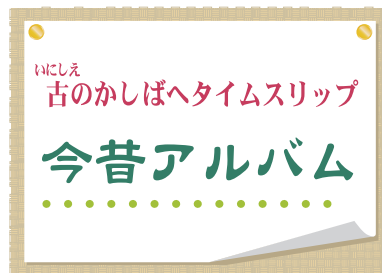
現在の様子



JR志都美駅

平成19年
(2007年)

市役所保管写真



広告

広告

広告

広告