

広報 KASHIBA

かしば

7

2017.7.21
No.601

特集

災害に

備える



今月の表紙



災害はいつ起こるか分かりません。もし災害が起こったらこうしようという日々の備えが防災につながります。表紙の写真は、完成した訓練棟で、ロープを渡る訓練を行う香芝消防署の隊員たちです。

CONTENTS もくじ



もくじ 2

特集 3

災害に備える

ひと ◆ まち ◆ かしば 7

- 元気いっばいのプール開き
- 香芝消防署訓練棟完成
- 香芝みらい塾開講
- 市内4中・1高と教育長との懇談会
- くらしを考える講座

住まう香芝 vol.44 8

夏本番！熱中症に注意

イキイキ！香芝っ子 10

学校全体で協力～アルミ缶・廃品回収～

市民ペンリレー／パパッと簡単クッキング 11



ひとの動き

—6月末日現在—

人口 79,048人 (前月比+37人)
男 37,837人 (前月比+26人)
女 41,211人 (前月比+11人)
世帯数 30,640世帯 (前月比+22世帯)



香芝検定

certificate examination for KASHIBA

香芝市内を流れる一級河川9河川のうち、奈良県水防計画で警戒すべき河川として葛下川ともう一つの河川が指定されています。それは次のうちどの河川でしょうか。

- ① はらがわ
原川
- ② ひらのがわ
平野川
- ③ とりいがわ
鳥居川
- ④ くまたがわ
熊谷川

(答えは11ページにあります)

市ホームページでも広報かしばをご覧ください。

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

「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7日(月) 広報かしば8月21日(月)

特集 災害に 備える

災害は私たちを突然に襲います。平成28年熊本地震では甚大な被害もたらされました。あなたは、あなたの家は、突然の災害に備えることができますか？

◆問合せ先 市役所生活安全課 ☎内線123・124



平成28年熊本地震による家屋倒壊の様子 提供：奈良県

災害はいつも突然

7月1日（土）午後11時遅くに北海道胆振地方で発生した震度5弱の地震、2日（日）午前1時ごろには熊本県阿蘇地方で同じく震度5弱の地震と、最近でも全国で地震が起っています。本市でも5月27日（土）午後11時ごろ福井県沖で起きた地震、6月25日（日）午前7時ごろに長野県南部で発生した地震により震度1が観測されています。

今年度、本市では人命に関わるような災害は未だありませんが、本市の付近には、活断層がいくつも存在し、内陸型地震が発生する恐れがあります。特に「中央構造線断層帯地震」が本市に最も大きい被害をもたらすとされています。平野部では、震度7の大きな揺れが想定され、民家全壊は約4,000棟、避難者数は約23,000人にも上るとされています。また、7月上旬に九州北部で記録的な大雨が続き、大規模な土砂災害や浸水、道路損壊が相次いで起こりました。そして何十万人というかたに避難指示（緊急）が出されました。

日々の備えが防災の力

災害はいつでも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。

総合防災マップなどを活用し、最寄の指定避難所、避難時の持ち出し品、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てみましょう。

また、非常時の家族の行動、連絡方法などを日ごろから家族でよく話し合い、危険を感じたら、早めに自主避難を心がけるようにしましょう。

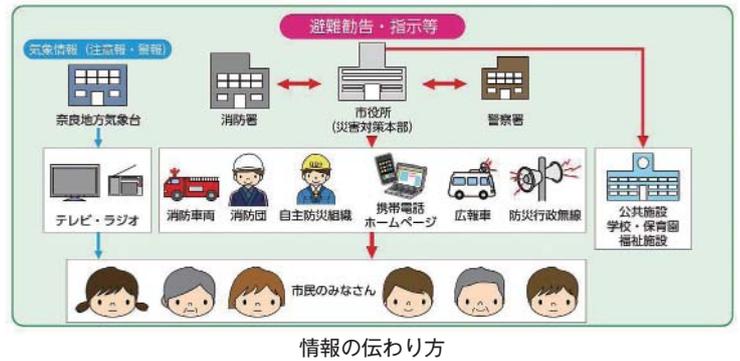
「公助」と「自助」 そして「共助」

市町村、県、国など公の機関による災害時の援助を「公助」といいます。災害の際は当然出動しますが、大災害発生直後は、公的な防災関係機関の活動は著しく制限されます。そのため、防災は自分の身は自分で守るという「自助」が基本となります。そして、地域や近所、身近にいる人同士が助け合う「共助」が大きな力となります。隣近所との普段から声を掛け合い、地域活動への積極的な参加など、地域の絆を深めることが防災や減災へとつながっていきます。



市役所からの呼びかけと、とるべき行動

市では災害発生時にその緊急度によって、次の3段階で、対象となる避難所開設準備と同時に、市民に対し防災行政無線などを通じて呼びかけます。違いをよく理解し、自らの身を守ってください。特に「避難指示」が発動された場合は、直ちに避難を開始しましょう。また、危険を感じる場合は、自らの判断で早めに避難してください。



避難準備・高齢者等避難開始

高齢者や障がい者など避難行動に時間を要するかたが避難行動を開始する段階

避難勧告

通常の避難ができるかたが避難行動を開始する段階

避難指示 (緊急)

人的被害の発生する危険性が非常に高い段階

避難所運営マニュアル

市では大規模災害時に避難所運営を円滑に行うための手引きとして、平成26年度に「香芝市避難所運営マニュアル」を策定しました。

避難所開設後には、避難した市民（自主防災組織など）が避難所運営委員会を設置し、市と協力して、避難所の自主的で円滑な運営を行うこととなります。

運営マニュアルは、「避難所運営の基本方針」や「共通ルール」のほか、初動期、展開～安定期、撤収期において、それぞれのタイミングに行うべきことを取りまとめています。

非常持出品、ありますか？

赤ちゃんのいる世帯、高齢者のいる世帯など、非常持出品は各家庭ごとに異なります。自分たちに合った備えをおきましょう。家族が1週間程度過ごすために必要な量が目安です。使用期限や賞味期限についても定期的にチェックしておきましょう。

また、避難するときに体力にあった大きさや重さしておくことも重要です。

本市では現在、災害緊急用食料として米・ビズケットを合計で約16,000食、保存水(500ml)を約12,000本備蓄しています。また、各種企業と食料などの物資供給協定を締結しています。地域では市の補助金を活用して備蓄食料の整備をしている自治会もあります。

しかし、大規模災害発生後、公的な支援が行き届くまでには時間を要します。市では、各自治会を通じ3日分の備蓄をしていたり、必要最低限の分となっています。災害復旧までの数日間、自力で生活できる分の備えはありますか？



非常持出品

*次ページにチェックリストがあります。

災害時、避難するタイミングを逃さない

近くの避難所の確認

市内の小・中学校などは災害が発生した際の避難所です。また、高齢者や身体障がい者など避難生活に特別の配慮を要するかのために、10か所の福祉避難所も設けています。詳しくは「香芝市総合防災マップ」や市ホームページなどで家の近くの避難所を確認しましょう。また、実際に避難所や避難ルートを下見に行くのも良いでしょう。

各指定避難所などの対象地域は、「小学校区」を基本としています。しかし、住んでいる場所からの避難のしやすさや災害状況によっては、その他の指定避難所などに避難する方が望ましい場合もありますので状況に応じて判断してください。

指定避難所と福祉避難所の施設

指定避難所	市立小学校 10 校 市立中学校 4 校 北部地域体育館 県立香芝高等学校 智辯学園奈良カレッジ 金光藤蔭高等学校香芝 キャンパス
福祉避難所	市内の特別養護老人 ホーム、介護老人保健 施設、身体障がい者療 護施設、障がい者支援 施設など 10 か所



香芝市総合防災マップ

香芝市総合防災マップ

市では近い将来、発生が危ぶまれている巨大地震や、近年多発する局地的豪雨災害に備えるため、そして日ごろから地域の状況を把握するため、総合防災マップを作成し、配布しています。

◆総合防災マップの内容

- 香芝市を襲う地震、揺れやすさマップ、地域危険度マップ、液状化マップ
- 地震時の行動、家の中の安全、家族防災会議、非常持出品
- 市役所からの呼びかけととるべき行動、情報の収集
- 水害、土砂災害時の避難の心得、要配慮者への協力
- 大雨の情報、土砂災害の知識、避難施設、香芝市全体図と詳細地図

*香芝市総合防災マップは生活安全課（市役所 1 階）で配布しています。また、市ホームページからもダウンロードできます。

非常持出品チェックリスト

- 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）
- 飲料水（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
- 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

*生活水を確保するため、風呂の水をためておくなどの備えをしておきましょう。

備えを学べる3つの講座

災害が起こったとき、人と人のつながりが大切な「命」を守る助けとなります。災害に負けない地域づくりを進めていきましょう。

市では市職員が地域に出向き、自治会などを対象に防災出前講座などを行っています。講座では、図や映像などを使用して防災の必要性について説明します。パンフレットやホームページではよく分からなくても、直接話を聞くと理解できることもありますので、ぜひご利用ください。

* 申込方法など、詳しくは問い合わせください。

防災出前講座

防災出前講座は、市職員が自治会などを対象に、防災についてお話しする講座です。

香芝市が被災したときの市としての対応のほか、当該地区の避難所の説明など、その地区に応じた講座内容になっています。

参加者からは、「災害時における自助・共助の重要性が分かりました。今後の防災訓練に生かしていきたいと思います」などの声をいただいています。



出前講座の資料

D I G

防災についてゲーム形式で各種体験・訓練をする「D I G」を行っています。

「D I G」とは、参加者が地図を使って防災対策を検討する訓練です。Disaster (災害)、Imagination (想像力)、Game (ゲーム) の頭文字を取ったもので、D I Gでは、参加者が大きな地図を囲み、皆で避難経路や危険箇所を書き込みながら議論を展開していきます。

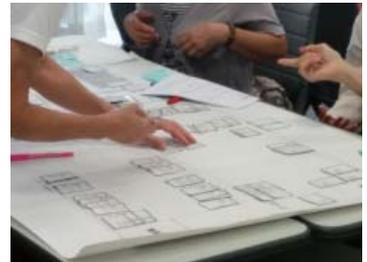


D I G講座の様子

HUG

「HUG」とは、避難所運営ゲームのことで、避難所運営を皆で考えるための一つのアプローチとして開発されたものです。

年齢や性別、その人の抱える事情が書かれたカードを避難者に見立て、体育館や教室など避難所の平面図にどれだけ適切に配置できるか、また避難所で起こるさまざまな出来事にどう対応していくかを擬似体験するゲームです。



HUG講座の様子

災害による被害を最小限に抑えるためには、互いに協力し合い、守り合うことが必要になります。

応援協定

本市では、地震や水害など大規模災害が発生したときに、各種の応急復旧活動に関して相互に応援を行うため、他の自治体と「自治体相互応援協定」(*1)を結んでいるほか、人的・物的支援を受けるため、各種団体や企業との間で、「医療機関との医療救護協定」や「建設建築関連の応急対策協定」・「社会福祉法人との避難収容協定」・「各種企業との物資供給協定」など(*2)を結んでいます。

今後も災害時に何が必要かを想定しながら協力体制を拡充していきます。

*1 奈良県及び県内全市町村、滋賀県栗東市、平成3年同期に市となった全国5市と締結、また物資援助協定を大阪府交野市、三重県名張市と締結しています。

*2 詳しくは市ホームページ・生活安全課窓口で公開しています。

地域とのつながり

過去の地震の際、倒壊した家屋などに閉じ込められた人の多くは隣人や家族によって救い出されています。いざというときには助け合い、互いの無事を確認しましょう。早期の救出が尊い命を守ります。

元気いっぱいのプール開き

6月中旬～ 市内各幼稚園・認定こども園

市内の幼稚園・認定こども園では、プール開きがありました。天候にも恵まれ、プールを前に「早く入りたい」と話す園児たち。園長先生の話をしっかり聞いた後、待ちに待ったプールにゆっくりと入ります。水に足をつけると「冷たい」と友だちと大喜び。プールから出た後は「楽しかった！」と満面の笑顔を見せていました。



認定こども園下田幼稚園の様子



三和幼稚園の様子



香芝消防署訓練棟完成

6月1日(木) 香芝消防署

香芝消防署西側に高さ18mの訓練棟が完成しました。高層階での消火活動訓練のほか煙が充満したマンホール内での救出活動訓練など、さまざまな訓練を行うことができます。この日は、消防士らが壁をはしごで勢いよく上ったり、ロープを渡る訓練、はしご車の訓練など緊張感のある訓練の様子が披露されました。左手香芝消防署長は訓練棟完成にあたり「出動経験が少ない若い隊員には訓練が大切。新施設で訓練し、精進したい」とあいさつされていました。



香芝みらい塾開講

6月10日(土) ふたかみ文化センター

市内の地域産業振興のため、市内企業家や金融機関のサポートを受けながら事業計画書を作り、起業につなげる香芝みらい塾。

今回は最初にこれまでの受講者により、起業時の実体験などを聞く座談会がありました。その後は経営・販路開拓・人材・財務など起業に必要な知識について講義を受けます。起業を目指す受講者らは、実践的な事業計画書策定に向けて、サポーターの力を借りて熱心に取り組んでいました。



市内4中・1高と教育長との懇談会

6月16日(金) 市役所

各校の取り組みの交流を深め、生徒会活動をより良いものにしようと、市内4中学校・香芝高校の生徒会役員と教育長との懇談会を行いました。

懇談会では各中学校の取り組み発表や意見交換などをし、生徒会の皆さんは「自分たちの学校にも取り入れることができる」と他校の取り組みから学ぼうとする姿がありました。また香芝高校の生徒会役員からは、先輩としてアドバイスや高校での取り組みの紹介もあり、生徒会活動の活性化に向けて話し合いました。



くらしを考える講座

6月24日(土) 総合福祉センター

人権問題に主体的に取り組めるよう、人権について考える「くらしを考える講座」が総合福祉センターで行われました。第1回のテーマは「多様な生き方について考える」でした。講師である奈良県立大学の梅田直美准教授は、戦後の標準化された生き方とは違った「多様な生き方」が選択できる社会の重要性を分かりやすく説明されました。

講座には男女問わず多くのかたが参加し、時折うなづきながら聞き入っていました。



夏本番！



熱中症に注意

水分補給を忘れずに！の巻

◆問合先 香芝消防署 ☎76-4119

夏の暑さ、あなどっていませんか？

夏となり、気温がどんどん上昇し、熱中症が起こりやすい時期になってきました。香芝消防署管内でも、熱中症による救急搬送が発生しています。対策は万全ですか？

熱中症とは

人間の体は、平常時は体温が上がっても汗をかいたり、皮膚の温度が上昇することで、体温が外へ逃げる仕組みとなっており、体温調節が自然と行われます。

高温多湿な環境に長く居ることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れてしまいます。熱中症は、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

熱中症を引き起こす条件

気温が高い、湿度が高い、風が弱いなどの「環境」要因、高齢者や子ども、体調不良などの「体」要因、激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じる「行動」要因がある場合、熱中症を引き起こす可能性があります。（下記参照）

自力で水が飲めない場合や意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。熱中症は一人ひとりが正しい知識を持つことで、防ぐことができます。家族で予防方法について話し合っって熱中症に関する知識を共有するなど、予防に努めましょう。

環境



- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・日差しが強い
- ・急に暑くなった日
- ・閉め切った屋内



体

- ・高齢者や乳幼児
- ・糖尿病などの持病
- ・下痢や発熱などの脱水状態
- ・二日酔いや寝不足といった体調不良



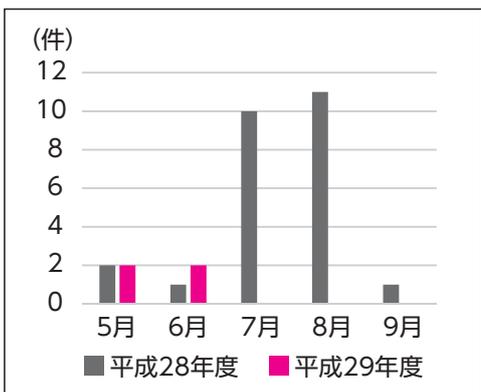
行動

- ・激しい筋肉運動や慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給できない状況

室内でも注意が必要

昨年度、香芝消防署管内で発生した熱中症による救急搬送の状況を見ると、7月、8月に件数が急激に増加しています。（左グラフ参照）

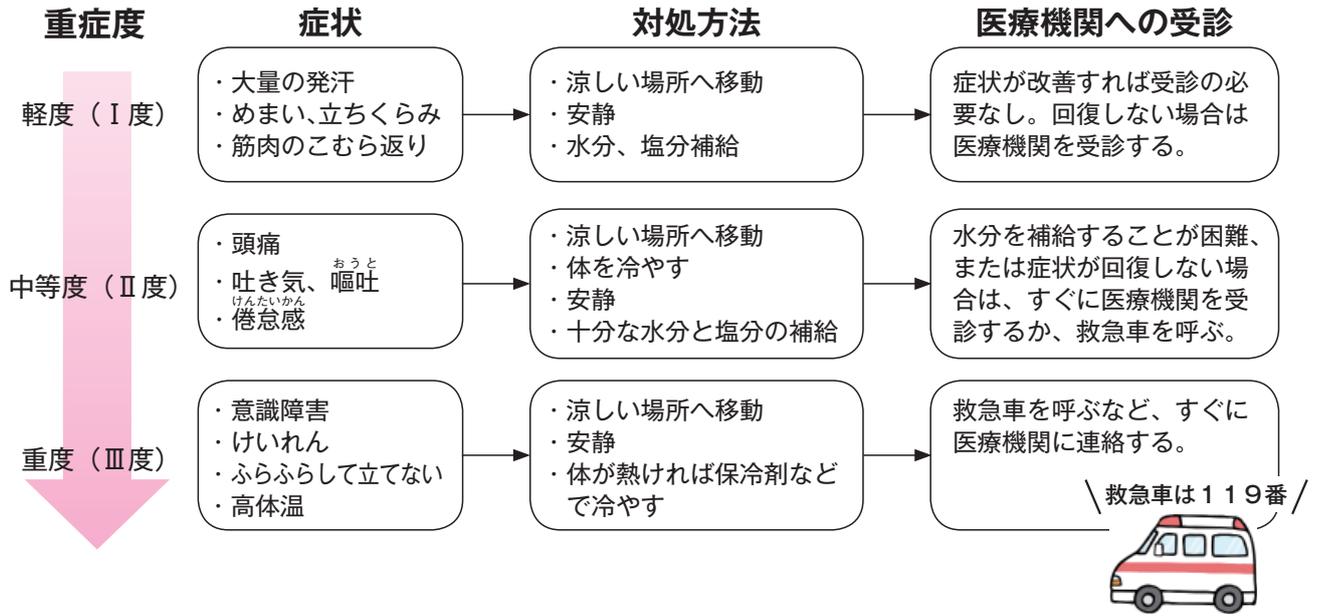
近年、熱中症は職場や学校、スポーツ現場での発生だけではなく、夜間や室内でも発生しています。昨年度、調査期間中に香芝消防署管内で発生した熱中症による救急搬送の25件のうち、11件が室内にいるときに発症しています。また、子どもから高齢者まで幅広い年代で発生し、場合によっては死亡することもあるため、注意が必要です。



香芝消防署管内の熱中症による救急搬送件数(5月～9月)
*平成29年度は6月末現在



熱中症の主な症状と対処方法



熱中症を予防する

Point① 暑さを避ける

○室内で

- ・扇風機やエアコンなどで温度を調節する。
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用する。
- ・室温をこまめに確認する。
- ・暑さ指数 (WBGT) を参考にする。 *1



○屋外で

- ・日傘や帽子を使用する。
- ・日陰を利用したり、こまめな休憩を取る。
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える。

○体の蓄熱を避けるために

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する。
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、首筋やわき、足のつけ根を冷やす。

寝る前にも水分補給を！



Point② こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液 (水に食塩・ブドウ糖を溶かしたもの) などを補給する。

* 1 暑さ指数 (WBGT) とは？

温度基準 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 (31℃以上)	すべての生活活動で起こる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 (28℃以上 31℃未満)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25℃以上 28℃未満)	中等度以上の生活活動で起こる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休憩を取り入れる。
注意 (25℃未満)	強い生活活動で起こる危険性	一般に危険性は少ないが、激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

日常生活に関する指針 (環境省ホームページより抜粋)

暑さ指数 (WBGT (Wet Bulb Globe Temperature) : 湿球黒球温度) は、熱中症を予防することを目的として提案された指標です。単位は気温と同じ摂氏度 (℃) で示されますが、その値は気温とは異なります。

暑さ指数 (WBGT) は人体と外気との熱のやりとり (熱収支) に着目した指標で、①湿度、②日射・輻射など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。

単純に気温だけでなく、湿度や日差しの違いをも考慮して、熱中症予防につなげることができます。

☆ 日々の暑さ指数 (WBGT) は、環境省ホームページ (http://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php) で確認することができます。

イキイキ！香芝っ子

香芝西
中学校



学校全体で協力 ～アルミ缶・廃品回収～



平成28年度購入品

香芝西中学校では、毎月最終金曜日にアルミ缶の回収を行っており、生徒会では全校集会などで回収の協力を呼びかけています。空き缶は生徒が登校時に持参するほか、回収ボックスを校門の外に設置し、地域のかたにもご協力いただいています。

空き缶は月替わりで各部活動の部員によって回収されます。5月26日(金)の担当は男子バスケットボール部の部員の皆さん。皆で手分けして、正門前と裏門前に設置してあるアルミ缶回収ボックスに回収に行きます。ボックスは空き缶でいっぱい。生徒たちは袋を分けて皆で協力して運びます。袋いっぱいになった空き缶の重量はかなりのもの。生徒たちは「重いなあ」と言いながらも、仲間とともに笑顔で取り組めます。同じ日に高山台地域の廃品回収も合わせて行っており、集められた



廃品の積み下ろしなどを行いました。生徒たちの連携プレーにより、車いっぱいに積まれた廃品はおよそ10分程度ですべて片付けられました。

集めた空き缶などは回収業者に引き取ってもらい、換金されます。そのお金は生徒会の運営費として使用され、先生の指導の下、各部活動の用具の購入などに活用されています。平成28年度は野球部のバットや陸上部のトレーニング用のボールなどを購入しました。

香芝西中学校では「自分たちの手で学校を良くしていこう」という生徒会の目標に向かい、生徒会の役員だけでなく、学校全体で力を合わせ、一生懸命に取り組んでいました。



気がつけば後期高齢者

王寺町から香芝に引っ越してきたのは昭和56年、人口3万人くらいで、まだ市ではなく香芝町でした。五位堂に急行が止まるようになると、急にまちが開けて便利になりましたが、いつの間にか年月が経ち、周りは老夫婦や1人暮らしの家が多くなりました。

2年前の世界一周クルーズの下船後、全く歩けなくなったりと、夜型を朝型の生活に変えて、6時半からのラジオ体操に昨年の6月から参加し、毎日片道20分間を歩きました。そんなとき、毎日ゴミ袋を持ってごみを拾っている人や目を合わせて「おはようございます」と挨拶をする中学生に出会い、また、歩道の横の美しい花の花壇など途中でたくさんさんの感動に出会います。

香芝市国際交流市民の会「グローバル香芝」や朗読ボランティアの「青い鳥」などに入会し、そこで活動されている同世代の人や10歳も上の人たちが、いき

水野 スミ子さん

いきと現役の人たち以上にいい仕事をされているのを見て、また、感動です。

世界中騒々しいこの時代に、平和で静かなときを過ごしていることに感謝です。老いのスピードにメンテナンスが追いつかないと不平を言っていました。老いて感動することもたくさんあり、老いることも悪くないと感じている今日このごろです。



今回は米永さんにリレーします。

香芝検定のこたえ ①

市内には、設問の一級河川のほか、滝^{たき}川・竹田川^{たけだがわ}・初田川^{はつたがわ}・尼寺川^{にじがわ}・すがる川^{にじがわ}があります。

原川は、市内関屋地区から大阪府柏原市国分地区を経て大和川に合流する大和川水系の一級河川です。香芝市内を流れる約500m間において、豪雨時の溢水^{いっすい}に特に警戒が必要とされています。

☆編集後記☆

どんなに備えていても、防ごうとしても、とても残念なことです。自然災害は起きてしまいます。災害が起きたときに、どれだけ被害を少なくするか、「減災」という考え方が大切です。「日ごろの備え」と「落ち着いた行動」が被害を最小限にします。日ごろから「物・知識・意識」を備え、いざというときに落ち着いて、適切な行動ができるようにしたいと思います。

<釜爺>

パパッと簡単クッキング!

ピリッとめんたいとバター^{バター}の風味がクセになる!

No.28



ししとうがらしの明太子炒め

(1人分32kcal)

【材料(2人分)】

ししとうがらし……80g

バター……5g

辛子明太子……10g

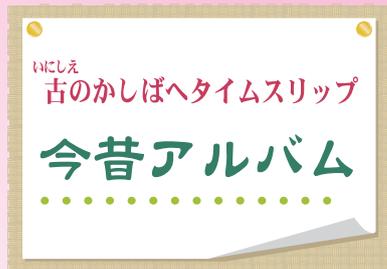
【作り方】

- ①ししとうがらしのへたを除き、種ごと斜め切りにする。
- ②フライパンにバターと①を入れて中火で軽く炒め、皮を除いた辛子明太子を加え、ほぐしながら炒めればできあがり☆

*レシピ協力：食のサポーターかしば



現在の様子



二上小学校
(建設中の校舎)

昭和43年ごろ
(1968年ごろ)

船木さん(穴虫)提供写真

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)