



豊岡市出前講座「風水害に備えて」
 ～マイ避難カードを作成しよう～ を開催しました

タカ目の目・
助け合い部



6月23日（木）豊岡市出前講座を開催し、各区から合計で43名が参加しました。

豊岡市防災課 課長 畑中聖史さんを講師に迎え、「風水害に備えて」と題して、避難の考え方とマイ避難カードの作成について説明を受けました。

避難は市の指定緊急避難場所に行くことだけではありません。自宅での安全確保が可能であれば新型コロナウイルスの感染リスクを避けてまで避難所へ行く必要はありません。安全な自宅、親戚や友人の家に避難することも検討してみましょう。

マイ避難カードの作成は、各区の防災マップを参考にしながら、マイ避難カードに「いつ、どこに、どのように、だれと、何を持って」を「①台風接近の前日まで、②警戒レベル3：高齢者等避難の発令、③警戒レベル4：避難指示の発令」を考え完成させました。出来上がったマイ避難カードはよく見える場所に掛けて、いざというときにお役立てください。

出前講座に参加いただいた皆さんには各区で行う「マイ避難カード作成の研修会」の指導者としてタカ目の目・助け合い部員と一緒に参加していただくと助かります。

各区においては、区民安否確認・避難の声掛けの方法なども考える機会になれば有意義だと考えます。



中筋の全地区民が「マイ避難カード作成」に取り組みます

タカ目の目・助け合い部では、中筋地区の全世帯、全員の家族や個人が「マイ避難カード」を作成し風水害時の避難について考えるきっかけにしたいと考えています。

10月までに各区でマイ避難カード作成の研修会を開催し、作成したマイ避難カードをラミネート加工してお渡しします。

この機会に風水害時の「マイ避難」を考えましょう。

マイ避難カード			
いつ	どこに	どのように	誰と
何を携って （1～2泊分 を携帯する）	食料品	飲み物	生活用品

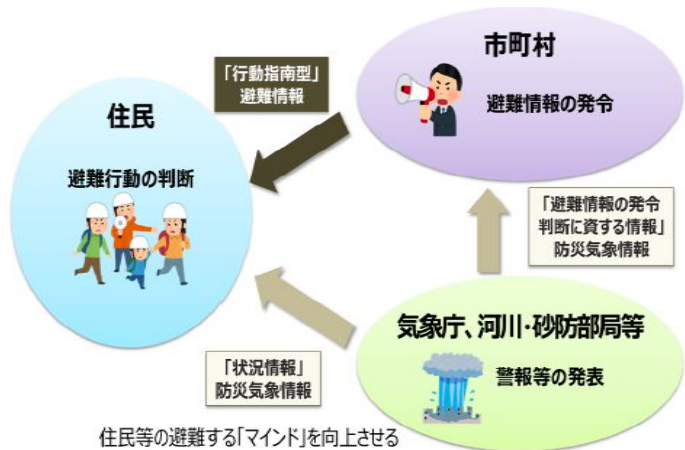
※お話し 実用が掲げられているときは、履物の2倍以上、山とは反対側の側面でごさくするようにしてください。

防災気象情報を収集し、早めの避難をしてください

近畿地方は6月14日に梅雨入りしました。これから大雨や長雨、台風の季節を迎えます。避難行動をとるための情報として、気象庁の情報、豊岡市の情報に合わせ、自宅周辺の前兆現象などがあります。

避難にあたっては、中筋小学校（避難場所）へ向かうことにこだわらず、マイ避難先に自らの判断でその時点で最善の安全確保行動をとってください。

水平避難 (指定避難所などへの避難)	垂直避難 (自宅等の2階以上への避難)
<p>小中学校や地区コミュニティ等の指定避難所への避難は、<u>道路が冠水するまでの早い段階での移動が必要</u>。</p> <p>近年、夜間で道路が冠水している中での水平避難中に、被災する事例が増えている。</p>	<p>夜間や激しい降雨時、道路冠水時など<u>避難経路が危険</u>と思われる場合は、単独での屋外移動は極力避け、<u>覚悟を決めて自宅若しくは周辺建物の2階以上</u>に避難する。</p>



警戒レベル	状況	とるべき行動	行動を促す情報
5	災害が発生 又は切迫	◎命の危険、 直ちに安全確保！	緊急安全確保※
~~~~~ < 警戒レベル4までに必ず避難！ ~~~~~			
4	災害のおそれ 高い	◎危険な場所から 全員避難	避難指示
3	災害のおそれ あり	◎危険な場所から 高齢者等は避難 <small>(他の人も必要に応じ、 普段の行動を見合わせたり 自主的に避難を始める)</small>	高齢者等避難
2	気象状況悪化	・自らの避難行動を確認	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1	今後気象状況 悪化のおそれ	・災害への心構えを高める	早期注意情報 (気象庁)

※ 災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令されるものではありません。



## 訓練用消火器セットを貸し出します!

水道の蛇口にジョイントでつなぎ、水を入れて使います。各区の消火訓練に使用できます!

貸し出し等の詳細についてはコミュニティなかすじまで ☎23-3746



## 第2回 役員会で活動内容を情報共有しました

5月26日(木)第2回役員会では、各部とも第1回部会を開催した結果や事務局事業、他団体の協力事業など活動内容を共有しました。今年度は活発な活動予定となっています。

また、中筋里づくり計画の見直し方法についてコミュニティ振興課とちいきのてを交えて検討しました。



## 親睦 モルック大会を開催!!

事務局



6月12日(日)モルックというニュースポーツを中筋小学校グラウンドで18名が体験し、チーム対戦をしました。

豊岡市スポーツ推進委員の由良さんからルール説明を受け、ほぼ全員が初めてでしたが、子ども、大人関係なく楽しめました。またやりたいと感想もいただきました。楽しい様子は、コミュニティなかすじのホームページをご覧ください。

今後、老若男女問わず、誰でも楽しめるモルックを中筋地区に広めていきたいと考えています。今回は豊岡市スポーツ推進委員、豊岡市文化・スポーツ振興課にご協力いただきました。ありがとうございました。モルック大会の様子が豊岡市ホームページにも掲載されています。



モルックとは

北欧フィンランド発祥の木製の棒(モルック)を用いて、同じく木製の数字の書いてあるピン(スキttl)を倒し、50点ピットリにするゲームです。体力、身体能力はいりません!戦略と駆け引きが必要となるスポーツです。



### 飛び出し人形 「あいちちゃん」です

豊岡市社会福祉協議会より寄贈いただきました。ドライバーの皆さん! 歩行者の皆さん! 交通ルールとマナーを守りましょう。



### コミュニティセンター 入口の花を植え替えました

センター入口の花壇にはクレオメ、ジニア、メランポジウム、バーベナなど5種類の花がきれいに咲いています。県の緑化資材提供事業(中筋地区区長会申請)

地域の『公民館』元気プロジェクト

健康づくり栄養 講座



必要な栄養素は摂れていますか？



明治安田生命保険(相)と「人づくり」「つながりづくり」「地域づくり」の講座を開催します！  
健康や美容、栄養に興味のある方必見！  
気軽に参加できる、楽しい講座です。  
※保険の勧誘はありません。

日時：7月 8日(金) 午後7時30分  
場所：中筋地区コミュニティセンター集會室  
内容：不足している栄養素を知って健康になろう！  
明治安田生命保険(相) 姫路支社豊岡営業所  
講師：所長 広戸 広氏  
定員：30名 定員になり次第締め切らせていただきます  
※来館事前の検温、手指の消毒、マスクの着用など感染防止にご協力ください。

●ベジチェックとはセンサーに手のひらを数十秒押し当てただけで野菜摂取レベルと推定野菜摂取量がチェックできます。

第14回三世代交流  
早起き ラジオ体操



日時：8月 7日(日) 雨天中止

午前6時30分

場所：中筋小学校グラウンド

内容：ラジオ体操第1 他

※来場前の検温、手指の消毒、マスクの着用など感染防止にご協力ください。

詳しくは7月25日号でお知らせします



パソコンやスマホの使い方はもちろん、  
ネットでの買い物の仕方にも!

パソコン教室

毎月第1,3,5週の土曜日  
午前9時30分~11時00分

※7月は2日、16、30日です

中筋地区コミュニティセンター交流広場

講師：パソコン教室 クレバ

澤村 啓臣氏

費用：1回500円



コミュニティなかすじ 活動・行事予定 (7月)

日	曜日	事務局が主催する会議・事業	貸館・グループ等	日	曜日	事務局が主催する会議・事業	貸館・グループ等
1	金		新川土地改良区9:30 パソコン教室9:30	17	日		
2	土		パソコン教室 9:30	18	月		3B教室10:00 たて川グループ13:30
3	日	グラウンドゴルフ大会8:00開会 中筋小学校グラウンド		19	火	休 館 日	
4	月		3B教室10:00 たて川グループ13:30	20	水		
5	火	休 館 日		21	木		
6	水			22	金		
7	木		シルバー会グラウンドゴルフ 芝生駐車場草刈り	23	土		シルバー会グラウンドゴルフ 団体長会議 10:00
8	金	健康づくり栄養講座 19:30		24	日		
9	土			25	月		
10	日		第26回参議院議員 通常選挙投票日	26	火	休 館 日	
11	月			27	水		
12	火	休 館 日		28	木	人づくり体育部会 19:30	
13	水		区長会 19:30	29	金		
14	木		己書 19:30	30	土		パソコン教室9:30
15	金	中筋地区福祉の意見交換会 19:30		31	日		
16	土		パソコン教室9:30				