



## 「コミュニティなかすじ」令和6年を迎えて

ご家族の皆様おそろいで健やかに新年をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。

まずは、この度の能登半島地震におきまして、犠牲となられた方々に心よりお悔み申し上げますとともに、被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。被災地域の皆さまの一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染症が5類へと移行し、4年ぶりに体育祭、文化まつり・敬老会等の交流事業を開催することができました。ただいま役員会では中筋里づくり計画の3年を振り返り、見直しをはかる為、各部の活動内容の精査にとりかかろうと準備しています。令和6年も活力ある中筋をめざします。皆様のより一層のご理解とご参画をお願い申し上げます。

コミュニティなかすじ  
会長 今井 悟



### しめ縄講座を開催しました

事務局

12月23日（土）しめ縄講座を開催し、合計14名が参加しました。  
丸岡勲さん（中郷）にご指導いただきました。手作りのしめ縄で新年を迎えました。



### 迎春用フラワーアレンジメント講座開催!!

事務局

12月28日（木）フラワーアレンジメント講座を開催し、6名が参加しました。

ボンボン菊や梅、大王松などを使ったお正月向けのアレンジを、坂本富美枝さん（中郷）にご指導いただきました。





中筋地区は風水害を中心に避難行動について発信してきましたが、この度の能登半島地震から冬の避難について考えてみました。大規模な地震では発生直後は行政からの支援は難しく期待できません。また、指定緊急避難所では暖房など十分な受け入れ体制は考えられていません。地震の規模に関わらず普段の準備は必要です。皆さんも考えてみてください。



## 冬の停電を想定した避難対策の例です

### 低体温症の予防

避難所生活では、集団生活による感染症が心配されますが、同じように低体温症に気を付けなければいけません。


寒冷の環境であれば室内でも発症する場合があります。

※低体温とは深部体温（食道・直腸・膀胱などの体温）が35℃以下になった状態のことをいいます。

低体温症に気を付けよう

- ・震えが止まらない
- ・ふらつく つまづく
- ・口調がゆっくりになる
- ・口数が減る

※急に温めない。  
（冷たい血液が心臓の負担になる。）  
脇の下や股下、太い静脈を湯たんぽで温める。



### 1. 服装

雪や冬の寒さに慣れているとはいえ、暖かい服装を準備しておきましょう。

指定緊急避難所ではすぐに十分な暖房が準備できるとは限りません。停電となれば自宅でも普段通りとはいきません。



#### 服装の例

- ・ニット帽
- ・マフラー
- ・手袋
- ・防寒着とオーバースボン
- ・暖かい靴下

#### アイディアで寒さを緩和!



- ・上着の下に、
- ①新聞紙を巻く
- ②レインコートを着る（100均でもOK）
- ・靴（上履き）を履く



こんなアイディアも!

- ・大きなビニールに新聞紙を入れて足を入れる
- ・大きなゴミ袋かぶる

### 2. 災害時持ち出し品リストに寒さ対策を追加しよう

必要だと思うものは個人で準備しておきましょう。



- ・使い捨てカイロ
- ・アルミシート



- ・懐中電灯 照明



- ・上履き（体育館内）



- ・歯磨きシート



- ・携帯トイレ



- ・毛布、冬用寝袋

#### 長期的な避難では必要です

- ・防犯ブザー
- ・体を拭くシート
- ・保湿クリーム
- ・水のいらないシャンプー

タカ目・助け合い部

災害時持ち出し品リスト				
忘れ物ありませんか？				
<b>食品</b> α米、レトルト食品、ビスケット・チョコ など2~3日分	<b>飲料水</b> 水・お茶・ジュース など2~3日分	<b>衣類 下着</b>	<b>貴重品</b> 現金・通帳・保険証・免許証 など	<b>洗面 用具</b> ~ハブラシ シェット・化粧品 など
<b>常備薬 処方薬</b> お薬手帳 など	<b>携帯 ラジオ</b> 携帯充電器 など	<b>ランブ 懐中電灯</b> など	<b>携帯 携帯充電器</b> 電池 など	<b>スリッパ</b> 雨具・軍手 など
<b>頭巾 ヘルメット</b> など	<b>筆記 用具</b> ~メモ用紙 ボールペン・ハサミ など	<b>季節 用品</b> ~毛布・カイロ うちわ・上履 など	<b>生活 用品</b> ~タオル・ごみ袋・ティッシュ など	<b>新聞紙 ビニール袋</b> など
<b>感染予防</b> ~マスク・消毒液 体温計・ハンドソープ・ウェットティッシュ・ビニール袋 など	<b>衛生用品</b> ~バンドエイド 消毒液・ティッシュ・タオル 生理用品・おしめ など			
<b>あとと便利なもの</b> ゲーム・書籍・アイスクリーム・アルミブランケット・簡易トイレ・ホイッスル など				

※ 必要なのは各個人によっても違いがあります。大切なものを「空箱」に自分で記入しておきましょう！  
 ※ 風水害の避難では、必ず2日分の食料・飲料を準備しましょう！  
 ※ 感染症流行時は、感染症予防対策をしっかり取りましょう！

### 3. 自宅で過ごす時に必要なものを考えて備えよう

停電になると普段通りには過ごせません。



- ・石油ストーブ  
カセットストーブ



- ・カセットコンロ  
ガスボンベ



- ・新聞紙を入れた  
ビニール袋をセット



- ・懐中電灯 照明



- ・凝固剤が  
市販されている

### 一酸化炭素中毒に注意!!

無色透明・無臭の  
一酸化炭素は気づきにくい!  
頭痛、吐き気などから始まり意識  
を失います。  
命に関わることがあり危険です。



- ・発電機は屋外で使用する

### 4. 車中泊では低体温症とエコノミー症候群に気を付けよう

#### エコノミークラス症候群の予防

食事や水分を十分に取らずに、狭い座席など同じ姿勢で長時間足を動かさないことで、血行不良が起こり血液が固まりやすくなります。その結果、血のかたまりが血液中を流れ、肺に詰まって肺塞栓などを誘発する恐れがあります。

※エコノミークラス症候群とは飛行機などの座席に、長時間同じ姿勢で座り続けることによって発生する、深部静脈血栓塞栓症のこと。



- ・マフラーが雪などで  
ふさがれた状態でエ  
ンジンをかけない



- ・締め切ったガレージの中で  
エンジンをかけない

#### エコノミークラス症候群の予防のために

- ・時々、軽い体操やストレッチ運動を行う
- ・十分にこまめに水分を取る
- ・トイレを我慢しない
- ・アルコールを控える
- ・できれば禁煙する
- ・ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない
- ・かかとの上げ下ろし運動をしたり、ふくらはぎをもんだりする
- ・眠るときは足をあげる



ありがとう!

中筋小学校2年生児童から「町たんけん」のお礼の手紙をいただきました。ありがとうございました。また中筋地区コミュニティセンターに遊びに来てくださいね。



### トピック

#### 消防団第9分団出初め式

1月7日(日)豊岡市豊岡消防団出初め式がありました。その後、中筋地区コミュニティセンターで豊岡市消防団第9分団出初め式が行われ表彰伝達と祝賀会(区長会主催)がありました。祝賀会は日頃の防災活動への感謝と懇親の会となりました。





# 「加陽湿地 野鳥観察会 冬鳥を見つけよう!!」

加陽水辺公園部

加陽湿地と出石川周辺の鳥たちや木々の中から聞こえる鳴き声を聞きながら観察しませんか。

日 時：令和6年2月3日（土） 雨天中止  
午前9時30分～午前11時30分頃

集合場所：加陽水辺公園交流館

観察場所：出石川、加陽湿地下流付近他

講 師：豊岡市コウノトリ文化館 高橋 信氏

そ の 他：双眼鏡の貸出はありますが、少ないです  
ので、お持ちの方はご持参ください。

詳しくは回覧チラシ  
またはホームページを  
ご覧ください。



寒くない服装と歩きやすい靴で  
来てください。

申込み・問合せ：コミュニティなかすじ  
Tel 23-3746

豊岡市文化・スポーツ振興課  
文化財室 より

## 「インターネットマップに挑戦してみよう」

五条大橋を出発し中筋地区内を通り神武山までの約8kmを歩きながら、文化財マップを作成する講座です。

日 時：令和6年3月23日（土） 9時25分集合 17時解散予定


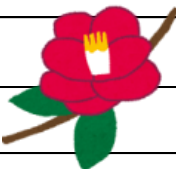
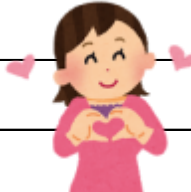
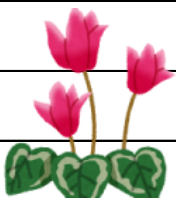
内 容：現地撮影の後、地図のWikipediaともいわれるOpenStreetMapの編集作業を  
通して、誰もが自由に使えるマップ作りの方法を参加者で共有します。

参加費：310円（バス代）

※集合場所、持ち物、申込み方法など詳しくは豊岡市文化・スポーツ振興課文化財室まで

メール：[bunkazai@city.toyooka.lg.jp](mailto:bunkazai@city.toyooka.lg.jp)

### コミュニティなかすじ 活動・行事予定（2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	木			15	木		
2	金		新川土地改良区9:30	16	金		新川土地改良区 19:30
3	土	役員会13:30 	パソコン教室9:30	17	土		パソコン教室9:30
4	日		スポ少1・2年生 16:00	18	日		
5	月	大山町視察受入れ9:30	アトラス9:00	19	月		3B教室 10:00
6	火	休 館 日		20	火	休 館 日	
7	水			21	水		着付け教室19:30
8	木			22	木		
9	金		己書倶楽部19:30	23	金		
10	土		えだまめらんど9:30 中筋PTA15:00	24	土		
11	日			25	日		
12	月		3B教室10:00	26	月		
13	火	休 館 日		27	火	休 館 日	
14	水		区長会19:30	28	水		