ニャオざね くま博士の 教えて！熊谷

災害に対する日ごろの備えを万全に！

日本は昔から、地震による多くの被害を受けてきました。近年最大の被害をもたらした阪神・淡路大震災以降も、大きな地震がくり返し発生しています。今年も8月11日に駿河湾を震源とする震度6弱の地震が起きています。

今回は、いつ、どこで、どのように起こるか予測できない災害に備え、被害を最小限におさえるために大切なことについて、「ニャオざね」、「くま博士」と一緒に見ていくことにしましょう。

「防災の日」とは

ニャオざね　カレンダーの9月1日に「防災の日」って書いてあるけど、何だにゃ？

博士　それは、今から86年前の1923年（大正12年）に関東大震災が起きた日なんじゃよ。防災の日は、大きな被害をもたらした関東大震災の教訓を忘れないという意味と、この時期に多い台風の風水害などを含め、防災の意識を高めようと昭和35年につくられたのじゃ。そして、9月1日を含む8月30日から9月5日までを防災週間と定めているのじゃよ。

ニャオざね　そうにゃのか。地震や台風はこわいからにゃあ。

博士　そうじゃのう。地震や台風の発生を止めることはできんが、被害を最小限におさえるために、一人ひとりが災害時に適切な行動をとれるよう、日ごろからの準備が大切なのじゃよ。

わが家の防災会議

ニャオざね　日ごろからの備えってどんなことを行えばよいのかにゃ。

博士　まず、地震など災害が発生したときの対応について、家族で話し合い、準備しておくのじゃ。例えば、災害は、家族がそれぞれ外出中に起こることもあるじゃろ。ふだんから、お互いの連絡方法や集合場所などを話し合い、確認しておくことじゃ。遠くの親戚や知人のところを連絡先として決めておいたり、災害用伝言ダイヤルの利用方法（このページ最下段）をおぼえておくことも有効じゃよ。また、避難場所や避難経路も確認して決めておくのじゃ。熊谷市の避難場所は、「熊谷市洪水ハザードマップ」、「熊谷市地震ハザードマップ」、「熊谷市くらしのカレンダー」、「熊谷市ホームページ」に載っているぞ。

ニャオざね　さっそく家族で話し合ってみることにするにゃ。

博士　それから、避難するときに備えて食料や水、衣類、貴重品など非常持出品を準備しておき、どこに置いておくか家族みんなで確認しておくのじゃ。準備しておいた方がよい持出品を例示しておくから参考にするとよいぞ。

ニャオざね　にゃるほど。お菓子はたくさん備蓄してあるけど、ほかに足りないものがいっぱいあるにゃあ。

災害用伝言ダイヤル（固定電話）　大災害が起こったとき、家族や知人の安否情報を確認することができます。

忘れてイナイ（171）？ 災害伝言171と覚えてください　※大きな災害時のみ、利用できるようになります。

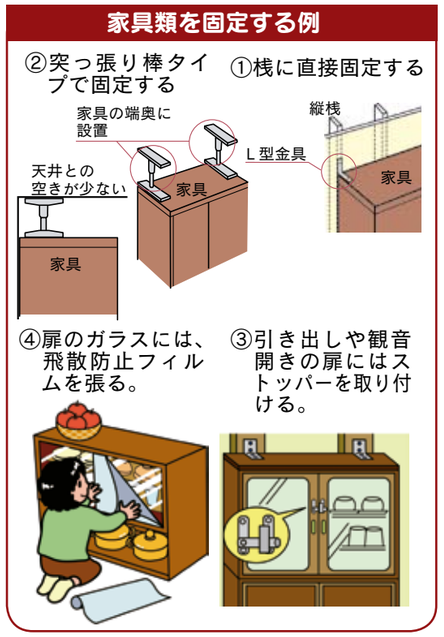
伝言を登録	171にダイヤル 音声案内が流れます	録音の場合【1】をダイヤル 音声案内が流れます	市外局番をつけて自宅の電話番号をダイヤル　伝言を吹き込む
伝言を聞く	171にダイヤル 音声案内が流れます	再生の場合【2】をダイヤル 音声案内が流れます	市外局番をつけて被災地の電話番号をダイヤル　伝言を聞く

地震に備えよう

博士　過去の大地震では、家具の下敷きになって命を失ったり、大ケガをした人も多いのじゃ。食料や水を準備しとっても、地震がきたとき、ケガをして、逃げられなくなっては意味がないじゃろ。まずは、家の中の安全点検をしてみるのじゃ。部屋の出入り口から玄関までの通路になるべく物を置かないようにしたり、家具類は転倒しないよう止め金などで固定しておくのじゃ。特に寝室の家具は、寝ている場所に倒れてこないよう配置することが重要じゃな。

ニャオざね　寝ているときにタンスが倒れてきたら、大変だものにゃあ。

博士　本棚やロッカーには重いものは下に、軽いものは上におくよう収納に工夫することも必要じゃ。それから、大きな揺れになると、家具を固定していても、扉が開いたり、引き出しが飛び出したりすることもあるから、ストッパーを取り付けておくことや、食器棚のガラス扉などには、飛散防止フィルムを張るのも効果的じゃ。テレビやパソコンなど電化製品も固定しておいたほうがよいぞ。



地震発生！そのときどうする

ニャオざね　地震が起きたとき、急いで家から逃げないといけないんだろにゃ？

博士　いやいやニャオざね、あわてて外に飛び出してはいかん。屋根瓦や看板などが落ちてきてとても危険じゃよ。大切なのは、どこにいてもまず、身の安全を守ることじゃ。家の中であれば、丈夫なテーブルや机などの下に身を伏せたり、余裕がなければ手近の座布団などで落下物から頭を保護するのじゃ。落ち着いて火の始末をすることも必要じゃ。ただし、揺れが激しいときは無理をせず、揺れがおさまってから火を消すことじゃ。

ニャオざね　ニャオざねはよく散歩に行くから外出しているときのことも教えてほしいにゃ。

博士　まず、ブロック塀や電柱、狭い路地から離れるのじゃ。建物の倒壊、窓ガラスや看板などの落下物に注意しながら、カバンなど手荷物で頭を保護して空き地や公園などに避難するのじゃ。近くに空き地などないときは、なるべく建物から離れた安全性の高い場所に移動することが大切じゃな。

地震の揺れがおさまったら

ニャオざね　地震の揺れがおさまってからはどうすればよいのかにゃ？

博士　揺れがおさまった後もあわてて逃げ出さず、火災など二次災害の防止や避難の準備を落ち着いて行うのじゃ。どんな大きな地震でも激しい揺れは1分程度でおさまるので、まずは消せなかった火の始末をするなど火の元を確認するのじゃ。また、建物がゆがんでドアや窓が開かなくなることがあるから、ドアや窓を確認して逃げ道を確保しておくのじゃ。そして、家族やわが家の安全が確認できたら、隣近所にも声をかけ、安否を確認してほしいのじゃよ。特に一人暮らしの人や高齢者、身体の不自由な人などには積極的に援助することが大切なことじゃな。

安全に避難するために

ニャオざね　避難が必要になるのはどんなときなのかにゃ？

博士　市や消防、警察などから避難の指示が出たときや家屋が倒壊する危険があるとき、また、近隣で火災が発生し、延焼の恐れがあるなど家にとどまることが危険な状態になった場合は、すばやく避難することが必要になるのじゃ。

ニャオざね　博士、避難する前にまだやることがあるかにゃ？

博士　そうじゃ。もう一度火の元を確かめガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを落としておくのじゃ。そして、避難は徒歩で、荷物は最小限にとどめ、できるだけ近所の人と集団で避難するのじゃな。このときも子どもや高齢者、身体の不自由な人、ケガ人などをみんなで支えあって避難するのじゃよ。

ニャオざね　みんなで避難すればこわくないからにゃ。

博士　災害が発生したとき、冷静に対応するのはなかなか難しいことじゃが、日ごろの準備や対策を行っておくことで被害を軽減させることは可能じゃ。行政による「公助」はいうまでもないが、自分の身は自分で守る「自助」、地域や身近にいる人どうしが助けあう「共助」こそが、災害による被害を少なくするための大きな力になるのじゃよ。

おっと忘れるとこじゃった。熊谷市では9月12日に総合防災訓練をやるのじゃよ。災害体験や展示コーナーもあるようじゃからニャオざねも行ってみたらよいぞ。

◆危機管理室　TEL内線333

熊谷市総合防災訓練

とき　9月12日（土）9時～11時40分（災害体験・展示コーナーは9時30分から順次開始）
※雨天等の場合は9月13日（日）に延期

ところ　熊谷荒川緑地自由広場（荒川大橋東側）

Photo news
フォトニュース

7月23日 知事からの飲酒運転撲滅メッセージ伝達式

飲酒運転撲滅キャラバン隊として、埼玉県警察一日交通部長となったタレントの安めぐみさんが、知事からの「飲酒運転撲滅メッセージ」を、市長に伝達しました。

7月28日 ニャオざねが、ゆる玉応援団に入団

左から上田知事、コバトン、富岡市長、ニャオざね

県内の着ぐるみキャラクターで結成されている「ゆる玉応援団」に、ニャオざねが入団するのにあたり、他の自治体のキャラクターとともに、知事公館で合同入団式が行われました。

8月16日 くまがや打ち水大作戦

NPO法人熊谷の環境を考える連絡協議会、立正大学地球環境科学部、熊谷市を中心に「くまがや打ち水隊」を結成し、市民や地元商店街等の協力のもと熊谷駅東口など市街地で打ち水を行いました。

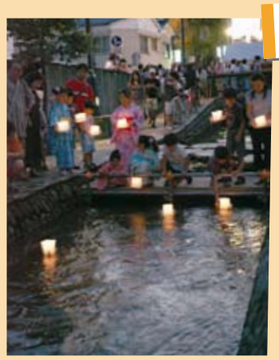
8月11日 防犯のまちづくり協定

市および熊谷警察署は、熊谷地区金融機関防犯協力会と防犯のまちづくり協定を結びました。

8月16日 大宮アルディージャホームゲーム

熊谷西スポーツ少年団と熊谷東サッカースポーツ少年団の子どもたちが選手入場をエスコート

熊谷スポーツ文化公園陸上競技場で、J1リーグ公式戦、大宮アルディージャ対ジュビロ磐田戦が行われました。2年前の同日、日本最高気温の40.9度を記録したことから、あついぞ！熊谷事業にも名を連ねたこの試合は、大いに盛り上がりました。



8月16日 とうろう流し

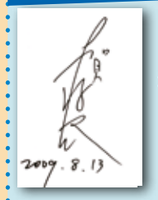
昭和20年8月14日、太平洋戦争が終戦となる前夜、空襲により市の中心部はほとんど焼けてしまいました。そのとき亡くなられた多くの方のめい福を祈り、星川で平和への願いを込めて行われました。

左から野原教育長、スウィン埼玉 大塚社長、古賀さん、富岡市長、石川副市長

8月13日 古賀 淳也さん市長表敬訪問

ローマで開催された「第13回ＦＩＮＡ世界水泳選手権大会(7月18日～8月2日)」で、大活躍された本市出身の古賀 淳也さん(富士見中出身・スウィン埼玉所属)が、市長を表敬訪問しました。古賀さんは男子100ｍ背泳ぎで、52秒26の日本新記録で優勝し金メダルを、男子50ｍ背泳ぎで、24秒24の日本新記録で二位に入り銀メダルを獲得しました。

古賀 淳也さんのサイン色紙プレゼント



古賀 淳也さんからサイン色紙をいただきました。抽選で5人にプレゼントします。

ハガキまたはＥメールに、**「古賀さんのサイン希望」**と明記し、住所・氏名・年齢・電話番号を記入のうえ、9月24日(木)までにご応募ください（一人につき一通）。

応募先は、下段の市報クイズと同じです。

当選者の発表は、プレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

7月31日 全日本少年少女空手道選手権大会出場者市長を表敬訪問

前列 左から三澤 可奈さん、伊藤 舞悠さん、大澤 尊さん

第41回埼玉県空手道選手権大会において準優勝し、第9回全日本少年少女空手道選手権大会(8月8日･9日に東京武道館で開催)に出場を決めた 伊藤 舞悠(まゆ)さん(熊谷南小1年)、大澤 尊(たける)さん(熊谷西小1年)、三澤 可奈さん(熊谷西小3年)が市長を表敬訪問しました。

7月27日 熊谷市ソフトボール協会・小学生市長表敬訪問

第23回全日本小学生男子ソフトボール大会(8月1日～4日に鹿児島市で開催)に出場する久下ドルフィンズと、第26回関東小学生男・女ソフトボール大会(8月8日･9日に小田原市で開催)に出場するＡＫＡＧＩが、市長を表敬訪問しました。

7月31日 熊谷市中学校体育連盟　関東大会・全国大会出場者市長表敬訪問

平成21年度埼玉県学校総合体育大会等において上位入賞し、全国大会や関東大会に出場を決めた中学生が、市長を表敬訪問しました。

おたよりパレット

テーマ **涼・クールダウン**

熊谷の暑い夏を乗りきるために、皆さん様々なクールダウン法をお持ちのようです。まだまだ残暑日が続くので、ここで紹介したクールダウン法をぜひ実践してみてください。

※おたよりパレットは、市ホームページ http://www.city.kumagaya.lg.jp/ でも、更に詳しく紹介しています。

市報クイズ７月号で寄せられたご意見を紹介します。

- なんといっても保冷剤！冷凍庫で10×10cmくらいのものをカチンカチンに凍らせて何個も用意しています。タオルやバンダナにくるんで首にまきつけるだけで、けっこう涼しくすごせますよ。（50代・女性）
- 私のクールダウン法といえば雪くま。サラサラな氷と色とりどりのトッピング、そしてあの美味しさ!!雪くまを食べると体の中から涼しくなれます。(50代・男性)
- 通学で毎日熊谷駅を利用しているのですが、あのミストのおかげで、涼しくてほんの少しの間だけ幸せな気分になれます。もっと設置か所を増やしてくれたら嬉しいです。（10代・女性）
- 強い日差しを防ぐため、よしずを毎年使っています。また、朝顔を育て、目でも涼しさを楽しんでいます。（50代・女性）
- 暑い夏を少しでも涼しく過ごせたらと思い、仕事場の日の当たる窓には、毎年ゴーヤを植えて日除けにしています。たくさん採れるとジュースにして夏ばて防止に飲んでいます。（60代・女性）

読んで当てよう 市報クイズ

応募方法

ハガキまたはＥメールに、クイズの答え･住所･氏名･年齢・電話番号・今月のテーマ**「旅の思い出」**についてのコメントを必ず記入のうえ、9月24日(木)までにご応募ください（一人につき一通）。※コメントがないものは無効となります。

《応募先》
〒360-8601 宮町二丁目47番地1 熊谷市広報広聴課
kohokocho@city.kumagaya.lg.jp

※なお、市内の商店・企業を知っていただこうという趣旨で、当選者にはプレゼント引換券をお送りしますので、お店でご使用ください。当選者の発表は、プレゼント引換券の発送をもって代えさせていただきます。

7月号の正解 ①あばれ　②青少年
◆応募総数91通中、正解81通

今月号の問題

次の［　　］に入ることばを、それぞれお答えください。

①自転車は、排気ガスや騒音を出さず、［　　］にやさしい乗り物として注目されています。

②高齢者の皆さんの介護予防をサポートする「健康［　　］サポーター」を募集しています。

今月のプレゼント

萬里茶房ご提供の、**茶こし付きマグカップと茶葉のセット**を、正解者の中から抽選で**20人**に差し上げます。

萬里茶房
住所：筑波3-202 JR熊谷駅ティアラ21(1階)
電話：048-526-2612

今月のテーマ、「旅の思い出」にいただいたコメントは、「おたよりパレット」や市ホームページで紹介させていただく場合があります。

市報クイズでは、プレゼントを提供していただける商店・企業等を募集しています。
詳しくは、広報広聴課 TEL 内線212までお問合せください。

情熱世代 夢追い人

地域のために奮闘！女性消防団の活躍は続く

熊谷市消防団・団本部女性小隊
小隊長　小浦 比呂美さん（宮前町）
副小隊長 大澤 かづ江さん（三ヶ尻）

前列中央は新井消防団長。団長の向かって左側が小浦さん、右側が大澤さん。

身近な人を救えますか？

女性消防団員は、平成20年4月1日に新たに誕生し、現在は、いろいろな職業や家庭環境から志を持って集まった、20代～40代までの16人が活動しています。家庭や仕事があり、消防活動との両立は大変ですが、皆で補い合い、チームワークで頑張っています。

活動内容は、救急救命講習の講師としてAEDの普及活動を行うほか、火災予防のための防火指導並びに、消防団が参加する行事等における広報活動や後方支援などを通して、女性ならではのきめの細やかさを発揮できたらと考えています。メインの活動である、企業や学校でのAED講習では、受講者の表情が、最初と最後では全然違ってくるのでいつも驚きます。受講者の皆さんが「これって大事なことだな」って気付いてくれるのだと思いますが、私たちにとっても、やり甲斐や喜びを感じる瞬間です。

普通救命講習で指導方法を学ぶ小浦さん（左）と大澤さん（右）

これからも、ひとりでも多くの方々にAEDの操作法を学んでいただき、家族や地域の人など、身近な人を救えるようになって欲しい。いざ、誰かが倒れたとき、どうしていいか分からず、行動を起こすことを躊躇してしまいますが、講習を受けることで、自然と手や声が出るようになって欲しいんです。

そのために、私たち団員も、講師としてのスキルをもっともっと上げて、市民の皆さんの役に立ちたいですね！

愛する地域のためこれからも

今の世の中は、人々のつながりが希薄で周りの人への関心が無いように感じます。地域の皆さんが助け合い、支え合いながら生きていけるような環境づくりのため、私たち消防団は、これからも地域に密着して、地域のためにがんばっていきますので、応援よろしくお願いします！

そして、私たちの活動を通して、「自分も女性消防団員として熊谷市民のために働きたい！」という方が増えてくれたら、とっても嬉しいですね。

自分を育ててくれた、地元に恩返しをするために消防団に入った小浦さんと、近所で倒れていた高齢者の救命活動に、偶然に関わることができた体験をきっかけに、消防団に入ろうと思った大澤さん。お二人の言葉と熱い眼差しからは、たくさんの救える命を救いたいという気持ちと、地元熊谷を愛する気持ちが大いに伝わってきました。これからもがんばれ女性消防団員！

あなたもできる 健康レシピ recipe

＊カラダの中から活性化＊

ブロッコリーで美肌・かぜ予防！

カゼ予防　美肌づくり　コレステロール低下

緑黄色野菜の代表とも言えるブロッコリーは、カロテンやビタミンCを豊富に含み、カゼ予防や美肌効果に有効です。
また、食物繊維も多いので便秘の改善やコレステロールの低下にも効果があります。

（社）埼玉県栄養士会会員　尾高 厚子

ブロッコリーと温泉卵のパスタ

■材料・4人分
〈1人分 564 キロカロリー〉

スパゲティ	300g
ブロッコリー	1個
ベーコン（塊）	100 g
にんにく	1かけ
白ワイン	1/4 カップ
温泉卵	2個
パルメザンチーズ	大さじ3
黒こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ2

■作り方
①ブロッコリーは小房に分け、茎は皮を厚めにむいて短冊切りにする。ベーコンは2センチ長さの短冊切り、にんにくは半分に切ってつぶす。
②大きめの鍋にたっぷりの湯を沸かして1％の塩を加え、スパゲティを袋の表示どおりにゆでる。ゆで上がり1分前に、ブロッコリーを加え、一緒にゆでる。
③この間にフライパンにオリーブオイルとにんにく、ベーコンをいれて弱火にかけ、ベーコンが香ばしくカリッとするまでゆっくりと炒める。白ワインとスパゲティのゆで汁1/3カップを加えて2～3分煮つめる。
④スパゲティとブロッコリーがゆで上がったらゆで汁をきって③に加え、よく混ぜ合わせ火を止め、温泉卵を割りいれ、チーズをふり手早く全体を混ぜる。
⑤器に盛り、黒こしょうをふる。

●健康づくり課 TEL 048-528-0601

人口と世帯　●平成21年8月1日現在（対前月比）

■人口　205,922人（-431）　男　102,967人（-461）　女　102,955人（+30）
■世帯　81,447（-390）

「市報くまがや」は、毎月1日（原則）に発行します。
「市報くまがや」は、再生紙を使用しています。

●発行日　平成21年9月1日
●発行　熊谷市　●編集　広報広聴課
〒360-8601　熊谷市宮町二丁目47番地1
TEL 048-524-1111（内線 206）
FAX 048-520-2870

「市報くまがや」は、自治会を通してお届けします。また、市役所・行政センター！出張所・公民館・駅連絡所などでもお配りしています。インターネットでも「市報くまがや」をご覧になれます。（URL）http://www.city.kumagaya.lg.jp/