

特集

台風への 備え

朝の情報番組で活躍中
常陸大宮大使 小林正寿さんにインタビュー!

気象予報士 小林さんに聞く!

気象予報士から見た 常陸大宮市ってどんなところ?

危機が迫ったときのために押さえておきたい!

避難のタイミングと 情報収集の手段

自分のための避難計画

マイ・タイムラインを作ろう



天気のプロにお話を伺いました！



気象予報士・常陸大宮大使 小林 正寿 さん

常陸大宮市出身。平成24年に気象予報士となり、現在は、日本テレビ「ZIP!」にレギュラー出演中。株式会社ウエザーマップ所属。いばらき大使。Jリーグ水戸ホーリーホックオフィシャルウエザーサポーター。

特集

台風への備え

図 危機管理課 52-1111 (内線384)

毎年8月から10月になると、台風が接近・上陸することが多くなります。令和元年には、東日本台風(台風第19号)が接近し、甚大な被害を受けました。9月1日は防災の日。この機会に万が一に備えませんか？

気象予報士 小林さんに聞く！

気象予報士から見た常陸大宮市ってどんなところ？

土地や天気の特徴は？

「常陸大宮市」を地形の側面から見ると、「久慈川・那珂川という大きな川が2本流れている」「山地と平地の中間的な起伏が多い」という特徴があります。

久慈川は茨城県、栃木県、福島県の県境にある「八溝山」から、那珂川は栃木県と福島県の県境にある「那須岳」から流れてくる川です。川の増水は常陸大宮市より上流の雨が大きく影響しています。実際に、上流での大雨の影響で、たった10分で、川の水が急激に増水し、川沿いの歩道にいた人々にまで被害が及んだという事例もあります。川の増水や氾濫から命を守るためには、常陸大宮市の天気だけでなく常陸大宮市よりも上流の天気も確認しておくことが大事になります。

また、山沿いの地域であるため、湿った空気が山にぶつかり、夕立ちが起こりやすくもあります。近年では、地球温暖化の影響もあって、夕立ちでの雨量が多くなりがちで、土が水を含みきれずに、土砂崩れが起きやすくなっています。崩れた土砂は斜面の高さの2～5倍の距離まで被害が及ぶため、自宅と斜面が隣り合わせではなくても、被害に備えておくことをおすすめします。

常陸大宮市は、自然に恵まれているからこそ、いろいろな災害と隣り合わせでもあることは覚えておきたいポイントですね。

令和元年東日本台風 なぜ大きな氾濫になった？

令和元年東日本台風が大きな被害をもたらしたのは、台風の最接近前から久慈川や那珂川の上流で雨が続き、そこに東日本台風が接近したためです。上流で今まで経験したことのない雨量となり、中流に位置する常陸大宮市でも、大量の水が流れ込んで来たために、大きな氾濫につながりました。

今後も同じ規模やそれ以上の台風、大雨が迫る可能性が十分にあります。また、今まで災害がなかったからといって、今後も被害に遭わないとは限りません。上流付近の天気やハザードマップ(災害が起きやすい地点を示した地図)を確認し、避難計画を立てておくことが一番の防災になります。

台風など「敵」を知る前に、自分の住む土地や周辺などの「己」を知り、自分自身で命を守る行動を取れるよう備えましょう。



危機が迫ったときのために押さえておきたい！

避難のタイミングと情報収集の手段

警戒レベル4までに必ず避難！

避難が必要と思われるような状況になると、市から、警戒レベルなどをもとにした「避難情報」が発令されます。高齢者や小さいお子さんなどの避難に時間がかかる方、介助が必要な方は警戒レベル3相当、それ以外の方は警戒レベル4相当までに危険な場所から必ず避難しましょう。警戒レベル5相当では、すでに災害が発生し、避難することが困難な状況であることがほとんどです。

また、避難情報が発令されていなくても、台風による身の危険を感じたら、公共施設や安全な親戚・友人の家などに避難しましょう。


警戒レベル	とるべき行動	出ている警報など
5相当	命の危険！ 直ちに安全確保！	大雨特別警報 氾濫発生情報
警戒レベル4相当までに必ず避難！		
4相当	危険な場所から 全員避難	土砂災害警戒情報 氾濫危険情報
3相当	危険な場所から 高齢者などは 避難	大雨警報 氾濫警戒情報 洪水警報

警戒レベルの情報はインターネットや防災無線などから得られます

警戒レベルの情報はすぐに情報を知ることができるインターネットから得るのがおすすめですが、インターネットが利用できない方は、テレビを注視するとともに、防災無線に耳を傾けて、地域の情報を得るようにしましょう。防災無線が家にはない方には戸別受信機の貸出をしていますので、常陸大宮市危機管理課にご相談ください。

**防災無線の放送内容は
インターネットや電話からも知ることができます**

インターネット (常陸大宮市防災ポータル)	防災無線専用ダイヤル (0295) 52-5119 (24時間自動応答) ※24時間以内に放送した内容をご確認いただけます。
--------------------------	--------------------------------------------------------------------------------



＼気象予報士 小林さんのおすすめサイト／ 「キキクル(危険度分布)」

(提供：気象庁)

キキクルは、雨による災害の危険度を5段階で色分けして地図上にリアルタイム表示するものです。避難の必要がある場所が、警戒レベルの色(赤や紫色)に合わせて染まります。台風が接近した時や、大雨の注意報・警報が発表されたときに、自宅や今いる場所の危険度を確認するのに便利なウェブサイトです。



▲「キキクル」はこちらから



スマートフォンのホーム画面への追加や、ブックマーク登録が便利におすすめです！



マイ・タイムラインを作ろう ～逃げ遅れゼロを目指して～

マイ・タイムラインとは、家族構成やお住まいの場所に合わせて作成する、自分のための避難行動計画です。特に、高齢者などの避難に時間がかかったり、介助が必要になる方、お住まいの場所が浸水想定区域や土砂災害警戒区域に当てはまる方などは、マイ・タイムラインを事前に作成しておく、慌てることなく避難ができます。実際に4～5ページに書き込んで、マイ・タイムラインを作成してみましょう。

①我が家の災害リスクを「ハザードマップ」を使って確認

被害が想定される場所や避難所などを確認できる「ハザードマップ」を使って、お住まいの場所や付近が浸水や土砂災害などにあう可能性があるかを確認しておきましょう。

ハザードマップは市ホームページで確認できるほか、市役所危機管理課・各支所で紙のマップを配布しています。



▲常陸大宮市ハザードマップはこちらから

●お住まいの場所は浸水想定区域ですか？

はい (浸水想定 m～ m未満)

いいえ

●お住まいの場所は土砂災害警戒区域ですか？

はい

いいえ

②どこに？どうやって？何分で？避難先と移動ルートを決定

●どこへ避難しますか？

避難先名

●避難先までは何分かかりますか？

分

移動手段 ※どちらかに○ (徒歩 ・ 車)

●どの警戒レベルで避難しますか？

警戒レベル 相当

●どこに避難したか家族などに連絡しましょう

連絡先の電話番号

4～5ページへの書き込みのほか、ハザードマップで避難先までのルートを確認しておきましょう

③避難の持ち物を確認

●持っていくものにチェック(レ点)をつけましょう

飲料水

食料

携帯電話・充電器

着替え

タオル

懐中電灯

携帯ラジオ

電池

現金

本人確認書類

保険証

おくすり手帳

マスク

ティッシュ

服用している薬

歯ブラシ

ヘルメット

生理用品

赤ちゃん用品 (哺乳びん、ミルク、紙おむつなど)

その他 ()

マイ・タイムライン作成シート

例の下に
あなた自身の台風の備えを
書き込んでみましょう！

避難までのおおよその時間	警戒レベル	気象情報	住んでいる場所の状況	台風に備えてやるべきこと
3～5日前		台風発生 接近の恐れ	雨や風はまだ強くない	例・テレビなどで台風情報を確認 ・避難先、移動手段、移動時間、持っていくものを確認
1～2日前		大雨注意報 洪水注意報	台風が近づき雨や風が 強くなる 消防団待機水位に到達 ・久慈川(富岡) 1.5m ・那珂川(野口) 2.5m 雨が集まって川の水が だんだん増える はん濫注意水位に到達 ・久慈川(富岡) 2.5m ・那珂川(野口) 3.5m	
当日	3 高齢者などは避難 危険な場所から	大雨警報 洪水警報 氾濫警戒 情報	激しい雨で、川に水が 増えて河川敷にも水が 流れる 避難判断水位に到達 ・久慈川(富岡) 2.9m ・那珂川(野口) 4.1m	例・(高齢者や障害者など) 避難を始める ・どこに避難するか家族や親戚に伝える
数時間前	4 全員避難 危険な場所から	氾濫危険 情報 土砂災害 警戒情報	川の水がいっぱいであ りふれそう はん濫危険水位に到達 ・久慈川(富岡) 3.5m ・那珂川(野口) 4.5m	例・公共の避難所や安全な親戚・友人の家へ避難を開始 ・どこに避難するか家族や親戚に連絡
全員が避難完了				
警戒レベル	5	災 害 発 生		

※警戒レベル5の災害が発生する前に危険な場所にいる全ての方の避難が完了するよう心がけましょう

鷺子山上神社夏季例大祭

7月16日、鷺子山上神社夏季例大祭が開催されました。この祭りは、4年に1度美和地域鷺子地区で開催されます。各組自慢の山車や屋台が集い、久しぶりの賑わいとなりました。



▲写真に映る「八岐大蛇」を題材にした山車のほか、祭りに参加する鷺子地区各組の、手の込んだ山車や、鷺子彫の屋台が、鷺子山上神社から各地区をリレー形式で巡る神輿を出迎えます。

◀夜になると街中を巡った各地区の山車や屋台が当番町の特設会場に集合します。祭りのフィナーレには、「ぶんぬき」と呼ばれるお囃子の共演が行われ、最高潮の盛り上がりを迎えます。

大宮地区夏祭り (祇園祭)

7月28日・29日の2日間にわたり開催された大宮地区夏祭り。甲神社の境内にある素鷺神社の祭礼で「関東の三大裸祭り」として有名です。28日には子供神輿、29日には大人神輿が大宮地域旧道を練り歩きました。

裸でぶつかり合う姿は、今となっては日本国内でも珍しい、まさに「受け継がれる地域の伝統」です。



▲祭りの終盤に行われるお宮入り。町を巡った神輿を境内に入れようとする組と、神社境内に入れまいと阻止する組による激しいぶつかり合いが何度も行われます。



◀28日に行われた子供神輿。「オィッサー、オィッサー」と子供たちの元気な掛け声とともに、地域を巡りました。



▶神輿が練り歩く一足先には屋台がまちを巡り、お祭りを盛り上げます。

5/16

行政相談委員3名が
総務省から感謝状贈呈

行政相談委員を務める宇留野美雪さん、木村雅之さん、河西秀美さんに総務省から感謝状が贈られました。3名は、委員業務に特に尽力されたとして、今回の贈呈に至りました。

行政相談委員は、行政に関する疑問や相談などを受け、相談者への助言や行政機関に対する通知などを行っています。不定期で相談会を開催していますので、お気軽にご相談ください。開催日程は随時お知らせ版でお知らせします。



▲7月12日に行われた行政相談会にて、感謝状を受け取る木村雅之さん(左)

6/24

小場城跡発掘調査
地区住民ら対象に現地説明会

市道工事の前に行われた小場城跡発掘調査の現地説明会を行い、地区住民など50名が参加しました。小場城跡は、小場地区に現在も保存されている戦国時代の城跡です。

説明会では、調査で発見された4つの堀や、高級な茶道具として知られる天目茶碗てんもくちやわんなどについて、調査を行った関東文化財振興会から解説があり、参加者は熱心に聞き入っていました。



▲実際の城跡を見ながら、調査によって発見された堀を解説している様子

6/30~
7/7

人権七夕飾り 市内4つの保育所児童の短冊が飾られた笹を展示

常陸大宮市人権擁護委員協議会が人権尊重の考えの普及などを目的に、人権七夕飾りを市役所1階に展示しました。

七夕飾りには、大宮聖愛保育園、大宮聖慈保育園、さくら保育園、大賀保育所の児童が各々の願い事を書いた短冊が飾られました。

展示開始日の6月30日には、各保育園、保育所児童が市役所を訪れ、自分の書いた短冊がどこに飾られているかを見たり、七夕飾りとともに記念撮影していました。



▲七夕飾りを見に訪れた聖愛保育園年長 まつ組の皆さん



7/1 「空き家バンク推進員」を設置

今年度から新たに「常陸大宮市空き家バンク推進員」を設置し、7月1日付で内田善一さんに委嘱しました。

市では、空き家を有効活用し、本市への移住定住を促進するため、空き家を使いたい人と使ってほしい人を引き合わせる「空き家バンク制度」に取り組んでいます。今後、推進員は、空き家登録支援を行うほか、空き家所有者や空き家を探す方からの相談を受け付けます。



▲(右)内田善一さん

7/2 中学生も河川敷清掃で参加 市内一斉クリーン作戦

ごみのない清潔で住みやすいまちづくりを目指して、市内一斉クリーン作戦を行いました。地域住民など約9,200人が参加しました。

大宮中学校や大宮第二中学校の生徒、ボランティア団体による久慈川・那珂川河川敷のゴミ拾いも4年ぶりに行われ、地域の子供たちが、市の自然の象徴である2つの川の環境美化に取り組みました。



▲大宮中学校生徒が久慈川河川敷を清掃する様子

7/2 ミュージックフェスティバル 開催

市内の中学校、高等学校吹奏楽部が学校の垣根を越えて切磋琢磨することを目的に、市文化センターロゼホールで「第16回ミュージックフェスティバル」を開催しました。

第1部では市内各中学校吹奏楽部の演奏、第2部ではゲストの常陸大宮吹奏楽団による演奏が行われました。

プログラム最後の合同演奏では、1部2部の出演者に市内高等学校吹奏楽部、顧問の先生方も加わったのパフォーマンスに、来場者から大きな拍手が送られました。



▲第3部の合同演奏では出演者全員で「吹奏楽と打楽器のためのセレブレーション」「宝島」を演奏しました。

7/9 御前山ダムでサイクリングとカヌー 「ペダル&パドル」開催

水戸商工会議所との共催で、サイクリングとカヌーを組み合わせた体験型観光プログラム「RIDE ON 310 ペダル&パドル」が開催されました。

24名の参加者は、自転車で水戸市の千波湖を出発し、御前山ダムまでの片道35kmを、田園風景を楽しみながらサイクリングしました。御前山ダムでは、カヌーに乗り、湖面で涼みながら、癒しの時間を満喫しました。



▲水戸からサイクリングで御前山ダムに到着したあと、ダム湖面でカヌーを楽しむ参加者の皆さん

7/3, 「社会を明るくする運動」

7/23 内閣総理大臣からのメッセージ伝達と街頭啓発活動を実施

7月3日、常陸大宮市役所で「第73回社会を明るくする運動」内閣総理大臣メッセージ伝達式を行いました。那珂地区保護司会大宮分会長の増子泰さんが、メッセージを読み上げ、市長に手渡しました。

また、7月22日には、道の駅みわ「北斗星」で、23日には、道の駅常陸大宮～かわプラザ～で街頭啓発キャンペーンを行いました。那珂地区保護司会大宮分会と常陸大宮市更生保護女性会から合わせて35人が参加し、のぼり旗の設置や啓発グッズの配布を通し、啓発活動を行いました。

「社会を明るくする運動」とは、すべての国民が、犯罪や非行の防止と、あやまちを犯した人の立ち直りについて理解を深め、力を合わせて犯罪や非行のない安全で安心な地域社会を築こうとする全国的な運動です。本市では、那珂地区保護司会大宮分会、常陸大宮市更生保護女性会などの団体がこの運動を支えています。



▲(写真右から) 那珂地区保護司会平塚好光さん、増子泰さん



▲道の駅常陸大宮ではグッズの手渡しとともに、「社会を明るくする運動」の啓発を行いました。

7/14 全国自治体で初！哺乳びんの回収ボックスを設置

耐熱ガラスなどの特殊素材で作られていることから、これまで資源ごみとして回収できなかった哺乳びんの回収ボックスを、全国の自治体としては初めて庁舎内に設置しました。

哺乳びん回収ボックス設置は、市と関わりの深いピジョン株式会社が、明日生まれる赤ちゃんの未来にも豊かな地球を残すために進めている「Pigeon Green Action Plan」のひとつとして行っているものです。この活動に市が賛同し、設置と回収の協力を行うこととなりました。回収した哺乳びんは新たな哺乳びんやプランター、パレットなどに生まれ変わります。

市役所本庁舎以外にも、各支所、総合保健福祉センター、こどもセンターの7カ所に専用回収箱を設置していますので、お子さんが成長し、ご家庭で不要となった哺乳びんがありましたら、ぜひお持ちください。

※回収はピジョン(株)製の哺乳びん、乳首、フード、キャップに限ります。他社製品や破損しているものは対象外です。



▲こども課前に設置された哺乳びん回収ボックス。環境に配慮し、ダンボールなどで作られています。



▲ガラスびん回収部分は緩やかな坂になっており、割れないような工夫がされています。

7/13

交通安全子供自転車茨城県大会
大宮北小が団体6位入賞

第57回交通安全子供自転車茨城県大会で、常陸大宮市代表として出場した大宮北小学校が団体の部6位、個人の部では金子志貴さんが7位に入賞しました。この大会は、小学生に自転車の安全な乗り方に関する知識と技能を身につけてもらうことなどを目的に行われ、県内23地区、92名が参加しました。競技は、筆記テスト、S字などを走る「技能走行」、交差点や横断歩道などを適切に走る「安全走行」の3種目で競われました。



▲(左から) 出場した大宮北小 横山沙羽さん、金子志貴さん、綿引ハルさん、高岡和羽さん

7/16

ピジョン美和の森散策ツアーを開催

市とピジョン株式会社の共催で「ピジョン美和の森散策ツアー」を開催し、平成28年に「ピジョン赤ちゃん誕生記念育樹キャンペーン」で植樹した家族の中から関東在住の19家族が参加しました。

「ピジョン美和の森」で、7年前に植樹した木が自分の背丈より成長しているのを確認したり、同日開催の鷲子山上神社夏季例大祭の見学などを行いました。猛暑の中でしたが、子供たちは元気に夏の日を楽しみました。



▲赤ちゃんの頃に植樹した苗木と成長した姿で再会しました。

7/22

長倉城跡草刈りボランティア

御前山地域にある長倉城跡で、地元のボランティアによる草刈り作業が行われました。

長倉城は戦国時代に常陸の国を治めていた佐竹氏の歴史の中でも重要な戦があった場所です。400年ほど前に廃城となりましたが、多くの歴史ファンが訪れる場所となっています。

この日も地元の人たちが草刈り機を持参し、遠方から訪れる方々に気持ちよく見学してもらおうと、草刈りに汗を流しました。



▲この日はボランティアメンバー14人が集って草刈りを行いました。

人権擁護委員のご紹介

皆さんの人権を守るための活動を行う人権擁護委員として7月1日付で中嶋正夫さんが加わりました。下記の9名で活動していますので、お気軽にご相談ください。

【常陸大宮市人権擁護委員】(敬称略)

- | | |
|--------|--------|
| 山崎 江里子 | 篠田 敏夫 |
| 金子 正平 | 宇留野真由美 |
| 坏 民生 | 大串 理恵子 |
| 廣木 なほ子 | 中嶋 正夫 |
| 井樋 代里子 | |

善意をありがとう

○カバヤ食品株式会社 関東工場様
塩分チャージタブレット2,496袋(市内小中学校へ)



胃がんは早期発見で生存率が大幅に上がります！

胃の内視鏡検診を受けましょう

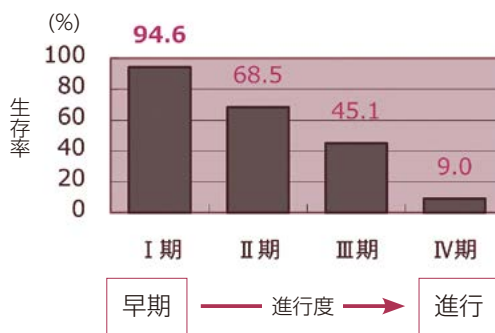
かつてはがんの中で1番死亡率が高かった胃がんですが、内視鏡検診を含むがん検診の普及とがん治療の進歩もあり、現在では、3番目に死亡率が高いがんになりました。

一生のうちに胃がんと診断される人の割合は、**男性の9人に1人、女性の19人に1人**と言われています。また、胃がんは進行度により、生存率が大きく変わります。早期の進行度であるI期で治療を開始した場合、5年後生存率は**94.6%**ですが、進行したIV期の5年後生存率は**9.0%**まで下がります^(図1)。

胃がんはできるだけ早期に発見することが重要です。2年に1度を目安として、定期的の内視鏡検診を受診し、早期発見に努めましょう。

(出典) 国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」、国立がん研究センター2009年から10年がん診療連携拠点病院等院内がん登録5年生存率集計

(図1) 胃がん5年相対生存率



◀鼻から入れるタイプの内視鏡(左)。写真右の鉛筆と比べても細く、口から入れるタイプより負担が少なくなっています。

まちのお医者さんからメッセージ

胃がんの発症初期は自覚症状がありません。早期発見すれば、外科手術による治療ではなく、内視鏡切除で体への負担が少ない治療ができます場合があります。ぜひ、早期発見のために検診を受診しましょう。器械も進歩しており、小指より細い内視鏡や、喉の違和感が少ない経鼻内視鏡もありますし、どの医療機関でも経験豊富な医師が検査を行っています。お越しの際は、以前の結果報告書があればお薬手帳と一緒に持参してください。

常陸大宮市胃内視鏡検診運営委員会 小島正幸医師



常陸大宮市の胃内視鏡検診助成制度

対象になる方

令和5年度内に51歳以上かつ奇数年齢になる方
※自覚症状のある方、治療中の方、集団健診で胃がん検診(X線)を受診した(する)方、市の人間ドック補助金を申請した(する)方は対象外です。

検診費用

4,000円

全額自費の場合、約19,000円かかりますが、助成を利用すると**8割ほど安く受診**できます。

胃内視鏡検診の対象になる方には、5月下旬に受診券をお送りしています。再発行も可能ですので、右の二次元コードまたは電話でお申し込みください。



▲受診券再発行
申込フォーム

☎ 総合保健福祉センター「かがやき」内 健康推進課
☎ 54-7121



『常陸大宮市史 資料編2 古代・中世』の刊行

平成の大合併後に発行される、県下では初めての本格的な自治体史である『常陸大宮市史』の資料編2古代・中世が、当初の計画通り、今年3月に刊行されました。編さんには7年の歳月を要しました。本文857頁に及ぶ大変なボリュームの史料集です。

第Ⅰ部には、年代を追って市域にかかわる古代・中世史料を収めました。何といても常陸を代表する武家・佐竹氏の史料を網羅^{もうら}できたことが特筆されます。市域に本領をもつ岩瀬^{よいちたろう}与一太郎や小貫氏、高部氏といった武家の史料、現在の市街地を舞台に展開した部^{たれ}垂の乱関係の史料など、丁寧な解説をつけて収録しています。

市域に出自をもつ、あるいはその事跡が常陸大宮市の歴史と深くかかわる重要人物の史料をまとめて翻刻^{ほんこく}(※)した第Ⅱ部は、他の自治体史にあまり例がみられません。浄土真宗の教祖・親鸞^{しんらん}については、二十四輩に象徴される弟子たちに焦点を当てて史料(資料)を集めました。「浄土宗中興^{しゅうけい}の祖」と仰がれる聖岡や、室町時代の画僧・雪村周継^{せつそんしゅうけい}についても取り上げています。

第Ⅲ部に市域の古代・中世に遡る文化財に関する情報を集成できたことも、本書の大きな特色です。中世の棟札は54点が翻刻されています。中には系図でしか知られていなかった武士の名が記されたものもあります。寺社縁起は79点を収めました。古代・中世に遡る創建・中興伝承という、新たな研究課題を提起しています。縄張図とともに収録した中世城郭は105ヶ所に及びます。市域の豊かな自然の中にこれだけたくさんの遺構が眠っているのです。

古代・中世の史料の中には和製漢文で書かれている



常陸大宮市史編さん委員長(古代中世史部会長)
茨城大学人文社会科学部
高橋 修教授

ものもあり、簡単に読みこなせるものばかりではありません。現代語訳や読み下し文の方がわかりやすく、という意見もあるでしょう。しかし古文書や古記録は、専門家の間でも解釈はもちろん読み方さえ意見がわかるのです。そのためできるだけ原文のまま翻刻し、「どう読むのか」は読者に委ねるのが学術的な態度と考えます。もちろん我々の役目は刊行して終わりではありません。引き続き、講演会やセミナー、現地講座など、市民の皆様に資料編2を読んでもいただくための様々な事業を展開していきたいと思えます。引き続き市史編さん事業にご支援をお願いします。

(※)翻刻…くずし字で書かれている古文書を活字化して読めるようにする作業

☎ 文化スポーツ課 文化振興グループ

☎ 52-1111(内線343)



関東大震災から100年……

あなたの地震対策は大丈夫ですか？

毎年9月1日は「防災の日」です。今からちょうど100年前の大正12年（1923年）9月1日に発生した、関東大震災がきっかけで、「災害についての認識を深めて、災害へ対処する心構えを準備しよう」というねらいで制定されました。

関東大震災は、昼食準備時と重なったことにより広範囲で火災が発生したり、山間部などで発生した土砂災害などが重なり、東京都、神奈川県を中心に死者・行方不明者数が約10万5000人になりました。この人的被害は、東日本大震災の約5倍にも及びます。

防災の日を機に、関東大震災のような大きな被害を受けないよう、普段の災害対策を見直してみましよう。

家具の置き方、工夫していますか？

家具は壁に固定し、倒れないようにしましょう。固定用器具を使って、ネジで壁に固定するのが一番です。

賃貸などで、壁に穴を開けることが難しい場合でも、穴を開けずに対策できるグッズが販売されています。冷蔵庫などの背の高い家具は、家具固定用のつっぱり棒を天井と家具の間に設置、テレビ台などの背の低い家具は、下にゴム製などの滑り止めグッズを敷いておくといいです。



食料などの備蓄、十分ですか？

家族の人数×3日分を目安に食料や飲料水を備えておきましょう。「ローリングストック法」を活用すると、災害時の食の幅が広がります。

ローリングストック法とは、1カ月に1～2回、備蓄食料を食べて、食べた分を買い足して備蓄していく方法で、レトルト食品や缶詰、乾麺なども備蓄にすることが出来ます。



非常用持ち出しバッグの準備、できていますか？

乳幼児がいる家庭ではミルクや紙おむつなどを、持病のある方は常備薬などを持ち出し品に入れておくといいです。それぞれの家庭で必要なものが異なりますので、家族構成に合わせて非常時の持ち出し品を決めておきましょう。迷った時には、自分の生活にとって無いと不安になるものかどうかで判断してみましよう。

今月号の特集「台風への備え」4ページでは、災害時の持ち物を書き出せるようになっています。ぜひ活用してみてください。

安否確認方法、決まっていますか？

電話回線が混雑している災害時でも使えるのが、災害用伝言ダイヤルです。「171」に電話すると、30秒以内の伝言の録音・再生ができます。登録した伝言は、自分の電話番号を知っている家族などが再生可能です。

8月30日から9月5日には、災害用伝言ダイヤルの体験利用が可能です。ぜひお試しください。

災害時は「災害用伝言ダイヤル」で連絡を！



地域おこし協力隊が行く！

月替わりで地域おこし協力隊員の活動をご紹介します。
今月の担当はサイクリングやアウトドアスポーツで
地域振興を行っている吉川勝隊員です。

平日夜に初心者向けランニング教室を 開催しました！

今年も総合型地域スポーツクラブ「ひたまる25」で、
ランニング教室を実施しています。社会人の方々がス
ポーツを習慣化するきっかけづくりとして、特に運動経
験の少ない方を対象に、7月は2日間、平日夜に開催し
ました。いつでも、どこでも、誰でも安心して楽しめる
ランニング教室は、9月以降も開催予定です。随時お知
らせ版でお知らせしますので、ぜひご参加ください。



▲ランニング教室で参加者にレクチャーする吉川隊員

Instagram Photo gallery

常陸大宮市で撮影されたInstagram投稿をご紹介します！



Photo by @akira00000
撮影場所：御前山ダム



Photo by @weimaraner_taro
撮影場所：長倉宿（長倉七夕まつり）

常陸大宮市で撮影されたInstagram投稿を抜粋し、市
公式Instagramでのリポスト、広報紙掲載を毎月行っ
ています。市内の風景、イベント、何気ない日常など、
「#常陸大宮市」「#常陸大宮」「#おおみやファン」な
どのハッシュタグを付けてご投稿ください！

市の最新情報、ごみ収集日の通知機能など
が便利なスマートフォン向けアプリ「ひたま
るアプリ」をご利用ください！



iOS



Android

広報常陸大宮 令和5年8月号
(令和5年8月25日発行)

発行：常陸大宮市 編集：企画政策課
〒319-2292 茨城県常陸大宮市中富町3135-6
電話 0295-52-1111
E-mail kouhou@city.hitachiomiya.lg.jp

常陸大宮市の人口
(8月1日現在)

人口：37,469人
(男性：18,541人／女性：18,928人)
世帯数：15,626世帯



再生紙と植物油インクを
使用しています。