

自宅で避難生活の訓練を

2/22 市防災講演会



壇上で講演する山村所長

防災システム研究所の山村武彦所長を講師に迎え、市主催による防災講演会が2月22日、豊科公民館で開かれました。

会場には自主防災組織関係者や消防団員などを含む400人以上の市民が集まり、阪神淡路大震災や台風19号での事例を映像を交えて学びました。

山村所長は「災害発生後の対処訓練はよく行われているが、発生前または発生時の訓練も同様に大切」と話し、電気・ガス・水道を使わずに1日過ごして備蓄品の不足を確かめる訓練や、自動車のガソリンは半分になったら給油するルールを徹底するなど、家庭でできる取り組みを紹介しました。

また、地震発生の際には、物の下敷きになったり閉じ込められたりするケースが多いことから、玄関などに落下物がなく閉じ込められる心配のない「安全ゾーン」を設定し、少しでも揺れを感じたら逃げ込む訓練を推奨していました。

いざという時に備えてチェックしてみましょう！

非常持出品リスト

避難するとき最初に持ち出すものです。個々の事情に合わせて必要最低限のものをリュックサックなどに準備しておきましょう。

飲料水・非常食	日用品	医薬品
<input type="checkbox"/> 飲料水	<input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> 持病薬
<input type="checkbox"/> 非常食	<input type="checkbox"/> 石鹸	<input type="checkbox"/> 体温計
防災用品	<input type="checkbox"/> ティッシュ	<input type="checkbox"/> 解熱剤・風邪薬・胃腸薬
<input type="checkbox"/> 携帯電話・充電器	<input type="checkbox"/> ビニール袋	<input type="checkbox"/> ばんそうこう・包帯・傷薬
<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> 安全ピン	<input type="checkbox"/> おくすり手帳
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/> 歯ブラシ	貴重品
<input type="checkbox"/> 予備の電池	<input type="checkbox"/> 上着	<input type="checkbox"/> 現金（紙幣・硬貨）
<input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん	<input type="checkbox"/> 下着	<input type="checkbox"/> 印鑑
<input type="checkbox"/> マッチ・ライター	<input type="checkbox"/> 筆記用具	<input type="checkbox"/> 預金通帳
<input type="checkbox"/> ローソク	<input type="checkbox"/> 生理用品	<input type="checkbox"/> 身分証コピー
<input type="checkbox"/> 軍手・手袋、	<input type="checkbox"/> マスク	乳児用品
<input type="checkbox"/> ロープ	<input type="checkbox"/> 毛布	<input type="checkbox"/> 粉ミルク・離乳食、
<input type="checkbox"/> ナイフ・缶切り	<input type="checkbox"/> 寝袋	<input type="checkbox"/> 哺乳瓶・携帯やかん・燃料
<input type="checkbox"/> 時計	<input type="checkbox"/> レインコート	<input type="checkbox"/> 紙おむつ・おしりふき
<input type="checkbox"/> ホイッスル	<input type="checkbox"/> 毛抜き・綿棒・爪切り	<input type="checkbox"/> おんぶひも・防寒用品
<input type="checkbox"/> レジャーシート	<input type="checkbox"/> 布ガムテープ	<input type="checkbox"/> 母子手帳

備蓄品チェックリスト

救援物資が届くまでの間、自活するためのもの。一人最低3日分を目安に準備しておきましょう。

飲料水	食料品	生活用品	その他必要なもの
<input type="checkbox"/> 飲料水 (1人1日3リットル) 飲料水以外に炊事、洗濯、トイレなどに使う生活用水の確保のため、風呂の水をためておく。	<input type="checkbox"/> 食料品 レトルト食品、缶詰などの非常食、食器類、はし・スプーン、ラップフィルム	<input type="checkbox"/> 生活用品 カセットコンロ、予備のボンベ、野外バーベキュー用品、燃料（木炭・固形燃料など）、給水用ポリタンク	<input type="checkbox"/> その他必要なもの <ul style="list-style-type: none"> ・ ・ ・ ・ ・ ・

市防災マップより抜粋

～つどい・まじわり・つながろう～

みんなが主役ではじまる協働のまちづくり

社会情勢の変化とともに地域課題は複雑化し、課題の解決には、市民活動団体や区などの自治会、企業、教育機関、行政など、あらゆる主体がその役割と責任を果たし、一つの主体だけで解決することができない部分はお互いに協力し合う「協働のまちづくり」を推進していくことが重要です。

市は、市内を中心に活躍する「市民活動団体」について広く情報を発信し、つながりを広げることを目的に「安曇野市市民活動フェスタ」の開催を予定していましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のために中止となりましたが、当日発表予定であった本年度実施事業の一つをご紹介します。

関地域づくり課まちづくり推進係 ☎71・2494 ☎72・3176

心

身ともに健やかなあつみの子どもを育てるお手伝いをしようと、豊科を拠点に活動する「こちよこちよの会」。市が地域の課題に積極的に取り組む団体に交付する「つながりひろがる地域づくり事業補助金」を本年度から活用しています。代表の赤沼美奈子さんに活動の様子を聞きました。

―お母さんの「学ぶ場所」が

欲しいという声がかきつけに子どもとの関わり方が分からないなど、子育てに不安や悩みを抱えるお母さんたちを対象に、心と身体の発達を学ぶ「親子講座」を月1回開催しています。わらべ歌やふれあい遊びを通じ、親子の関わり方や子どもの行動で気になる場面を取り上げ、「こういう言葉掛けが大事だよ」などと、具体的にアドバイスをしています。そして、そこで子どもの発達に合った対応をお母さんたちと実践しながら学び合っています。

―自身の経験を糧に

お母さんたちのお手伝いを自分の子育てを振り返ると、苦労することも多くありました。少しでもお母さんたちの子育てが楽



こんな子育てもあります！
のどきに来ませんか？

しくなるお手伝いができればと、2008年から活動を続けています。講演会や事例研究会の開催のほか、今年は補助金を活用して冊子を制作するなど、活動の幅が広がり、新たな出会いも増えました。

―いつでも「育て直し」はできる子どもに限らず、人はいつでも立ち止まって考え、やり直すことができます。その時その時は一生懸命で正しい選択をしているつもりでも、「知らなくてやれていない」ことがあるかもしれません。これからも、学び合いながら、地域の皆さんと安曇野の子どもたちを育てていけたらと思っています。

他にもこんな団体が活動しています

登録団体の紹介冊子が完成しました！

市民活動団体「世代を超えて地域と共に歩む会」と市民活動サポートセンターは、市民から提案を受け協働で事業に取り組む、市民協働事業提案制度に基づき、市民活動サポートセンターの情報誌を作成しました。市民活動団体がお互いの情報を共有し、つながり、支え合うことができるよう、この情報誌には、センターに登録のある82団体が掲載され、それぞれの魅力が一目で分かるようキャッチフレーズを添えるなど掲載内容やレイアウトを工夫しました。

公共施設だけでなく市内の駅や銀行、病院等の民間施設にも設置していますので、ぜひご覧ください。

【市内設置場所】本庁舎・各支所、公民館、図書館、小中学校、認定こども園など
関市民活動サポートセンター ☎71・2013 ☎72・3176

