



# ひばりヶ丘だより

令和3年2月15日 第121号



TEL : 36-5200 FAX : 58-6719 E-Mail : hibarigaoka@wh.commuja.jp

## 地震への備え

昨今はコロナにばかり気にしてしまいがちですが、地震への備えも忘れないようにしましょう。

地震が起こったら？

### 地震だ！ まず身の安全

- ・揺れを感じたり、緊急地震速報を受けた時は、身の安全を最優先に行動する。
- ・丈夫なテーブルの下や、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」空間に身を寄せ、揺れがおさまるまで様子を見る。



【高層階（概ね10階以上）での注意点】

- ・高層階では、揺れが数分続くことがある。
- ・大きくゆっくりとした揺れにより、家具類が転倒・落下する危険に加え、大きく移動する危険がある。

地震時の行動

地震直後の行動

地震後の行動

#### 落ちついて火の元確認 初期消火

- ・火を使っている時は、揺れがおさまってから、あわてずに火の始末をする。
- ・出火した時は、落ちついて消火する。



#### あわてた行動 けがのもと

- ・屋内で転倒・落下した家具類やガラスの破片などに注意する。
- ・瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくるので外に飛び出さない。



#### 窓や戸を開け 出口を確保

揺れがおさまった時に、避難ができるよう出口を確保する。



#### 門や塀には近寄らない

屋外で揺れを感じたら、ブロック塀などには近寄らない。



#### 火災や津波 確かな避難

- ・地域に大規模な火災の危険がせまり、身の危険を感じたら、一時集合場所や避難場所に避難する。
- ・沿岸部では、大きな揺れを感じたり、津波警報が出されたら、高台などの安全な場所に素早く避難する。



#### 正しい情報 確かな行動

ラジオやテレビ、消防署、行政などから正しい情報を得る。



#### 確かめ合おう わが家の安全 隣の安否

わが家の安全を確認後、近隣の安否を確認する。



#### 協力し合って 救出・救護

倒壊家屋や転倒家具などの下敷きになった人を近隣で協力し、救出・救護する。



#### 避難の前に 安全確認電気・ガス

避難が必要な時には、ブレーカーを切り、ガスの元栓を締めて避難する。



### 地震に対する10の備え

#### 家具類の転倒・落下・移動 防止対策をしておこう

- ・けがをしたり、避難に支障がないように家具を配置しておく。
- ・家具やテレビ、パソコンなどを固定し、転倒・落下・移動防止措置をしておく。



#### けがの防止対策 をしておこう

- ・食器棚や窓ガラスなどには、ガラスの飛散防止措置をしておく。
- ・停電に備えて懐中電灯をすぐに使える場所に置いておく。
- ・散乱物でケガをしないようにスリッパやスニーカーなどを身近に準備しておく。



#### 家屋や塀の強度を 確認しておこう

- ・家屋の耐震診断を受け、必要な補強をしておく。
- ・ブロックやコンクリートなどの塀は、倒れないように補強しておく。



身の安全の備え

消火の備えをしておこう

火災の発生に備えて消火器の準備や風呂の水のくみ置き（濡れ防止のため子どもだけで浴室に入れないようにする）をしておく。



火災発生の早期発見と防止対策をしておこう

- 火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を設置しておく。
- 普段使用しない電気器具は、差し込みプラグをコンセントから抜いておく。
- 電気に起因する火災の発生を抑制するため、感震ブレーカー（分電盤型）などの防災機器を設置しておく。



非常用品を備えておこう

- 非常用品は、置く場所を決めて準備しておく。
- 冬の寒さなど、季節を考慮した用品を備えておく。
- 車載ジャッキやカーラジオなど、身の周りにあるものの活用を考えておく。
- スマートフォンの予備バッテリー（PSEマーク付）など、必要な電源を確保しておく。



家族で話し合っておこう

- 地震が発生した時の出火防止や初期消火など、家族の役割分担を決めておく。
- 外出中に家族が帰宅困難になったり、離れ離れになった場合の安否確認の方法や集合場所などを決めておく。
- 家族で避難場所や避難経路を確認しておく。
- 台風等の風水害が同時期に発生した場合を想定しておく。
- 普段のつき合いを大切にするなど、隣り近所との協力体制を話し合っておく。



地域の危険性を把握しておこう

- 自治体の防災マップ等で、自分の住む地域の地域危険度を確認しておく。
- 自宅や学校、職場周辺を実際に歩き、災害時の危険箇所や役立つ施設を把握し、自分用の防災マップを作っておく。



防災知識を身につけておこう

- 新聞、テレビ、ラジオやインターネットなどから、防災に関する情報を収集し、知識を身につけておく。
- 消防署などが実施する講演会や座談会に参加し、過去の地震の教訓を学んでおく。
- 大きな地震の後に同程度の地震が発生する可能性があることを理解しておく。



防災行動力を高めておこう

日頃から防災訓練に参加して、身体防護、出火防止、初期消火、救出、応急救護、通報連絡、避難要領などを身につけておく。



◎ コロナ禍の中、皆さんの子供さんの習い事の参考にしてください。

【特集】わが子が伸びる習い事

人生を豊かにするため？ 将来の役に立つ何かを身につけるため？ わが子の習い事を保護者はどう選び、サポートすればいいのかわ、子どもの学びや育ちの専門家と考えました。

子どもの習い事 TOP10

- |     |        |       |
|-----|--------|-------|
| 1位  | 水泳     | 41.0% |
| 2位  | 学習塾    | 27.0% |
| 3位  | ピアノ    | 24.9% |
| 4位  | 英会話    | 22.0% |
| 5位  | 習字     | 13.9% |
| 6位  | 体操・新体操 | 10.3% |
| 7位  | サッカー   | 9.6%  |
| 8位  | そろばん   | 7.4%  |
| 9位  | ダンス    | 5.4%  |
| 10位 | テニス    | 2.6%  |

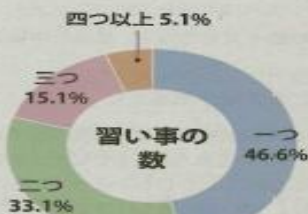
子ども1人の習い事にかかる平均月額

全体	未就学児(3~6歳)	小学1年生	小学2年生	小学3年生	小学4年生	小学5年生	小学6年生
13,607円	8,644円	12,253円	13,065円	13,866円	15,775円	16,033円	15,611円

月額の分布



習い事の数



習い事の有無



# 我慢の日常 こう楽しむ



新型コロナウイルスにより、私たちは大きな制約を受け、価値観の転換を迫られました。暮らしを見直し、つらい状況を楽しみに変えたりした読者の「ニューノーマル」を紹介します。

## 歌詠み送信 友から返歌も

歌詠み送信は、読者のみなさん、友人から返歌も届く。歌詠み送信は、読者のみなさん、友人から返歌も届く。歌詠み送信は、読者のみなさん、友人から返歌も届く。

友から返歌も届く。歌詠み送信は、読者のみなさん、友人から返歌も届く。歌詠み送信は、読者のみなさん、友人から返歌も届く。

●webセミナー「ひとりで抱えない、家事半分析」

著者が家事研究家の佐光紀子さんのオンライン講座を、22日～2月3日に無料配信。女性が家事を抱える歴史的な背景を解説し、負担を減らすヒントを提供する。応募ページ (<http://l.asahi.com/disans>) から申し込み。今月18日締め切り。「ReLIFE読者会議」の商品モニター会または懇談会への登録が必要(無料)。問い合わせは事務局 (re-life-info@asahi.com) へ。

## コロナ禍で...

昨秋11月8日-12月3日、ウェブメールは合わせて50人の読者

- 1位 体操・筋トレなど 66人  
「近くの公園でのラジオ体操に参加するようになった。寒さに負けず、せっかく作った早起きの習慣を何とか守りたい」 大原・女性(71)
- 2位 オンライン○○ 61人  
「Zoomを使った親友会は本当に面白い。未婚な友人と直接話しかけることもできる。寂しさを癒やさない」 豊田・女性(55)
- 3位 散歩・ウォーキング 57人
- 4位 動画鑑賞・片づけ 33人
- 5位 行動記録をつける 17人



- 1位 外食・飲み会 107人  
「やらなくてこのまま、になりそうなのが会社の飲み会への参加。義理や義務で参加するのはやめようと思う」 夏見・女性(57)
- 2位 旅行 60人  
「仕事で疲れたや家族旅行に行く機会が多く、休んでほしい」 岡山・男性(61)
- 3位 スポーツジム・教室など 45人
- 4位 スポーツ以外の習いごと 27人
- 5位 都会へ行く 18人



## 飲み過ぎは日常 平日は断酒

コロナ禍でもめだたは、平日の断酒です。平日の断酒です。平日の断酒です。平日の断酒です。

## オープンを新調 パン作り

パン作りが趣味の読者は、オープンを新調。パン作りが趣味の読者は、オープンを新調。パン作りが趣味の読者は、オープンを新調。

## 家事減らし 自分の時間に

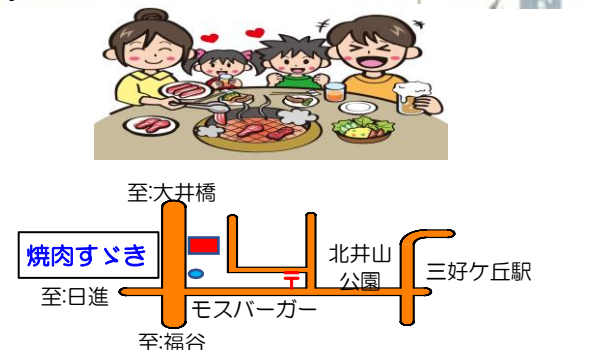
家事を減らすための工夫。家事を減らすための工夫。家事を減らすための工夫。家事を減らすための工夫。

どんな時も、まっすぐ解ける問題を見つければ、それがテスト合格の秘訣。

難しい問題を何度も繰り返し、新しい問題から解き、出来ない...と思った時の呼吸器。呼吸器を繰り返し、出来ない...、人任せにしない。



協賛広告 ★「焼肉すゞき」より助成金をいただきました。



各種宴会ご相談ください:0561-76-9929

◎ ひばりヶ丘行政区(1丁目、2丁目)の周囲をぐるっと1周歩いてみませんか(約40分)



写真撮影箇所

◎ 市役所の行政区窓口の担当課として活躍しています。

**ずっと住みたいまち みよし**

**みよしの地域活動**

今月のみよし市役所情報コーナーは、協働推進課の農崎がお伝えします。

協働推進課では、住民自治組織「行政区」や市民活動団体の支援、男女共同参画社会・多文化共生社会の推進など、多岐にわたる業務を行っています。今回は、みよしの地域活動の根幹である「行政区」と「地区拠点施設」について紹介します。

**「行政区」**

みよし市には、25の住民自治組織「行政区」があります。「行政区」は、区長を中心に災害に備えた防災活動や防犯活動、お祭りや文化祭といった地域イベントの開催、広報みよしの配布や回覧板を通じた情報提供など、皆さんの生活に直結する様々な活動を行っています。市ではこうした行政区の活動を支援したり、協力して行うなど、市民参画と協働によるまちづくりを進めています。

**「地区拠点施設」**

令和元年8月に、「行政区」の枠を超え、地域の皆さんの交流や幅広い活動を支援することを目的に、おかし地域地区拠点施設として

点施設として

「おかし交流センター」をオープンしました。将来的にはその他の地域についても地区拠点施設の整備を計画的に進めていき、市内全域において地域活動の活性化をより一層推進していきます。

今回のプレゼンター  
協働推進課 農崎 千佳さん

**みよし情報通**

◆外国人のための日本語講座

みよし市在住・在勤・在学中で16歳以上の外国人を対象とした、「日本語講座」を毎週水・土曜日の午前10時から11時30分まで「市民活動センター」で開催しています。日本語を習いたい外国人の方が周りにいらっしゃいましたら、ぜひご案内ください。詳しくは下記ホームページをご覧ください。

<https://www.city.aichi-miyoshi.lg.jp/kyodo/tabunka/nihogngokyouisitu.html>

問合せ:協働推進課  
住所:みよし市三好町小坂50  
TEL:0561-32-8025  
Email:kyodo@city.aichi-miyoshi.lg.jp