



# 町内会だより

第87号  
令和3年9月30日  
北野町内会

(題字揮毫 元町内会長 故・井田光一さん)

## 防災特集



今、最大の災害はコロナですが、自然災害も大きく影響が懸念されています。行政より、警戒レベルに応じ、避難情報が発せられますが、いかに準備をしておくかが難を避ける行動につながります。



ひなん  
「避難」って  
何すれば  
いいの？

小中学校や公民館に行くことだけが避難ではありません。「避難」とは「難」を「避」けること。下の4つの行動があります。



### 行政が指定した避難場所への立退き避難



自ら携行するもの  
・マスク  
・消毒液  
・体温計  
・スリッパ 等

### 安全な親戚・知人宅への立退き避難

普段から災害時に避難することを相談しておきましょう。  
※ハザードマップで安全かどうかを確認しましょう。



普段から  
どう行動するか  
決めておき  
ましょう

### 安全なホテル・旅館への立退き避難



通常の宿泊料が必要です。事前に予約・確認しましょう。  
※ハザードマップで安全かどうかを確認しましょう。

### 屋内安全確保

ハザードマップで以下の「3つの条件」を確認し自宅にいても大丈夫かを確認する必要があります。

想定最大浸水深

※土砂災害の危険がある区域では立退き避難が原則です。



## □ 手に持たなくてもいい懐中電灯の備えを

⇒災害時は両手を使える状態が一番良いと言われています。特に高齢であれば杖を必要とする場合や避難時に貴重品や災害バックなど物を持って行動することが予想されます。首に掛けるタイプの懐中電灯や頭につけるヘッドライトなどが有効です。

## □ 枕元には携帯電話と懐中電灯及び履物を

⇒2018年に起きた北海道胆振東部地震のように深夜の地震による停電など、停電が起きて一番困るタイミングは就寝中です。暗闇やガラス片の中でも行動できるよう枕元や寝室など手にとって取りやすい場所に懐中電灯と履物を置いておくことが有効です。  
また、携帯電話は枕元に置いておくことで情報の早期入手及び家具の転倒などにより自身の動きが取れなくなった時の救助要請に有効です。

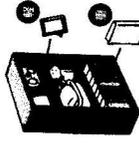
尚、赤電は日中に満タンにしておくようにして下さい。

## □ 花瓶、棚のガラス戸や絵画のガラス製額などの対策を

家具転倒対策が周知されている反面、陶器やガラスについての対策をしていない家庭は未だ多く、特に高齢者はガラス戸が付いている棚の所有者が高いです。ガラス戸は飛散防止フィルムを貼る、絵画などのガラス製の額などはプラスチック製にするなど対策をしましょう。

## □ 背が低い家具でも避難通路にある家具は固定の徹底を

⇒近年の地震で怪我をした原因の30-50%が家具類の転倒・落下・移動によるものです。背の高い棚の転倒対策をしている人は増えていますが、背の低い棚などの対策をしていない家庭はまだ多いです。自分が普段くつろぐ場所や就寝場所から玄関までの間は背の低い家具であっても転倒や移動により扉や通路が塞がれ、玄関にたどり着けない可能性が高くなっています。自宅の避難経路を今一度見直してみてください。



## □ ブレーカーは直ぐに切れるような対策を

停電時や避難をする際は、自宅の火の始末や電気のブレーカーを切る事が推奨されています。しかし、高齢になれば災害(停電)時に踏み台を使ってのブレーカーを切る作業は危険です。ブレーカースイッチに紐を括り付け、緊急時に紐を引っ張るだけでブレーカーが切れるようにしておくなどの対策をおきましょう。



## □ 玄関に上着を一枚

⇒高齢になると体温調節機能が低下してくる為、体内から熱が奪われやすく、体内で熱を作り出す反応が弱く、体が冷えてしまう状態が起きやすくなります。夏は上着を仕舞い込んで、冬はかさばるので部屋の奥に上着をしまいがちです。

しかし、避難所での寒さや暑さ対策には限界があり、個人の自己管理が一定程度求められます。北海道は冬の寒さ対策は勿論ですが、夏場であっても夜は肌寒いという事もしばしばあります。災害時にサツと羽織れる場所に上着を置いておくことで迅速に行動でき、避難時の寒さ対策(体調管理)に有効です。

## □ 避難セットにはスリッパではなく転倒防止シューズや



## 介護シューズを

避難所は土足厳禁。その為、市販の災害セット(避難セット)では使い捨てのスリッパが入っている事が殆どです。また、自治体発行の災害用品チェックリストでもスリッパと書かれています。転倒防止の為にも足を悪くされている方や高齢者の方は、転倒防止シューズや介護シューズを用意しておくことが大変有効です。



## □ 避難セットには老眼鏡などの予備を予め入れておく

避難セットとは、本来迅速な避難ができるようにあらかじめ用意しておくものです。しかし、市販の避難セットを買ったまま仕舞い込んでいる家庭はとても多いのが現状です。また、避難する際には貴重品や常備薬など、避難することを決めてから用意しなくてはならない物が多々あります。迅速な避難を開始するには、可能な範囲でかまいませんので予備をあらかじめ避難セットに入れておくことが有効です。



**避難セットには足を締め付けない緩めの靴下も**

靴下は、着替え用とは別に通気性が良く足を締め付けない緩めの靴下も用意しておくことが有用です。その理由は、先にも述べたように避難所では個人の自己管理が一定程度求められます。なので寒さ対策として靴下は有用ではありますが、眠る時や長時間に亘ってびったりサイズの靴下をはくと足元がしめつけられ血流が悪くなってしまうったり、逆に体温調節ができなくなってしまうます。

通常サイズとゆつたりサイズを2枚持つことで眠る時や夏場の肌寒い夜にはゆつたり靴下をはいたり、冬場は靴下を2重履きすることもでき、体調管理をしやすいうというメリットがあります。

**ペットを飼っている場合 ペットの命を守る為にも普段使わなくても必ずケージの用意を**

避難勧告等に関するガイドラインの改定に伴い、地震や長雨などの水害が起きた際は、高齢者は「警戒レベル3 高齢者等避難」で避難を開始していただくという指示に変わりました。

しかしながら、ペットを飼っている多くの人がペットとの避難についての情報を知らない、ペットを残して自分だけ避難するのは忍びないという理由から、ご自身の避難をためらう方が多いようです。避難をためらう事で救助が必要となった場合、逆により多くの人の手を必要としたり、命の危険性が高まります。近年、札幌市でもペットの同行避難は可能としています。ただペット用品は各自用意しなくてはならず、避難セットや貴重品、杖などに加えてのペットとの移動は自転車やタクシーなどの利用が想定されます。また、各避難所でペットの取り扱いが多少違ってくるので、普段は使用しなくても必ずケージを用意しておく必要があります。

**救急（緊急）連絡カードは前もって記入を**

救急（緊急）連絡カードや災害時連絡カードは、災害時だけでなく日常の急な体調悪化など、ご自身に何かあった時、他者が迅速な対応を行う上で大変有用といわれています。各自治体の発行されているものを参考に救急連絡カードを作成いたしましたので、是非記入の上、電話近くに置いてご活用ください。

**※何より大切なことは、何かあった時、ためらわずに誰かに頼ってください。**

自宅の備えについての内容は、高齢者目線にたら、特に知っておいて欲しい内容を書かせていただきました。しかし、それぞれの環境によって必要な備えは変わってきます。ご家族との話し合いが一番ではありますが、何か心配事があれば民生委員や北野町内会を頼って頂いても構いません。一人で抱え込まない事、何とかなさりとおさざりにしない事が大事です。



**救急連絡カード**

●ご自分のことを記載してください

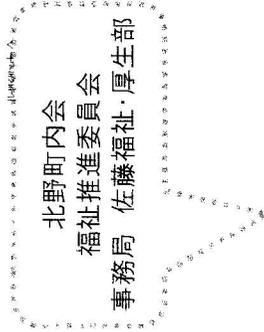
加齢がな お名前	男 女
ご住所	
電話番号	血液型
生年月日	年 月 日
明治・大正・昭和・平成	

●緊急連絡先を記載してください ご健康・ご家人・ご近所の方

緊急連絡氏名	電話番号	続柄

●緊急時に必要なことを記載してください

持病	服薬名
かかりつけ医療機関	診療科
	電話番号
加入医療保険	保険証番号
民生委員名	民生委員電話番号
×	モ



北野町内会  
福祉推進委員会  
事務局 佐藤福祉・厚生部

災害への日頃の備え  
11項目を作成致しました。

敬老祝い品とともにみな  
さんにお届けしています。

各家庭でも参考になり  
ますのでご利用ください。

カード様式も参考に。



## 電子回覧板モデル事業 応募しました。

新型コロナウイルスに対応した情報発信として、また紙媒体から電子媒体による情報発信への転換、北野町内会の令和3年度事業⑩の取組みとして、札幌市の支援のもとモデル事業に応募し、参加することになりました。

執行部が参加メンバーとなり、令和4年2月をスタートラインに立てるべく、このモデル事業を完成させていきます。途中、皆さまのご意見等を伺うときは、宜しくご協力をお願い致します。



### 町内会活動の報告 6月～9月

- ☛環境衛生部 6月 胃がん・肺がん・大腸がんの検診実施案内
- ☛交通防犯部 8月 交通・防犯防災旗の注文
- ☛交通防犯部 8月 交通安全看板・不審者警告看板の取替
- ☛福祉厚生部 9月 敬老祝い品お届け。160世帯212名
- ☛総務部 9月 町内会だより発行87号
- ☛執行部 8月 電子回覧板への参加(札幌市のモデル事業)



### 10月～12月事業実施予定

- 10月 女性部 1円募金(各班、班長さんが伺います。ご協力ください。)
- 10月 環境衛生部 秋の清掃
- 12月 財務部 会費徴収月
- 12月 総務部 会報発行(新年号)

**新型コロナウイルス感染防止のため、以下の事業は中止を予定致します。**

- 10月 ・1人暮らし食事会・パークゴルフ・ハロウィン
- 11月 ・交通啓発 12月 ・餅つき大会

※コロナ状況は縮小していますが、感染がなくなったわけではなく、収束のためにもいままでと同様にマスク着用等、自己防衛が重要です。



### 新会員ご紹介 北野町内会へようこそ(6～9月)

- |      |                        |      |           |
|------|------------------------|------|-----------|
| 1区6班 | K美容室(既会員名義からの会員登録変更です) |      |           |
| 3区1班 | 花輪 様                   | 3区1班 | 弓削 様      |
| 3区1班 | 万谷 様                   | 4区1班 | 久井 様      |
| 5区3班 | 菊地 様                   | 5区4班 | 武藤 様      |
| 5区4班 | 齋藤 様                   | 5区4班 | ラヴェリテ21 様 |
| 5区4班 | 高瀬 様                   | 5区4班 | 猪俣 様      |
| 5区4班 | 佐々木 様                  | 5区6班 | 日向寺 様     |
| 6区2班 | 吉田 様                   |      |           |

### 編集後記

次号発行 1月1日。

発行 総務部長 広田正春(851-5929)

(4)特殊詐欺には気を付けて……………