

# 知って備える 防災メモ

第55回



## 自然災害による被害を軽減するために

毎年、全国各地で大雨による災害が発生しており、7月には、福岡県や大分県などの九州地方で甚大な被害をもたらしました。

自然災害から身を守るため、気象情報が確認できる気象庁のホームページを活用しましょう。

気象庁のホームページでは、5日先までに警報級の雨や風などが発生するかどうかを分析した「気象警報・注意報」をお知らせする防災情報が公開されています。

警報発表の可能性を「高」と「中」で色分けした図表で確認することができます。前もって避難行動をとることができます。

また、注意報や警報が発表されたときは、今後どのように推移していくかを確認することができます。さらに、大雨・洪水警報が発表されたときは、危険度分布図も公開されていますので、避難する際の判断材料として活用することができます。

いざという時の自然災害に備え、普段から気象情報を収集する習慣を

つけてお  
きましよ  
う。



▲気象庁ホームページの二次元バーコード

警報発表の可能性を色分けした図表 (例)

平成〇〇年10月4日17時00分 ××地方気象台発表  
××県の警報級の可能性  
南部では、5日までの期間内に、大雨、暴風、波浪警報を発表する可能性が高い。

種別	警報級の可能性							
	4日		5日		6日	7日	8日	9日
	明け方まで	朝～夜遅く	朝～夜遅く	朝～夜遅く				
大雨	[高]	[高]	-	-	-	-	[中]	
大雪	-	-	-	-	-	-	-	
暴風(暴風雪)	[高]	[高]	-	-	-	-	-	
波浪	[高]	[高]	-	-	-	-	-	

[高]: 警報発表中、又は、警報を発表するような現象発生の可能性が高い状況。  
[中]: [高]ほど可能性が高くないが、警報を発表するような現象発生可能性がある状況。

▼問い合わせ  
総務グループ  
(☎<sup>85</sup>1130)

人が輝き まちがとぎめく

# 仲間たち

Group

## わかばサークル(体操)

『わかばサークル』は、市が行っていた『かるやか教室』を卒業したメンバーが、平成25年に発足させたサークルです。

現在、会員は70代から80代までの女性11人。毎月第一木曜日の10時から12時まで、市民活動センターで活動しています。

「かるやか体操やタオル体操、ポール体操などを行っています。かるやか体操とは、体に大きな負担をかけずに、筋力の維持や血行促進、関節痛の予防などをする体操のことです。一緒にやってみませんか」と紹介するのは、代表の古伯ユリ江さん。

「このサークルがあることで、

私たちも外に出るきっかけになりますし、体操も続けていくこ



▲お互いに声を掛けながら、元気に体操を行うメンバー

## 無理なく続けられる体操で、元気に暮らす健康づくり

体験希望者も気軽に参加することのできる同サークルに興味のある方は、古伯さん(☎<sup>85</sup>9356)まで。

古伯さんは、「テレビで見た体操や病院で聞いたマッサージ方法など、新しいことを取り入れていきたいと思っています」と今後の活動について意気込みを語ってくれました。

平成28年11月に入会した藤枝瑠衣子さんは、「昨年、股関節の手術を行い、リハビリにもなるかも」との思いで同サークルに入会したそうです。

1回の活動で無理なく続けられ、仲間の元気な顔を見て、楽しくおしゃべりをしながら健康づくりをしています」と古伯さんは話します。