

問 市防災安全課防災安全係
(☎22-2111 内線3371)

命を守る話 No.6



市地域防災官
深江 政友

もしものときの情報収集

今月は、災害時の情報収集の重要性についてお話しします。

大正12年9月1日、関東大震災が起きました。この時、行政も住民も、長期間にわたり災害の全体像が把握できなかったといわれています。郵便や電話は途絶し、新聞の多くが発行できなくなったからです。当時、米国などではラジオ放送が始まっていて、「日本にも災害時にラジオがあれば、情報や社会の混乱の防止に役立ったのではないか」という教訓から、2年後に東京、大阪、名古屋と相次いで放送局ができました。これがラジオ放送、NHKの始まりです。

災害が起こると、人はテレビやラジオに情報を求めます。現在では、自動車や携帯電話などでテレビを見ることもできますが、大きな災害になると停電時でも使えるラジオからの情報の比重が大

きくなります。

そのことも踏まえ、市では、屋外の防災行政無線放送が「聞こえない、聞こえづらい」という市民の皆さんのご意見を受け、本年度、防災ラジオを配布しています。防災ラジオを受け取っていない人は、市防災安全課に取りに来てください。受け取った人は必ず設置し、突然起こる地震やこれから迎える出水期に向けて備えましょう。

大規模化していくハザード(台風、豪雨、地震などの自然現象)が起こす災害に対し、日頃から情報を集める準備をしておくことは大切なことです。「ここは災害がない所だから大丈夫」とよく耳にしますが、それは「これまで、『たまたま』災害が起こらなかった」と考えるべきでしょう。

災害時の情報収集の重要性をご理解いただき、安心安全なまちづくりに共に取り組んでいきましょう。



▶配布中の防災ラジオ
まだ設置していない人は早めに設置しましょう

ふるひと どぎゃんね



ふるさと人吉応援メッセージ

- NHKのコント番組「LIFE！」を見て、ウッチャンのふるさとと知りました。コントドラマなどを見て、人吉の自然も住んでいる人たちもすてきだなと思いました。(東京都)
- 人吉出身の柴犬を大切に飼っています。豪雨災害からの復興を心からお祈りします。(東京都)
- 夏目友人帳を見て訪れたのですが、とても良い人たちと出会えて楽しかったです。まだまだ豪雨の爪痕も残っているかとは思いますが、頑張ってください。(福岡県)
- 祖父母の大切なふるさとです。私たち孫も人吉が大好きです。球磨川のおおらかな流れと水のおいしさは、忘れられません。復興、心より祈ります。(神奈川県)

「ふるさと納税」制度は、市の貴重な財源であり、市の特産品を全国へPRできるため地域の活性化につながっています。

このコーナーでは、本市へ寄付いただいたふるさと納税寄付額と件数、寄付と共に寄せられたメッセージを抜粋して紹介します。

◎1月に寄せられた寄付
723件 1,420万円

問合せ 市商工振興課商工係
(☎22-2111 内線5131)

ひとよしの お仕事



人吉市にはたくさんの事業所があり、生き生きと働く人たちが町を活気づけています。このコーナーでは、市内で働く若者を紹介します。掲載希望事業所を募集しています。ぜひお問い合わせください。

昭和33年9月創刊の日刊人吉新聞を発行している会社です。人吉球磨地域の政治・経済・社会などニュース全般を詳しく発信しています。私は人吉をもっと好きになるために入社し、広告営業を担当しています。新聞に掲載する広告の企画立案から企業への提案、デザインまで一貫して行うため業務量が多いですが、担当した広告の反響が大きいときはやりがいがあります。

大変なときは優しい先輩たちが手厚くフォローしてくれるとてもいい職場です。今後も面白い企画を立てて人吉球磨を盛り上げていきたいです。

株式会社人吉新聞社



所在地：西間下町112番3
設立：昭和33年9月
代表者：石蔵 尚之
従業員数：40人
事業内容：日刊新聞の発行
☎24-2111



なかむら しょうご
中村 彰悟さん(23) 下戸越町

Let's フレイル予防

No.10

問 市高齢者支援課元氣・長生き係
(☎22-2111 内線1236)

このコーナーでは、健康な体を維持するためのフレイル予防対策「し・に・あ」を紹介します。

今月のテーマ

自宅で①しっかり ②にっこり ③あかるく

コロナ禍の外出自粛でフレイル予備群が増加！

市の体力測定データで、運動機能が低下している人の割合が、昨年と比べて高くなっていることが分かりました。また、人とのつながりが減ることでフレイルの危険度が高くなることも分かっています。

自宅で簡単！「ついでに」「ながら」「ちょっと」

◆トイレのついでに洋式トイレでスクワット。
ゆっくり立ち上がり、ゆっくり座る。1日のトイレだけで10回ほどできます。

◆レンジを待ちながら、テレビを見ながらの片足立ち。何かにつかまって行きましょう！

1日に片足1分ずつを3回、計6分で、50分のウォーキングと同じ効果があります！



◆「ちょっと」庭先に出て体を動かす、庭の手入れも効果的です。ちょっと近所を散歩も良いですね。

人とつながろう、脳に刺激を与えよう！

◆外出しないと人とのつながりが減っていきま。直接会えなくても「電話」「手紙」でつながりましょう。人とのつながりは脳へ刺激も与えてくれ、認知症予防にも効果的です。

◆顔が見えるつながりはやっぱり大事！ 感染が落ち着いたときは、通いの場で人とつながろう！

