

# 災害に備えて 市総合防災訓練

●問い合わせ先 交通防災課 ☎(248)1555

## 大雨・土砂災害を想定して

10月25日、市民の防災意識の向上と災害発生時の関係機関との連携強化のため市内各地で防災訓練が行なわれ、約2、500人が参加しました。

訓練では、大雨が降り続き、土砂災害の危険性が増したという状況を想定して実施。防災無線で午前8時に野々島地区へ避難準備・高齢者等避難開始(警戒レベル3)、午前9時には市内全域にサイレンを伴った避難勧告(警戒レベル4)を発令しました。野々島コミュニティの各行政区は公民館などの1次避難場所へ避難。区民の安否確認後に、指定避難所の野々島防災拠点センターと西合志中央小学校へ2次避難訓練を行いました。避難後は、防災士、市職員とともに避難所開設訓練を行ない、段ボールベッドの組み立てや避難所内のゾーニングなどの実践と、避難所でのルールや課題などの意見交換を活発に行ないました。

## ことしも全国各地で災害が発生

令和2年7月豪雨では県南の人吉・球磨地域をはじめ、全国各地で洪水や土砂災害で、多くの人命が奪われました。本市でも住家被害などが発生しました。自治体は早めの避難を呼びかけ

ますが、気象状況の変化によって災害のリスクが急激に高くなる場合があります。最新の防災情報を収集し、自らの判断で早めの避難を心がけてください。災害は、いつ、どこで発生するかわかりません。決して、他人事と捉えるのではなく、我が事として日頃から災害に備えましょう。

## 家庭でできる災害への備え

### ▼避難所の確認

近くの避難所を家族で確認しましょう。避難所は市防災マップや市ホームページで確認できます。

### ▼備蓄品の準備

缶詰やカップ麺も非常時には備蓄食料となります。最低3日分の食料と水を備蓄しておきましょう。



西合志中央小学校での訓練の様子

# 正しい健脚塾 5期生募集

●申し込み・問い合わせ先 高齢者支援課 包括支援センター班 ☎(248)1126

足に痛みがあると、歩き方や姿勢が崩れ、膝や腰に負担がかかり、転倒につながります。

正しい歩き方、靴の選び方、爪のトラブル対処法、セルフマッサージなどを専門の講師が教えます。

学習と実践を組み合わせた全12回の講座です。講座終了後も講座での学びを継続し、いつまでも自分で歩くことのできる体づくりを始めましょう。

電話でお申し込みください。

▼時間 午後2時～4時

▼対象 65歳以上で医師からの運動制限がない人

・直接会場に来れる人

・今まで参加したことがない人(同シリーズ、おうちで健脚塾を含む)

▼定員 先着20人

▼持ちこる物

運動靴(室内用)、筆記用具、タオル、飲み物、参加費(1回200円)

▼申込開始日 12月14日(月)



## ▶とき・ところ

①	とき	ところ	内容
①	令和3年1月5日(火)	野々島市民センター 体育館	体力測定、筋肉量測定、歩行測定
②	1月13日(水)		介護予防とロコモティブシンドロームについて、筋トレ
③	1月19日(火)		足の筋肉について、下肢筋トレ
④	1月26日(火)		足のトラブルについて、新聞紙を使った体操
⑤	2月2日(火)		歩行について、正しい歩き方、ウォーキング
⑥	2月9日(火)		管理栄養士による栄養講話、運動
⑦	2月16日(火)		2人組で行なう筋トレ
⑧	2月24日(水)		足指のトラブルについて、タオルを使った運動
⑨	3月2日(火)		爪のトラブル対処法&予防法
⑩	3月9日(火)		セルフマッサージ、サーキットトレーニング
⑪	3月16日(火)		靴の選び方、屋外ウォーキング
⑫	3月23日(火)		体力測定、筋肉量測定、歩行測定で効果の確認



# 人権教育シリーズ 46 人権啓発教育課の取り組み

●問い合わせ先 人権啓発教育課 啓発教育班 ☎(248)2399

## 出前人権歌声喫茶に取り組んで7年目

「皆さん、初めまして」

「皆さん、お久しぶりです」

出前人権歌声喫茶は、こんな挨拶から始まります。市民の皆さんのいろいろな会合の場に出向いての人権啓発活動で、ことしで7年目。人権教育担当の指導員2人で、さしより生バンドと銘打ち、アコーディオン、ギター、ハーモニカの伴奏で、参加者に、童謡や懐かしい歌謡曲、フォークソングなどを歌ってもらいます。合間に歌詞の意味や歌にまつわるエピソードの紹介をはじめ、いろいろな人権問題について話をし、会場を一つにして学びの場に行っています。元行政職員(人権教育や社会教育



40年前に購入したアコーディオンで昭和の雰囲気をかもしだす“さしより生バンド”

担当)としての経験と、2人のキャラクターを生かした取り組みです。

## 出前人権歌声喫茶テーマソングの歌詞が活動目的です

作詞 さしより生バンド 作曲 中山正直

- 1 みんなで楽しく 歌いましょう 大きな声で 歌いましょう いろんな人権問題を みんなで一緒に 学び合おう
- 2 出前人権歌声喫茶です いろんな人たち 支え合う 住みよい地域を つくるため 豊かなふるさと つくるため みんなで一緒に 考えよう
- 3 出前人権歌声喫茶です いろんな人たち つながった 住みよいふるさと つくるため できることから 始めましょう 小さなことから 始めましょう 出前人権歌声喫茶です

## 15分プログラムの流れ

- ① 笑顔になるようなアイスブレイキングゲームで肩の力を抜く
- ② 和やかな雰囲気になったところで、参加者と季節に合った歌(みかんの

花咲く丘、里の秋、青い山脈、見上げてごらん夜の星をなどを歌う。③皆さんが優しい気持ち、温かい気持ちになったところで人権エピソード(中学生の人権作文や高齢のお母さんが成長した自分の子どもたちにあてた手紙など)を紹介し、人権のふるさとづくり、まちづくりについて話をします。④誰もが、何のためらいもなく、ここが私の故郷だと胸を張って言えるようなまちづくりを一緒にしていきたいと思います。最後に唱歌「故郷」を歌う。

私は3月まで自動車販売会社に40年間勤め、入社から17年間は営業に携わってききましたが、その間にもいろいろな人権問題に遭遇しています。その当時のお客さんから商談の際に、世間話の中で、「とこつで、あなたは、どこな」と尋ねられることがありました。世間話では当たり前のことですが、差別を受けている人にとっては、この言葉が刃のように突き刺さる言葉になることもあります。また、店長時代には、「あそこは〇〇ですもんね」と差別的な発言もありました。

その当時、会社では人権教育・啓発の研修は行なわれておりませんでしたので、人権問題に関わる事象が起きて、返す言葉や対応ができなかったのも事実です。

先日、オンラインによる研修で、企業の社会的責任として人権への取り組みを学びました。

今の私には、研修に参加していることにより、目の前で差別事象が起きた場合でも、「それは差別ですよ」と当たり前前に注意することができるようになってきていると思います。

最近、同居している三男にも人権問題について話をしましたが、「ふーん」とだけ言い、特に質問もありませんでした。今後、県外にいる長男と次男にも話をしてみたいと思います。

これから差別のない社会の実現に向けて、まずは私の家庭から、そして市民の皆さんと一緒に人権問題の解消に取り組んでいきたいと思っています。



人権教育指導員 吉岡 健一

## 人権教育指導員自己紹介

ことしの4月から人権教育指導員をしている吉岡健一と申します。現在、一人ひとりの人権が大切にされ、全ての人が幸せに安心して生活できるように、そして、胸をはって、顔をあげ、何のためらいもなく、「ここが私のふるさとです」と言えるように人権教育・啓発の取り組みを市民の皆さんとともに進めています。