

梅雨・台風・台風に備えましょう

これから10月頃までは、大雨、台風などで災害が発生する危険性の高い時期となります。家族で非常時の持ち出し品の準備や避難場所の確認を行い、風水害に備えてください。



災害の傾向として、次の点に注意してください。

立地条件	注意点
川に沿った低地	風と洪水
高い所	地滑りと風
がけに近い所	がけ崩れ
谷川に沿った地域	土石流

③ 非常持ち出し品の準備
左表は一例です。この他に、乳幼児や介護を受けている人など個々に合った備えが必要です。

貴重品	現金、通帳、印鑑など
非常食	乾パン、缶詰、水など
応急医薬品	胃腸薬、風邪薬など
日用品	軍手、毛布、ライターなど
衣類	上下着、タオルなど
避難用具	ラジオ、懐中電灯など

非常持ち出し品の例

⑤ 情報収集と早めの避難
最近、「ゲリラ豪雨」と呼ばれるような短時間で集中豪雨による被害が多発しています。テレビ、ラジオ、インターネット、携帯電話などで、情報を収集し、災害に備えてください。また、情報を入手したら自主的に早めの避難を心掛けましょう。



● 広島県防災情報メール 通知サービス

広島県防災情報メール通知サービスは、県内のあらかじめ設定された地域の気象情報や雨量、水位などの情報をメールで登録者へ提供するものです。

携帯電話やパソコンからホームページにアクセスして通知設定を行ってください。

【設定方法】

1. <http://www.bousai-mail.pref.hiroshima.lg.jp> にアクセスします。

「広島県防災Web」サブQRコード (二次元コード)

2. 空メールを送信します。迷惑メール対策の設定をしている人は、空メールを送る前に、

bousaimailmaster@bousai-mail.pref.hiroshima.lg.jpからの返信メールを受信できるよう、あらかじめ設定しておいてください。

3. 返信されたメールに記載されている専用ページにアクセスします。

4. 画面に従って通知設定を行ってください。

問総務課 ☎ 820-5601

● 家庭での対策

① 避難場所の確認
各家庭に配布済の「熊野町総合ハザードマップ」により、自宅付近の地形や避難場所を確認しましょう。「熊野町総合ハザードマップ」は町ホームページでもご確認ください。

② 連絡方法の確認

集合場所をあらかじめ決めておいたり、災害伝言ダイヤルを活用するなどの連絡方法を確認しておくことも重要です。

被災地では通信障害で直接連絡が取れない事もあります。離れた場所に住む家族や親戚、知人の家を連絡先にし、連絡を取り合う方法もあります。

平成28年春の叙勲受章

旭日双光章

佛圓大源さん(初神)



昭和58年から平成27年まで熊野町議会議員を務められ、その間、社会体育を通じた地域振興に尽力されたほか、社会体育指導者や保護司としての活動などの功績が認められたものです。今回の受章に際して、「受章できたことは身に余る光栄と感激致しております。また、長く公共性の高い業務に従事できたのも、ひとえに皆様方からの多年にわたる温かいご指導ご支援の賜物と深く感謝申し上げます。誠に、ありがとうございます。」と話されました。

この勲章は、国家または社会に対して顕著な功績を上げた人や公共的業務に長年従事した人に授与されるものです。

(総務課)

6月は食育月間

※ 第2次 笑顔はな咲く食育プラン ※

熊野町では、「第2次 笑顔はな咲く食育プラン」において、食を通じて豊かな心と、健やかなからだを育むために、町での共通目標として次の6つを掲げていきます。

- 1 家族や仲間と楽しく食事をしよう
- 2 バランスの良い食事をしよう
- 3 適塩をこころがけていこう
- 4 適正体重を維持しよう
- 5 朝ごはんを毎日食べよう
- 6 食育活動を広く町全体に広めよう

「食育」を持続的に実践するためには、毎日の食生活を通じて、楽しく、おいしく、元気になれるような取り組みを行う必要があります。

★ 適塩への取り組み

現在、熊野町では、塩分摂取量1日8g未満を目標としています。それを推進するために、妊婦対象の「母乳学級」、乳児の保護者対象の「離乳食教室」、親子を対象とした「のびのび親子教室」、一般対象の「健康教室」など、幅広い世代の教室の中で、みそ汁の試飲など適塩の取り組みを行っています。毎週行われている健康相談では、希望者にご家庭のみそ汁(少量)を持って来ていただき、会

場で塩分測定と適塩診断を行っています。

適塩によるメリット、子どもの頃からうす味に慣れる大切さをお伝えしています。

★ 体にやさしいレシピ掲載

熊野町のホームページでは、食育の日(毎月19日)前後に『体にやさしいレシピ』を掲載しています。ぜひご覧ください。

★ 全国食育月間展示のお知らせ

『笑顔はな咲く食育プラン』をテーマに、町立図書館で、食育に関する本やパンフレットなどの展示をしています。ぜひ皆さんご覧ください。

時 6月2日(木)～6月30日(木)
(子育て・健康推進課)

1日の塩分摂取量

目標は 8g 未満

「減塩」によるメリット

心臓、血管…体内や血管内の水分量が減り、心臓や血管の負担が減る。
腎臓…塩分を尿から排泄する腎臓の負担が減る。
胃…発がんのリスクが減る。
塩分を減らすことで、高血圧・脳卒中・心臓病・腎臓病などの生活習慣病や胃がんのリスクを低くするとされています。

「平成25年国民健康・栄養調査」の結果によると、塩分摂取量の平均値は、男性で11.1g、女性で9.4gでした。子どもの頃からうす味に慣れると無理なく減塩できます。

* 男の気まぐれ料理 * グループ紹介

健康教室のテーマの一つを「男性料理教室」として毎年実施しています。参加者がその後自主グループとして活動を開始するなど、男性の「食の自立」と「地域活動」への参加を促しています。興味のある方は、ご連絡ください。

活動人数：10人(平成28年3月現在)
活動内容：調理実習、健康まつりボランティアなど

問子育て・健康推進課 ☎ 820-5673



最近の調理実習の様子