

先月号では災害時要配慮者について学んだね？ 災害時には、みんなで助け合おう！
今年も台風シーズンに入って、大雨や強風による被害が発生したり、生活に大きな影響
が出るなどしているね。8月は宗谷地方などで一度に総降水量 100mm を上まわる雨が降り、
河川氾濫・土砂崩れなどの被害もあった。そこで今月号では風水害について勉強だ！

「風水害」について学ぼう



— 大雨が降る時には — 雨の強さと降り方

台風や温帯低気圧、発達した積乱雲が近づいてきたときには、大雨が降ることがあります。また、いっ
きに雨が降った場合だけでなく、長雨の場合にも災
害の危険性が高まります。



予報用語	1時間雨量	目安
やや強い雨	10～20mm	地面一面に水たまり。雨音で話し声が聞きづらい。
強い雨	20～30mm	傘をさしてもぬれる。寝ている人の半数ぐらいが 雨に気づく。側溝や下水、小さい川があふれる恐れ。
激しい雨	30～50mm	バケツをひっくり返したよう。道路が川のように なる。
非常に激しい雨	50～80mm	滝のような雨。傘は役に立たず、土石流や河川の 氾濫など、多くの災害が発生する恐れ。
猛烈な雨	80mm以上	息苦しくなるような圧迫感、恐怖を感じる雨。大 規模災害の恐れ。

— 強風への備え — 風の強さと吹き方

強風が予想されるときには極力外出はせず、家な
どの建物も強風への備えを整えておきましょう。



災害が予想されるときは、
いつもより注意して
確認しよう。



天気予報を確認するリアル防災レッド

予報用語	平均風速	目安
強い風	15～20m/s	風に向かって歩けない。小枝 が折れ、転倒する人も出る。
非常に強い風	20～25m/s	何かにつかまっていけないと 立ってられない。飛来物で けがをするおそれもある。
	25～30m/s	立ってられない。屋外での 行動は危険。
猛烈な風	30m/s～	屋外での行動は極めて危険。

台風の接近など風水害が予想されるときには、天気予報などに十分注意すると
ともに、非常持出品や避難所の場所の確認など、事前に準備しておくことが大切だ。
そして避難情報が出たときには迷わず避難して欲しい。何よりも命を守ることが大
切なんだ。防災レンジャーとの約束だ！

■問い合わせ
役場総務企画課生活安全係
☎85-4801

こどものひろば9月の行事予定

*** こどものひろば *** ※検温・手指消毒を行って入室します
マスクの着用もお願いします

■開催日■
月・水・金曜日：午前9時～正午・午後1時～3時
火・木曜日：午前9時～正午 **予約は不要!**

■内容■ 入園前の親子を対象に、遊びや育児に関するの
情報提供や保護者同士の交流の場として開催しています。

*** 子育て相談 ***

■開催日■ 土・日・祝日を除く毎日：午前8時30分から
午後5時

■内容■ 子育て支援相談員による相談を随時行っていま
す。相談内容に応じて保健師や栄養士も対応します。

*** 今月の行事 *** ※新型コロナウイルスの影響により
変更になる場合があります

■4日 (金) 「バス遠足」 要予約

■9日 (水) 「0歳児教室」 要予約

■15日 (火) 「すくすく子育て講座」

■16日 (水) 「1・2歳児教室」

■25日 (金) 「お誕生会」「壁画制作」

〈すくすく子育て講座〉
・講師
武井 香純 氏
・内容
フラワー **参加料
800円**
アレンジメント

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		【問い合わせ】 子育て支援センター (保健センター) ☎85-2555	ひろば お休み		バス遠足	
6	7	8	9	10	11	12
		ひろば お休み	0歳児教室			
13	14	15	16	17	18	19
		すくすく 子育て講座	1・2歳児 教室	ひろば お休み		
20	21	22	23	24	25	26
	敬老の日	秋分の日		ひろば お休み	お誕生会 壁画制作	
27	28	29	30			
			ひろば 午後お休み			
						おじいちゃん・あばあちゃんに プレゼントしませんか？各教室で敬老の日の制 作を行います。お待ちしております！

地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口です



町地域包括支援センター
(役場保健福祉課内) ☎85-2112 (直通)

今こそ運動、認知症を予防しよう！

■認知症はごく身近な
病気です

日本の認知症患者数は
超高齢社会の進展に伴い、
2025年には約700万
人、65歳以上の5人に1人が
認知症になると予測されてい
ます。

このように認知症は身近な
病気です。いつまでも自立し
た生活を送るために、認知症
予防が大切です。

■運動習慣は認知症予防
の効果が期待される

認知症は、
①アルツハイマー型認知症な
ど、脳の萎縮によるもの
②脳卒中後遺症によるもの
に分けられます。

脳卒中後遺症によるものは
生活習慣を改善し、脳卒中の

発症を予防することが大切で
す。予防が困難とされてきた
脳の萎縮による認知症にも、
生活習慣の改善はもとより運
動の継続が効果的です。

■おすすめは有酸素運動

有酸素運動とは、ある程度
の時間、無理なく続けられる
ような軽い運動のことを言
います。効果としては、
①脂肪を燃やすダイエット
②全身の血行が良くなる
③脳細胞の活性化
などが挙げられます。

具体的な
運動方法は？



「ウォーキング」

背筋を伸ばし、歩幅を大
きく、腕をしっかり振り、
会話ができるくらいのペー
スにしましょう。



【椅子に座って足踏み】

椅子に座って足踏みを行
います。その際、両手を大
きく振り、足はなるべく高
く上げます。また、同時に
しりとりや計算を行うのも
効果的です。



手足を大きく
動かして♪

頭も使えば
もつと良い♪

比布町には認知
症予防に効果的
な場所がたくさんあります。ぜ
ひ参加してください！



《ふまねっと》



《木曜体操事業》