



# こんにちはおかや

2006秋号 10月15日発行

## 防災特集号

～このニューズレターは(財)岡谷市国際交流協会が外国籍市民の皆様へ日本の文化をお伝えしながら、様々な生活に役立つ情報を提供しようと季節ごと年4回発行しております。ご意見、お問い合わせは下記へお寄せください～

財団法人 岡谷市国際交流協会 〒394-8510 岡谷市幸町8-1 岡谷市役所4階  
TEL: (0266)24-3226 FAX: (0266)24-3227 E-mail: oiea@oiea.jp URL: [www.oiea.jp](http://www.oiea.jp)

## 日本のどこかで、いつ起きてもおかしくない災害



今年、7月19日に岡谷市をはじめとして、諏訪地域各地で大雨による水害・土砂災害が発生しました。岡谷市内で土石流が発生した湊・川岸・上の原地区などでは、住宅の倒壊・破損などの被害が多数発生しました。また、8人の岡谷市民の尊い命が一瞬で奪われました。今回の災害は岡谷市の市制がはじまって以来の大惨事となりました。

土石流が発生した19日～24日の間に延べ3800以上の市民が避難し、避難所である各地区の公民館や学校で、不安な夜を過ごしました。市内各所の道路では、土砂の流出や道路の陥没等により通行不能になったところもあり、バス、JR線列車の運休、高速道路の通行止めなど、交通網が麻痺状態となってしまう、多くの皆さんが不便をきたしました。

また、土砂災害に限らず、様々な災害から自分自身や家族を守るためには日頃からの備えが大切です。自宅や勤務先の建物周辺の地形などを把握して、どのような危険があるのか、また避難所の位置や避難経路などの確認しておきましょう。

岡谷市では、この度の災害を教訓に、市民の防災意識の啓発や危機管理体制の再検討を進めています。また、岡谷市国際交流協会は市と共に、各種の災害や防災情報などを市内の在住外国人の皆さんにお届けする方法を検討しています。このことについては詳細が決まり次第、皆さんに各種の広報などでお知らせします。

## ☆日本の秋の風物詩 ～知って楽しい日本の文化～

「秋」は昔、百人一首など和歌の題材となり、静かなものや悲しみイメージを抱いてきました。その一方で、収穫の季節であり、一年のうちで最も過ごしやすい季節であることから、秋祭りなど行事も多く大変賑やかな季節でもあります。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋...など様々な言葉を耳にします。

### 衣替え (ころもがえ)



「衣替え」とは、今、少なくなりましたが、学生や企業の制服の(夏服・冬服)を変更することで、江戸時代ごろから衣替えは6月1日と10月1日に行うようになったそうです。日本は四季があるため、季節に応じて衣服を変えることが普通です。温暖化が進む中、昔ほどではありませんが夏服と冬服の収納場所を変更したり、入れ替えることは今でも行われています。皆さんもそろそろ冬物の準備ができましたか？

### 七五三 (しちごさん)



7歳、5歳、3歳の子ども達の成長を祝うもので男の子は3歳と5歳、女の子は3歳と7歳の年の11月15日に成長を祝って神社などを訪れる行事です。また、七五三では、千歳飴(ちとせあめ)と呼ばれるあめを食べて祝います。これは、1メートル位の細長い紅白飴で縁起が良いとされており、親子に長生きしてほしいと願うことからつくられたそうです。

### 紅葉 (こうよう)



紅葉とは、イチヨウやもみじの葉が秋に色がかわることです。夏から秋になって気温・日照時間が低下すると、緑色だった葉が赤色や黄色に変わり、紅葉が進むと落ち葉になります。美しい紅葉の条件の一つには昼と夜の気温の差が大きいことが上げられます。これも日本の四季によるもので、秋の紅葉を楽しむ観光地はたくさんあります。岡谷市内でも長地にあります出早公園はきれいな紅葉が毎年楽しまれています。



# ぼうさいせいかつみっちゃんくじょうほう 防災生活密着情報



## ① まずは緊急ダイヤル



★ 火事 救急 救助は 119 おちついて ゆっくり はっきりと ★

～119に連絡すると次のことを聞かれます。まずはおちついて、ゆっくりはっきり話しましょう。

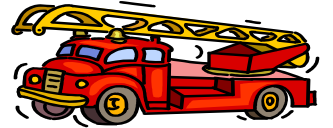
⇒119番消防署です。火事ですか？救急車ですか？

⇒住所は？町、何丁目、何番、何号ですか？近くに目標となる建物などがありますか？

⇒どうしましたか？何が燃えていますか？

⇒あなたのお名前とそちらの電話番号を教えてください。

⇒サイレンの音が聞こえたらどなたか案内に出てください



※知らせるときに、あわてないように、日頃から自分の名前と住所、近くの目印となる建物の名前を、ひ

らがなやローマ字で大きく書いて、電話の近くにはっておきましょう！

～注意しましょう！～

火事が発生しないように日頃に気を付けましょう！

- タバコの投げ捨ては絶対にやめましょう。
- 寝たばこもしないようにしましょう。
- 子供の火遊びはやめさせましょう。
- 放火が増えています。家の周りには燃えやすい

ものはおかないこと。

- 一つのコンセントからいくつもの電気器具を同時に使うこと(たこあしはいせん)は非常に危険です。
- 灯油を入れるときは火を消し、その場から離れないようにしましょう。
- 火を使うところはいつでも点検。燃えやすいふきんなどそばにおいてないか？もし落ちてても火の上には落ちないか？確認しましょう。

～携帯番号から119にかけるときも、そのまま119番に電話をかけます。代表する消防本部につながります。自分の近くの消防署に転送されるまで時間がかかります。すぐ切らずに待ちましょう。また近くの建物も交差点の名前など係員から聞かれたらわかることをゆっくり伝えましょう。あらかじめ普段良く行く場所の地名などは覚えておきましょう。



### だれにでもはじめは消せる小さな火

火を出さないことが一番ですが、もし火事になったらすばやく火を消しましょう。ふだんから水や砂、消火器など用意をしておくことが大切です。

岡谷市総務部

危機管理室

Tel 0266-23-4811

FAX 0266-24-0889

岡谷市のホーム・ページ：  
www.city.okaya.nagano.jp

### 岡谷市防災情報メール配信

火災・気象・地震・防災無線・防犯情報を配信いたします。

パソコンでの情報登録はこちらへアクセスしてください

<http://www.city.okaya.nagano.jp/mail/regist/pc/>

携帯電話での情報登録はこちらへアクセスしてください

<http://www.city.okaya.nagano.jp/mail/regist/ce/>

## ② さいがい きけん 災害の危険



**としゃさいがい ☆土砂災害!** ながのけん ゆた しぜん めぐ かんきょう 長野県は豊かな自然に恵まれた環境にあります。しかし…

☆がけ崩れ☆ くず じしん おおあめ じめん みず こ じばん とつぜんくず 地震や大雨によって地面に水がしみ込んで、ゆるくなった地盤が突然崩れ落ちる現象をいいます。

ほんの少しの雨でも崩れる場合があり、前ぶれもなく突然起こることも多いため、がけのすぐそばに家があると、逃げ遅れる人も多く、家が壊れるなどの被害につながります。

☆土石流☆ どせきりゅう やま しゃめん たに としゃ なが あめ しゅうごう たいりゅう あめ ま あ いっきになが くだ 山の斜面や谷にたまった土砂が長い雨や集中豪雨による大量の雨と混ざり合っって一気に流れ下るものをいいます。土石流の先頭部分は大きな岩や流木が集まって小山のように盛り上がり、すごい勢いで家や田畑を破壊し、押し流してしまいます。

## すいがい ☆水害!!

☆河川沿いや湖 周辺か せん ぞ みずうみしゅうへん ていち たいふう しゅうちゅうごう こうずい ひがい はっせい おそ ていち だいちの低地では、台風などの集中豪雨によって洪水による被害が発生する恐れがあります。低地や台地の平坦なところでは、雨水がたまりやすく、排水不良による被害が起こりやすくなります。

## じしん ☆地震

⇒日本は地震が多い国で、いつ、どこが起きるかわかりません。しかし、地震が発生したとき、適切な行動をすることが極めて重要です。精神的、物質的な準備をしておきましょう!

### 地震が発生したとき…

#### ● まずは身の安全

- 机やテーブルをかくす…揺れを感じたら、丈夫な机やテーブルの下に身をかくしましょう。
- 非常脱出口の確保…揺れを感じたら、玄関などの扉を開けて非常出口を確保しましょう!
- あわてて外へ飛び出すな…大揺れは一分程度でおさまるので周囲の状況をよく確かめ、あわてて外へとびだすことなく落ちついて行動しましょう。
- デパートや駅などでは…あわてて出口ばかりに急がずに係員の指示に従い落ち着いて行動しましょう。



#### ● あわてず命嫌に出火を防ぐ

- 使用中のガス器具、ストーブ、タバコなど、すばやく火を消しましょう。また、ガス器具は元栓を締め、電気器具は電源プラグを抜き、地震後に避難する場合は、ブレーカーを切ってから避難しましょう。
- 火事が出たら、まず消火器や三角バケツなどの消火用具でボヤのうちに消し止め、大声で隣近所に声をかけ、皆で協力しあって初期消火に努めましょう。

#### ● 狭い路地、塀ぎわ、崖や川べりに近寄らない

- 外では落下物に注意…狭い路地や塀ぎわは、屋根の瓦が落ちてきたり、ブロック塀が倒れてきます。崖や川べりは地震のゆるみで崩れやすくなっている場合があるので、これらの場所から遠ざかりましょう。

#### ● 避難のテクニック

- 避難のときは…ヘルメット、帽子をかぶり、非常時防災グッズはリュックで背負い、歩いて避難します。両手はあけておきましょう。持ち物は非常品のみにして最小限にしましょう。
- 山崩れ、がけ崩れ等に注意を…山ぎわや急傾斜面地域では、山崩れ、がけ崩れが起こりやすいので、早めに避難体勢をとりましょう。

#### ● みんなで協力し合って応急救護 救急活動を

- お年よりや身体の不自由な人、けが人などに声をかけ、みんなで助け合いましょう。また、建物の倒壊や落下物などの下敷きになった人がいたら、地域のみんなが協力しあって救出活動を行いましょう。

うんてんちゆう  
● **運転中のときは**

➤ 消防車、救急車の邪魔にならないように道路の左側か空き地に止め、エンジンをきってください。橋の上や橋の下には車を止めないようにしましょう。また、避難するときは、車に鍵をつけたままにして、歩いて避難し、警察官が交通規制を行っているときは、指示に従って行動してください。そして、カーラジオで災害情報を聞きましょう！

おほ  
③ **覚えておこう！**

おおあめ じしん としやさいがい まそう ほっせい しちようそん やくぼ つぎ じゅんぼん ひなんたいさく  
大雨や地震による土砂災害や水害が予想されているとき、または発生したとき、市町村の役場、次の順番で避難対策をします！

**避難準備 → 避難勧告 → 避難指示の意味**

⇒「**避難準備**」とは河川の水位の上昇や気象状況から判断して、避難を要する状況になる可能性がある場合に地域の皆さんに余裕をもって避難行動がとれるよう備えるための情報です。

⇒「**避難勧告**」とは災害が発生した地域に被害が出る恐れがある場合に住民に対しての行われる勧告で避難、又はすぐに避難できる準備が必要です。

⇒「**避難指示**」とは避難勧告よりも緊張度が高いもので、避難命令と同じです。すぐに避難しましょう。

ただいじょうじょうほう にゅうしゅ  
④ **正しい情報の入手を**

さいがい ひがいで あやま じょうほう しんらい ただ じょうほう にゅうしゅ  
災害でたくさんの方が被害が出ているときは誤った情報がながれやすくなります。信頼できる正しい情報入手しましょう！

☆ テレビ(地域のテレビニュースなど)、岡谷市ホームページ、ラジオなどの報道に注意しましょう。

☆ 市町村役場、消防署、警察署などの情報には、たえず注意しましょう。



ふよう でんわ  
不要な電話は、かけないようにしましょう。とくに消防署に対する災害状況の問合せは消防活動等に支障をきたすのでやめましょう。

さいがい そな  
⑤ **災害に備えて**

まいにち ぼうさいくんれん  
**毎日が防災訓練！**

じしん かじ すいがい そな じぶん かぞく あんぜん たべもの たいしやうふ ひ ぼうさい いしき いまなに  
地震、火事、水害など、いざというときに備え、自分や家族の安全、食べ物は大丈夫ですか？日ごろから防災の意識をもち、今何が  
かができるのか？考えてみましょう。自分の住んでいる場所の非常口、消火器がどこにあるか？近くに目印になる建物は何か？いざと  
いうときの避難場所がどこにあるのか、大家さんや近所の人に聞いておくことをおすすめします。

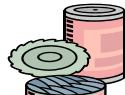
ぼうさいくんれん さんか  
※ **防災訓練に参加しましょう！** ※

にほんかくち ぼうさい ひ くがついたちころ ぼうさいくんれん おこな ちいき なかま はい きんじよ にほんご はな ひと せっきよくてき  
日本各地では防災の日(9月1日)頃に防災訓練が行われています。地域の仲間に入り、近所の日本語が話せる人と積極的に  
さんか  
参加するようにしましょう。近くの消防署も知っておきましょう。

かぞくかいぎ  
※ **家族会議をしましょう！** ※

かぐ てんどうらつか ひじょうぐち かくにん じゅんび ぼうさいぐっず も だ せれる ばしょ お  
家具などが転倒落下しないか？非常口はどこか？の確認、また準備した防災グッズもみんなが持ち出せる場所に置いておま  
し。また、災害時に家族の集合場所、安否情報の確認方法を決めましょう！

ぼうさいぐっず ひなんばしょ せいかつ さいていげんひつよう じゅんび  
⇒ **防災グッズって？…避難場所での生活に最低限必要な準備をしましょう！**



いんかん つうちょう げんきん きゅうきゅうほこ かいちゅうでんとう てんち てびくろ ういたー ろうそく かん  
印鑑、通帳、現金、救急箱、懐中電灯、電池、手袋、ライター、ろうそく、缶きり、

へるめっと いるい もうふ みず じょう しょくひん みっかぶんぐらい ひつよう ひっきようぐ  
ヘルメット、くつ、衣類、毛布、水、ほ乳びん、食品(三日分位は必要)、筆記用具