



## この人に聞きたい!

気仙沼防災教育推進委員会 栗原 誠 さん

今回は、気仙沼で仮設住宅のコミュニティ支援や防災教育活動を行っている気仙沼防災教育推進委員会代表の栗原誠さんにお話しを伺いました。

### ○防災教育を始めたきっかけ、活動内容を教えてください。

東日本大震災後に、神戸市で始まった自主防災組織の存在を知り、気仙沼市にも必要な組織だと思いました。地域で防災組織の結成を促すためにはまず、防災知識を身につけなければいけないと考え、防災教育が必要だと思い、様々な活動を始めました。講師を勤めた経験を活かし、小・中学校の児童生徒を中心に学校と地域が連携したコミュニティづくりを進める活動を行っています。現在は、中学校と災害公営住宅の交流会を開催したり、「気仙沼市自主防災組織連絡協議会」の意見交換会等でアドバイザーも勤めております。



### ○気仙沼市の自主防災組織の現状と課題を教えてください。

組織率は6割程度で、被災した住民が元の地域に戻ってこないため、自治会活動そのものの運営が困難な状態です。地域の避難訓練を開催しても若年層の参加が少なく、防災に対する意識を高める必要があると感じました。また、内湾地区は観光客も多く訪れるため、事業所を巻き込んだ活動を促していかなければならないと思います。

### ○今後の目標を教えてください。

学区単位で子ども達を巻き込みながら地域の防災教育活動を推進していきたいです。また、一つの地域だけで防災活動を行うのではなく、他地域と広域連携を組み気仙沼市全体での持続可能なコミュニティ作りを続けていきたいです。

## コラ WARM BIZで冬も元気に、あたたかく!

暖冬とは言いますが、寒い日が続きますね。環境省では平成17年度から地球温暖化対策のひとつとして、暖房時の室温を20℃で快適に過ごすライフスタイルを推奨する「ウォームビズ」を呼びかけています。これは、暖房に必要なエネルギー使用量を削減することによってCO<sub>2</sub>の発生を削減し、地球温暖化を防止することが目的です。マフラーや手袋、レッグウォーマーを活用し、太い血管のある首・手首・足首を冷やさないようにする、寝るときにはタオルを首元に置き、布団の隙間から入ってくる冷気を防ぐなど、暖房器具に頼りすぎずとも快適に過ごす方法は沢山あります。また足や首のストレッチなど、家や職場で座ってできる血行促進運動は新陳代謝を高め、冷えやコリを防ぐため、体温を高めるだけでなく健康にも効果的です。地球に優しくあたたかく過ごし、寒い冬を乗り切りましょう!

**WARM BIZ**

暖房20度で快適に過ごすために様々な工夫を凝らして冬を乗り越えよう!

暖房は、夏の対策と同様に夏と冬は異なる。暖房の効率が悪いといわれています。夏・冬対策を上手に活用して、冬を乗り切りましょう。

ウォームビズをみんなでいっしょに実施しましょう!

<p><b>衣</b></p> <p>ほかほかアイテムをCHOICE!</p> <p>1. 1枚一枚のアイテムを上手に活用して、重ね着を上手にしましょう。</p> <p>2. 首元、手首、足首を冷やさないようにする。</p> <p>3. 寝るときはタオルを首元に置き、布団の隙間から入ってくる冷気を防ぐなど、暖房器具に頼りすぎずとも快適に過ごす方法は沢山あります。</p>	<p><b>食</b></p> <p>ほかほかメニューをプラスCHOICE!</p> <p>1. 温かい飲み物を上手に活用して、体を温めましょう。</p> <p>2. 温かいお湯を上手に活用して、体を温めましょう。</p> <p>3. 温かいお湯を上手に活用して、体を温めましょう。</p>
<p><b>住</b></p> <p>家であっただかグッズをCHOICE!</p> <p>1. 暖房器具の設置場所を上手に活用して、暖房の効率を上げましょう。</p> <p>2. 暖房器具の設置場所を上手に活用して、暖房の効率を上げましょう。</p> <p>3. 暖房器具の設置場所を上手に活用して、暖房の効率を上げましょう。</p>	<p><b>楽</b></p> <p>あったかアクションをプラスCHOICE!</p> <p>1. 足や首のストレッチなど、血行促進運動を上手に活用して、体を温めましょう。</p> <p>2. 足や首のストレッチなど、血行促進運動を上手に活用して、体を温めましょう。</p> <p>3. 足や首のストレッチなど、血行促進運動を上手に活用して、体を温めましょう。</p>

**COOL CHOICE**

未来のために、いま選ぼう!

1. 暖房20度で快適に過ごすために様々な工夫を凝らして冬を乗り越えよう!

2. 暖房20度で快適に過ごすために様々な工夫を凝らして冬を乗り越えよう!

3. 暖房20度で快適に過ごすために様々な工夫を凝らして冬を乗り越えよう!

# 手話にふれてみませんか？

手話は「手や身体・表情」で表し、「目」で見て理解する言語です。気仙沼地域にも手話を使って生活している人がいます。

気仙沼保健福祉事務所では、10月から第3月曜日の午後、手話学習会を実施しています。

参加している人は、手話に興味を持って初めて学ぶ方、接客の仕事をする方、聞こえない人とも普通に話したい方、手話ができる人が増えてほしいと思う聞こえない方などです。

身近な会話の手話表現、聞こえない障害について学んだり、聴覚障害や行政サービスのみみより情報の紹介をしています。また、テーマの中で参加者が知りたい手話や対応について、みんなで一緒に考えることもしています。

手話はまず、あいさつから学びます。「こんにちは」「ありがとう」のあいさつができると、心の距離を縮めることができますね。

手話にふれてみませんか？ 1回のみ参加も結構です。窓口かFAX、メールで受け付けています。

(問い合わせ先)

母子・障害班 0226-21-1356



## 新型コロナウイルス感染症に注意ください

### ●新型コロナウイルスとは

主にヒトの呼吸器に感染するウイルスです。咳や鼻水などの風邪症状をきたすコロナウイルスから、重症な症状をきたす“SARS コロナウイルス”や“MERS コロナウイルス”があります。新型コロナウイルスとは、これまで見つかっていない新しいタイプのコロナウイルスのことです。

これまでのコロナウイルスでは、主に発病したヒトの咳に含まれるウイルスを吸い込むことで感染します。ウイルスのタイプにより症状は異なりますが、発熱の他に咳、息苦しさ等が出ると言われています。

### ●予防方法

流水と石けんによる手洗い等、手指衛生を保つことが重要です。また、周囲への配慮として、咳やくしゃみが出るときは自分のシブキを周囲に飛ばさないようにティッシュなどで口元や鼻を覆う“咳エチケット”も必要です。

### ●宮城県の新型コロナウイルス感染症に関する一般電話相談窓口

電話：022-211-3883

受付時間：午前9時～午後9時



### ❀ 編集後記 ❀

今年最初のふかひれ通信をお届けしました。いかがでしたか？さて、今年度も委員一同熱心に誌面作りに取り組んでまいりました。今年度は3月の発行で最後になります。なんと次は創刊50号目！楽しみにしててくださいね。感染症が蔓延し、世間がさわがしい今日この頃です。皆様がお元気で過ごされますように。  
(次号は3月の発行予定です。)

気仙沼保健福祉事務所情報誌「ふかひれ通信」はこちらから！↓

<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/ks-health/fukahire-top.html>

※ご感想・ご意見お待ちしております。

担当：気仙沼保健福祉事務所広報委員会

電話：0226-22-6661 メール：fukahire@pref.miyagi.lg.jp

