

いつかは必ずやってくる南海トラフ地震。地震発生時は『揺れから身を守る』ことが最優先です。しかし、屋内・屋外など状況によって気を付けるポイントが変わってきます。今月号では、状況別による気を付けるポイントを紹介します。



防災の ススメ

「もしも」に備えを！

■防災対策課 ☎57-8501



「地震時」における状況別のポイント

屋内にいるとき

- その場で「まず低く、頭を守り、動かない」を実践する。
- 固定されたデスクやテーブルの下に入り、頭を守る。頭を守るものがない場合は、腕や荷物を使って頭を守る。
- 揺れが止まるまで動かずじっとしている。

家庭で屋内にいるとき

- はだしで歩き回らない。
- 火を使っている場合、消せるときは火を消す。火元から離れている場合は無理に消しに行かない。
- 扉や窓を開けて避難路を確保する。

エレベーターにいるとき

- 停止装置がついていないエレベーターは、すべての階のボタンを押し、停止した階で降りる。
- 閉じ込められたときは、非常ボタンやインターホンで連絡をとり、救出を待つ。

屋外にいるとき

- ブロック塀の倒壊や自動販売機の転倒などに注意し、これらのそばから離れる。
- ビルの壁、看板や割れた窓ガラスなどの落下に注意して、建物から離れる。

海の近くにいるとき

- 揺れがおさまったら、津波に備えて直ちに津波避難タワーや高台に避難する。
- 津波注意報・警報が解除されるまでは海に近づかない。

地震から 身を守るために



自転車を安全に そしてもっと 楽しむために

～日本の自転車事情～

サイクリングは楽しく、だれもが気軽に行えるスポーツです。しかし反面、交通ルールやマナーについてたびたび問題が上がります。

サイクリングは楽しいけれど…



サイクリングは健康に良い楽しいスポーツです。

また、最近では自転車はスポーツ競技や個人の趣味にとどまらず、健康増進や観光振興、今話題のフードデリバリーなどさまざまな分野で活躍しています。しかし、そうした活躍の裏側で、交通ルールの違反や交通事故が相次いで発生しています。

都市部では、電動アシスト付き自転車による高齢者の接触事故が多発しています。このような事故も、自転車の特性や乗り方をしっかりと学んでいれば未然に防げたかもしれません。自転車は誰でも簡単に利用でき、楽しむことができる乗り物ですが、歩くこと

Maze-Cleレポート 最終回！

本ページを担当している私、齊藤が地域おこし協力隊を卒業するにあたり、今月号をもちましてMaze-Cleレポートを終了させていただきます。

思えば、広報誌内でサイクリングの情報を発信し、約3年が経ちました。これも編集担当の方々、そして広報誌を通してイベントへ参加していただき、一緒に走ってくださった皆さまのおかげです。

また、多くの方から自転車に関する質問をいただき、「香南市内に自転車好きがこんなにいるんだ!」と知ることができ、私自身も皆さまと走るたび、より一層自転車を好きになりました。



と違い少しの油断で人を傷つけたり、他者の命を奪う乗り物にもなります。

今一度、交通ルールやマナーを見返し、安全に楽しく自転車を利用しましょう!

免許返納後の移動手段として

今、香南市でも自動車の運転免許を返納する高齢者が増えています。自転車とは一見、関係のないことかもしれませんが、運転免許を返納した後、自転車を移動手段として利用する方が多くなっています。

Maze-Cleでは、自転車の安全教室やさまざまなイベントを通じて自転車のルールやマナー、楽しみ方を今後も伝えていきます。



今後も、Maze-Cleの代表として香南市内外でさまざまなイベントや教室などを開催していきますので、お気軽にご参加ください。

