



～ いま一度、確認してみよう ～

災害への備えは万全ですか？

8月3日から大雨は、村上市内へ甚大な被害をもたらし、猛暑の中での長期間の避難所生活と片付け作業に大変な思いをされている方が、現在も市内にいらっしゃいます。1日でも早い復旧と、被災された方々が日常の生活に戻れるよう心からお祈り申し上げます。

上海府地区では、海岸沿いへ流木などの漂着や田畑の浸水など被害があったほか、土砂災害の危険性から3日から5日にかけて避難指示が発令され、旧上海府小学校が避難所として開設されました。避難したほとんどの方は、避難所で一夜を過ごしました。

また、避難者の大半が馬下集落の住民だったことから、馬下集落区長の稲葉彰仁さんに当日の様子をお聞きしたところ、「避難指示の発令直後に集落放送を流し、役員を招集。各家庭を回り、避難を促した」とのことでした。また、「親戚の家などに避難した方についても行き先を全て把握した」と言い、集落役員の迅速で的確な対応と住民同士の繋がりの強さから、スムーズで確実な避難行動へ繋がったものと考えます。避難所と言っても、常には体育施設であり、暑さや慣れない環境で眠れない方も多かったようです。避難者からは「防災リュックが役立った」「非常食の食べ方を勉強した」との体験談も聞かれました。

この度の災害では、一部地域において停電や断水が発生し、朝日地域の一部では断水が長期間に及び、大変不便な日々が続いたものとお察しします。

災害は、いつ起こるかわかりません。日頃の備えがどれほど重要なのかを身をもって知ることとなりました。いま一度、備蓄品・非常持出品の用意を万全にし、家族で災害時のルールを話し合っておきましょう。



大量の漂着物に覆われた海岸（野湯）

備蓄品（例）

- ・水 最低3日分（1人1日3リットルが目安）
- ・非常食 最低3日分（アルファ米、ビスケット、板チョコ、乾パンなど）
- ・生活用品（トイレットペーパー、ティッシュペーパー、マッチ、ろうそく、カセットコンロ など）

非常持出品（例）

- ・飲料水、食料品（カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレートなど）
- ・貴重品（預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など）
- ・救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）
- ・ヘルメット、防災ずきん、マスク、軍手
- ・懐中電灯、携帯ラジオ、予備電池、携帯電話の充電器
- ・衣類、下着、毛布、タオル
- ・洗面用具、使い捨てカイロ、ウェットティッシュ、携帯トイレ

このほか、各家庭で必要なものもお忘れなく！



地区の情報コーナー

【間島区】ふれあいのっけ山

間島区では、毎月第3火曜日に「ふれあいのっけ山」を開催しています。これは区民を対象とした交歓会で、高齢化に伴う引きこもり予防や心身の活性化を促し、参加することで参加者同士の様子の変化を早期発見等につなげることを目的としています。

6月21日（火）には18名の参加があり、座りながらできる運動を行い、みんなで楽しく体を動かしました。

感染症の拡大が続いていますが、日頃の楽しみや生きがいを大切に、区民の繋がりと健康を保っていくためにも、感染症対策を講じた上で、元気に活動を続けていきたいと思ひます。

【間島区】

「集落活性化支援事業」の対象事業です



砂丘短歌会 く今月の一首く

上海府かわら版では、上海府地区の短歌教室

『砂丘短歌会』の皆さんの作品を紹介しています。

短歌教室の皆さんの力作をご覧ください。



七夕に結婚すると報せあり声華やぎて「ありがとばあちゃん」

(太田美也子)

初夏の空瑞々し香り包みこみ人にも海にも穏やかな日々

(小野静江)

ひと雨にあやめ紫陽花活き返り続きし暑さしばし忘るる

(井上スミ)

親猫の見守る中でアジサイの葉陰にかくれじゃれ合う子猫

(佐藤良子)

待ちかねた梅雨は素通り梅雨明けて続く猛暑日如何に過ごすや

(鈴木昭作)

午前中畑に汗かき帰りては四方より浜風至福の午睡

(加藤五三子)

新型コロナウイルス感染症の影響により、掲載の事業が急遽変更となる場合があります。不明な場合は、主催者へお問い合わせください。

～中止のお知らせ～

10月2日(日) 予定の地区文化祭は中止します。市内での感染者数が高止まりを続けている状況を考慮し地域活動部会で決定しました。

ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

8月3日の大雨により、市内で甚大な被害が発生したことを受けて、以下の事業を中止しました。

- ・旧上海府小麿校キャンプ(8月6日、7日)
- ・スポーツ教室「健康太極拳」(8月7日)

ほけんし・くどうの

「HOT ほっと ひといき」コーナー

先月の大雨で被害に遭われた方にお見舞い申し上げます。私も当日、旧上海府小学校の避難所に行きました。皆さん不安な夜を過ごされたと思います。数週間経ってから、心身の不調を訴える方もいます。体調面で不安があれば、いつでもご相談下さい。

今月から大腸がん検診が始まります。去年は142名の上海府地区の方が検診に来てくれ、一昨年よりも15名多く受診していただきました。ぜひ1年に1回のがん検診を受けていただきたいと思います。

大腸がん検診日程【上海府地区の提出日】

日 時：9月22日(木) 9時～11時

会 場：上海府連絡所

持ち物：大腸がん検診個人記録表、検便容器(2日分)、検診料

検診料：500円(70歳以上無料)

※新型コロナウイルス感染症対策のためマスクの着用、自宅での体温測定などにご協力をよろしくお願いいたします。

※村上地域では9月21日(水)～9月29日(木)、10月6日(木)～10月14日(金)まで行っています。他の会場でも受診できます。

※40歳以上の方が対象です。まだ申し込みをされていない方は、お電話ください。

村上市役所保健医療課健康支援室 ☎53-2111 (内線2442)

(地区担当保健師 工藤 梢)

今後の予定

9月の予定

19日 敬老の日

25日 村上・笹川流れ国際

トライアスロン大会

10月の予定

2日 移動図書館巡回日

8日 むらかみ♡まな愛♡の日

15日 移動図書館巡回日