



青葉区民会議

青葉区民会議ニュース

2021年3月

54号

事務局 〒225-0024 横浜市青葉区市ヶ尾町31-4 青葉区役所区政推進課広報相談係内
 Tel:045-978-2221 Fax:045-978-2411 Email:mail@aobakuminkaigi.com
 URL:http://www.aobakuminkaigi.com/ または「青葉区民会議」で検索



地域の災害リスクとマイ・タイムライン ～逃げるタイミングを知る！～

<防災・減災オンライン公開講座>を開催しました！



2021年3月13日(土)13時30分～15時30分
 区民会議初のオンライン公開講座開催

講師 三浦伸也氏

国立研究開発法人防災科学技術研究所 防災情報研究部門 主幹研究員
 合防災情報センター 自然災害情報室 室長

1部:講演「どこに、どのタイミングで避難したらよいか ～居住する地域の災害リスクとマイ・タイムライン～」
 2部:マイ・タイムラインを使って「知る、備える、行動する」青葉なしかちゃん一家のマイ・タイムラインは？

今、なぜマイ・タイムラインが必要なのでしょう？ 「青葉区でも災害は起きる」が備えの基本。

マイ・タイムラインとは、台風や大雨の水害等、これから起こるかもしれない災害に対し、一人ひとりの家族構成や地域環境に合わせて、あらかじめ時系列で整理した自分自身の避難行動計画のことです。(横浜市ホームページより)

公開講座当日は、朝から大雨注意報が発出、講座が始まる頃には落雷が響き渡り、さらに大雨警報が出ました。警戒レベルが2から3へと変化するなか、マイ・タイムラインの講座が開催されました。防災といえば地震災害を考へがちですが、近年、台風も巨大化し、竜巻被害や線状降水帯による局所的な被害も大きくなっています。青葉区でもこのような災害に対して備えが大切だと実感しつつも、具体的な避難行動まで考えている人は少ないのではないのでしょうか。

●第1部では、三浦先生より青葉区の特性を背景に災害への対応策を学びました。

講座要旨： 敵(災害)を知り、自分(居住地のリスク)を知る。そして対策を作る。災害時の避難方法を何通りも用意し、シミュレーションしておくことが大切です。青葉区防災必携を見るのではなく、読む。ハザードマップと防災マップを合わせて、自分のマップを作ることが必要です。そして、災害に遭っては早めの避難をいつ決断するのか、避難基準を作っておくことが鍵です。

●第2部では、なしかちゃん一家を想定し、大型台風が青葉区に向かってきたら、その時一人ひとりはどうするのか？

3日前からの避難行動を考えました。なしかちゃん一家は父(35歳)、母(32歳)、なしかちゃん(小学校3年生)、弟(5歳)、ペット(犬)という家族構成です。川沿いのマンション1階、近くに親類なしといった条件です。さて、なしかちゃん一家のマイ・タイムラインはどのようなものになったのでしょうか？ さらに、三浦先生からはどんなアドバイスが出されたのでしょうか？ (2ページ参照)青葉区には川も丘陵もあります。台風が来る前に、あなたのマイ・タイムラインをぜひ作ってください。



横浜市マイ・タイムライン
 作成方法【動画】

入手先: 青葉区役所、地区センター、地域ケアプラザ、区民活動支援センター、図書館、区民利用施設など

回覧																			
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

承
 区連会1号

発行: 青葉区民会議

区民会議の勉強会に参加しませんか？

防災・減災オンライン公開講座 青葉なしちゃん一家のマイ・タイムラインを見てみましょう。

横浜市マイ・タイムラインの警戒レベル表示を講座で使用しました。 *印は三浦先生のコメントです。

[マイ・タイムライン]

警戒レベル	レベル1	レベル2	レベル3	レベル4	レベル5
行政からの情報等					
警戒レベル相当情報等	●大雨になりそう	●自主避難など注意の呼びかけ ●大雨注意報、洪水注意報等	●避難準備・高齢者等避難開始 ●氾濫警戒情報 大雨警報・洪水警報 等	●避難勧告 ●避難指示(緊急)* ●氾濫危険情報 土砂災害警戒情報 等	●災害発生情報* ●大雨特別警報等

[レベル2]

(大雨注意報、洪水注意報等)

・雨漏りや、窓ガラスの隙間から雨が入ってこないか、戸締まり等の家のチェックをする。
・ペットをペットホテルに預ける。
・レベル3になったら車で向かいます。高台のママ友に連絡する。

*風速30mくらいになると物が飛んできて、ガラスが割れる可能性があるので、カーテンの横と下をテープでとめておく。
*超大型台風襲来時の高台住宅の風当たりなどの安全性についても事前に確認する。

[レベル3]

(避難準備・高齢者等避難開始)

・子どもの安全のため、車で早めに高台のママ友宅に3人で避難する。

*レベル3を待たず、家族の基準を設け、その基準に達したら、移動する。
*避難経路は複数用意する。(事前に確認)

[レベル4]

(避難勧告・避難指示、全員避難)

・父が駅からタクシーで高台のママ友宅に到着。

*レベル4になると、車での移動は難しい。タクシーは来ない、あるいは長時間待つ。
*父の勤務場所(会社)からの移動は、場合によってはしない方がよい場合がある。

防災コラム(寄稿文) ⑭ 新型コロナウイルス感染症、あと少し、ひとがんばりしよう

桐蔭横浜大学 客員教授 (消防・危機管理) 佐藤 榮一



新型コロナウイルスの感染は、1年を経過しても収まらない状況で国民最大の不安要素になりました。「8割おじさん」こと西浦教授の予測が的中した感触です。また、同様に官・医・民が真摯に取り組めば昨年11月には終息するだろうとの別の学者の見解もありました。

現在、第3波のさなかにあつて、感染者数、病床数、医療従事者数など限界を超える状況にあります。第4波は是が非でも避けなければなりません。感染は個人感染と集団感染に分けることができます。個人感染は、自分は感染しないと自覚してしっかりと基本的な事柄を守り自己防衛をすることです。問題は集団感染ですが、医療、福祉、保育・教育施設等での避けにくい感染です。関係者が安全に、安心して働ける環境を構築しなければならないと思います。

感染者数、死者数の増加が止まらない国々の特徴は国家のリーダーの「コロナ恐れるに足らず、マスク不要、マスクは敵、三密回避より人間関係重視」などの考え方が根本原因でした。第4波を防止するためには、組織のリーダー、地域の先達、家庭内の大人など、リーダーの指導力が欠かせないだろうと確信しています。自己感染を自分の努力で防止する、自衛・自助が大切です。

佐藤榮一さん防災コラム

検索

区民会議では定期的に勉強会を開催します。内容やスケジュールについては青葉区民会議ホームページでお知らせします。参加希望の方は区役所広報相談係へご連絡ください。

青葉区民会議に参加を希望される方は、氏名・年齢・住所・電話番号・メールアドレスを書いて青葉区役所 1階広報相談係へ
Tel:045-978-2221 Fax:045-978-2411 メール:ao-koho@city.yokohama.jp

※個人情報、事業の目的にのみ使用します。

区民会議はテーマや分野に分かれて活動しています

区民会議委員の日頃の活動紹介

区民会議で活動中のメンバーの中には、区民会議以外の活動サークルに参加している人が多くいます。今回は、青葉区役所が実施している「みらいづくり大学 青葉キャンパス」に松尾と大蔵が参加しましたのでレポートします。

あおばの魅力で健康になろう!!

青葉区にある様々な魅力を活かした講座づくりで、楽しく充実した毎日を送りたいですね！健康に大きな関心が高まった令和の新しいみらいづくり大学青葉校の取組を紹介します。区民会議の一環で講座を開催した保健推進課は、参加者を募れた事の方に改めてお礼しました。

2020年度のテーマ 「あおば魅力で健康講座」

新型コロナウイルスの感染拡大により、人々の健康への意識はかつてないほどに高まっていますが、この講座では「**運動・食・つながり**」が**健康増進の3つの柱**であり、人が、家族が、まちが健康であり続けるためにはこの3つのバランスが大切だと学びました。

「運動」 「学んで実践する運動の魅力」
桐蔭横浜大学 尾山裕介先生

「平均寿命と健康寿命」「老いは脚から、転倒防止の重要性」「ルーの法則」など、一人ひとりの健康状態が社会に与える影響の大きさを認識させられました。

「食」 「食の魅力～体と食のつながりを知ろう～」
管理栄養士 小澤早苗先生

口の中を清潔に保つ事の大切さとともに、よく噛むという動作は、唾液を出すばかりではなく、胃や小腸の活性化を促すなど、身体の機能の連携が絶妙に繋がっていることを学びました。また青葉区で野菜の生産販売をしている、はやし農園の林英史氏から、青葉区の地産地消についてお話いただき、採れ立て野菜の提供とともに料理方法についても勉強しました。

「つながり」 「つながりは健康の基礎。ならばその場をつくろう！」
～コミュニティカフェとその効用～
法政大学 名和田是彦先生

横浜市で市民の活動を応援しているコミュニティセンター・コミュニティカフェについて紹介がありました。健康は個人の努力と同時に地域の仲間同士の交流で醸成されるものなので、交流の場づくり、身近な場所で身近な人たちを中心に幅広い年代が集えることが大切であると実感しました。

「あおば健康カフェ」 講座で学んだことを受け、3つのテーマに分かれてグループワークを行いました。運動グループでは区民会議メンバーがリーダーとなって「～あおばの呼吸～酸素スイスイ体操」を制作しました。発表の場としていたコミュニティカフェは感染拡大防止のため中止となり、区役所1階区民ホールでパネル展示を行いました。

お問い合わせ先 青葉区役所 区政推進課 地域力推進担当
TEL: 045-978-2286

「みらいづくり大学青葉キャンパス」とは？

地域の活性化、課題解決推進の担い手育成を目的として2015年にスタートした区民を対象とした連続講座です。青葉区の魅力を発見し、紹介する、まちの課題をアートで解決、青葉の魅力をガイドする、など一貫して青葉区について語る講座です。

「つながり」 「つながりは健康の基礎。ならばその場をつくろう！」
～コミュニティカフェとその効用～
法政大学 名和田是彦先生

横浜市で市民の活動を応援しているコミュニティセンター・コミュニティカフェについて紹介がありました。健康は個人の努力と同時に地域の仲間同士の交流で醸成されるものなので、交流の場づくり、身近な場所で身近な人たちを中心に幅広い年代が集えることが大切であると実感しました。

「あおば健康カフェ」 講座で学んだことを受け、3つのテーマに分かれてグループワークを行いました。運動グループでは区民会議メンバーがリーダーとなって「～あおばの呼吸～酸素スイスイ体操」を制作しました。発表の場としていたコミュニティカフェは感染拡大防止のため中止となり、区役所1階区民ホールでパネル展示を行いました。

あおばの呼吸～酸素スイスイ体操

ウォーキングの前に
誰でもカンタン約3分

① 肩甲骨まわし
手を合わせ息を吸いながら頭上に手を挙げ、吐きながら肩甲骨を意識し、両手をさげます。反対側も同様に行います。

② 横隔膜のぼし
右手を左手で押さえ、上半身を左に曲げ、呼吸が深くなるようにわき腹を伸ばします。反対側も同様に行います。

③ 全身ゆるゆる
太極拳の「スワイショウ」の動きを取り入れます。足を肩幅程度に開き、背盤を意識し、左右に上半身と腕を振ります。

④ スクワット
息を吸い、吐きながら腰・膝を曲げて体を下げていきます。そこで数秒休憩をとり、息を吸いながら戻します。これを2～3回繰り返します。

⑤ かかとおとし
息を吸い、かかとをあげます。数秒つま先で立ち、息を吐きながらストンと、かかとを落とします。これを2～3回繰り返します。

あおばの呼吸～酸素スイスイ体操



動画はこちらから

区民会議は青葉区の‘今’と‘これから’の課題を共有します

区民会議の役割【広報と広聴】を考える

青葉区民会議は、区民の意見を聞き(広聴)、提案としてまとめ、それを区民に知らせる(広報)を基本に活動しています。広聴の場として、公開講座や勉強会を行っています。そしてまとめた提案は横浜市へ提出します。その内容は区民会議ニュースやホームページで公開しています。新型コロナウイルス感染症防止のため対面の講座が中止になり、活動自体が進まなかった2020年度でした。しかし、オンライン会議やネットアンケートなどを組み合わせることで、新たな広聴・広報のチャレンジが始まりました。今回のオンライン公開講座はその第一弾です。多くの青葉区民が参加しやすい場をインターネットを活用し、創出していきます。第14期委員を募集していますので、ぜひ一緒に活動しましょう！



オンラインで広がる新しい公開講座の取組



青葉区役所各課訪問シリーズ⑦資源循環局青葉事務所

緊急事態宣言がさらに延長となり収束が見えない中、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、在宅時間が増加しています。それに伴い、家庭ごみが増えているのではないかと、資源循環局青葉事務所を訪問し家庭ごみの現状についてお聞きしました。



Q:コロナ禍の影響で家庭から出るごみの状況は変化していますか？ 木村副所長 石井所長 高野指導員

A:家庭ごみ(燃やすごみ)については、2019年度と比べると青葉区は5.9%増加しています。(市平均4.4%) 資源ごみ(缶・びん・ペットボトル、プラスチック製容器包装)では、7.5%増加しています。テレワークの増加や、外出自粛による在宅時間の増加といった新しい生活様式の影響と思われます。

Q:コロナ禍でのごみの出し方について何か変更はありましたか？

A:「新型コロナウイルス感染症に係る家庭ごみの出し方」を市のホームページに掲載しました。新型コロナウイルス感染症やその疑いのある方のご家庭では、家庭ごみと資源物は、まとめて袋に入れ、厳重に密閉して「燃やすごみ」として出してください。また、通常のごみ(燃やすごみ)と資源ごみは引き続き、分別をしっかりと願います。なお、ごみ集積所の維持管理は地域の皆様の協力が必要です。基本はしっかりと分別を行い、ごみが散乱することのないように、ご協力をお願いします。

Q:外食が減り、家庭での食事回数が増えています。特にプラスチック製容器包装の状況は？

A:4月～12月の状況は2019年度と比較すると216トン、7%増加しています。冷凍食品やテイクアウト食品、コンビニやスーパーなどでの弁当や惣菜で排出されるプラスチック製容器包装が増加の要因と考えられます。

なお、プラスチック製容器包装やペットボトルの処理については、従来通り行うことができます。

Q:在宅時間が増え、家の中の整理が進んでいます。粗大ごみなども増えていますか？

A:粗大ごみも増加しています。通常時は利用できるものをリユース家具として事務所内で展示しています。(現在は展示を中断) ホームページでも紹介していますのでご利用ください。

その1 ごみ袋は
しっかり縛って
封をしましょう!

ごみが散乱せず、
収集運搬作業において
ごみ袋を運びやすく
なります。



その2 ごみ袋の
空気を抜いて
出しましょう!

収集運搬作業において
ごみ袋を運びやすくし、
収集車での破裂を
防止できます。



新型コロナウイルスなどの感染症対策のためのご家庭でのごみの捨て方(環境省ホームページより)

編集:青葉区民会議広報委員会

区民会議ニュース カラー版は青葉区民会議ホームページで!



区民会議ニュース配架場所:地区センター ケアプラザ 区内駅PRボックス
山内図書館 アートフォーラムあざみ野など

