



東日本大震災から5年。寒波や大雪、大雨、雷、そして地震や津波、火山噴火など、わが国の豊かな自然の営みと表裏一体である災害に、どのような心構えで備えるか——今月号から、「頑張り過ぎない」「でも最低限これだけは備えたい」「災害へのちょっとした心構え」についてご紹介します。

自分や家族の身を守る「自助」、隣近所や学校でお互いに助け合う「共助」、村や消防、警察などの公的機関による救援物資支給や救助活動などの「公助」——今回はその中で最も重要で有効な「自助」についてお話しします。

### ●備蓄のすすめ「食糧サバイバル訓練」

災害時に備えて、水や食糧、生活必需品をどれくらいそろえておくか？ まずは、優先順位を決めて備蓄を始めましょう。

例えば缶詰やカンパンなどの保存食だけを3日分そろえても、残念ながらあまり意味はありません。同じような食糧を3日間食べ続けると飽きてしま

い、場合によっては体調を崩しかねないからです。

そこで、冷蔵庫にある食材や、買い置きしていたおやつやおつまみ、保存食等を利用し、食べつないで1～3日間を耐えしのげるか、キャンプ気分を試してみたいか？ 日ごろ口にしていない食品なら、あまり抵抗なく、比較的安価に消費できます。「これはおいしかったね。次は多めに買っておこう」など、家族で話し合って好きなものを用意できれば、それは立派な「自助」です。

もちろん村でも被災者のための備蓄を進めています。小中学校や総合福祉センター「絆」などに水や食糧を、コミュニティセンターや総合体育館、役場に資機材や毛布を分散して配置しています。しかし、村民の皆さん全てにいきわたる量ではありません。まずは「自助」が基本、次いで「共助」、最後に「公助」をそれらの補完として考えるようにしましょう。

### ●問い合わせ

防災原子力安全課消防防災・原子力安全担当 ☎ 282-1711 内線1524)



## まなびのとびら

### ▼第2期中央公民館講座受講生募集

- 日程等 下表参照
- 対象 村内在住・在勤・在学の方
- 受講料 無料 ※別途材料代等が掛かります。
- その他 ①・②は、応募者多数の場合抽選となります。受講の可否は4月28日(木)ごろ、応募者全員に郵送で通知します。

#### 【募集講座一覧】

| 講座名等                                                                                                           | 日程等                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>①ペットボトルでエクササイズ</b><br>リズムに乗って楽しく体を動かしながら、理想の体型に近づけましょう。ペットボトルをダンベル代わりに使った筋肉トレーニングを学びます。軽い汗をかく運動習慣を身に付けましょう。 | <b>日時</b> ▼5月17日(火)・31日(火)(全2回)<br>10:00～11:00<br><b>定員</b> ▼10人<br><b>講師</b> ▼大森真由美さん(手具健康体操トライビクスインストラクター)                                                                                                     |
| <b>②東海村文書史料発刊記念講座</b><br>代々御山横目を勤めた照沼家に保存されている古文書を解読しながら、そこから見えてくる江戸時代の庶民の生活について解説します。                         | <b>日時</b> ▼5月21日(土) 13:30～15:30<br><b>定員</b> ▼30人<br><b>講師</b> ▼佐久間好雄さん(茨城高専名誉教授、茨城地方史研究会名誉会長)                                                                                                                   |
| <b>③かぎ針編みで、段染めおしゃれなサマーストールをつくりましょう!</b><br>初めてかぎ針を持つ方でも、簡単に作れます。自分だけのオリジナルストールで、おしゃれを楽しみませんか。                  |  <b>日時</b> ▼5月17日(火)・31日(火)・6月14日(火)(全3回) 13:30～15:30<br><b>定員</b> ▼先着15人<br><b>講師</b> ▼東海村技芸連盟手編みクラブ<br><b>費用</b> ▼500円(材料代) |