9月1日は防災の日

地震・水害への対策は万全ですか？

今から94年前（大正12年）の9月1日に関東大震災が発生し、多くの方が被害を受けました。その惨事を忘れないよう、9月1日を「防災の日」、8月30日から9月5日までが「防災週間」と定められました。

災害はいつ、どこで発生するかわかりません。自分の身は自分で守るように、今一度災害に対する備えを再確認し、必要な知識を身につけましょう。

〈消防本部予防・保安グループ☎42～3255〉

災害への対応と備え

災害が発生したときの行動は、「自助＝自分の身を守る行動」「共助＝隣近所で助け合う行動」「公助＝国や自治体（警察や消防等）による行動」の3種類があります。

災害の発生直後から初期の段階までは、自らの力と隣近所の協働で切り開いていかなければなりません。

特に地震や水害時は、次の対応をとりましょう。

地震発生時の対応

▽テーブルなどの下にもぐり、落下物から身を守りましょう。

▽ドアや窓を開けて逃げ道を確保しましょう。

▽ガスの元栓を閉めて電気のブレーカーを落とし、火の元を確かめましょう。

▽家族や隣近所の安否を確認しましょう。

▽避難所では、集団生活のルールを守り、助け合いの精神で行動しましょう。

▽大きな地震の後には、余震がくる場合がありますので、塀など倒壊する恐れがある所には近づかないようにしましょう。

水害発生時の対応

▽テレビやラジオなどで発表される気象情報（注意報・警報など）を常に把握しましょう。

▽避難するときは、車は使わずに2人以上で歩いて行動しましょう。

▽冠水した場所を通る際には危険がどこにあるかわからないので、棒などで進む先が安全か確認しながら歩くようにしましょう。

非常持出品

▽貴重品類（印鑑、預金通帳、小銭など）

▽携帯ラジオ・懐中電灯（予備電池も忘れずに）

▽衣類（セーター、ジャンパー、下着など）

▽応急医薬品（胃腸薬、包帯、消毒薬など）

▽非常食（乾パン、缶詰、ミネラルウォーターなど）

※これらの非常持出品は家族構成を考え、必要な分だけ（2日～3日分）用意し、すぐに持ち出せる場所に保管しておきましょう。

大雨・台風に備えましょう！

気象情報に注意して、被害防止に努めましょう

9月は1年で最も台風の発生・接近・上陸が多くなる時期となります。統計によると、年間でおよそ26個の台風が発生し、そのうち、およそ11個が日本に接近します。北海道への台風の接近数は、平年では2個に満たない程度ですが、昨年は5個の台風が接近し、そのうち3個が上陸するというまれに見る年となりました。

台風による災害は、主に暴風・大雨・高潮・高波によるものです。

気象庁では、台風が接近し、災害のおそれがある場合には警報や気象情報を発表し、警戒を呼びかけます。更に重大な災害が起こる可能性が非常に高まった場合には特別警報を発表します。テレビやラジオ、気象庁のホームページなどで最新の気象情報をチェックして台風接近に備えてください。

台風による災害から身を守るために、次のことに注意しましょう。

〈札幌管区気象台天気相談所☎011～611～0170〉

台風が接近する前に

▽避難場所、避難場所までの経路や危険な場所を家族で確認しておく

▽屋外の植木など飛散しそうなものは、屋内に片付けておく

▽大雨による浸水や土砂災害、河川の氾濫の危険があるので、低い土地や斜面、川の側に住んでいる方は早めの避難を検討する

▽高潮による浸水や高波が岸壁を越えてくるなどの危険があるので、海岸付近にいる方は早めの避難を検討する

台風が接近したときは

▽なるべく外出は避ける

▽地元市町村からの避難指示（緊急）や避難勧告、避難準備・高齢者等避難開始などのお知らせに注意する

▽自ら危険を感じたら屋内の安全な場所に移動または避難する

▽アンテナなどの補修のために屋根に上ることは絶対にしない

▽増水した川や高波が打ち寄せる海岸や防波堤には絶対に近づかない

また、台風が温帯低気圧に変わっても、各種防災気象情報が解除されるまでは、川の増水や土砂災害の危険があるので、川やがけには近づかないでください。

※気象庁は、大雨警報（浸水害）と洪水警報が発表されたときに、危険度を色分けして地図上に示した「危険度分布」の提供を本年7月から気象庁のホームページで開始しました。「危険度分布」により浸水や洪水が発生する危険度が高まっている地域を簡単に把握できるので、台風の接近が予想されるときや影響を受け始めた場合にも、ぜひ活用してください。

■昨年８月20日の大雨による歌志内市の水害写真

▲道道赤平奈井江線冠水（文珠第三）

▲土砂崩れ（本町川向）

▲橋崩落（市役所横）

普通救命講習会開催

～いざというときのために～

消防本部では、人工呼吸や胸骨圧迫（心臓マッサージ）、ケガをしたときの止血法、AED（自動体外式除細動器）の使用方法など、応急手当を身につける講習会を次のとおり実施します。

大切な人の生命を守るために、ぜひこの機会に受講してください。

▼とき　9月23日（土）9時30分～12時30分
▼ところ　消防本部大会議室
▼対象者　中学生以上
▼参加料　無料（受講者には講習修了証を交付します）
▼定員　30名
▼申し込み　9月19日（火）までに警防・救急グループ（消防本部☎42～3255）へ。

※当日は、実技を行いますので、動きやすい服装でお越しください。

空知医師会 救急の日講演会

講演会及び救急蘇生法実技指導

9月9日は「救急の日」です。

日本医師会では、この「救急の日」を含む9月3日からの1週間を「救急医療週間」と定め、救急医療の普及や啓発運動を実施します。

空知医師会では、地域医療活動の一環として、市民を対象とした救急講演会を次のとおり開催しますので、ぜひご参加ください。

▼とき　9月5日（火）17時30分から
▼ところ　砂川パークホテル
▼内容
①講演Ⅰ「救急救命士の役割と処置拡大について」
・講師　砂川地区広域消防組合救急係長　鎌田恒樹　氏
②講演Ⅱ「救急蘇生法」
・講師　砂川市立病院麻酔科医師
③実技指導「蘇生法訓練人形を使用した実技指導」
・指導者　歌志内市消防本部職員ほか
▼主催　空知医師会
▼共催
・北海道滝川保健所
・砂川地区広域消防組合
・歌志内市消防本部
▼問い合わせ　警防・救急グループ（消防本部☎42～3255）

高齢者世帯等の方へ 温泉優待券を交付しています！

市では、次の方を対象に、チロルの湯・かもい岳温泉共通利用優待券（1人5枚）を交付しています。

対象となる方で今年度まだ交付を受けていない方は、ぜひご利用ください。

■**身体障がい者の方**
▼交付対象者
⑴身体障害者手帳の等級が1級または2級の方
⑵身体障害者手帳の種別が第1種で、1級または2級の方の介助者
⑶労働基準監督署から振動病またはじん肺と認定された方
▼持参するもの
▽印鑑
▽身体障害者手帳
▽休業補償給付支給申請書（振動病患者のみ）
▽健康管理手帳
▽健康保険証など身分を証明できるもの

■**65歳以上の方**
▼交付対象者　本市の住民基本台帳に登録されている満65歳以上の方
※誕生日を迎えた時点で随時、市役所窓口にて交付します。
▼持参するもの
▽印鑑
▽健康保険証や介護保険証など身分を証明できるもの

■**共通事項**　本人が手続きできない場合は、必ず委任状と代理人の印鑑をご持参ください。なお、優待券の有効期限は平成30年3月31日までとなっていますので、交付を受けた方は期限内にご利用ください。

■**利用できる施設**
▽チロルの湯
☎42～5588
▽かもい岳温泉
☎42～2717
▼問い合わせ・交付窓口　介護・在宅支援グループまたは福祉・子育て支援グループ（市役所2階☎42～3213）

議会の動き

第2回臨時会
8月8日
会期1日間で開催

可決された議案

■平成29年度歌志内市一般会計補正予算（第2号）

歳入歳出予算に1,000万円を追加し、総額を44億8,821万6千円としました。

補正予算の主な内容は次のとおりです。

【歳　出】

▽滝川西高等学校全国高等学校野球選手権大会出場助成金の増　30万円

▽特定空家等解体除却工事費の増　971万円

【歳　入】

▽前年度繰越金の増　1,000万円

行政報告

■外国語指導助手の新規招致について

新たに着任された外国語指導助手について、森塚教育長から報告がありました。

新しい外国語指導助手（ALT）紹介

ようこそ!! ウィルツ・カイル・リーさん

この度、本市で9人目となる外国語指導助手として着任した、ウィルツ・カイル・リーさんをご紹介します。

カイルさんは、アメリカ合衆国イリノイ州モリーン市出身、31歳の男性です。

カイルさんに歌志内市の印象などを聞いてみました。

①自己紹介をお願いします。

皆さんこんにちは、ウィルツ・カイル・リーです。カイルと呼んでください。

②歌志内市の第一印象は？

自然がとてもきれいだと思いました。モリーン市は大きなミシシッピ川が流れていていっぱい魚がいますが、歌志内は大きな木がたくさんあり鳥もいっぱいいました。私はそんな自然が大好きなのでとても楽しみです。市民の皆さんも、とても親切でやさしい方たちです。

③子どもたちに何を教えたいですか？

将来アメリカへ留学しても大丈夫なように、子どもたちに英会話を教えたいです。

④日本ではどんなことをしてみたいですか？

三味線を習ってみたいし、剣道もやってみたいです。

⑤最後に、歌志内市民に一言お願いします。

英語をたくさんの方に教えたいです。私も日本語を練習しますので、たくさん話しかけてください。皆さんとお話しができるのを楽しみにしていますので、よろしくお願いします。

ぶどう畑のひとりごと　第40回

今年の北海道は、季節の巡りがとても早いですね。7月の猛暑を経て立秋を迎えると、空も草木も虫もすっかり秋モード。それでも晴れ間の続く日中の日差しは真夏のような暑さでした。

ぶどうの苗木はすくすく育っています。一部病害虫に負けてしまった苗木もありますが、ここまではおおむね順調といってよい生育状況です。

苗植え後に、種まきした緑肥も熟し、一部では刈り込みを行い、土にかえす作業も行っています。

ぶどう畑では、草生栽培を行っており、草を積極的に生やし、刈り込みを行い、枯らすことで土の栄養にしています。そうすることで土の栄養分が豊かになり、その栄養をぶどうが吸収する環境づくりを目指しています。

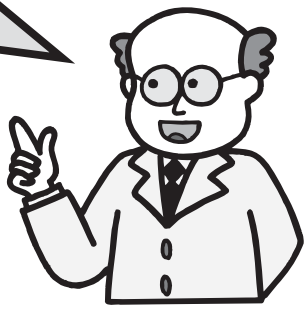
季節の巡りによっては、あっという間に草が伸び、何度も何度も草刈りをしなければなりませんが、丁寧な草の管理をすることで、全ては数年後にぶどうを実らせることにつながります。

先月までは、種まきした緑肥の方が苗木よりも背が高かったのですが、今は遠目からでも苗木が飛び出すように大きく成長しています。

ぶどうの苗木が上へ上へ伸びるのも、あと1か月ぐらい。1年目にしっかりとした枝を育てるのが、来年以降の生育に大きく関わってきます。丈夫な枝を育てられるように、今日も畑に立っています。

〈地域おこし協力隊　遠藤〉

生活習慣病の予防に
健康診査を受けましょう！



日本人の死因の約６割を占める生活習慣病は、食生活の乱れや運動不足など、日常生活の悪習慣が原因となって発症します。また、自覚症状が出にくく知らず知らずのうちに進行するため、予防には健診による早期発見と生活改善が大切です。病院で検査をしている方、去年健診を受けた方なども対象ですので、年に１度必ず健診を受けましょう。

■健診別の対象者・料金・検査内容

健診の区分と対象者	料　金	検　査　内　容
①国民健康保険の特定健診 国民健康保険に加入している方のうち、昭和53年３月31日以前に生まれた方で、健診当日74歳以下の方	無　料	・身体計測：身長、体重、腹囲（腹囲測定は75歳以上は除く） ・血圧測定 ・診察 ・尿検査：蛋白、糖、潜血 ・血液検査：脂質、血糖、肝機能、腎機能、痛風、貧血 ・心電図検査（20・30代は除く） ・眼底検査（一部の方のみ）
②後期高齢者の健診 後期高齢者医療保険に加入している方	無　料	
③生活保護受給者の健診 生活保護世帯の方のうち、昭和53年３月31日以前に生まれた方	無　料	
④20代・30代の健診 昭和53年４月１日から平成10年３月31日までに生まれた方	一　般　500円 生活保護受給者　無料	
上記①～④の健診を受診する方は、同時に次の検査を受けることができます。		
⑤胸部レントゲン検査 昭和53年3月31日以前に生まれた方で希望する方 （①～③の受診者）	課　税　500円 非課税(※1)　無料 生活保護受給者・無料クーポン券対象者(※2)は無料	胸部レントゲン撮影 （5月・9月の肺がん検診を受診された方は対象外です）
⑥エキノコックス症検診 平成25年度以降受診していない方	無　料	血液検査
⑦肝炎ウイルス検診 昭和53年3月31日以前に生まれた方で過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがない方 （①～③の受診者）	課　税　800円 非課税(※1)　200円 生活保護受給者・無料クーポン券対象者(※2)は無料	Ｂ型・Ｃ型肝炎ウイルス検査（血液検査）

※1　市民税非課税世帯の方で、当日非課税申告書を提出された方
※2　無料クーポン券対象者には、４月にクーポン券を郵送しています。

■と　　き　10月21日（土）
■受付時間　①８:00～８:15　②８:30～８:45　③９:00～９:15　④９:30～９:45　⑤10:00～10:15
⑥10:30～10:45　⑦11:00～11:15　⑧11:30～11:45　⑨12:00～12:15
■会　　場　うたみん
■申し込み　９月29日（金）までに、保健予防グループへ（市役所２階☎42～3213）

おすすめ料理を提供します！

健診を受けた方にはもれなく、食生活改善推進協議会が作りたての「おすすめ料理」を提供します。簡単に作れて栄養のバランスもとれた料理です。ぜひ食べてみてください。

※特定健診については、勤医協神威診療所でも12月まで実施しています。くわしくは６月号広報をご覧になるか、保健予防グループ（市役所２階☎42～3213）へお問い合わせください。

Let's 健康！　あなたの健康を応援します

今回は、インスリンと血糖値の関係について、食生活を主体にお伝えします。

◆インスリンの動き

インスリンは、すい臓から分泌されるホルモンで、血糖値を下げる働きをしています。

食べ物の糖分（ブドウ糖）が血液に入る → 血糖値が上がる

↓

すい臓から**インスリン**が分泌される

↓

インスリンが、筋肉など全身の細胞にブドウ糖を送り込む → 血糖値が下がる

インスリンの分泌が少ない、分泌のタイミングが遅い、作用が低下するなどの理由で、血糖値が下げられず高血糖状態が続く病気が「**糖尿病**」です。

インスリンの生産能力には個人差がありますが、インスリンを多量に分泌し続けるとすい臓が疲労し、生産量が減少します。また、60歳を過ぎると、インスリンの生産量は３分の２になります。

インスリンを無駄遣いしない食生活が大切です！

◆血糖値が上がりやすい（インスリンの無駄遣い）食品は？

吸収の早い単純糖質（砂糖）が多い食品は、血糖値を急上昇させるため、多量のインスリンが分泌されます。ジュースや砂糖入りコーヒー、甘い菓子や菓子パンなどはインスリンを無駄遣いします。

逆に、時間をかけて吸収する複合糖質が主の食品では、血糖値がゆるやかに上昇するので、インスリンの分泌も少なくてすみます。ただし、複合糖質のごはんなどでも、たくさん食べ過ぎて糖質量が増えれば、インスリン分泌量も多くなります。

糖
- 単純糖質：ジュース・菓子（砂糖）➡ すぐ吸収 ➡ 血糖急上昇 ➡ インスリン分泌　多
- 複合糖質：ごはん・いも ➡ 時間かけ吸収 ➡ 血糖上昇ゆるやか ➡ インスリン分泌　少

◆血糖値を急上昇させない食べ方は？

ポイント①　食物繊維をとる

食物繊維は、胃や小腸で消化酵素の働きを落とし、糖の吸収を遅らせてくれます。毎食、食物繊維の豊富な『野菜・きのこ・海藻』のおかずを食べましょう。ゆっくりよく噛んで食べることにもつながります。

ポイント②　食べる順番　野菜・きのこ・海藻 ➡ 肉・魚・卵 ➡ ごはん・パン・麺

最初に、食物繊維の豊富な『野菜・きのこ・海藻』のおかずを食べることで、糖の消化吸収を遅らせることができます。これらで、ある程度おなかを満たしてから食べ進むと、ごはんの食べ過ぎも抑えられます。

ポイント③　バランスよく１日３食

１食に大量に食べてしまうと、血糖値は急上昇します。欠食した次の食事は、ドカ食いや早食いになりがちです。１日３食、バランスよく食べることが大切です。

次回は、『子どもの歯の健康について』です。

〈問い合わせ〉保健予防グループ　市役所２階　☎42～3213