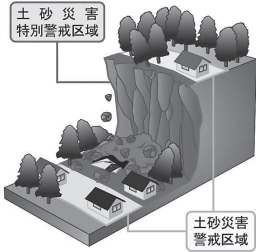
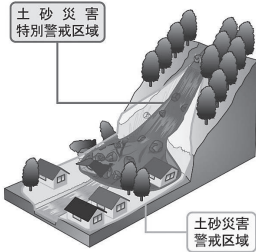


土砂災害の 前兆現象に注意

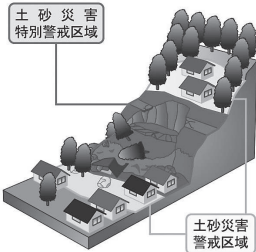
大雨や台風などが、土砂災害をもたらす可能性があります。前兆現象を確認したら、速やかに避難しましょう。



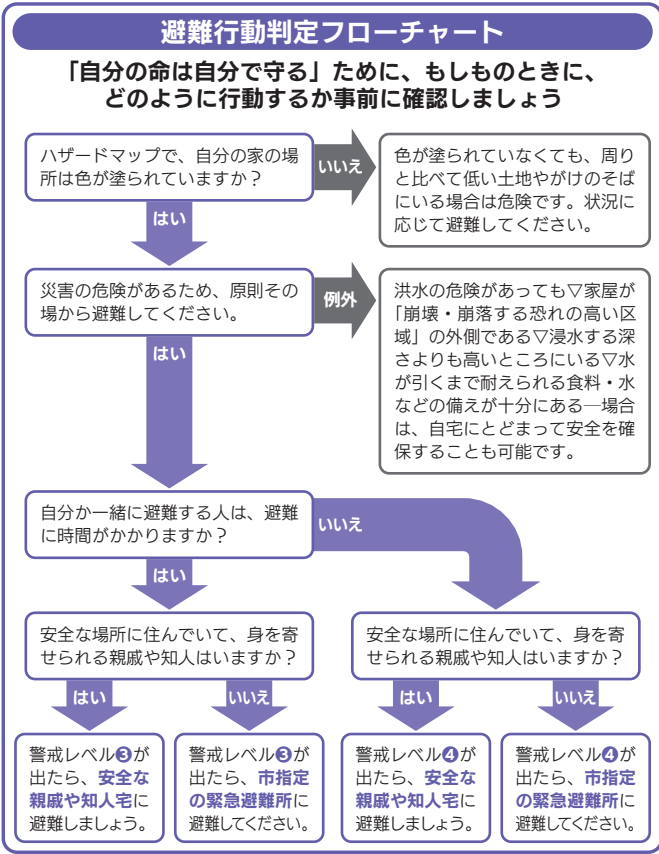
- がけ崩れ**
- がけに割れ目が見える
 - 小石が落ちてくる
 - がけから水が湧き出る
 - 樹木が傾く など



- 土石流**
- 落石がある
 - 川の水が異常に濁る
 - 雨が続いているのに川の水位が下がる
 - 地鳴りがする など



- 地すべり**
- 地面にひび割れができる
 - 沢や川の水が濁る
 - 斜面から水が湧き出る
 - 池や沼の水かさが増減する
 - 樹木の根が切れる音がある など



警戒レベル③発令時に開設する避難所一覧

綾部小学校（上野町）	吉美小学校（有岡町）
綾部中学校（宮代町）	農業振興センター（多田町）
宮代コミュニティセンター（宮代町）	西八田小学校（岡安町）
綾部会館（味方町）	農村婦人の家（岡安町）
市民センター（あやべ・日東精工アリーナ西町三丁目）	東八田小学校（上杉町）
ふれあいセンター（大島町）	八田中学校（梅迫町）
中筋小学校（大島町）	東八田公民館（梅迫町）
豊里中学校（豊里町）	東綾小・中学校（鷹栖町）
豊里コミュニティセンター（栗町）	基幹集落センター（鷹栖町）
物部小学校（物部町）	健康ファミリーセンター（武吉町）
何北中学校（物部町）	上林小・中学校（八津合町）
物部宮農指導センター（物部町）	観光センター（八津合町）
物部会館（物部町）	林業者等健康管理センター（故屋岡町）
志賀小学校（志賀郷町）	保健福祉センター（青野町）
志賀郷公民館（志賀郷町）	※一般の避難所での生活が困難な人のための福祉避難所として開設します。

「もしもの」のために 感染症・災害に備えましょう

6～10月は、集中豪雨や台風などで川が増水しやすい出水期です。日ごろから防災意識を高め、災害に備えましょう。また、避難する場合は、流行している新型コロナウイルス感染症にも注意しなければなりません。いざというときにどんな行動をとるか、家族や知人、親戚と考えるおきましょう。

避難先の感染症対策を明記

市はこのほど、同感染症対策のため、避難所運営マニュアルを改定。マニュアルには▽せきエチケットなど基本的な感染症対策▽避難した人の検温▽避難所の定期的な消毒▽十分な避難スペースの確保▽保健師による各避難所への巡回健診―など、感染症予防策を記載しました。また、避難所が密にならないよう、警戒レベル②以下表Ⅱ3発令時に、

29か所の避難所を開設し3面下表。収容状況に応じて、その他の避難所を増設します。

避難時はマスクなどを携行

災害時、自宅が危険な場所にある人は避難することが原則です。しかし、感染症対策として密を避けるため、安全な親戚や知人の場所に避難することも考えてみましょう。

正しい情報入手

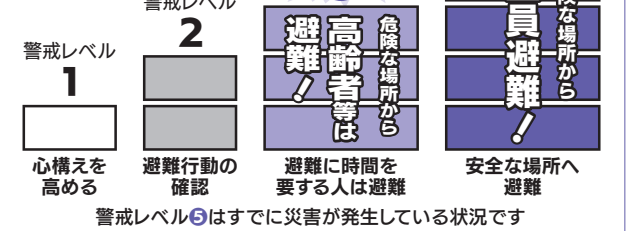
緊急時に正しい情報入手するため、情報を収集する手段を確保しましょう。市は災害発生時に▽防災行政無線▽市ホームページ▽あやべメール▽ラジオ放送（FMいかる）―など、さまざまな手段で、避難情報などを発信します。状況によっては、利用できない手段もあるため、複数確保することが大切です。

危険箇所・避難場所の確認を

危険箇所はハザードマップで確認してください。マップは、浸水や土砂災害などの発

警戒レベルとは？

大雨などの危険度を5段階で表したものです。警戒レベル1と2は気象庁、3～5は市が発令します。



非常持ち出し品

いつでも持ち出せるように、平常時に準備しましょう

- 食料・水** 飲料水、非常食、離乳食、缶詰など
- 医療品** 消毒液、常備薬、包帯、体温計、マスク、ウエットティッシュ、生理用品など
- 衣類** 下着、靴下、防寒具、雨具、タオル・手ぬぐい、寝袋、軍手、紙おむつなど
- 貴重品** 現金、印鑑、通帳、保険証・運転免許証の写しなど
- その他** 懐中電灯、携帯用ラジオ、電池、ロープ、マッチ・ライター、ビニールシート、ごみ袋など



ハザードマップ・メールの登録はこちらから

ハザードマップ
<https://disapor.tal.gsi.go.jp>



あやべーる
<https://service.sugumail.com/ayabe/>



府防災・防犯メール
<https://www.pref.kyoto.jp/kikikanri/mail.html>



7月1日からレジ袋有料化

考えてみよう！

それって本当に必要？

7月1日に、全国でプラスチック製買物袋（レジ袋）の有料化が始まります。この機会に、普段当たり前のようにもらっているレジ袋が、本当に必要か考えてみませんか。

持ち手がある袋が対象

有料化の対象は、購入した商品を持ち運ぶために使う、持ち手がついたプラスチック製買物袋Ⅱ左下Ⅱです。

自身が購入した商品でない場合（景品や試供品など）▽持ち手がないもの▽紙や布製の買物袋などは含みません。繰り返し使える50円以上の厚さ▽自然に分解される「海洋生分解性プラスチック」の配合率が100％▽バイオマス（動植物由来の資源）素材の配合率が25％以上のいずれかで、その表示が記載されている袋も、環境にやさしいことから対象外です。ただし、過剰使用を抑えるため、対象外の袋でも有料で提供さ

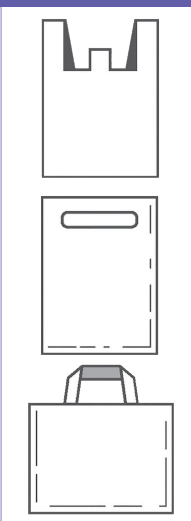
環境問題が背景に

安価で加工しやすいプラスチックは、ごみ袋やペットボトルなどに使われ、私たちの生活に欠かせないものになっています。一方、プラスチックごみの海洋流出による生態系への影響などが、地球規模で問題になっています。レジ袋の有料化は、こうし

れる場合があります。有料レジ袋の価格は1枚1円以上で、各事業者が設定します。

た問題に対応する取り組みのひとつとして、私たち消費者の意識を変えていこうとするものです。何気なくもらっているレジ袋が、本当に必要かどうか一度考えてみましょう。そして、マイバッグを持ち歩く、不要な場合は袋を断るなど、自分たちができることから、環境にやさしい生活を心掛けましょう。また、レジ袋をもらった場合は決してポイ捨てせず、適切に処分してください。

有料化対象の買物袋



すすめよう！ 男女共同参画

本市は、すべての人が性別にかかわらず輝いて生きることができるよう目指し、さまざまな事業に取り組んでいます。市が昨年度「第4次あいプラン」策定に向けて実施した、アンケート結果の概要をお知らせします。

働く女性の活躍進む

アンケートは、市民意識調査と併せ、今回初めて市内の事業所にも依頼しました。質問は、女性の登用▽育児・介護との両立支援▽男女が共に働きやすい環境▽など13項目。管理職の女性割合は14.1％で平成30年に実施した国

の調査の11.8％を上回りました。男性の育児休業取得率も13.2％と、国の調査の6.16％を上回っています。市民意識調査では「この10年間に変化があったか」という問いに対して「男女平等の考え方」や「職場における女性の活躍」が進んでいるという回答が多く、意識の変化が

見られました。一方で「DVなど女性に対する暴力をなくすための取り組み」や「男性の子育て、介護への参加」は変化していないという回答が多く、課題も見えてきました。

生き方を考える機会に

6月23～29日は「男女共同参画週間」です。本年度のキャッチフレーズは「そっか。いい人生は、いい時間の使い方なんだ。」「ワーク・ライフ・バランス」に決定。自分らしい人生を実現させていくために、時間をどう使っていくのか。家族や地域、社会はそれをどう後押ししていくのかを考えるきっかけにしてください。



あいセンターでは、男性も参加できる教室を開催。昨年11月の男性クッキングの様子



「コロナの功罪」

を挙げれば、普通の生活が過ごせる素晴らしさの気付き、家族の絆や仲間の存在、また今までの人生の振り返りと新たな決意などもあろうか。

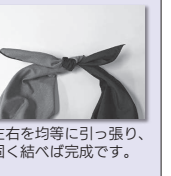
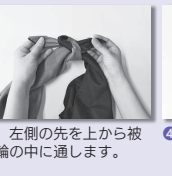
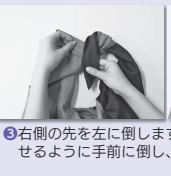
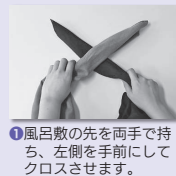
新型コロナウイルスを巡る緊急事態宣言がようやく解除され、日常生活が徐々に取り戻されてきた。ある程度の解放感を感じ方ないとはいえず、第二波にまみえることのないよう緊張感を維持したいものだ。今回のコロナ禍にも「功罪」があるとするならばそれを論じるには時期尚早だが、それぞれ新たな気付きや少なくとも学びもあったと思う。もちろん罪が圧倒的に多くて、健康被害や経済的困窮、夢の中断や挫折、そして責任転嫁や誹謗中傷、また大都市の脆弱性の露呈など、今までの努力が一蹴された。その中で取って、功

結ぶだけで簡単！風呂敷をエコバックにしてみよう



- 風呂敷の4つの角すべてを、ひとつ結びます。
- 隣り合う角を、真結びすると完成です。
- 右側の先を左に倒します。左側の先を上から被せるように手前に倒し、輪の中に通します。
- 左右を均等に引っ張り、回く結べば完成です。

真結び



運動でコロナに負けない 体をつくろう!

青野町のあやべ健康プラザが6月1日、新型コロナウイルス感染症に係る休業要請の解除を受け、約1か月半ぶりに営業を再開。待ちわびた利用者は、トレーニングをしたりスクールに参加したりして汗を流しました。

施設は、換気や手指消毒用アルコールの設置、人数制限など感染防止対策を徹底しています。外出自粛などで運動不足が気になる人は、この機会に利用してみたいかがでしょうか。



学校再開うれしいな!

市内の幼稚園、小・中学校が5月20日、府の緊急事態措置の緩和を受け再開しました。有岡町の吉美小学校では、全児童が登校後グラウンドに集合し、村上稔校長が今後の学校生活の注意事項を説明。児童たちは、友達との再会を喜び、元気に授業を受けました。



オール綾部で市内経済の立て直しへ

市は5月28日、新型コロナウイルス感染症の拡大を受け、3回目の緊急経済対策会議を開催しました。会議には商工会議所、自治会連合会、金融機関、社会福祉協議会などが出席。情報を共有し、オール綾部で経済を立て直すことを確認しました。

市は、会議の内容をもとに、支援策を検討。6月市議会に独自支援策に係る予算を上程し、6月1日に可決されました。



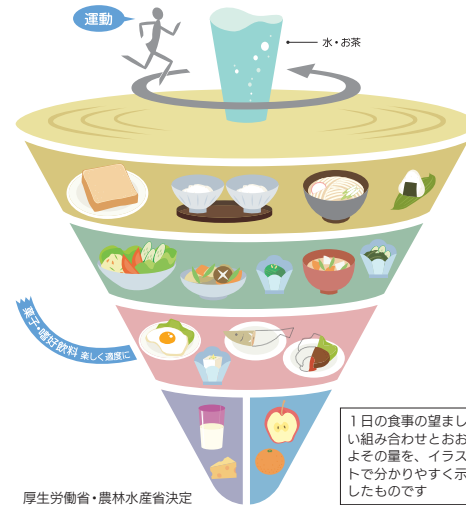
綾部の茶 需要減で苦戦も品質は良好!

山崎善也市長が5月22日、位田町の綾碾と綾部緑茶生産組合、小西町の小西茶業組合の各製茶工場を見学しました。

今年の茶は、品質や収量は良好ながら、新型コロナウイルス感染症の影響が心配されています。市長は、茶業の振興をお願いし激励しました。



食事バランスガイド



厚生労働省・農林水産省決定

市は平成28年度、第2次の「あやべ健康増進・食育推進計画」を策定しました。計画策定前に実施した市民アンケートでは、食生活の分野で▽主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をする人が少ない▽50歳代以下の朝食欠食が多い▽薄味を心掛ける人が少ない▽地産産の食材を使う人が少ないなどの課題が明らかになりました。

市は、親子クッキングやめたばら会、綾部の食材を使った給食を提供する「あじわいランチの日」などを実施。課題解決や市民の健康づくりのため、さまざまな取り組みを進めています。

栄養バランスを大切に

食は、生命の維持に不可欠なもので、私たちに食べる楽しみや喜びを与えてくれます。しかし、栄養の偏りや過食などは、糖尿病や高血圧性疾患をはじめとする生活習慣病を引き起こす原因になります。

若いうちから、健康や栄養に配慮した食生活を心掛けることが大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。食育バランスガイド(左)を参考に、1日の食事を見直してみしましょう。また、1日3食きちんと食べる▽塩分を摂り過ぎない▽家族や仲間と楽しく食事する一なども大切なポイントです。

各種講座などを開催

市は平成28年度、第2次の「あやべ健康増進・食育推進計画」を策定しました。計画策定前に実施した市民アンケートでは、食生活の分野で▽主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をする人が少ない▽50歳代以下の朝食欠食が多い▽薄味を心掛ける人が少ない▽地産産の食材を使う人が少ないなどの課題が明らかになりました。

6月は食育月間

食生活を見直し健康に

食育とは、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や食を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。6月の「食育月間」の機会に「食」について見直し、健康な食生活を身につけましょう。



綾部の食材で作ってみよう! みず菜のじゃこサラダ

材料 (4人分)	
みず菜……………150g	ごま油……………大さじ1
ちりめんじゃこ…30g	しょうゆ……………大さじ1/2
ミニトマト……………12個	酢……………大さじ1

- みず菜は洗って3~4cmの長さに切り、ミニトマトは半分に切る。
- フライパンでごま油を熱し、ちりめんじゃこをカリッとなるまで炒める。
- ①を器に盛った上に②をちらし、しょうゆと酢を合わせてかける。

新型コロナウイルス感染症の影響で外出を控え、家で過ごす時間が増えています。こんな時こそ、料理や野菜作りに挑戦し、楽しく食育を実践しましょう。市ホームページで、離乳食の作り方の動画や「親子クッキング」で作った料理のレシピを紹介しています。ぜひご覧ください。

また高齢者は、活動が少なくなることによるフレイル(虚弱)に注意が必要です。低栄養にならないよう、1日3食しっかり食べましょう。特に、たんぱく質食品(肉、魚、卵、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品)が不足しないように注意してください。

離乳食講座はこちらからご覧ください。

初期
<https://youtu.be/53JywM9oA00>



中期・後期
<https://youtu.be/gjkh70yqHF8>



保健推進課 管理栄養士
四方 梓