

9月1日は防災の日～地震への備えを万全にしましょう～

防災ワンポイントコーナー

9月1日は「防災の日」です。1923年の相模湾を震源とする関東大震災、1959年の伊勢湾台風と、大きな被害をもたらした大災害がいずれも9月に発生していることから、1960年に「防災の日」と制定されました。

道東は、過去の歴史から、釧路・根室・十勝沖で千島海溝・日本海溝型の地震が下の表に書かれている確率で起こると推測されています。海溝付近を震源とするプレート間巨大地震は繰り返し発生し、17世紀の発生からすでに400年程度経過しているため、千島海溝沿いの巨大地震は必ず発生すると警告されています。

マグニチュード6クラス以下の地震では活断層は地表に現れないことが多く、活断層が発見されていない場所でも地震が起きる可能性はあります。町は、下の図のように直下型地震の発生件数が道内で最も多い地域です。

地震は、いつ発生するか予測がつかない自然災害です。この機会に、家庭における普段からの地震災害の予防対策や避難準備品の整備を話し合ってみましょう。町公式ホームページ「くらしの情報-防災・安全・気象情報」または「弟子屈町防災ガイドブック12ページ～16ページ」で細部の対応要領や非常時の持ち出し品などが確認できますので、ぜひご活用ください。

道東地域の今後30年以内の地震発生確率(地震調査研究推進本部による)

【表】 算定基準日 2021年1月1日

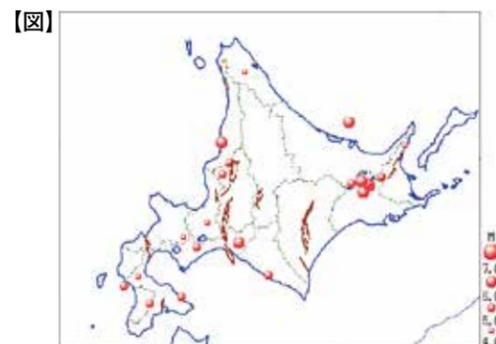
評価対象地震	発生領域	規模	今後30年以内の発生確率	計算に使用した地震
超巨大地震(17世紀型)	十勝沖から択捉島沖(根室沖を含む可能性高)	M8.8程度以上	7～40%	津波堆積物から計算
プレート間巨大地震	十勝沖	M8.0～8.6程度	10%程度	1843年,1952年,2003年の3回
	根室沖	M7.8～8.5程度	80%程度	1843年,1894年,1973年の3回
	色丹島沖および択捉島沖	M7.7～8.5前後	60%程度	1839年以降に5回
ひとまわり小さいプレート間地震	十勝沖・根室沖	M7.0～7.5程度	80%程度	1976年以降に2回
	色丹島沖および択捉島沖	M7.5程度	90%程度	1976年以降に3回
海溝寄りのプレート間地震(津波地震等)	十勝沖から択捉島沖の海溝寄り	M8.0程度	50%程度	1900年以降に3回
プレート内地震	やや浅い領域	M8.4前後	30%程度	1839年以降に2回
	やや深い領域	M7.8程度	50%程度	1900年以降に3回
海溝軸外側の地震	千島海溝の海溝軸外側	M8.2前後	不明	不明

■ 未知の活断層が多数あります

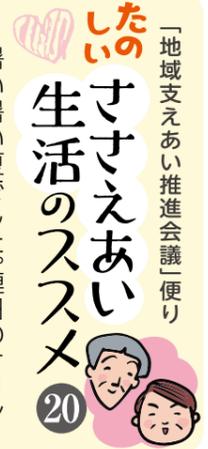
マグニチュード6クラス以下の地震の断層は、地表に現れないことが多く「未知の活断層」が多数あると言われています。
 ○震源が浅く、人間の居住区などに近い場合、マグニチュード5～6程度の地震でも震源直上では被害が生じます。
 ○被害をもたらす「陸域の浅い地震」は、全国いつでもどこでも発生する可能性があります。

町では、過去にM6を超える地震が発生しています。活断層が発見されていない場所でも被害をもたらす地震が発生しています。

1923年以降に北海道で被害が生じた陸域の浅い地震(地震調査研究推進本部による)



問い合わせ先/役場総務課防災情報係 ☎ 4 8 2 - 2 9 1 2 (課直通)



「地域支えあい推進会議」便り
「たいすえあい」生活のスズメ 20
 暑い暑い夏でした。連日のオリンピックの熱戦に、テレビに釘付けの方が多かったのではありませんか？ さあ、運動の秋です。気持ちよく体を動かしましょう！
 さて、テレビや新聞でよく見かける「健康に良いこと」の数々。脳トレの前に「軽い運動をすると良い」や「夜寝る前にはコップ一杯の水を飲む」など、全部やっていたら24時間では足りないほどの情報がありますね！
 この情報、ひとりで抱えていてはもったいないんです。ぜひお友達同士で情報交換をしてみてください。人に伝えようとすることで、情報の理解が深まりますし、わかりやすく人に説明することは何よりの脳トレになります。
 黙々とひとりで運動する人よりも、運動もそこそこに、おしゃべりの花を咲かせている人の方が、健康寿命が延びやすいそうです。健康に関する情報交換は、一粒で二度もおいしい介護予防なんです。「誰かと一緒に」というのがコツです。
地域支えあい推進員 藤原直美
 (生活支援コーディネーター)
 □問い合わせ先/役場福祉課地域包括支援係 ☎ 4 8 2 - 2 9 2 1 (課直通) (6/6)

こんにちは！地域包括支援センターです

弟子屈高齢者の元気の秘訣！介護予防活動を紹介します

皆さん！町で介護予防活動が活発に行われていることをご存じですか？全国的に介護予防活動の参加者は「高齢者人口の10%程度」が目安と言われていますが、なんと当町は「高齢者人口の約13%」が介護予防活動に参加しています！それを支えるボランティアのサポーター活動も活発です。現在も新型コロナウイルス感染症対策を徹底し、活動を継続しています。今回は、町で実施している介護予防活動についてご紹介します。

※()はボランティアサポーターの団体名です。

- いきいき百歳体操**
 手や足におもりをつけて緩やかに体操を行います。現在は18団体が参加していて、希望されるサークルには毎年体力測定も行っています。
- ふまねっと (ふまねっとサポーター 一・九三)**
 「ねっとをふまない」ようにステップを踏む体操です。昨年と今年は新型コロナウイルス感染症防止対策のため中止となりましたが、毎年3月に「ふまねっと交流会」を開催し、町内のふまねっとサークルが文化センターに集い華麗なステップを披露しています。
- ガンバルーン (バルーンが摩周)**
 イボのついたゴムボールを使ってストレッチやゲームを行います。チームに分かれて点を競い合う種目もあるので白熱すること間違いなし！
- 脳トレ、にこにこ教室 (脳トレ摩周)**
 サポーターさんが老人会などへ訪問し、頭の体操や運動を行います。笑いを交えたゲームで脳を活性化させます。町内の通所サービスを使っていない方へ「にこにこ教室」のお誘いもしています。今年は川湯農村センターで「にこにこ教室」を9月30日(休)から全6回開催します。
- 菜の花会みにデイ (弟子屈町介護者と共に歩む会「菜の花会」)**
 毎月ゲームやお食事を楽しむ「みにデイ」を福祉センターで開催しています。「介護者を支える会」として介護者同士で話し合う懇談会も開いています。

興味がある方や参加したい方は、福祉課地域包括支援係までご連絡ください。コロナ禍ではありますが、対策を十分に行い皆さんで元気な弟子屈町を作っていきましょう！

問い合わせ先/役場福祉課地域包括支援係 ☎ 4 8 2 - 2 9 2 1 (課直通)