

# 地震への備え

地震を防ぐことはできませんが、日ごろの心がけで被害を少なくすることはできます。今月号では、もしものときに身を守る「地震発生時の10カ条」を紹介します。

## 地震発生時の10カ条

- まず、身の安全**  
落ち着いて机の下に身をかくし、安全を確認する。
- 落ち着いて、火の元確認**  
揺れがおさまってから、火の始末をする。
- 火が出たら消火**  
「火事だ！」と大声で叫び、隣近所に協力を求める。
- 戸を開けて、出口を確保**  
玄関など、非常脱出口を確保する。

<b>水</b> 飲料水は1人1日3リットルが目安。生活用水は風呂や洗濯機に貯水しておく。	<b>衣類</b> 下着・上着の他に、タオルなども準備する。	<b>ラジオ</b> 予備の電池は多めに用意する。	<b>貴重品</b> 現金・権利証書・預貯金通帳・免許証・健康保険証など。
--	-----------------------------------	------------------------------	--

**万が一のときに備えて、非常持出品・備蓄品の準備を**

<b>非常食品</b> 缶詰・アルファ米などの火を通さなくても食べられるものなど。	<b>応急医薬品</b> 絆創膏・傷薬・包帯・胃腸薬・鎮痛剤など。	<b>照明器具</b> 懐中電灯・ロウソク・マッチ・ライターなど。懐中電灯は1人に1個づつ。予備の電池も忘れずに。
--	--------------------------------------	--

- 慌てて外に飛び出さない**  
瓦やガラスなどの落下物に注意し、落ち着いて行動する。
- 避難は原則徒歩で、荷物は最小限**  
車を使わず、避難場所に原則徒歩で移動する。
- 山崩れ・崖崩れ・津波に注意**  
山間部や海岸地帯で地震を感じたら、早めの避難態勢をとる。津波は弱い揺れでも1分以上続けば避難する。
- 路地・塀ぎわ・崖に近づかない**  
ブロック塀・門柱・自動販売機は倒れやすいので注意する。
- 協力しあって応急救護**  
高齢者や身体障害者、けが人などに声をかけ、みんなで協力し合う。
- 正しい情報入手**  
うわさやデマに振り回されずに、ラジオやテレビなどで正しい情報入手する。

令和3年度全国高等学校総合体育大会  
男子ハンマー投 出場  
さかねげんたろう  
坂根玄太郎 君 (峰山高校3年・江陽中)



近畿大会を制し、高校入学時に決めた日本一を目標に挑んだ全国大会。残念ながら予選落ちとなり、「陸上競技をやってきた中で一番悔しかった」と坂根くん。しかし、失敗から学ぶことができたこと、すでに気持ちは次の大会へ向いています。今後の目標は、「京都高校記録の更新と、将来は世界大会に出場」と話してくれました。

第70回近畿中学校総合体育大会  
女子低学年4×100mリレー 出場

### 橋立中学校リレーチーム

- |                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| やまもと<br>山本 望愛 さん(2年) | まさい<br>牧井 美波 さん(1年)  |
| はんかい<br>半海 空亜 さん(2年) | やの<br>矢野 渚紗 さん(1年)   |
| みやけ<br>三宅 美聖 さん(2年)  | やまざき<br>山崎 望愛 さん(1年) |



上段左から三宅さん、半海さん、山本さん  
下段左から牧井さん、山崎さん、矢野さん

京都府大会はわずか0.01差の2位。「近畿大会では京都府1位になる」を合言葉に挑んだ大舞台。京都府代表として初めて走る予選会は、緊張しながらもチームの心をつなぐ最後まで駆け抜けました。結果は残念ながら予選落ちとなりましたが、「最後までバトンをつなぐことができて良かった」「悔しい結果だったけど、一人ひとりがベストを尽くせた」「もう少しタイムを縮めたかった」と大会を振り返ります。大舞台を経験した6人は、「日々の練習を大切に、このチームで来年も近畿大会に出場する」と目標を話してくれました。

令和3年度全国高等学校定時制通信制体育大会  
卓球大会 出場  
すぎもと さな  
杉本 紗那 さん (清新高校1年・江陽中)



「全国の舞台でも落ち着いて試合することができ、悔いのない大会でした」と杉本さん。全国の強豪との試合は、相手の戦術を学ぶだけでなく、自身の得意・不得意を知る機会になったと大会を振り返ります。今後は、「今回の大会で見つけた不得意の克服と得意なところを伸ばして全国で活躍したいです」と話してくれました。

令和3年度全国中学生カヌー大会  
男子K-4 (500m) 6位入賞

おだ さくと  
小田 朔至 君 (加悦中3年)



「週2回しか練習できない環境を言い訳にせず、家でのトレーニングがこの結果につながった」と小田君。K-4 (フォア) 以外にもK-1 (シングル) とK-2 (ペア) に出場し、ともに準決勝まで進出。最後の全中を終えて、「カヌー部のある高校に進学しインターハイで入賞したい」と今後の目標を話してくれました。

小中高生や町内出身の大学生や社会人の活躍を広報紙で紹介します！

今月号では、町内の中高生の活躍を紹介しました。スポーツや文化だけでなく、さまざまな場面で活躍している人や団体等を紹介。企画財政課広報情報係まで情報をお寄せください。  
※取材の際は、ご協力をお願いする場合があります

【連絡先】  
☎ 43-9015 ファックス 46-2851  
メール kikakuzaisei@town.yosano.lg.jp

## 夢に向かってがんばる小中高生を応援します！

締切日  
**10/29 (金)**  
午後5時15分 必着

小中高生等の夢を応援する「小中高生夢応援プロジェクト」。これまで283人(9月24日現在)の夢が集まりました。締切日が迫っていますので、申請を検討されている方は、お忘れなく申請してください。  
☎ 企画財政課 ☎43-9015