

# MitsuiSougou通信

## 土砂災害から身を守る3つのポイント

台風や大雨等による「土砂災害」にご注意ください。傾斜が急な山が多い日本は、台風や大雨等が引き金となって、がけ崩れや土石流、地すべりなどによる土砂災害が発生しやすい国土環境にあります。土砂災害は一瞬にして、尊い生命や家屋などの貴重な財産を奪うなど、甚大な被害をもたらします。土砂災害の被害を防ぐためには、一人ひとりが土砂災害から身を守るように備えておくことが重要です。そのために知っておくべきポイントを紹介します。

### (1) 住んでいる場所が「土砂災害警戒区域」かどうか確認

土砂災害のおそれのある地区は「土砂災害警戒区域」や「土砂災害危険箇所」とされています。普段から自分の家がこれらの土砂災害のおそれのある地区にあるかどうか、都道府県や国土交通省砂防部のホームページなどで確認しましょう。また、避難の際にどこにどのように逃げるのか知っておくことが大事です。市町村が作成する土砂災害ハザードマップを利用して避難場所や避難経路を確認しましょう。詳しくは、お住まいの市町村にお問い合わせください。

\*ただし、土砂災害警戒区域等でなくても、土砂災害が発生する場合があります。付近に「がけ地」や「小さな沢」などがあれば注意を。

### (2) 雨が降り出したら土砂災害警戒情報に注意

雨が降り出したら、「土砂災害警戒情報」に注意しましょう。土砂災害警戒情報は、大雨による土砂災害発生の危険度が高まったときに、市町村長が避難指示を発令する際の判断や住民の自主避難の参考となるよう、都道府県と気象庁が共同で発表する防災情報です。これは、警戒レベル4相当情報であり、市町村が警戒レベル4避難指示を発令する目安となる情報で、災害の切迫度が高まっていることを示しています。

(警戒レベルについては、内閣府ホームページをご覧ください。)

土砂災害警戒情報は、気象庁ホームページや各都道府県の砂防課などのホームページで確認できるほか、テレビやラジオの気象情報でも発表されます。大雨による電波障害や停電などいざというときに携帯ラジオを持っておくのとよいでしょう。都道府県や市町村によっては、携帯電話などに自動的に土砂災害警戒情報を教えてくれるサービスもあります。さらに、キキクル(危険度分布)など、1~5kmのメッシュ単位の危険度が気象庁や都道府県のホームページで確認できます。

### (3) 警戒レベル4で全員避難

お住まいの地域に土砂災害警戒情報(警戒レベル4相当情報)が発表されたら、自治体からの避難指示の発令(警戒レベル4)に留意するとともに、避難指示が発令されていなくても、キキクル(危険度分布)などを参考にし、家族・親戚や地域内の方々に声をかけあい、早めに近くの避難場所など、安全な場所に避難しましょう。特に、お年寄りや障害のある人など避難に時間がかかる人は、移動時間を考えて早めに避難させることが大事です。夜中に大雨が予想される場合には、暗くなる前に避難することがより安全です。また、強い雨や長雨のときなどは、市町村の防災行政無線や広報車による呼びかけや緊急速報メールなどにも注意してください。土砂災害の多くは木造の1階で被災しています。どうしても避難場所への避難が困難なときは、次善の策として近くの頑丈な建物の2階以上に緊急避難するか、それも難しい場合は家の中でより安全な場所(がけから離れた部屋や2階など)に避難しましょう。

夜間の豪雨時などには避難をためらってしまいますが、普段から避難訓練に参加し避難に慣れていれば避難行動を起こしやすくなります。市町村などがおこなう土砂災害の避難訓練に参加しましょう。

#### 【土砂災害の予兆】

1. 自分の居る地域で豪雨や長雨が続けている
2. 溪流の水が濁り木が流れたり土臭い臭いがする
3. 溪流の水位が急に減少する
4. 斜面から物音がする、何かが落ちてくる、水が浸みだす
5. 地面に亀裂や段差が生じる、木が傾いたり、地面が揺れる
6. 地鳴りがする



(出典：内閣官房内閣広報室ホームページ)

## 安全運転アドバイス マナーの良い運転

マナーの良い運転は、さまざまな交通パートナーとの円滑な関係のベースになるものであり、自分にも相手にも事故を起こさせないための重要なポイントになるものです。そこで今回は、運転マナーの基本についてまとめてみました。



### 《運転マナーの基本》

#### 「思いやり」と「譲りあい」の気持ちを持つ

運転マナーの基本は、「思いやり」と「譲りあい」の気持ちを持ち、相手の状況や立場を考えた運転をするということです。そのためには、優先意識を抑えることが大きなポイントになります。自車が優先だからといって、脇道から合流しようとしている車や進路変更しようとしている車を無視した運転行動をとると、相手の強引な割り込みなどを招き、事故につながりもあります。優先意識からは「思いやり」や「譲りあい」の気持ちは生まれにくいものです。相手がどのような運転行動を望んでいるかを読み取り、お互いに気持ちよく通行できるよう配慮した運転を心がけましょう。

#### 道路交通状況に応じた運転をする

前方を初心運転者標識や高齢運転者標識などを表示した自動車が行っているときは車間距離を十分にとり、学校や病院、介護施設がある道路では速度を落とす、スクールゾーンやゾーン30はできるだけ走行を避けるなど、道路交通状況に応じて、周囲の道路利用者に不安感を与えないような運転を心がけましょう。

#### 雨の日は水たまりに注意し、水が跳ねないように減速する

雨の日の運転は、特にマナーを守り、注意する必要があります。勢いよく水たまりに突っ込めば、泥水を周囲に跳ね上げてしまいます。歩行者や自転車に迷惑をかけてしまいますし、バイクや対向車への水跳ねが、事故を誘発してしまう危険性もあります。また自分にとっても、「水たまりの下に何が隠れているか、確認できない」というリスクがあります。特に安全運転を意識して、ゆっくりと走行するのがベストです。

#### 感謝の気持ちを示す

運転中には、相手に譲る場合だけでなく、自車が相手に譲られることもあります。そのようなときは、相手に対して会釈をしたり手をあげるなどの身振りで感謝の気持ちを示しましょう。そうすることで、お互いに気持ちのよい運転を続けることができます。なお、感謝の気持ちの示し方として、クラクションを軽く鳴らしたり、ヘッドライトやハザードランプを点灯させるといった方法がとられることもありますが、誤解されるおそれがありますので避けたい方がよいでしょう。

## ◆おいしいレシピ◆ ～豚しゃぶとなすのオリーブポン酢和え～

ジメジメと蒸し暑い梅雨時期は食欲も落ちがちです。この時期におすすめの、さっぱり豚しゃぶレシピをご紹介します。しっかり食べてパワーを付けて、元気に夏を迎えましょう☆



【材料】2人分

- ・豚肉(しゃぶしゃぶ用) 100g
- ・なす 2本
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・みょうが 1個
- ・大葉 2枚
- [A]・ポン酢 大さじ2
- ・オリーブオイル 大さじ1

【作り方】

1. 鍋に水を入れて火にかけ、80℃くらいの湯で豚肉をゆで、火を通し、水気を切る。
2. なすは縦8等分、みょうがは薄切り、大葉はせん切りにする。
3. 耐熱容器になすを入れ、オリーブオイルを全体に和えてラップをかけ、電子レンジ600Wで約3分加熱する。
4. ボウルに[A]を混ぜ、豚肉・なす・みょうがを加えてよく和える。
5. 器に盛り、大葉をのせる。