

智頭町中原集落では、災害前の住民の居所確認にテレビ電話を活用。
新型コロナウイルス感染症予防に配慮した自主防災を展開している



目次

P2 特集
新型コロナで見直す避難の形
～災害と感染症から身を守る～

P5・6 県政トピックス
● 悩み聴く「いのちの電話」
● コロナ対策凝らす公共交通
● 日々の運動でポイントたまる

全国高校生手話パフォーマンス甲子園

「手話の聖地・鳥取県」で7回目の「全国高校生手話パフォーマンス甲子園」を9月27日に開催。手話を使った歌唱、ダンス、演劇など、高校生の熱い演技にご注目ください。インターネット開催の場合があります。最新情報はウェブページでご確認を。

所 県立倉吉未来中心(倉吉市駄経寺町)
問 県庁障がい福祉課
☎0857-26-7682 F 0857-26-8136
<https://www.pref.tottori.lg.jp/koushien/>



自宅での垂直避難



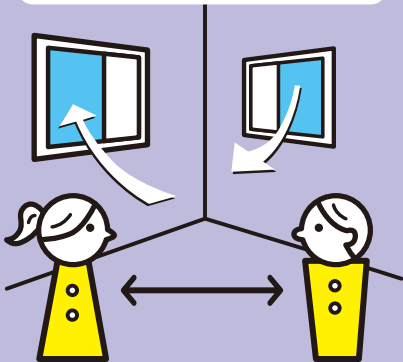
知人・親戚宅への避難



多くの避難所を準備



十分なスペースと換気



新型コロナで見直す

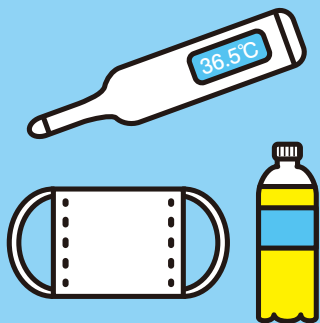


災害と感染症から身を守る

私たちの生活に甚大な被害を及ぼす災害が多発する一方、新型コロナウイルス感染は収束していません。非常時の避難も感染症予防が不可欠になり、私たちはいざという時の備えを考え直す必要に迫られています。一人一人の十分な備えと自身を守る行動が、周りの人を守ることに繋がります。

避難の形

マスク・体温計など要持参



避難所でも各自で予防



みんなで健康管理



体調不良者は早めに報告



避難の形は「1つじゃない」

避難とは、難を避けて安全を確保する行動です。日本災害情報学会は今年5月、新型コロナウイルスの感染リスクがある中で災害が起きた場合には、「分散避難」も選択肢とする提言を発表しました。分散避難とは、自治体が指定する避難所以外で、自宅やホテル、親戚や友人宅などさまざまな場所に分散して避難するというものです。

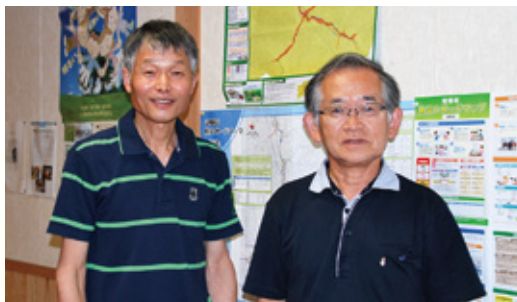
コロナ禍の今は、災害と感染症の両方から身を守らねばなりません。自宅や親戚・友人宅が頑丈な建物の高層階や差し迫った危険がないなど安全が確保されている場合は、

あらゆるケース想定し、備える

中原となり組(智頭町)

隊長 ^{は がり けん いち} 葉狩 健一さん 副隊長 ^{おか だ ひろしげ} 岡田 廣重さん

智頭町社会福祉協議会の勧めで「支え愛マップ」(※2)を作ったことを機に集落の防災意識が高まり、有志23人で「中原となり組」を結成。全世帯を10班に分け、となり組の会員2人1組で1班を担当、連絡網も整備しました。災害が近づくと会員が全戸訪問、夜は誰がいるかを事前に把握し、夜間の被災に備えます。



隊長の葉狩さん(左)と副隊長の岡田さん

今後は感染予防を念頭に、事前確認にはテレビ電話を活用する予定です。平成30年7月豪雨時は、集会所や子育て支援センターを避難場所に。住民の機転で集会所に貯水し、その後の停電と断水を切り抜けました。共助のきっかけになった支え愛マップは現在、災害の種類、平日・休日、時間帯を変えたバージョンに作り直し、あらゆる災害に備えています。



地図上に置いたビニールシートに情報を書き込んで支え愛マップを作成。災害ごとにシートを作り、重ねたり外したりして活用(写真提供〓(社)智頭町社会福祉協議会)

内にも外にも安心の場を確保

米子市尚徳公民館

館長 ^{たけ もと かずゆき} 武本 和之さん 前館長 ^{た なか みちお} 田中 通雄さん

平成30年7月豪雨により発生した土砂崩れで地区内の家屋が被災。それを知った消防団分団長からの素早い連絡で即、公民館を避難所として開放することを決断しました。なにしろ人命が最優先、事務的な手続きは後回しでもやむなしです。発生から30分足らずで約40人が避難。近所の農家が米やみそ、野菜などを持ち寄って朝食を作り、振る舞いました。



土砂崩れ発生時に公民館開放を即決した田中さん(右)と現館長の武本さん

地区内を川が流れているため、水害との闘いは昔から。市街化調整区域(※1)で新規の転入者が少なく、隣近所で助け合う、まさに「共助」の間柄。十分に広い公民館に加え、一人暮らしの高齢者宅にも避難する場合があります。さらに、元は尚徳地区の一部だった^{ながえ}永江地区とも災害時の一時避難場所として公民館を使わせてもらえるよう、覚書を交わしています。



館内に設置した地形図に危険箇所を色分けして来館者に啓発

その場にとどまりましょう。これは、避難所の「密」を避けるためにも有効です。普段から家族や親戚、友人などと、自分たちに合った避難先について話し合っておくと、迅速に行動できます。

このほか、自主的に地域の集会所や公民館を避難場所として活用している例も。居宅から近い、こうした施設は日頃から使い慣れており、顔見知りが多く落ち着くなどの利点があります。上欄で紹介する米子市尚徳地区や智頭町中原集落^{なかばら}では、地域ぐるみで災害に備えた取り組みを展開。どちらも元々、地域内の関係づくりはあったものの、それに加え、支援が必要な人や危険箇所・避難経路などの把握に役立つマップを作ったり、災害時の行動を定期的に話し合ったりして、地域全体の自主防災の意識を高めています。こうした地道な活動が、いざという時に慌てず避難できる場所づくりに発展します。

※1 都市計画法に基づき新たに建築物を建てたり、増築したりすることが制限される地域。
※2 支援を必要とする人や避難経路などの情報を盛り込んだ地図。

安否確認に「災害用伝言ダイヤル」

災害発生で被災地への通信が増加し、つながりにくくなった場合に提供が開始される「声の伝言板」です。インターネットサービスを利用し、文字情報を登録する「災害用伝言板」もあります。使い方は以下のウェブページをご覧ください。

<https://www.pref.tottori.lg.jp/96657.htm>



不測の事態に備えて情報収集

避難場所・危険箇所

■市町村のウェブサイト・ハザードマップ

避難場所や避難所の確認を。

(下表は指定緊急避難場所一覧のイメージ)

	洪水	土砂災害	地震	津波
A小学校	○	○	○	○
B公民館	×	○	○	○
C公園	×	×	○	○

○:適している ×:適していない

■ハザードマップポータルサイト

身の回りの災害リスクを調べることができる国土交通省のサイト。

<http://disaportal.gsi.go.jp/>



雨が降り出したら

■鳥取県防災情報

河川や気象情報を確認。

<http://tottori.bosai.info/>



■鳥取県土砂災害警戒情報システム

リアルタイムに危険度や雨量を確認。

<https://d-keikai.sabo-tottori.jp/top.aspx>



鳥取県防災アプリ「あんしんトリピーナビ」

県内の危機管理情報をまるごと確認。

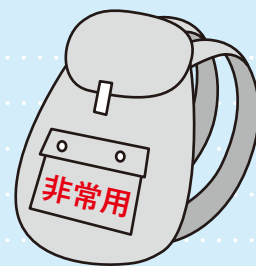
<https://www.pref.tottori.lg.jp/toripynavi/>



非常時の持ち出し品

災害時に必要なものをあらかじめまとめておき、すぐに持ち出せるように準備しておきましょう。

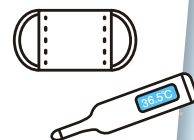
感染症対策としてマスクや消毒液、体温計なども忘れずに。



- 携帯電話
- 懐中電灯
- 薬
- お薬手帳
- 水
- 現金
- 携帯電話の充電器
- 携帯ラジオ
- 携帯トイレ
- ヘルメット
- 電池
- 身分証明書
- 通帳・印鑑

いつもの備蓄にプラス

- マスク
- 消毒液
- 体温計
- ウェットティッシュ
- 使い捨て手袋
- ビニール袋



十分に備え、適切に行動

避難所以外の安全な場所を確保できない時は迷わず、避難所へ避難してください。市町村は現在、▽避難者同士の十分な間隔の確保▽小まめな換気▽避難者の体調確認▽発熱や咳などの症状がある人のためのスペース確保など、避難所での感染症対策を進めています。

避難所では、小まめな水分補給で熱中症に注意してのマスク着用や、検温にもご協力を。また、多くの人が身を寄せる避難所では衛生用品も不足しがち。通常の災害用備蓄

品に加え、マスクや手指用消毒液などを備えておくと安心です。

災害から命を守るには、日頃から情報収集し、とるべき避難行動を考えておくことが大切。コロナ禍でも自然災害は容赦なくやってきます。十分に備え、その時点でできる最善を自ら判断し行動することが重要です。こうして自分の身を守ることが、周りを守ることにもつながります。

問 県庁危機管理政策課

☎ 0857-26-7584

☎ 0857-26-8137

✉ kikikanri-seisaku@pref.tottori.lg.jp



一人で苦しまず相談を ～悩み聴く「いのちの電話」～

社会福祉法人
「鳥取いのちの電話」
理事長 瀧田親友朗さん

私たちは
つらい時の話し相手



受ける相談は1日当たり約15件、「家族」「人生」「対人」などの悩みが多い傾向にあります。最近、新型コロナウイルスの影響を受けた仕事の相談も。

「いのちの電話」相談員の役割は、相談者にとって「つらい時や苦しい時に話し相手になってくれる人」であること。そのために電話相談員は「傾聴」し、相談者に寄り添います。相談員はボランティアで、専門家ではないものの、心理面だけでなく幅広い分野の研修を受け、さらに日々研さんを積んでいます。心置きなくお電話ください。

また、電話相談員として参加して下さるかたを募集しています。ぜひ、一緒に活動しましょう。

社会福祉法人「鳥取いのちの電話」は、悩みや不安を電話で聴き、相談者に寄り添う相談機関です。一人で悩まず、抱えている苦しみを打ち明けてみてください。

1953（昭和28）年に英国で始まり、日本では71（同46）年に東京での開設を皮切りに全国に広がった「いのちの電話」。鳥取県には95（平成7）年10月に設立、毎日正午から午後9時まで相談を受けています。

相談は現在、年間約6千件。幅広い分野の知識や相談技能を身に付けた相談員が、話に耳を傾け、時にそっと励まします。電話でつながる両者は互いに匿名であっても、相談者に「胸の内を分かってもらえた」と感じてもらえるよう、心を寄せます。

今後、増加が見込まれる相談への対応には、より多くの相談員が必要。養成講座は10月5日に開講。申込期限は9月15日（消印有効）です。

鳥取いのちの電話

養成講座（下欄参照）を修了し認定された相談員が相談を受けます。秘密は厳守されます。

■相談専用電話

☎0857-21-4343（毎日正午～午後9時）

毎月10日は通話が無料に。

☎0120-783-556（10日午前8時～11日午前8時）

相談員の声

子育てが一段落し、何かに挑戦したいと思っていた時、「いのちの電話」相談員養成講座を知りました。内容が盛りだくさんの講座は私には実に新鮮で、楽しく受講。あれから約20年、相談者の苦しみや悩みにそっと寄り添い続けたことは、私にとっても多くの学びに。「ありがとう。電話をして良かった」と最後に聞かせてもらえると相談員になって良かったと感じます。

電話相談員養成講座受講生募集

📅10月5日（月）～2022年3月（1年6カ月）

原則として月曜日午後6時30分～8時30分

📍鳥取市高齢者福祉センター（鳥取市富安）

■対象／1997（平成9）年9月30日までの生まれで、活動の趣旨に賛同し、積極的に参加できる人

■内容／社会福祉・労働問題・心理・傾聴・カウンセリング・法律などに関する座学、ロールプレー

メ切
9/15（火）

■受講料／20,000円（1泊研修費含む）

■申込方法／申込書（ウェブページからダウンロードまたは問い合わせ先に請求）を郵送。

<http://tottori-inochinodenwa.com/>

📍（社福）「鳥取いのちの電話」事務局

〒680-8691 鳥取中央郵便局私書箱7号

☎☎0857-29-6556（平日正午～午後4時）



📍県庁健康政策課

☎0857-26-7861 📠0857-26-8143 ✉kenkouseisaku@pref.tottori.lg.jp



乗客も感染防止し安心利用 ～コロナ対策凝らす公共交通～

「密」を避けた車内環境

車内では常時換気、席間隔の確保、消毒など徹底的な新型コロナ対策をした環境を保っています。



車内に消毒液を常備



運転席後部の乗車を制限

※県政テレビ番組「マルっと!とっとり」で本記事関連情報を9月5日放送予定。詳細はウェブページをご確認ください。

<https://www.bss.jp/marutto/>



乗客の感染対策でさらに安心

- 車内ではマスクを着用。会話は控えめに。
- 車内の消毒液で手指を消毒。



問 県庁地域交通政策課

☎0857-26-7641 ☎0857-26-8107

✉koutsuuseisaku@pref.tottori.lg.jp

新型コロナウイルスの影響による外出自粛で、利用が落ち込んだ公共交通。事業者は、乗客に安心して利用してもらえるよう、感染対策を行い運行しています。利用者も感染防止にご協力願います。乗務員は、勤務前に健康状態を確認し、運行時にはマスクを着用します。エアコンの外気導入や窓開けで車内を常時換気し、乗客にはできるだけ間隔を空けた着席を誘導。バスやタクシーなどは、

運転席をビニールカーテンで仕切り、乗客降車後は車内を消毒するなど、飛沫・接触感染対策を徹底しています。しかし、これらの対策は、利用者がマスク着用や手指消毒などの基本的な予防対策を行っていることが大前提。事業者・利用者ともに予防することで感染リスクはほとんどなくなり、私たちの健康はもちろん、日常生活や観光・経済活動に不可欠な移動手段を守りましょう。

楽しみながら健康目指す ～日々の運動でポイントたまる～

あるくと健康!うごく元気!キャンペーン

■対象期間/10月1日(木)～12月31日(木)

■対象項目

- ウォーキング
- 健康診断の受診
- スポーツ活動、ボランティア、日常の運動
- スポーツやウォーキング、健康づくりなどの大会やイベント参加

■参加方法/専用アプリを活用(詳細は右欄参照)またはウェブページ、ファクシミリ、郵送で申し込み

■申込期限/11月30日(月)

問 申 ウォーキング立県19のまちを歩こう実行委員会 (NPO法人未来 内)

〒682-0826 倉吉市東仲町2571

☎0858-24-5725

☎0858-27-0101

<http://npo-mirai.net/mileage/>



問 県庁健康政策課

☎0857-26-7861 ☎0857-26-8143

✉kenkouseisaku@pref.tottori.lg.jp

県は「あるくと健康!うごく元気!キャンペーン」を10月1日から実施します。これは、日々の運動や健康診断の受診などでポイントがたまり、楽しみながら健康づくりができるもの。県内に在住または勤務・就学していれば誰でも参加できます。ポイントが一定以上の人には抽選で景品をプレゼント。歩数計アプリ「あるくと」を使った参加も可能です。11月末までにお申し込みを。

あるくと歩数計アプリ「aruku&」



スマートフォンを持って歩くだけで歩数が自動記録されるアプリ。全国各地の名産品が当たる応募機能もあります。上記キャンペーン参加には、ダウンロード時に別途登録手続きが必要です。詳細はお問い合わせを。アプリストア(「App Store」または「Google Play」)で「あるくと」と検索してダウンロードしてください。



読者の声 (7月号の意見・感想から)

- 動いて食べてフレイルを防ぐことはとても大切ですね。椅子に座りながらも足腰を鍛えられる運動を始めました。(60代)
- 風の流れを作る換気。新型コロナウイルス感染対策の一つとして、冷房時も忘れないよう、換気を習慣にしたいです。(40代)
- 「県産品プレゼント」のコーナー、県外に住む親族や友人に勧められる地元品の情報としても役立ちますね。(60代)
- 食事は子どもに合わせて偏りがちですが、タンパク質を多く取る工夫として、ごはんに納豆をプラスしようと思います。(30代)
- 土砂災害警戒情報についての記事を読み、災害時に自分がどう対応すれば良いのか考えるきっかけになりました。(20代)



7月号には350人からご意見をいただきました。ありがとうございます。これからもご意見、ご感想をお待ちしています。



県産品プレゼント

応募締め切り 9月18日(金) 必着

鳥取二十世紀梨ゼリー (2個セット) [10名]



県産の二十世紀梨を使用。梨の形の容器に、果汁と角切りにした果肉をたっぷり詰めたぜいたくな一品。梨の爽やかな酸味とみずみずしさを味わえます。



ことぶき
周 寿製菓株式会社(米子市旗ヶ崎)
☎ 0120-81-5102 F 0859-21-8851

応募方法 クイズの答え、郵便番号、住所、氏名、電話番号、年齢と「県政だより」を読んだ感想・意見をお書きの上、次のいずれかの方法でご応募ください。

※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。はがきなどに書かれた個人情報、感想・意見は、プレゼントの発送と「県政だより」記事作成の参考として使用し、これらの目的以外には使用しません。



- はがき 〒680-8570 鳥取県広報課「県産品プレゼント」
- 電子メール dayorip@pref.tottori.lg.jp
- 県ホームページ応募フォーム
<https://www.pref.tottori.lg.jp/dayorip/>



悩みや不安を電話で聴いて、相談者に寄り添う「鳥取〇〇〇の電話」。〇〇〇に入る文字は次のうちどれでしょう。

ヒントは
5頁

- ①げんき ②いのち ③ちから

◎7月号のクイズの答えは「③つながり」でした。



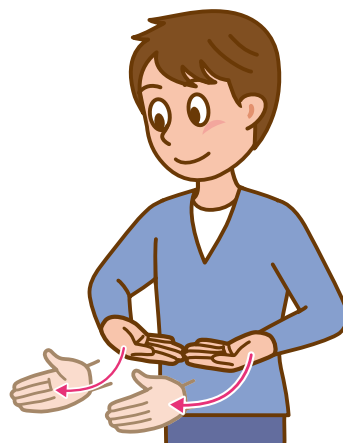
手話を覚えてみよう……「ふるさと」

9月12日は「とっとり県民の日」。「生まれる」「所」の手話で「ふるさと」を表現します。

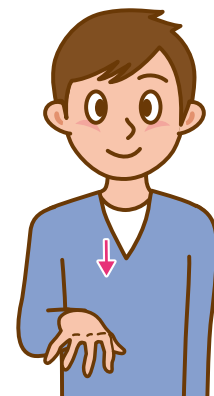
県民の日には、県立施設が無料または割引料金で利用できます。詳細はウェブページをご覧ください。



<https://www.pref.tottori.lg.jp/0912/>



指先をつけた両手を腹から前方斜め下へ指先を前に向けて出し、



右手5指を折り曲げ、指を下に向けて軽く下ろす



監修／公益社団法人鳥取県聴覚障害者協会 ☎0859-30-3720 F 0859-30-3131 <https://torideaf.jp/>



ごはんで 骨太おやき

ちりめんじゃこチーズにはカルシウムが豊富。
焼いて香ばしさとかみ応えをプラスしました。

【協力】若桜町食生活改善推進員連絡協議会

【材料】(2人分)

ご飯……………300g
ちりめんじゃこ……………大さじ4
チーズ……………18g
青のり……………少々
ごま油……………少々

【作り方】

- ①3mm角に切ったチーズ、ご飯、ちりめんじゃこ、青のりをボウルに入れてよく混ぜる。
- ②一口程度の大きさにした①をラップに載せ、握りながら丸める。
- ③②を平らにしてからラップを外し、ごま油を引いたフライパンで両面をカリッと焼く。

歯・口腔の健康について

<https://www.pref.tottori.lg.jp/hanokenkou/>



2020年4月から食べる力を育むレシピを掲載中。

動画で紹介「鳥取の地魚を食べよう！」

新型コロナウイルスの影響により、家庭での食事機会が増えています。県は、魚料理を手軽に楽しんでもらえるよう、Youtube「とっとり動画ちゃんねる」に調理方法の動画を掲載中。さばき方も丁寧に紹介されているので、ぜひ挑戦してみてください。



ハタハタのエスカベッシュ(南蛮漬物)

鳥取県庁水産課

☎0857-26-7316 📠0857-26-8131
<https://www.pref.tottori.lg.jp/item/1210532.htm>



ぐるり見渡す徳島県の名所

徳島県からのお知らせ

徳島県の見どころが360度録画できるカメラで撮影された動画を公開中。四国最大の大河・吉野川や、雄滝と雌滝の2本に分かれ「夫婦滝」とも呼ばれる「雨乞の滝」(写真)など、視点を変えて見ることができます。



徳島の観光情報は

阿波ナビ

鳥取県秘書課

☎088-621-2020 📠088-621-2823
<https://www.youtube.com/channel/UCmYNUoMI-QeohqbaJJco8Ng>



仕事と家事・育児を両立したい。
あなたも「ホームティーチャー」になれる。



ホームティーチャー説明会実施中!

子供たちに英語や国語、算数などを教えるお仕事です。

オンラインでも実施中!

詳しくは下記までお問い合わせください。



☎0120-415-144

受付時間/10:00~18:00(土日祝除く)

鳥取県松江市朝日町477-17-松江SUNビル8F



令和2年度 厚生労働省鳥取労働局委託事業

高齢者活躍人材確保育成事業

各種技能講習



60歳以上の
皆さんを応援します。

草刈・剪定講習

介護補助講習

傾聴スキル講習

調理補助スタッフ

整理収納基礎講習

お問い合わせは下記まで!!

公益社団法人 鳥取県シルバー人材センター連合会

TEL.0859-37-2531

〒683-0812 鳥取県米子市角盤町1丁目76番地

URL <https://www.torisilver-ren.com>



※広告は広告主の責任において掲載しています。広告内容などを県が推奨するものではありません。