

## 桑名市の災害リスクと台風大雨への備え

### ■ 桑名市における警戒区域の確認

桑名市では主に以下のような危険区域が指定されています：  
 ・長島町全域：海拔ゼロメートル地帯が多く高潮に特に注意  
 ・赤須賀・吉津屋・新地・西汰上・大山田：過去に浸水被害あり  
 ・山間部(多度町)：土砂災害警戒区域指定あり  
 ・いなべ川流域地域  
 桑名市ハザードマップで自宅や職場の位置を確認し、リスクを把握しておきましょう。

### ■ 準備すべきこと

- 避難所の位置確認
  - ・最寄りの指定避難所を紙で印刷して玄関に掲示
  - ・避難先は学校や公民館だけでなく、親戚宅も候補に
- 避難行動計画の作成
  - ・「誰と・どこへ・どのルートで」避難するかを家族と確認
  - ・移動に不安がある場合、早めに民生委員や近所へ相談
- 非常持出品の準備
  - ・桑名市の防災パンフレットを参考に、自分仕様のリストを作成

### ■ 台風接近時の桑名市での対応の流れ

- ① 台風進路・警報を桑名市 LINE 防災通知・NHK・ラジオで確認
- ② 風が強くなる前にシャッター・窓を補強
- ③ 停電・断水に備えて水・電池・モバイルバッテリー確保
- ④ 「警戒レベル3」発令時点で避難準備・高齢者は即避難を
- ⑤ 夜間避難の可能性も想定し、ヘッドライトやラジオを身近に

### ■ 桑名市での地域支援体制

・避難行動要支援者名簿に登録しておくことで、避難時に支援を受けられます  
 保健福祉部 介護高齢課 電話番号：0594-24-1170  
 ・高齢者が1人で住んでいる家庭は、ご近所の協力を得られる体制を平時から築いておくことが重要です

### ■ 桑名市の防災リンク・情報源

桑名市防災 マニュアル	桑名市 ハザードマップ	桑名市 LINE	気象庁 台風、キキクル

### ■ 非常持ち出し品とは？

災害発生直後に安全な場所へ避難するために、最低限必要なものを1つのバッグにまとめておくものです。  
 特に高齢者は、体力や健康状態を考慮して「軽く・使いやすく・すぐ持ち出せる」工夫が必要です。

### ■ 持ち出しバッグの準備ポイント

- ・リュック型(両手が使える)で防水性のあるものが理想
- ・重さは3~5kg以内が目安(無理のない範囲)
- ・玄関やベッド脇などすぐ持ち出せる場所に置く
- ・定期的に中身を確認・入れ替え(食品・電池の期限など)

### ■ 基本の非常持ち出しリスト

#### 【身のまわり用品】

- マスク(3~5枚)、ティッシュ、ウエットティッシュ
- 携帯トイレ(3回分以上)
- ビニール袋(大小各5枚)
- タオル(2枚)、ハンドタオル
- 雨具(カッパ)、帽子、軍手
- 着替え(下着・靴下 各2組)

#### 【照明・通信】

- 懐中電灯(LED 推奨)
- 乾電池(使用する機器に合ったサイズ)
- 携帯電話、モバイルバッテリー
- ラジオ(乾電池 or 手回し式)
- ホイッスル(助けを呼ぶため)



#### 【飲食関連】

- 飲料水(500ml×3本)
- 保存食(ゼリー、カロリーメイト、レトルト粥など)
- スプーン・紙皿・ラップ
- 持病に合わせた補助食品(糖質制限食、たんぱく質強化等)

### ■ 日ごろの健康を守るための持ち物リスト

- お薬(7日分)+お薬手帳のコピー
- 健康保険証、介護保険証のコピー
- 常備薬以外にも、必要があれば貼付薬・目薬・塗り薬
- 持病・既往歴・服用中の薬を記したメモ
- 義歯・入れ歯ケース、眼鏡・補聴器の予備
- 杖、歩行補助具、介護パッド等も可能な限り同梱

### ■ 情報・連絡ツール

- 家族や親戚の連絡先を書いた紙メモ(携帯が使えない場合に備えて)
- 避難所情報、自治体連絡先を印刷したもの
- 障がいや特別な配慮が必要な旨を伝えるカード(自治体によっては配布)

### ■ 持ち出し以外の備蓄(自宅に置いておく用)

- 水(1人1日3リットル×3日分)
- レトルト食品、缶詰、常温保存できる食品
- ガスボンベ式のカセットコンロ
- 非常用トイレ(家族分×3日分)
- 簡易寝具(アルミブランケット、段ボールベッドなど)

非常持ち出し品は「持って逃げられるもの」が基本です。体調や体力、持病の有無に応じて中身をカスタマイズすることが大切です。  
 ご家族と一緒に、実際に背負ってみる、開けて確認するなどの「使える備え」を心がけましょう。

## 今回の数独

7		8	3	2				
5	2		9			8		
		4	8			6	9	
		2						7
1						4		
			5	3				
				7				5
		7			4			6
	8							

## 前回の答え

9	1	2	5	7	8	6	3	4
3	7	4	2	6	9	8	5	1
8	6	5	1	4	3	2	7	9
7	9	1	6	5	4	3	8	2
2	4	8	3	9	7	1	6	5
5	3	6	8	2	1	4	9	7
6	2	3	7	1	5	9	4	8
1	5	9	4	8	6	7	2	3
4	8	7	9	3	2	5	1	6

いかがでしたでしょうか？  
 バッチリでしたでしょうか？

**ルール**  
 タテ列の9マスと、ヨコ列の9マスに、1~9の数字が1つずつ入る。太い線で区切られた、3×3の9つのブロックの中にも1~9の数字が1つずつ入る。  
 ※答えは次号で発表いたします。



## 社長のつぶやき

先日、淡海地鶏をいただく機会がありました。なかでも印象的だったのは「白肝の串焼き」。臭みはまったくなく、口に含んだ瞬間にとろけるような食感と濃厚な旨味が広がり、思わず声が漏れるほどの美味しさでした。  
 普段あまり肝を好まない私でも、あの味にはすっかり魅了されてしまいました。  
 素材の良さを丁寧に引き出す職人の技と、地元の恵みに改めて感謝したひととき。食を通して得られる感動は、やはり格別ですね。  
 これからさらに暑さが厳しくなる季節。美味しく栄養のあるものをしっかりといただき、夏を元気に乗り切る体力をつけていきたいものです。



お住まいのリフォームはお気軽に、当社へご相談ください。

ご相談・お見積り無料!

# 有限会社 瀬古住建

〒511-0938 三重県桑名市大字友村1308-2

# TEL.0594-33-3777

### 営業内容

屋根、雨樋、外壁工事、外壁塗装、エクステリア工事、修繕工事

## 友だち募集中

LINE始めました。  
 QRコードをスキャンしてくださいね。

