

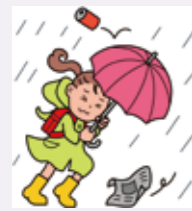
気象の知識

予測が困難な地震と違い、台風や大雨は、襲来時期や規模をある程度予測することができます。風や雨の力の強さと恐さを知るとともに、テレビやラジオなどから発表される情報を理解して、適切な対応がとれるよう、次のことを参考にしてください。

台風

台風は最大風速が約17m/秒以上の巨大な空気の渦巻きで、中心を非常に発達した積乱雲が取り巻き、強い風とともに、激しい雨を降らせ、広い範囲に浸水や洪水、土砂災害などを引き起こします。

台風が遠く南の海上にあっても、日本周辺に高波が押し寄せることがあり、また、日本付近に前線が停滞している場合は、大雨となることがあります。



集中豪雨

集中豪雨は、短時間のうちに狭い地域に集中して激しい雨が降り、浸水や河川の急な増水などによる被害をもたらします。

梅雨の時期や台風シーズンに発生しやすく、狭い地域に突発的に発生することから、予測が難しい面があり、急に注意報や警報が出ることがあります。



洪水からの避難のポイント

ポイント1 素足や長靴は避け、ひもで締められる運動靴を履く。

ポイント2 水深50cmを上回る場所での避難は危険。水が腰まであるときは、高所で救援を待つ。

ポイント3 水面下に注意しながら、長い棒を杖がわりにして確認しながら歩く。

風水害に備えて

台風や大雨が迫ってからの対策は危険です。日ごろから周囲を点検しておきましょう。

- ・屋外を点検し、必要に応じて補修や補強をする
- ・庭やベランダなどに、強風で飛ばされやすいものは置かないようにする
- ・雨どいや側溝のつまりを取り除き、排水をよくしておく

風の強さと吹き方

平均風速 (m/s)	予報用語	おおよそ時速	想定される被害等
10以上～15未満	やや強い風	～50km	風に向かって歩きにくくなる。傘がさせない。取り付けの不完全な看板やトタン板が飛ぶ。
15以上～20未満	強い風	～70km	風に向かって歩けない。転倒する人もでる。
20以上～25未満	非常に強い風	～90km	しっかりと身体を確保しないと転倒する。風で飛ばされた物で窓ガラスが割れる。
25以上～30未満	非常に強い風	～110km	立ってられない。ブロック塀が壊れる。
30以上	猛烈な風	110km～	屋外での行動は危険。屋根が飛ばされたり、木造住宅の全壊が始まる。

気象庁による

雨の強さと降り方

1時間雨量 (mm)	予報用語	雨のイメージ	想定される被害等
10以上～20未満	やや強い雨	ザーザーと降る	雨の音で話し声がよく聞き取れない。この程度の雨でも長く続くときは注意が必要
20以上～30未満	強い雨	どしゃ降り	側溝や下水、小さな川があふれ、小規模の崖崩れが始まる。
30以上～50未満	激しい雨	バケツをひっくり返したように降る	道路が川のようになる。山崩れ・崖崩れが起きやすくなり、危険地帯では避難の準備が必要
50以上～80未満	非常に激しい雨	滝のように降る	都市部では地下室や地下街に雨水が流れ込む場合がある。マンホールから水が噴出する。
80以上	猛烈な雨	息苦しくなるような圧迫感がある	雨による大規模な災害の発生するおそれ強く、嚴重な警戒が必要

気象庁による

日ごろから災害に備えよう!

9月1日は「防災の日」です。

防災の日は、1923年(大正12年)9月1日に起きた関東大震災を教訓として、地震や台風などの災害についての認識を深め、防災の意識を高めることを目的に、昭和35年に創設されました。

また、8月30日～9月5日までを防災週間と定めています。事前に防災対策を行っておくことで、災害が発生したときに、被害を軽減させることができます。まずは、できることから対策をはじめましょう。

◆危機管理室 ☎内線 333



わが家の防災対策

家庭での防災対策が、自分や家族の生命、財産を守ります。

家族の防災会議

防災についての正しい知識を持ち、いざというときに落ち着いて適切な行動がとれるよう、次のことを家族で話し合っておきましょう。

- ・家族の連絡方法や集合場所の確認はできているか
- ・非常持出品の準備はできているか
- ・避難場所、避難経路の確認はできているか

避難場所は以下に掲載しています

- ・熊谷市洪水ハザードマップ
- ・熊谷市地震ハザードマップ
- ・熊谷市くらしのカレンダー 36・37ページ
- ・熊谷市ホームページ

<http://www.city.kumagaya.lg.jp/kurashi/iza/hinanjyo/index.html>

熊谷市 災害時避難場所

検索



地震に備えて

家の中の危険か所を点検し、安全対策をしておきましょう。

- ・家具の安全な配置と収納に工夫をする
- ・家具や電化製品などの転倒や落下を防止する措置をとる
- ・安全に避難できるよう出入口や通路には物を置かない

地震が起きたときの心得

○家の中にいるとき

- ・丈夫な机の下などに隠れて身を守る
- ・揺れがおさまったら、あわてずに火の始末をする
- ・あわてて外に飛び出さない

○外出中のとき

- ・建物やブロック塀などの倒壊に注意する
- ・屋根瓦、窓ガラス、看板などの落下物に注意する
- ・空き地や公園など安全性の高い場所へ移動する



非常持出品

- ・非常食や水
- ・貴重品(現金、預金通帳、印鑑、健康保険証など)
- ・医薬品や衛生用品
- ・懐中電灯(予備電池も用意)
- ・携帯ラジオ(予備電池も用意)
- ・携帯電話(電池式充電器も用意)
- ・ヘルメット、防災ずきん
- ・その他の生活用品(下着などの衣類、タオル、ティッシュペーパーなど)



家具類を固定する例

①柱や棧に直接固定する。



②引き出しや観音開きの扉にはストッパーを取り付ける。



③突っ張り棒タイプで固定する。



④扉のガラスには、飛散防止フィルムを張る。

災害時要援護者の安全

高齢者や身体の不自由な方は、すぐに避難することが困難です。災害が起きたとき手助けが必要な方は、遠慮せずに協力を求め、周囲の人はすすんで協力しましょう。

地域ぐるみで防災活動を～自主防災組織づくりのススメ～

大規模な災害のときは、交通網の寸断、同時多発火災などにより、行政や防災機関が十分に対応できない可能性があります。そんなとき力を発揮するのが、地域ぐるみの協力体制である「自主防災組織」です。

自主防災組織は、それぞれの家庭での日ごろの備えとともに、近所の人たちと協力しあい「自分たちのまちは自分たちで守る」という地域の防災活動を効果的に行うための組織です。



自主防災組織を積極的に結成し、災害に強い地域をつくりましょう。

市では、自主防災組織の結成と活動の支援をしています。自治会などを中心とした地域で組織を結成するとき、防災訓練などの活動については、危機管理室までご相談ください。

防災情報等のメール配信サービス

熊谷市メール配信サービス「メルくま」では、防災行政無線の放送内容、気象・震度情報や災害情報を、あらかじめ登録した携帯電話やパソコンに電子メールでお知らせするサービスを行っています。

「メルくま」登録方法

- 市ホームページ <http://www.city.kumagaya.lg.jp/>
- 市携帯サイト(右記コードをご利用ください)等でご案内しています。







一年に一度、妻沼のまちなかが熱狂に包まれるめぬま祭り。名物「練り込み麻子」では、鉦と太鼓などの音色が見る者を圧倒し、今年も盛大なフィナーレを迎えました。

8月4日 中高生ホームステイツアー参加者がインバーカーギル市長を表敬訪問



7月24日～8月6日に、生徒および引率者19人がニュージーランドの姉妹都市インバーカーギル市等を訪問し、現地の人々と交流を深めたほか、インバーカーギル市長を表敬訪問しました。

8月16日 とうろう流し



多くの犠牲者をだした熊谷空襲から今年も節目の65年を迎えました。本年も星川において平和への願いをこめたとうろう流しが行われました。

8月7日

J1大宮アルディージャホームゲーム



熊谷スポーツ文化公園陸上競技場で、湘南ベルマーレを相手に開催されたゲームで、大宮アルディージャが躍動！地元サッカーファンに、3対0の快勝をプレゼントしてくれました。

スポーツを頑張る子どもたちを応援します！（市長表敬訪問）

7月26日 空手全国大会出場小学生



8月7日・8日に東京武道館で開催された、第10回全日本少年少女空手道選手権大会への出場を控え表敬訪問しました。

写真前列左から三澤可奈さん(熊谷西小学校4年)、梅澤 萌さん(佐谷田小学校4年)、坂本侃彌さん(佐谷田小学校1年)、伊藤舞悠さん(熊谷南小学校2年)

7月30日 熊谷市中学校体育連盟 関東大会・全国大会出場中学生



平成22年度埼玉県学校総合体育大会等において上位入賞した市内中学生が、全国大会や関東大会への出場を控え表敬訪問しました。

8月12日 日本ジュニアゴルフ選手権大会 出場高校生



8月18日～20日に霞ヶ関CCで開催された、日本ジュニアゴルフ選手権大会への出場を控えた高校生が表敬訪問しました。

写真左から落合 卓さん(三尻中出身)、森 実佐樹さん(大麻生中出身)、奥富基喜さん(三尻中出身)

7月25日 東西のあばれ御輿



葛和田のあばれ御輿

今年は同日に開催された、東の葛和田大杉神社と西の出来島八坂神社のあばれ御輿。うだるような猛暑の中、利根川の水面を舞台に、祭りを愛する男たちのあつい叫びがこだましました。



出来島のあばれ御輿

7月9日 安全功労者内閣総理大臣表彰受賞者が市長表敬

元交通指導員の鯨井聰壽氏(新堀)が、長年にわたり登校時の指導など各種交通安全活動に積極的に取り組んだことに対し、安全功労者内閣総理大臣表彰を受賞し、市長を表敬訪問しました。



7月31日・8月1日 親子キャンプ

自然がいっぱいの群馬県の赤城バンガローヴィレッジを舞台に、親子で楽しむ1泊2日のキャンプが青少年相談員協議会の主催で行われ、参加親子は、野外炊事やキャンプファイヤーなどを通して、かけがえのない夏の思い出を作りました。



Photo news フォトニュース

7月31日 あついそ！熊谷 おおさと夏まつり



今年も大里総合グラウンドを会場に開催され、特設ステージでは祭りに華を添える子どもたちのダンスなどが披露されたほか、地元グルメを販売した模擬店も大人気でした。

8月7日 打ち水大作戦2010



市民団体が構成された「あついそ熊谷！打ち水大作戦2010実行委員会」は、「あついくまがや冷まそうよ！」を合言葉に熊谷駅東口や星川通りなどの市街地で打ち水を行いました。

富岡市長も打ち水に参加しました。

市報クイズ7月号で寄せられたご意見を紹介します。

おたよりパレット

テーマ 夏の風物詩

スイカ、風鈴、浴衣、海水浴など、夏から連想できるものはいろいろありますが、熊谷の夏といえば、「うちわ祭」[花火大会]という意見が多く寄せられました。まだまだ暑い日が続きます。皆さんくれぐれもお自愛ください。

※おたよりパレットは、市ホームページでも更に詳しく紹介しています▶http://www.city.kumagaya.lg.jp/

- うちわ祭で本格的な夏の始まりを感じ、花火大会で夏の終わりを感ずります。(30代・女性)
- 夏になると、子どもの頃に母が作ってくれた麦茶を思い出します。大きなやかんに麦を入れ、じっくりと煮出していくと、部屋中に麦の香ばしい香りが広がりました。今は手軽にペットボトルのお茶が買えますが、母の作った麦茶にかなうものはありません。帰省するのが楽しみです。(30代・女性)
- 夏の風物詩といえば、やっぱりうちわ祭と花火大会です。熊谷に住んでいれば夏のイベントです。今年も子どものために、甚平を新しく購入しました。(30代・女性)
- 風鈴です。軒下、洗面所、台所などにつり下げて、朝一番に窓を開け、それぞれの音色を楽しんでいます。(70代・男性)
- 夏の風物詩といえば、浴衣です。学生のころ、浴衣を母に着せてもらって、うちわ祭や花火大会に行きました。今も浴衣を着ている女の子を見ると、あのころを思い出します。(40代・女性)

ハガキまたはEメールに、クイズの答え・住所・氏名・年齢・電話番号・今月のテーマ「文化祭・学園祭の思い出」についてのコメントを必ず記入のうえ、9月24日(金)までにご応募ください(一人につき一通)。

※なお、市内の商店・企業を知っていたらという趣旨で、当選者にはプレゼント引換券をお送りしますので、お店でご使用ください。当選者の発表は、プレゼント引換券の発送をもって代えさせていただきます。

7月号の正解 ①愛称 ②5 ◆応募総数108通中、正解107通

今月のテーマ「文化祭・学園祭の思い出」にいただいたコメントは、「おたよりパレット」や市ホームページで紹介させていただく場合があります。

今月の問題

- 次の□に入ることばを、それぞれお答えください。
- ①地域□支援センターは、地域の高齢者に対して、介護予防、権利擁護、相談等の業務を行っています。
  - ②平成22年10月1日、国勢□を実施します。

今月のプレゼント

デイジーファームご提供の、エコトートバッグを、正解者の中から抽選で10人に差し上げます。

所在地: 弥生2-62 電話: 048-525-9199 http://www.namiki-net.co.jp





見ている人に元気  
になってもらいたい

エンターテイメント集団  
「華舞斗」リーダー あずみ  
鴻島由江さん(下奈良出身)



現在は、国内外を問わず、様々なところで公演しています。公演の間を縫って、老人ホームや保育園などに、ボランティア訪問もしているんですよ。

二か月に一回の定期ライブは、見守ってくださるお客様と一番近くで触れ合える機会。いつも楽しみます。ライブには、小さなお子さんからご年輩の方まで、幅広い世代の方にきていただいています。私たちをきっかけに、日本の伝統芸能にも興味を持っていただけると嬉しいです。

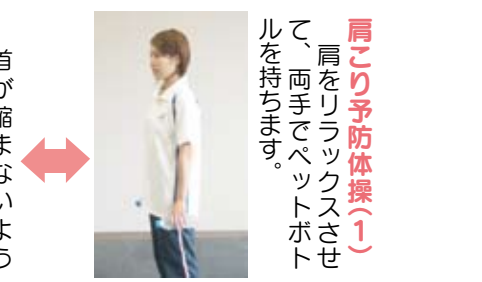
先日のうちわ祭でのイベントに出演し、多くの熊谷市民の方に楽しんでいただけたのではないかと思います。

いつか地元熊谷でも大きな舞台で演じたいですね。

見ている人には、元気になってもらいたい。伝統芸能をベースにして、ジャンルに囚われないうちの楽しさ、エンターテイメントを伝えたい。見ただけじゃなく、楽しんでいただけたらいいと思います。ぜひライブに足を運んでください。

すっきり健康

自宅簡単筋力トレーニング  
「ペットボトル体操」その1



肩こり予防体操(2)  
肩をリラックスさせて、両手でペットボトルを持ちます。

肩に痛みのある方、血圧が気になる方は、医師とご相談をしてください。

◆健康づくり課 TEL 048-528-0601

**内気な女の子だった幼少期**

子どものころは、人見知り、で人前に出るのが苦手な女の子でした。社交的になっても、いたいたいの母の勧めで、3歳から日本舞踊を始めました。他のお稽古事は長続きしませんでした。決して休むことはなく、日本舞踊の稽古は楽しくて、卒業を迎えるころには、歌に興味を持つようになっていました。

**会社勤めから芸能界へ**

しかし、母の入院をきっかけに、リハビリの先生を目指さすようになります。大学では、社会福祉士や歯科助手の勉強をして、医療関係の仕事に就きました。

会社勤めをしていた日々の中、まちでスカウトをされ、芸能界へ飛び込むことになりました。日本舞踊の経験があることから、事務所の先輩、花園直道さんを中心に結成した「華舞斗」のリーダーに抜擢されました。幼いころから一番身近にあった日本舞踊を生かして、嬉しいですね。

ライブでは、歌や踊りの他に、狂言などの古典を元にパロディを作ったりしています。



八木橋百貨店前のイベントで、踊りを披露するあずみさん

あずみさんの活躍は、下記のホームページで紹介しています。  
花園直道 with 華舞斗ブログ <http://plaza.rakuten.co.jp/kabuto11/>  
また、夢舞ワンダーランド(FM湘南ナバサ)、カミングマイウェイ(市原FM)でレギュラー出演中です。

発行日 平成22年9月1日 ●発行 熊谷市  
編集 広報広聴課 〒360-0860 熊谷市宮町二丁目47番地1  
TEL 048-524-1111 (内線2006) ●発行 熊谷市  
FAX 048-520-0070

「市報くまがや」は、毎月1日(原則)に発行し、自治会を通してお届けします。また、市役所・行政センター・出張所・公民館・駅連絡所などでもお配りしています。インターネットでも「市報くまがや」をご覧いただけます。(URL) <http://www.city.kumagaya.lg.jp/>

筋肉をつけることは、身体の動きや運動のパフォーマンスを良くするほかに代謝を高めて太りにくくする等、様々な効果があります。筋力向上の目的によって負荷設定は変わりますが、自宅でできる「ペットボトル」を使った簡単筋力トレーニングをご紹介します。肩周辺は、関節の動く範囲が広い割には日常生活で動かすことが少ない部分であり、結果として肩こり等を引き起こす原因となっています。ペットボトルの中に水を入れて、負荷を調節して運動してみましょう。負荷の調節(水量)は、ご自身の筋力に合わせて調節しましょう。

熊谷さくら運動公園 健康運動指導士 山北 修次



**エクササイズガイド**

- 運動はゆっくりと行いましょう。10回を3セットぐらいがお勧めです。
- 呼吸を止めないように注意しましょう。持ち上げるときに息を吐くようにしましょう。

**人口と世帯** ●平成22年8月1日現在(対前月比)  
■人口 205,486人(-388) 男 102,686人(-388) 女 102,800人(±0) ■世帯 82,059(-296)

「市報くまがや」9月号は、72,000部作成し、広告料収入を差し引いた印刷・製本にかかる市の負担は、1部当たり16円です。  
「市報くまがや」は、再生紙を使用しています。 平成22年(2010)9月 市報くまがや 32