健康づくりの郷認定大会・国際市民スポーツ連盟認定大会
日本市民スポーツ連盟認定大会・オールジャパンウオーキング

スポーツくじ WINNER toto BIG
スポーツ振興くじ助成事業

阿蘇市
ASO Geo PARK

2023.9.2(土SAT)▸3(日SUN)

The 11th ASO ENERGETIC WALK 2023

大会コース
20km・10km・5km

イベント会場：阿蘇神社 東側中央駐車場

事前申込み締切　2023年7月31日(月)まで

お申し込み先（申込専用）　0570-039-846
ガイダンスにしたがって「1」を押してください。
※ 平日 10：00 ～ 17：30 ／土日祝日を除く

お問合せ先（申込不可）　0120-711-951　※ 平日 10：00 ～ 17：30 土日祝日を除く
大阿蘇元気ウオークエントリー事務局

イベント オフィシャルサイト
大阿蘇元気ウオーク

主催：大阿蘇元気ウオーク実行委員会（事務局：観光課）

2023年6月号
public relations magazine No.221

今月の主な内容・CONTENTS

03 大阿蘇元気ウォーク
04 災害から大切な命を守る４つのポイント
06 Hot Topics
12 くらしのインフォメーション
24 お慶び ご寄付
25 人権作文
22 阿蘇医療センター通信 #90
23 農業委員会からのお知らせ
24 まちのわだい
25 ASO田園空間博物館通信　No.100
26 図書館へ行こう！
27 地産地消 Cooking！
27 おたより
28 6月カレンダー

Cover Story
表紙のはなし

これから梅雨や台風で災害のリスクが一段と高くなる季節です。命を守るため、事前の備えを万全にしましょう。

夢を追いかけて

夢を追いかける青少年の声を届けます ―

ぼくには、心も体も元気にできる米農家になるという夢があります。それは、米農家であるお父さんの姿を見てかっこいいと憧れたからです。無農薬で育て、朝から晩まで食べる人の笑顔のために一生懸命働いています。他のお米との違いはびっくりするほどの甘さです。その夢に向かって、お父さんからお米の育て方を学び、お父さんと一緒に阿蘇の自然を生かしたお米作りをしたいです。ぼくが作ったお米をみんなにも食べてほしいです。

開　琥太郎　ひらき　こたろう　阿蘇西小学校・6年

災害から大切な命を守る4つのポイント

問 防災情報課 防災交通係　☎ 22-3232

POINT 1 確認する

KEY WORD　ハザードマップ

自宅や周囲の状況など、浸水や土砂災害などの危険な箇所をハザードマップで確認します。避難するときの安全なルートや避難場所なども把握しましょう。

※防災アプリを利用して簡単にすばやく調べることができます。

POINT 2 計画する

KEY WORD　マイタイムライン

マイタイムラインはひとりひとりの防災行動計画のことです。マイタイムラインを作成して、あなたと家族の避難行動を整理しておきましょう。避難する際に「いつ」「誰が」「何を」「どこへ」など、みんなで話し合ってスケジュールと準備物をまとめて共有します。

道路情報にも注意

大雨が降ると、道路が通行止めになることがあります。防災行動計画を作成する際は、最新の道路情報を入手する方法についても確認しておきましょう。

大雨で通行止めになる道路の例

滝室坂…連続雨量170mm
国道57号阿蘇口交差点
…連続雨量200mm
箱石峠・城山展望所付近
…連続雨量200mm
グリーンロード
…連続雨量170mm

事前に準備　避難のときに持ち出すもの

貴重品類
- □ 小銭
- □ 預金通帳・カード類
- □ 印鑑
- □ 健康保険証・免許証等（コピー）

生活用品
- □ 厚手の手袋
- □ 毛布
- □ ライター・マッチ
- □ ナイフ・缶切り
- □ ウェットティッシュ

非常食品
- □ 乾パン・クラッカー
- □ 缶詰・レトルト食品
- □ 栄養補助食品
- □ アメ・チョコレート
- □ 飲料水
- □ 粉ミルク・ほ乳びん

※最低3日間過ごせる食糧を準備しましょう。

避難用具
- □ 懐中電灯
- □ 携帯ラジオ
- □ 予備の乾電池
- □ レジャーシート

感染症対策
- □ マスク
- □ 除菌シート
- □ スリッパ
- □ 体温計

衣料品
- □ 下着・靴下・タオル
- □ 防寒具
- □ 雨具

救急用具
- □ 救急セット
- □ 常備薬
- □ 生理用品・紙おむつ

その他
- □ 携帯用カイロ

POINT 3 入手する

KEY WORD　TV・インターネット・防災行政無線

ニュースやインターネットによる最新の気象情報や、市役所から発令される避難情報をもれなく把握して次の行動に備えます。
防災行政無線の戸別受信機は、乾電池をセットすることで停電時も作動します。乾電池は年に1回の交換をお願いします。
※ 異常気象の場合、危険と感じたら避難情報が発令されなくても自ら判断し適切な避難を心がけましょう。

防災アプリ　防災阿蘇

阿蘇市公式の防災情報アプリ。最新の防災情報や気象情報などを通知します。ハザードマップや災害時専用伝言板へのリンクなどさまざまな便利機能も。

Android

iOS

POINT 4 行動する

KEY WORD　警戒レベル

大切なのは、避難に時間がかかる人（高齢者や障害のある人など）は**警戒レベル3**までに、それ以外の人は**警戒レベル4**までに、事前に計画した避難を行います。
警報が発表された場合、以下の自主避難所を開設します。

一の宮地区…**阿蘇市就業改善センター**
阿蘇地区……**阿蘇体育館（第一）**
波野地区……**波野保健福祉センター**

警戒レベル	避難情報
5	緊急安全確保
警戒レベル4までに必ず避難	
4	避難指示
3	高齢者等避難
2	大雨・洪水注意報
1	早期注意情報

避難とは

「難」を「避ける」行動です。市が指定する避難所のほか、安全な親戚、知人宅や宿泊施設への避難も含まれます。災害が発生すれば避難が困難になります。早めの行動が何より重要です。