

どうすれば  
いいの？

## コロナ禍の 避難行動

「みんなで減災」推進大使  
勝丸恭子

この時期心配なのが豪雨による災害。広島は地盤が弱いこと、山の斜面に多くの住宅が建っていることなどから、非常に災害が起りやすい土地です。とくに昨今は雨の降り方が変わり、降らない時にはまったく降らず、降る時には激しく降る天候が続くなど、1時間間に降る雨量が多くなりました。災害に直結しやすくなっています。平成26年の広島市土砂災害、平成30年の7月豪雨災害は、記憶にも新しいところ。いつ起きるかわからない地震と違い、大雨や台風の影響で起こる風水害は時期的な予測が可能です。ぜひ、早めの準備で、命を守る対策を徹底しておきましょう。また、コロナ禍における避難行動のポイントについてもお伝えします。

Q 避難行動の  
注意点は？

Q 分散避難  
とは？

Q 車中泊の  
注意点は？

Q 屋内の避難でも  
大丈夫？

Q 避難所での  
感染が心配です

Q 日ごろの  
防災対策を教えて

Q 避難場所に  
最適な場所は？

### PROFILE

かつまる・きょうこ／広島県出身。横浜国立大学を卒業後、広島の民放に就職し報道記者や中継ディレクターを務める。退職後に気象予報士の資格を取得し、2010年からNHK広島放送局気象キャスターとしてテレビ出演中。カーブとお好み焼きが大好きという地元愛と、民放での取材・制作経験を活かして、分かりやすく楽しい気象コーナーを目指している。2013年よりウェザーマップに所属し、自治体主催の防災フォーラムや市民講座での講演、イベント出演なども精力的に行う。2019年6月、夢だったカーブの始球式が実現!

# 避難は分散避難

コロナ禍での  
土砂災害や浸水など、危険が差し迫った場合は、ためらわず避難することが重要。  
ただ、新型コロナウイルスの感染を恐れ、避難所に行くことをためらう方が多いのではないのでしょうか。「分散避難」とは、避難所以外の安全な避難先を考えたとき、いざという時にすぐ行動できるようあらかじめ準備しておくことです。「分散避難」における注意すべき点や、避難先の選択肢を知っておきましょう。



## Q1 避難行動で注意する点を教えてください。

**A1** 落ち着いて冷静に行動を。そのための事前準備は必須です。  
避難時に落ち着いて行動するのはなかなか難しいもの。いざという時に冷静な判断ができるよう、危険区域の把握や持ち出し品の準備は必ずしておきましょう。発生時には以下の3点がポイントになるので、ぜひチェックしておいてください。

**point 1. 安全の確保**  
すでに安全な場所にいる人は、そこが避難場所になります。そうでない人は災害の種類に応じて確実に安全な場所へ。複数候補を考えておくのがおすすめです。

**point 2. 分散避難**  
避難先は各市町が指定する避難所だけではなく、ホテルなどの宿泊施設、親戚宅や友人・知人の家、車中など、三密を防ぐため分散避難を行ってください。

**point 3. 警戒レベルを常に確認**  
今年5月、災害対策基本法が改正されました。高齢者などの避難に時間がかかる人は警戒レベル3で避難を、警戒レベル4では危険な場所から全員避難を。

**ハザードマップ**  
危険区域の把握はハザードマップで、各市町のホームページなどで自宅や職場に潜む危険の確認を。  
**新しい警戒レベル表**  
警戒レベル 5 命の危険 直ちに安全確保!  
▼ここまでに必ず避難を!!▼  
警戒レベル 4 危険な場所から全員避難  
警戒レベル 3 危険な場所から高齢者等は避難  
警戒レベル 2 自らの避難行動を確認  
警戒レベル 1 災害への心構えを高める  
災害時に発令されていた避難勧告を廃止し、避難指示に一本化。警戒レベルで危険な場所から全員避難です。

## Q2 分散避難について詳しく教えてください。

**A2** 市町が開設する避難所以外の避難先(ホテルや親戚・知人宅など)へ避難するのが分散避難。注意点もあります。

**学校や公民館などの避難所など**  
もしもに備えて家族で確認!

## 近くの親戚の家・知人の家

**Q. どのような場所を避難場所として考えておくとよいでしょうか?**

**A** ホテルや旅館などの宿泊施設、安全な親戚宅や友人・知人の家などが考えられます。親戚や知人宅の場合は事前相談を必ずしておきましょう。身を寄せる際は食事、就寝スペースを分離させ、マスクの着用を心がけましょう。

## 車中泊 高台・避難所の駐車場など安全な場所での車中泊

**Q. 車中泊で注意することはありますか?**

**A** まずは車を駐車する場所が確実に安全であることが絶対条件です。学校や公民館の敷地など、避難所として開放されているところを選びましょう。車中に泊まる場合は運動不足によるエコノミークラス症候群にも注意が必要です。

## 屋内安全確保 自宅の2階などへの避難

**Q. 屋内で避難を考える場合、どんな点に気を付ければよいでしょうか?**

**A** 浸水害の場合は下記の3点を確認し、自宅にいても大丈夫かを確認することが必要です。  
①家屋倒壊など氾濫地域に入っていない  
②浸水深より居室は高い  
③水が引くまで我慢でき、水・食糧などの備えが十分

**Q. 大勢の人が集まる避難所などへ行くのは感染が心配です。対策はありますか?**

**A** マスク、消毒薬などひと通りの感染対策グッズを揃えておきましょう。使い捨て手袋やタオルも便利です。会話が気になる時は筆記用具を使って筆談を、段ボールがあればパーティション代わりにします。まずは「ない」と困るもの、次に「あると便利なもの」の順で持ち出し品を準備してください。

**指定避難所でのコロナ対策**  
忘れずに準備を  
避難所にあるとよいもの  
使い捨て手袋 体温計  
使い捨てマスク タオル 消毒液(スプレー) ※アルコール濃度70%以上のもの  
筆記用具  
避難所のエチケット  
咳エチケット  
こまめな手洗いと消毒

## Q3 日ごろからできる防災対策はありますか?

**A3** 梅雨時は天気予報をチェック。Webも上手に活用しましょう。

雨の多い季節は天気予報をチェックして、言葉を正しく理解しましょう。「1日で100ミリ以上の降水量」と言われてもピンとこないと思いますが、広島年間降水量は約1600ミリで、1か月に換算すると約133ミリです。つまり、たった1日で1か月分降るといことです。年間雨量の1割降ると災害が起きやすくなります。また、県の「広島県防災Web」や「ひろしまマイタイムライン」も上手に活用してください。

**デジタルの活用**  
広島県防災Web  
各市町の防災情報がリアルタイムで閲覧できます。避難所の詳細や混み具合も表示され避難の判断に活用してください。  
[広島県 防災] [検索]

**マイタイムラインの活用**  
ひろしまマイタイムライン  
災害時にいつ、どこで、何をするか記載しておく防災計画書。必要な用紙はサイトからダウンロードできます。  
[ひろしま マイタイムライン] [検索]

## 命を守る、自己防衛と安全確保 想像力を働かせ事前対策で適切な避難を

**まとめ**  
平時はつい対策を後回しにしてしまいがちですが、災害時にどんなことが起きるか想像力を働かせてみましょう。普段通る道が避難経路の場合、雨や夜だったら注意点や必要なものも変わってくるはず。"避難"と聞くと大ごとな印象ですが、要は安全確保。避難所でなくとも、安全に過ごせる場所であれば、正しく身を守れます。そして、ほかならぬ自分の命のための行動です。決して人任せにせず自己防衛をしましょう。

## 水道事業 安全・安心な水を安定供給するために

県内の水道事業は、現在、市町や県がそれぞれ経営していますが、いずれも人口減少に伴う給水収益の減少、施設の老朽化による更新費用の増加など厳しい経営環境に置かれています。  
また、平成30年7月豪雨災害では、広範囲にわたり断水が生じ、施設の強化や応急給水・復旧体制の整備など、災害に強い水道事業の構築が、一層求められています。  
県では、厳しい経営環境の中にあっても、県民のみなさんに安全・安心な水を安定供給するためには、水道事業の経営基盤を強化することが不可欠と考えており、その方策の一つとして、水道事業の統合を進めています。  
このため、今年度から令和5年度の統合を目指し、賛同が得られた15市町と県で協議会を設置し、具体的な検討、準備を進めています。

## 水道事業統合のメリット

**水道料金の値上げ幅の抑制**  
管理部門の一元化や施設配置の最適化によるコスト削減、統合により交付される国交付金を活用し、市町や県が単独で経営を続けていくより、将来の水道料金の値上がり幅を抑えることができます。

**災害時の断水リスクの軽減**  
市町の区域を超えて水源を融通したり、コスト削減による財源を元に、老朽管路の更新や耐震化などの施設の強靱化に取り組むことができ、災害時の断水リスクを大幅に軽減できます。

**効率的な事業運営・サービスの向上**  
経営基盤が強化されることで、事業運営の効率化や、デジタル技術などの新技術をスムーズに導入できるようになり、サービスの向上が可能になります。

広島県 水道広域 [検索]

## 「ひろしま版ネウボラ」ってなんだろう??

「子供は社会の宝」 地域全体で子供たちを育てるための仕組みづくり

「ネウボラ」とは、フィンランド語で「アドバイス」を意味する。妊娠期から出産、子供の育ちに応じて切れ目なくサポートを受けられる体制のこと。保健師や保育士、まわりのお医者さんなど地域の関係者が一体となって、子供の育ちを支える「ひろしま版ネウボラ」の仕組みづくりが進んでいます。

「楽しい育児」を目標に地域と連携する  
人口が比較的少ない世羅町では地域連携を推進しています。すべての母の状況を把握して面談を実施するなど、手厚い見守り体制が整っています。ママグループから発足した「世羅町で、楽しい子育てを考える会」実行委員会の活動の紹介や、お母さん自身の活躍の場も応援。また、保育士が中心となり、プレマ&NINA教室やカメラ講座などのイベントを企画。お父さんの積極的な育児参加も促しています。

「ひろしま版ネウボラ」の取組を紹介!!

**呉市** 子育て世代包括支援センターえがお TEL 0823 (25) 3597  
助産師、保健師、看護師が在籍する「呉市子育て世代包括支援センターえがお」は、市内の保健センターや出張所、子育て支援センターと連携し妊娠・出産・授乳・育児等の相談に応じています。産婦人科や助産院で行っている産後ケア事業は、宿泊型と7時間以内の日帰り型に加え、今年4月から3時間以内の日帰り型と訪問もスタート。各家庭の状況に応じて母体ケアや育児支援が受けられます。

**世羅町** 子育て世代包括支援センターだっこ TEL 0847 (25) 0295  
橋口洋子さん(保健師/前列左) 佐々木孝子さん(助産師/前列中) 北島尚子さん(保健師/前列右) 小島ゆかりさん(看護師/後列左) 尾上左斗子さん(保健師/後列右)

**ひろしまリトルベビー**  
ハンドブックを作成しました  
「ひろしまリトルベビーハンドブック」は、小さく生まれたお子さんをもつ保護者のための母子健康手帳サブブックです。不安な気持ちに寄り添った先輩ママさんたちのメッセージや、それぞれのお子さんの発育などに合わせてきめ細やかに記録できるページ、医療や育児に必要な情報などを盛り込んでいます。県内の周産期母子医療センター(NICU)や、お住まいの市町の母子保健窓口などで配付していますので、ご相談ください。

配付対象者  
・出生体重が1,500グラム未満、もしくは33週未満で生まれた赤ちゃんの保護者  
・低出生体重児(出生体重が2,500グラム未満)の保護者がハンドブックを希望される方

ひろしまリトルベビー [検索]

ひろしま版ネウボラ [検索]

## 今春新たな県立大学「叡啓大学」が誕生!

世界を視野に入れ、SDGsの枠組みに基づき、新たな価値創造を行う突き抜けた人材を育成

「有信睦弘学長のインタビュー要旨」  
叡啓大学は、「未来を啓く人材育成」を目標に開学しました。人々の要求がもの豊かさから心の豊かさへと変化し、AIなどによって多様な変化が起きている現代では、知識を活用し、新たな価値を生み出す力が求められています。私たちの大学では、こうしたイノベーション力を養うため、SDGsを念頭に置いたリベラルアーツやデジタルリテラシーを修得させるとともに、企業やNPOと連携し、実社会のリアルな課題に挑む課題解決演習や体験・実践プログラムを充実させ、最後までやり抜く実行力を培います。定員の2割が留学生で、必要単位数の半数は英語で履修します。自らの手で課題を探って解答を導き出す力と国際感覚を身につけた学生たちは、地域から国際社会まで幅広く活躍する人材となるはず。卒業後は、アントレプレナーとして自ら起業するほか、グローバルに展開する企業、社会貢献活動を行うNGO、国際機関など、発想力が求められる多彩な分野での活躍が期待されます。

「(R2) 多様な複雑化する課題を解決する上で基礎となる知識やスキルを修得し、新たなビジネスモデルやイノベーションを創出する人材を育成する」

叡啓大学学長 有信 睦弘  
ありのぶ むつひろ  
1976年、東京大学大学院工学系研究科機械工学専攻博士課程修了(工学博士)。東京芝浦電気株式会社(現・株式会社東芝)研究開発センター所長、執行役員常務などを経て、2009年に横浜国立大学理事、10年に東京大学監事、14年に理化学研究所理事を務める。18年4月から東京大学執行役員・副学長(2021年3月まで)。文部科学省中央教育審議会委員、同大学院部会会長、同大学分科会構想懇話会委員を歴任。日本技術者教育認定機構(JABEE)顧問などを務める。

〒730-0016 広島市中区鞆町1-15  
TEL 082-225-6201 (代表)  
HP https://www.eikei.ac.jp  
学部 ソーシャルシステムデザイン学部  
学科 ソーシャルシステムデザイン学科

# 令和3年7-9月のお知らせ

※最新情報は、それぞれの問い合わせ先やホームページ等でご確認ください。

## 募集



### 広島県職員採用試験

短大・高校卒業程度

**1次試験日** 9月26日(日)  
**申込受付** 7月2日(金)～9月7日(火)  
**受験資格** 【短大卒業程度(総合土木以外)】平成4年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた者  
 【高校卒業程度(総合土木以外)】平成12年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた者  
 【高校卒業程度(総合土木)】平成14年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた者  
**問合せ** 人事委員会事務局 TEL 082(513)5144

【障害のある人を対象】身体障害者・精神障害者

**1次試験日** 10月31日(日)  
**申込受付** 7月2日(金)～10月1日(金)  
**受験資格** 平成3年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた者など  
**問合せ** 人事委員会事務局 TEL 082(513)5144

【障害のある人を対象】知的障害者

**1次試験日** 9月20日(月・祝)  
**申込受付** 7月2日(金)～8月31日(火)  
**受験資格** 平成3年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた者など  
**問合せ** 人事課 TEL 082(513)2239  
 教育委員会事務局管理部総務課 TEL 082(513)4911

### 令和3年度 第2回警察官採用試験

**1次試験日** 9月19日(日)  
**申込受付** 7月2日(金)～8月31日(火)  
**受験資格** 平成元年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた者  
**問合せ** 人事委員会事務局 TEL 082(513)5144  
 警察本部 TEL 082(228)0110  
 詳しくは [広島県 採用] 検索

### HITひろしま観光大使募集

**内容** 広島が大好きで、広島の魅力発信にご協力いただける方を募集しています。グルメやスポットなど広島の「ココがいい!」と思ったことについて、SNSや口コミなどで新たな魅力を発信・発信してみませんか?  
**申込受付** 随時受付。任期はありません。  
**問合せ** HIT(広島県観光連盟) TEL 082(221)6516  
 詳しくは [HITひろしま観光大使] 検索

## ミニ伝言板



### ひとりじゃないよ。わたしたちがよりそいます。

**内容** 性被害ワンストップセンターひろしまでは、あなたの意向に沿って支援内容を一緒に考えます。電話相談は、24時間365日対応しています。また、専用サイトの面接相談予約申し込みフォームより面接相談の予約も可能です。  
**専用電話** TEL 082(298)7878  
**問合せ** 県民活動課 TEL 082(513)2744  
 詳しくは [広島 性被害] 検索

### 消費者トラブルの相談がいつでもどこでも!

**内容** 自分の都合が良い時に、消費者トラブルの解決や相談ができるよう、啓発サイトをリニューアルしました。サイト内「よくある相談事例」「メール相談する」をご覧ください。  
**問合せ** 消費生活課 TEL 082(513)2730  
 詳しくは [相談してムーチョ] 検索

### 7月は「愛の血液助け合い運動」月間です

**内容** 献血は命を救う身近なボランティアです。献血者が減少する夏季に、病気などの治療に必要な輸血用血液製剤を安定的に確保するため、献血へのご理解と継続的なご協力をお願いします。  
**問合せ** 薬務課 TEL 082(513)3223

### 離職者等向け合同企業面接会

**内容** 新型コロナウイルス感染症などの影響により、解雇・雇止めにあつた方や転職を希望する方、大学等既卒者(概ね3年以内)などの就職支援を目的とした合同企業面接会を開催します。様々な業種の企業の面接を受けることができます。参加を希望される方は、広島県就職・転職者向け合同企業面接会特設サイトから7月15日(木)までに参加申込みをお願いします。  
**開催日** 7月17日(土)  
**場所** 広島県立広島産業会館 東展示館 第1展示場  
**問合せ** 雇用労働政策課 TEL 082(513)3424  
 詳しくは [広島県就職・転職者向け合同企業面接会] 検索

岡山県

### くだもの王国おかやまの季節です

白く瑞々しい白桃や、マスカット・オブ・アレキサンドリア、ピオーネなど岡山を代表する果物が旬を迎えています。お近くの店舗はもちろん、インターネットでの販売も行っています。温暖な気候と、農家の人々の技術と情熱によって生み出された岡山の果実をぜひ味わってみてください。

おかやまアグリネット で 検索

**問合せ** 岡山県対外戦略推進室  
 TEL 086(226)7404  
<https://www.okayama-agri.com/>



島根県

### 島根県産品の購入は「しまねのふるさと直送便」で!

通販サイト「しまねのふるさと直送便」では、生鮮品から伝統工芸品まで、多数の島根県産品を掲載しています。特集ページや映像を駆使し、県産品の魅力もお伝えしていますので、お買い求めいただく際には、ぜひご活用ください!

しまねのふるさと直送便 で 検索  
**問合せ** 島根県物産協会 TEL 0852-22-5758  
 島根県しまねブランド推進課



広島食材で簡単クッキング

### 広島県産の夏野菜を使用した 彩り夏野菜とタコのグリル

～ パーニャカウダーソース添え ～



■材料2人分

【彩り夏野菜とタコのグリル】  
 ミントマツ(10個)、ズッキーニ(100g/1cm幅に切り水にさらす)、黄色パプリカ(1/2個、一口大の乱切り)、ナス(100g/1cm幅に切り水にさらす)、ゆでタコ(150g/一口大)、塩(少々)、オリーブオイル(適量)、粉末バジル(適量)  
 【パーニャカウダーソース】  
 牛乳(200ml)、おろしにんにく(15g)、アンチョビ(35g)、オリーブオイル(20g)

#### 【彩り夏野菜とタコのグリル】

- クッキングペーパーにパプリカ以外の野菜とタコを重ねるように並べて、オリーブオイルを全体的に軽く垂らし、塩をふりかける。オーブンで200℃に設定し、15～20分様子を見ながら加熱する。(ミニトマトは5分加熱後取り出しておく)
  - フライパンにオリーブオイル少々と黄色パプリカを並べて表面に焦げ目がつくまで焼く。
  - 先に取り出しておいたミニトマトと①と②を汁ごとボウルに全て入れて軽く和えたらお皿に盛り付けて、粉末バジルを振りかけて完成。
- 【パーニャカウダーソース】  
 ① 小鍋に牛乳、おろしにんにく、アンチョビを入れて弱火で加熱する。アンチョビをヘラで潰しながら、アンチョビのつぶつぶ感が目立つまで加熱して水分をとばす。  
 ② オリーブオイルを入れて軽く温めたら完成。

まつばら さき先生

まつばら さき先生 Instagram ma24\_aaa  
 広島在住のモデル兼インフルエンサー。ナチュラルなライフスタイルをSNSを中心に発信している彼女は、女性たちの間から等身大の姿として人気を博している。結婚を機に、主婦としての日々の暮らしに関する情報を発信するように! 2020年6月、ママになりました!

ハッシュタグを付けて投稿! 「#ひろしま県民クッキング」



### セラピストによるセルフメンテナンス

## コロナ禍での簡単エクササイズ

背骨や肩甲骨周辺を柔軟に動かすことで、背中や腰回りの筋肉がほぐれ腰痛や反り腰、肩こりが緩和します。

①両手・両ひざを肩幅程度に開き、四つん這いの姿勢になる。



②息を吸いながら、腰を反らし目線をゆっくり天井へ向ける。

腹筋や背筋の内側にある筋肉(インナーマッスル)が鍛えられることによって便秘改善や、全身の基礎代謝が上がり脂肪燃焼しやすくなる。また、自律神経が整えられ、ストレス緩和や心身の健康へ繋がる。

自分の体調・体力に合わせて、無理なく行いましょう

石川さおり先生

栄養士、ピラティスインストラクターとして、年間5000名以上に食事と運動を指導。身体の内側と外側から綺麗になると口コミで広がる。多数の企業で講師や講演会など幅広く活動中。「BEST BODY JAPAN 2019」全国大会ファイナリスト  
 石川先生のブログはこちらから <https://ameblo.jp/happy-sweettime/>

1セットを5～6回目標

③息を吐きながら、背中を丸めて目線はおへそへ向ける。これを5～6回繰り返す。

## PRESENT 箱

とれたて元気市

耕畜連携・資源循環ブランド

## 「3-R」BOX

SDGsに貢献する資源循環型農業によって生まれた「季節の旬野菜」と「お米(マイ)・ポーク加工品」を詰め込みました。地域の魅力を未来につなげるBOXをお届けします。

■応募締切 7月31日(土) 消印有効

■応募先 〒734-0001広島市南区出汐2-3-18 TSSプロダクション内 「ひろしま県民だより」プレゼント係

プレゼントの応募・発送・アンケートの取りまとめは、紙面制作を委託するTSSプロダクションが行います。

10名様にプレゼント



「3-R」の詳細は二次元コードを読みとってください



■応募要項  
 はがきに住所・名前・年齢・県民だよりのご感想(今回の掲載内容について)を明記の上郵送してください。ひろしま県民だよりのHPからも応募できます。  
 ※ご応募はおひとり様1回のみ有効となります。  
 ※個人情報は、プレゼント発送と読者調査のために利用します。  
 ※なお、ご感想を県HPに掲載させていただく場合があります。

人口 2,782,828人(前年同月より17,480人減) 男 1,351,582人 女 1,431,246人

※令和3年(2021年)5月1日現在 出典:広島県人口移動統計調査

広島県ではSNSを利用して、みなさんの暮らしに役立つ情報を発信しています。

広島県ホームページ



広島県 検索

広島県公式LINE



LINE ID @hiroshima\_pref

広島県公式Twitter



Twitter ID @hiroshima\_pref

広島県公式Facebook



Facebook ID @pref.hiroshima

広島県公式TikTok



TikTok ID @hiroshima\_pref

※これらの二次元コードはスマートフォンのみ対応しています

広島県テレビ広報番組

ON AIR!

## ひろしま県民テレビ

県民つながる研究課

広島ホームテレビ  
 アウンサー  
 小嶋沙耶香



わたしたちが  
 広島県の  
 最新情報を  
 お届けします

中島尚樹

日曜 20:56～放送中!(月3回) 再放送 水曜 24時45分～、日曜 17時55分～



徹底解剖!

## ひろしまラボ

広島県の取り組みや旬なトピックスを徹底解剖!

県民だよりに関するお問い合わせは

広島県総務局ブランド・コミュニケーション戦略チーム

〒730-8511 広島市中区基町10-52  
 TEL 082(513)2378 FAX 082(228)4429  
 Eメール soubrand@pref.hiroshima.lg.jp

次回の「県民だより」は令和3年10月1日(金)発行です。「県民だより」は、県の施設、市町窓口、県内の主なコンビニエンスストア・スーパーなどで配布しています。また、点字版、音声版も発行していますので、ご希望の方は広島県総務局ブランド・コミュニケーション戦略チームへご連絡ください。