暮らし●知恵

水害の発生と注意点

台風などによる豪雨の被害には都市型の水害ともいわれる「内水氾濫」と 河川の氾濫による「河川洪水」があります。それぞれ、どのように発生し、 どのようにして自らの命を守れば良いのでしょうか。

内水氾濫とは

「内水氾濫」は、近年日本の都市部で 問題視されている浸水被害です。

大きな川の水を「外水」と呼ぶのに 対し堤防で守られた水を「内水」と呼 び、大きな川があふれる洪水の「外水 氾濫」とは異なる浸水被害です。

その主な原因は2つです。1つは大 雨時に、用水路や下水道の排水能力を 超える場合。もう1つは河川の本流の 増水で支流の中小河川から合流でき ない水が逆流する時になります。

都市化にともない地面の大部分が 舗装されていることから、都市部で発 生しやすいとされています。川や用水 路から水があふれ出すだけではなく、マ ンホールから水が吹き出すこともあり

河川洪水の危険性とは

大雨で川から水があふれ氾濫するこ とを洪水といいます。なかでも危険なの は堤防の決壊です。堤防が壊れると、水 は一気に流れ出し激流で住宅や人を押 し流していきます。

こうした事態になる前に、大雨警報・ 注意報や自治体の避難指示といった情 報をこまめにチェックし、長く続く大雨 や集中豪雨の状況から、上流の水位から 今いる場所の危険性を予測し早め早め に避難することが大切です。



気象庁が「注意報」や「警報」を発表し たときには河川へ近づくことは厳禁で すし、レジャーなどで河川の近くにいる ときは、天気や水位の変化に細心の注意 を払うようにしてくださいね

で何かあるとすぐに両親の後ろに隠れ、

代弁してもらう

温和な性格

また何をするにも何度も確認をしてから行

をつくるにも時間を要し、

がラタオカまり!

和・洋・中、どんな料理とも相性抜群「鮭」

秋鮭は産卵前のため、身が引き締まっていて脂が控えめな のが特徴。身がしっかりしているのでいろいろな料理に使え、 毎日の献立に取り入れやすい食材です。

鮭には、身体を作る栄養素「タンパク質」、体内では合成で きない必須脂肪酸の「不飽和脂肪酸(DHA・EPA)」、そして身 体の酸化を防ぐ「アスタキサンチン」が含まれます。

切り身を選ぶ時は、皮が銀色で切り口に艶があり、身の色 が鮮やかなオレンジ色のものを選ぶようにしてくださいね!





剣道着・袴や防具の 無償貸出しを行なっております。 見学の際は 気軽にご相談ください。



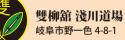
道場HPは

道場Instagramは コチラ









裕 兹

剣道を通して、

に良かった。A子の成長を嬉しく思い、 て剣道においても迷いがなくなりました。 なると言います うとするも左右を確認、 も我慢するような子でしたから、私たちは期待を込めて、 たりすることで気持ちが整理され、 な時期でした。 は、全体に対して遅れをとることがあれば叱りました。 目標とした全国大会を控えて、 決して稽古を休まず、 人は思いを口に出 加えて後方確認して留まるこ トに自分の誓いを書いたのはそ A子なりに、前へ進も また学年が上がってか 挨拶や返事、 稽古ができるくら 前に進めるように 痛い思いをして そうして迎え 文字に起こ そし

工夫をすること」 大きな声で稽古をすること」「先をかけて稽古すること」 -には「素振りをすること」「いつも

剣道をするために、 防具を着装し、準備を終え 彼女にそうした「宿題」 とを考えてきました」私は た。「武道館で自信を持って しそうにやってきて言いま 瞬とまどいました。すると、 した覚えがなかったため、 ある稽古日、 首を傾げたままう 私が「今、読んで -を差し出 頑張るこ



私、登田が通う剣道の師匠に、日ごろ子供達へ

自努

を

通