広報

2023年9月 VOL.327

## よろん

ひとの動き 【<sup>令和 5 年 7 月末時点</sup>】

人口 5,098人

男:2,486人 女:2,612人

世帯数 2,666 世帯



### 特集 与論町の防災 Q&A

【話を聞いた人】本 哲文さん、若松 富士夫さん (P2-4) 有村 一花さん (P6)



### 平成 30 年の台風災害 自然の力は恐ろしい。

平成30年の台風が直撃している最中、「足を骨折した」と通報があり、救助に行っていいか判断に迷う場面でしたが、放置すれば壊死をしてしまう危険性があり、出動することを自分が判断しました。

車は激しい風にあおられガタガタと揺れながらも何とかたどり着き、隊員の 1 人が建物の扉を開けたその瞬間でした。「バリバリバリ」と凄まじい音がして屋根が落ち、破片が飛んで行きました。隊員の頭の真後ろを破片が飛んでいくのが目に入り私は隊員の首が飛んだと思いました。その一瞬の間、訓練を積んでいる私でも、一歩も動くことができませんでした。

結局、骨折者1名だけの救助予定が、その建物内にいた全員をどうにか車に載せて救助しました。しかし台風の真っただ中、どこを通ったら風をしのげるか、隊員たちを含め全員をどうしたら生かして帰せるか、あんなに頭を巡らせたことはありません。

自然の力は恐ろしいと身を持って感じました。 早めの避難をぜひ皆さんにもお願いしたいです。

### イ バックドラフトを受け、 九死に一生。

火災現場での出来事です。

外からはボヤ程度に見えた現場でしたが、安全確保をしながら慎重にドアに近づいていたところ、一刻も早く消火して欲方が玄関のドアを開けてしまいました。その瞬間、バックドラフト(火災現場で起きがあります。誰も怪我はなかったものの、一時退却せざるを得なくなり消火が遅れてしまいました。それほど危険はないと思われる場面でも、危険な場合があるということを想定して行動することが大事です。

### | 消防署と消防団の違いは?

消防団は消防署と同様の"消防機関"です。

A

「消防署」が常勤の消防職員による消防機関であるのに対して、普段は様々な仕事に就いている地域の人たちが、災害時等には役場からの出動要請を受けて消防活動を行うのが「消防団」です。

【DATA】与論町の消防職員:13 名、消防団:63 名(うち、女性 6 名) ※2023.8 時点

### Q

### 与論町に、津波は来ますか?



可能性は高いです。

与論町は奄美群島太平洋沖(南部)及び沖縄トラフによる津波襲来が 想定されます。最悪の場合、両地震が連動する可能性があります。

沖縄トラフで発生した津波は、与論町まで最短3分弱で到達することが予想されると名瀬測候所から説明を受けました。

リーフは津波を軽減する可能性もありますが、浅瀬になると津波高は 急激に上昇し、一度リーフ内に入った波は引くことなく押し寄せてきます。 津波発生時は気象庁が発表する津波高の3倍の高さは想定して下さい。



どうか「命を一番」に考えて行動してください。 平時から、あらゆる場面において、どう行動するか 家族や地域ぐるみで話し合いをしてください。

### 与論町でどんな自然災害が 起こると考えられますか?

### A 地震、津波など 台風以外の災害も起こります。

与論町に暮らす皆さんは台風に対しては知識もあり、何が起こるかある程度、想定ができていると思います。でも、その他の災害は起こらないと思っていませんか?

台風のように準備ができることばかりではありません。いざという時、とっさの判断ができるように、常日頃から意識を高めて欲しいと思います。



車で避難する場合、 どこに避難したらいいですか?

A 自宅にいるとは限りません。 とにかく、近くの高台へ逃げてください。

その時にどこにいるか、ですね。

買い物に出ているかも、学校に行っているかも、 必ずしも自宅にいるとは限りませんよね。その時に いる場所から一番近くの高台を目指してください。 「あの避難場所に行かないといけない」と決めつけ る必要はないんです。

そして高台に住んでいる方にお願いしたいのは、 逃げ込んできた人を拒否しないで受け入れてほしい。 動ける人は誘導係などをして助けて欲しいです。



津波から車で避難するときの注意点は?



路上で車を停めないこと。 渋滞を起こさないことです。

過去に J アラート(全国瞬時警報システム)が鳴った時は、 避難する車で高校前が大渋滞となり、消防車等の緊急車両の 出動に支障をきたす状況でした。

避難時、先頭を走る車両がどれだけスムーズに避難場所に 到達し安全に駐車できるかが重要です。路上で車を停めて 様子をみることはしないで下さい。

叶集落の方に「逃げた方がいいか?」と聞かれましたが、 高台に住む方 (避難の必要がない方) が車を出すこともやめ て頂きたいです。避難の必要なしと判断したら、その場に 留まるようにお願いします。

### いざという時、「逃げるべきか」or「自宅に留まるべきか」 考えてみましょう!



### 防災マップで自宅の危険度を確認!

- □ 津波や、土砂崩れの危険がある。
- □ 家屋倒壊の恐れがある。
- □ ひとり暮らし等で心配、不安がある。



【与論町 防災マップ Q 】

※R5 年度中、更新予定





親族や友人宅、職場など避難できる場所がある?

避難先





┃砂美地来館へ避難



在宅避難

いいえ





自宅に留まって 生活を続けられるように、 水や非常食などを備えましょう。

さん宅



### **鳥外から救援物資など、助けは来ますか?**

### 救援物資を届けたくとも 届けられない可能性が考えられます。

ドクターヘリなど小型のヘリならば着陸できる場所が いくつかあります。(例:空港が使用できない場合は叶公 民館へ下りる等)

それに対し、救援物資を乗せた自衛隊の大型輸送ヘリ コプターの着陸場所は、「総合グラウンド」を指定してい ますが、実際には①総合グラウンドでも着陸するための 指定条件に対して広さが足りない ②着陸時に砂埃を吸い 込んでしまい機体故障の可能性が起こるため、着陸前に 水を撒かなくていけない(万が一、災害によって水道管が 破裂した場合は着陸が出来ない)という問題があります。

天候によっても「救援物資を届けたくとも届けられな い」という可能性が大いに考えられます。出来る対策は取 っていますが、必ずしも万全ということはありません。



皆さん一人ひとりに「防災への 意識を高めること・備えること」 が本当に大事になってきます。

### 与論町に自主防災組織はありますか?

### 集落ごとに自主防災組織があります。

「自分たちの地域は自分たちで守る」という意識 に基づき結成される自主防災組織は、与論町の9 集落すべてにあります。各公民館は避難所にもな りますので、横の繋がりで連絡を取り合って、連 携を取れる体制にしています。

その中でも、茶花・東区・古里集落では訓練を 行ったり危険箇所に注意喚起の立札を立てるな ど、積極的に活動をしています。

### → 消防団に入るには?



役場 総務企画課 (0997-97-3111) へ、ご連絡 ください。「一緒に頑張ろう」という方を常に 募集しています。例えば、体力に自信がないと いう方は要所で現場指揮官をしたり、平常時に は学校に出向き子どもたちへ救命研修の講師 をしてもらえたらという構想もあります。



近所で助け合いたいとは思いますが、救助する時に怪我をさせて しまったり、何かあったらどうしよう…と考えてしまいます。



助けられたかもしれない、という後悔よりも 助けて後悔する方がいいんじゃないでしょうか。



### 若松団長:

例えば、寝たきりの人を避難所に避難させなければ という場合、背負って車に乗せる、何人かで協力して 布団のまま運ぶ、雨戸に乗せて軽トラの荷台で運ぶの でもいいです。消防隊の到着を待つよりもその方がよ っぽど早いです。

講習会で町民の方からこんな声を頂きました。 「もし自分が助けられる立場だったら、助けてもらっ たことで万が一のことがあっても、助けてもらったこ とへの感謝しかありません。助けられたかもしれない のにという後悔よりも、助けて後悔する方がいいんじ ゃないかなと思います」と。私もそう思います。

平常時から「いざという時は私が助けるね」という 声掛けが隣近所であったら嬉しいです。

### 本所長:

私たちも心臓マッサージをする場面で、骨折させて しまうかもしれないという気持ちがあります。それで もその場になったら、迷わずに目の前の人を生かすた めの行動をとります。

与論町には、消防車両が8台、救急車が2台しかあ りません。何ヶ所かで同時に、何かが起こった場合に は通報を受けてもすぐに行けるとは限りません。

もし、あなたに出来ることがあるならば、目の前の 人を助けてあげて欲しいです。

※酸素吸引している、医療対応が必要で動かせない等の 方には「個別避難行動計画」を作成し、事前に救助が必要 な人がリスト化されていると消防隊員・団員が前もっ て動くことができます。町民の皆さん、自主防災組織で、 リスト作成へのご協力お願いいたします。







災害が予測されるときや発生したときは、町役場内に「災害対策本部」を設置し、 被害を最小限にとどめるための情報収集・被害調査・災害復旧などにあたります。 与論町役場の担当者 竹本さんにもお話を伺いました。

### 災害時、町民はどうやって情報を集めたらいいですか?

弾道ミサイル情報、緊急地震速報、大津波警報など、対処に時間的余裕のない 事態に関する情報は、携帯電話等に配信される緊急速報メールや国から防災行 政無線を用いて配信される、全国瞬時警報システム(Jアラート)により、住民 に伝達されます。

全戸に配布している戸別受信機、役場HP、X(旧ツイッター)、MBCデータ放送に本町から配信する情報を確認していただくとともに、TVやラジオで最新の災害情報の入手をお願いいたします。

### ○ 防災無線が聞こえないです。

災害時の情報は、まず最初に戸別受信機 (防災無線) を使って発信しています。戸別受信機の 試験放送を頻繁に行っていますが、「聞こえない」等の不具合がある場合は、役場にご相談下さい。

電源が入っていない、電池を入れたままにしていて液漏れをしている、アンテナを伸ばしたり置く場所を変えたら聞こえるようになったという事例もあります。(問合せ:0997-97-3111)



※災害時の情報発信には、いまだ課題が多く、町民の皆さんからも様々なお声をお聞きしています。よりよい対応を今後も検討していきます。

### ○ 防災マップはどこで確認できますか?

与論町では平成 25 年度に『防災マップ』を全戸配布し、町のHPからも確認することができます。 ※関連記事 P3 昨年度は各自主防災組織のご協力をいただき、全集落で津波勉強会を開催しました。

現在、津波浸水想定区域の見直しを図っており、『防災マップ』の更新に向け準備を行っております。今年度中に再度、全戸配布を予定しておりますので、ご参考にしていただければと思います。

### ○ 与論町の避難所はどこですか?

与論町の台風・風水害、地震時の避難場所は全町民を 対象に「砂美地来館(サビチラ館)」を指定しています。

台風・災害等の規模により、与論町災害対策本部から 戸別受信機で避難場所を指定します。

与論町では観光のお客様が避難することが予想されます。コロナ 感染症のリスクを避けるため、観光客と町民の避難所を分けるな

どの対策をしています。その分、人員や救援物資が分散されることもあります。各公民館が避難所として開放している場合もありますので、そちらに避難する、また親戚や友人の家に一時避難するということも視野に入れてもらえたらと思います。



### 与論町の備蓄品(食料)は?

町の備蓄食料品は避難所用に 100 食程度 しかなく、町民の皆様全てに配布するには 到底足りない状況です。

備蓄については、無駄が発生しないよう 流通性のある備蓄を検討していくとともに 皆さんのご家庭においても家庭菜園や備蓄 の確保をお願いします。 ※関連記事 P 6

### AED はどこにありますか?

与論町役場、保健センター、砂美地来館、防災センター、Aコープ、JA、各パチンコ店、プリシアリゾートホテル、楽園荘、パナウル診療所、各介護施設、各こども園・小・中・高校、与論空港ターミナル、サザンクロスセ

ンター、南建設、消防団 各分団倉庫などの

32 箇所に 設置され ています。





### -人ひとりが防災知識を高めて、 目指せ!「災害に強い与論島」

与論高校の「総合的な探究の時間 ゆんぬ」の中で、"与論島の防災 ~逃げ遅れをなくすために~" というテーマで探究を続けてきた有村さんに、探究を通して考えたことを聞いてみました。

### 🞑 高校の授業内で「防災」をテーマに選んだのはなぜですか?

有村さん: 探究テーマに決める前から防災に興味があって、 インターネットや YouTube などで企業の取り組みや 防災に関する情報を見ていました。

> 私自身が、小さい頃から高齢者に遊んでもらって いたこともあり、高齢者の方たちにインタビューを するなど探究を進めました。

### 🔼 3月に開催された「Ma-jin 防災デイ」(※)で紹介していた

### 『いだいだポーチ』について教えてもらえますか?

台風の時、祖父母が私の家に避難して来るのです が「あれとこれも持って…」と準備が大変そうで、緊急 時の持ちだしポーチが与論島共通のデザインであっ たらいいなと思い付きました。中身は、人それぞれ違 って、持病の説明書や常備薬・緊急時の連絡先リス ト・予備の眼鏡・避難場所で快適に過ごせるように

水や食料など重たいものは含めないポーチです。

### 有村さん:『いだいだポーチ』は、ひとりではな くて孫や子ども、友達や集落のサロンなど何人

有村さん:「いだいだ」は「急げ、急げ」を意味する方言です。

趣味の物などを入れます。

### POINT 2 チームワークで乗り切ろう!

最近新たに注目されているのは「在宅避難」(備 蓄をする防災)の考え方です。8月頭に与論島を 襲った台風 6 号の影響でも、物流がストップし 食料不足になった家庭も多かったのではないで しょうか。与論町としても、食料を備蓄する「ロー リングストック法」や、家庭菜園をするなど、 無理のない備蓄をお願いしたいです。

作ろう、自分だけの『いだいだポーチ』

できれば緊急時に助けに来てくれる人と一緒

に作って「ここに置こうね」としておけば、助

けに行った時にさっと持ちだすことができます。

さらに作って終わりではなくて、年に一度、

かで楽しく一緒に作るのがポイントです。

中身の見直しを続けていくのが理想です。



【ローリングストック法】 普段の食品を少し多めに買 い置きし、消費した分を買 い足すことで、常に一定量 の食品が家庭で備蓄されて いる状態を保つ方法です。

ありむら いちか

有村 一花さん

(与論高校3年)

### POINT3

POINT 1

### 防災は特別ではなく、日常に!

有村さん:『いだいだポーチ』が与論島の合言葉 になって、日常的に防災について考える機会が 増えたり、防災が楽しく身近なものになったら いいなと思っています。

### **Q** 『いだいだポーチ』に、水や食料は入れないのですか?

有村さん: 与論島は小さい島です。それを生かして、チーム ワークで災害を乗り切ることが出来ると思います。 高い所に住む人は"備蓄をする防災"、低い所に住む人 は"逃げる防災"を考えます。非常用の水をとっさの時 に運び出すのは大変なので、備蓄をするチームがい ざという時は分けてあげられたらいいと思います。 役割を割り振って、島全体で避難を助け合う仕組み を作ったらどうかと考えています。

### 最後に、与論島の防災で大事なことは何だと思いますか?

有村さん: 高齢者にアンケートをとった時に「助けてもらっ てまで生き残ろうと思わない」と言われて、ショック でした。助けられることに負い目を感じることが なくなればいいなと思います。

> 私は今年卒業して島だちをしますが、島に暮らす みんなが防災知識を深め「災害に強い与論島」になっ てほしい。この想いを引き継いでくれる人が増える ことを願います。



5

ょ

い

足

〜さりげなく支える〜

心

遣

し、

の

か ように接すればよいのでしょう る方と出会ったとき、 知症? \* と行動や言動が気にな 域 のな かで″ もし かして認 体どの

細なテー 認知症の方を見かけた場合の対 者実態調査アンケートによると、 以上を対象に本町で行った高齢 ろうこの疑問は、 ても日々自問・自省している繊 きっと多くの方が戸惑うで マです。 私たちにとっ ちなみに40歳

最も多く寄せられました。 乗る」「地域包括支援センターや く」とお答えになった方も一定以 族が気の毒なのでそっとしてお 上おられました。 市町村に相談する」という回答が 応として「家族に声をかけ相談に 「どう接してよいかわからない 特に何もしない」「本人、家 この問いに対 また、

前

ようか。 ている社会は、どのような眼差 ん。 する正解はひとつではありま しを向けることができるのでし では、本人やご家族の生き

えて、 す。 度になったときのことばかり考 それを忘れずに、 期があるし、 うことができるはず。 かもしれないけど、そこに至る は自分の気持ちを伝えられな ちゃうんです」「確かに重度の人 とばかり。だからみなさん、 語られる認知症って『重度』の である丹野智文氏は「メディアで ただければ幸いです。 いければと思う」と発信していま は、 自身も若年性認知症の当事 先回りして行動を制御 自分の意思をしっかり言 誰しも意思がある。 支援を続け 誰しも初 者

り方のコツのひとつに『選択肢 によると、認知症の方との関 脳神経内科医の黒野明 Ĥ 嗣

> 敗を失敗と感じさせないこと』。 というもの。それに加えて、 感が得られやすいのではないか ように、提案よりも ″選択 ″の がポイントなのだとか。 情が傷つかないようにすること てください」と声をかけて自尊感 しにくいですね」「私に手伝わせ は、「このボタンは小さいから外 たとえばボタンを外せないとき 方が本人も決めやすく自己効力 |帽子はどちらをかぶりますか?| 提供』があるそうです。 「どの服を着ますか?」といった たとえば 『失

考えるきっかけや参考にして 方として、みなさんにも改めて

以下はあくまでひとつの考え

やさしい町、暮らしやすい世の中 人や家族が安心して暮らせ 方の思い(のほんの一部)です。 与論町に暮らす認知症当事者 とを勝手に決めないでほしい」― ただ普通に生活したい」「私のこ へとつながるのかもしれません。 何かしてほしいわけではない。 "心遣いのちょい足し"が、 地域包括支援センターより 本

県内離島の初共同企画を開催します(詳細は別途ご案内します)。

③ 与論町高齢者実態調査(役場HPにて公開中 ② 黒野明日嗣先生の研修資料 病気かもしれない』https://igoku.jp/hito-406 ① 丹野智文:『認知症は、 周囲が作る

Instagram: shimarobatai

Twitter: shimaroba921



### 認知症サポーター養成講座を開催します

【9月は世界アルツハイマー月間です】

11 月頃に「認知症サポーター養成講座」の開催を検討しています。参加申込みは別途ご案内します。 ※認知症サポーターとは…認知症に対する正しい知識と理解をもち、本人や家族に対してできる 範囲で手助けするサポーター制度。どなたでも受講いただけます。

### <u>認知症カフェを開催しています</u>

集落をめぐりながら「認知症カフェ」を開催しています。詳細は、地域包括支援センター(0997-97-3112)、 または認知症地域支援推進員の重久悦子さんまでお問い合わせください(090-3882-5367)。

## 図書館マスコットキャラクターのトートゥガなしちゃん

### 移動図書館車



## **移動図書館車が活用して**









☆名前の由来☆

『ぐーじゃー』は与論島の言葉で、 くじらという意味です。

新築祝いの魔除けにうたわれ、海の 王者であるように栄えて欲しいという 願いが込められています。

小中学生と先生方の投票の中で一番 多かった名前を命名しました。

### ☆新しくなった点☆

◎MT 車から AT 車へ変更しました。

◎書棚は利用者が様々な本を手に取れるように、幅を大きくし、高さも調整できるように可動式になりました。

◎バックモニターとドライブレコーダーを取り付けたことによって、より安全に運行することができるようになりました。

活用させていただきました。ミッシーク(トートゥガナシ!なりました。また、新しい車両の購入については、ふるさと納税セン・ベニアジサシをデザインに取り入れ、与論らしいデザインなりました。名前も新しく「ぐーじゃー号」と命名し、往来のくじなのまび、「くじら号」で長年親しまれている移動図書館車が新してのたび、「くじら号」で長年親しまれている移動図書館車が新し



6月28日(水)に与論町役場駐車場にて

テープカットを行い、運行を開始しています。

これからも先代のくじら号と同じくらい 町民の皆様に愛され親しまれるように、

ぐ一じゃ一号をよろしくお願いいたします。





5 月

18

б

5

論町

衛

生

娅

理

セ

タ

### ▶海の再生ネットワークよろんが 水環境文化賞を受賞



ろ N

ん P が O

(公社) 日本水環境学会

È

- 〇法人

海

の

再生ネ

ツ

1

ワ

ク

育の 調査や普及啓発等を通じて、 文化として 0 取り巻く自然環境の保全及び改善、 受賞しました。 する水環境文化賞 る団体です。 に設立され、 実 振興を目的 推進 受賞に至りました。 ・子どもの健全育成や観 顕著な成果が認 水 ① サ )体他府 本団 環 として活動を行っ 境 同団体は201 ンゴ礁やサンゴ礁 保 体 (全国で2団 全に 県 の 7 ۲ 関 の 年 する に及 連 性携交 社会教 · 5 年 ぶ て 活 光 を い

### 🔵 与論町衛生処理センターが完成



貯留 G s 0 処するため、 63年に完成した兼母 0 至りました。 を策定し、 にありました。 衛生的で安定的な処 お 竣工式典 向 に最善を尽くし、 ては 老朽化に伴う施設の の推進に寄与して参ります。 上 や循環型社会の形成及びS 用開始30年以上を 処分してお 約8年間を ⊕Ţ 八が行 今後は、 平成27年度 内での この われ し尿貯 地 生し ような 理 ました。 りまし 域 施 か が の 設 け 1: 木 経 経 尿等を 生活 年劣 の 基 課 難 過 た。 留 T 運 竣 本 題 な L 12 本 環 I 12 状 化 昭 #J 転 計 T L 対 況 畤 ゃ か 和

### ● 第 13 回、ヨロン黒牛まつり開催



士気を ンドチャンピオンを獲得しました h 安定を目 されまし 業本部農畜産物流 肉用牛共進会) 銘柄 るも としての産地化ブランド。 月 (東区) 2<sup>9</sup> 24 0 頭 高 の 確 虚立を図 の出 指す た。 で め 出品のたまちゃ 組 第 今年は 8 ŧ 織 低 13 のとし が の るため、  $\supset$ が 強 スト高品質生産 あ セ  $\exists$ 0 ń 化 ン Aあまみ与論事 て開催 ター 内 を図り経営の ン 黒牛ま 、ん号が、 餇 福永末男さ の ・にて開 畜 養農家 奄 産農 さ つり n ぅ 催 T

### 第 53 回ヨロンサンゴ祭開催!



老人会、 結成30周年を迎えたゆんぬエイサー りのパレ まで笑顔が溢れた2日間でした。 迫力の花火大会と、 っていました。 の力強い演舞には大勢の観客が見入 から茶花海岸までを練り歩きました。 ども園の子どもたちなどが銀座通り メイン会場に開催されました。 月 12 など多くの出店もあり、 ベント、 (同実行委員会主催) 13 与論町職員組合や農協 ードでは集落の子ども ライブ、  $\Theta$ かき氷に焼き鳥、 第 53 抽選会、 子どもから大人 が茶花海岸を  $\exists$ ステー ンサ 最後は 始ま ンゴ 牛 ジ

# 保健センターだより

# けがえのな

9月10日~16日は自殺予防週間です

「みんなストレスを我慢しているのだから、

# すべきだ」 「悩みは自分一人で解決しなければならない」…こんなふうに考えてしまっていませんか? 人で悩まず誰かに相談

私たちは、

だれしもいろいろなストレスをかかえているものです。

## 自分のストレスサインを知る

が出ているものです。こうしたストレ なるなど、何かしらのストレスサイン れない、お腹が痛くなる、怒りっぽく ストレスを受けている状態では、眠

ンを知っておくことが大切です。そして自分のストレスに気づ 子を崩してしまうことがあります。まずは自分のストレスサイ スサインに気づかないままストレスを受け続けると、 ストレスをためないことも大切です。 いたら、休憩をとったり、気分転換をするなど、 早めに対処し さらに調

不安や緊張が高まって、

体のサイン

ちょっとしたことで驚

いたり、急に泣き出し

ぽくなる

イライラしたり怒りっ

こころのサイン

たりする

る気がなくなる 気分が落ち込んで、

ゃ

人づきあいが面倒に

なり避けるようになる

下痢や、 ぎたりする 便秘になりやすく

めまいや耳鳴りがする

寝つきが悪くなったり、 などの痛みがでてくる 肩こりや頭痛、 腹痛、 夜 痛

なくなったり、逆に食べす食欲がなくなって食べられ 中や朝方に目が覚める

なる

起こる、さまざまな変化がある。気や睡眠不足などの身体的要因、

トレスとは、

外部から刺激を受けた時に生じる緊張状態のこと。ストレスの原因には、

進学や就職、結婚、出産といて不安や悩みなどの心理的要因、

た喜ばし

い出来事も変化であり、

人間関係や仕事の忙しさなどの社会的要因など、日常の中で

天候や騒音などの環境的要因、

## ストレスをためない暮らし方

を保てるように、ストレスと上手に付き合いましょう。 ます。自分にあった方法で適度に解消しながら心身の健康 ストレスは「たまるもの」ですが「減らす」こともでき

バランスのとれた食事、 活習慣を整える。 適度な運動など毎日の生 良質な ゆ



聴くなど、日常生活の中でリラ ゆっくりと腹式呼吸をする、 ックスできる時間をもつ。 ストレッチする、好きな音楽を ったりお風呂に入る、軽く体を

良くないことばかりでなく、実際にできて 困ったときや、つらいときはだれかに話してみる。 乗ってもらえたという安心感が気持ちを落ち着かせてく 話を聞いてもらうだけでも気持ちが楽なったり、 ることや上手くいっていることに目を向ける れることがある。 など、考え方やものの見方を少し変えてみる。 相談に

かごしま子供SNS相談・

自分も我慢

通報窓口 https://bit.ly/30UWFbm

24時間こどもSOSダイヤル ☎0120-0-78310(全国共通)

かごしま教育ホットライン24 ☎0120-783-574(固定電話専用) ☎099-294-2200(通話料有料)

### 実はストレスの原因になる。 談窓口

ひとりで悩まず、早めに相談しましょう。あなた自身のため 電話では相談しづらい方には、LINEやSNSでも相談できます。 ず、 あなた自身のためにも、そして、あなたの大切な人のためにも。

- 与論町保健センター ☎0997-97-5561
- ▶徳之島保健所 **2**0997-82-0149
- ●よりそいホットライン(24時間) **2**0120-279-338
- こころの健康相談統 -ダイヤル **2**0570-064-556
- ●NPO法人 ネットポリス鹿児島 LINE ID「meyasubako」で検索可能
- ころのほっとチャット LINE ID \( \text{kokorohotchat} \) くは右のQRコードより→





チ ヤツト https://talkme.jp/



与論町保健センタ

: 0997-97-5105  $\mathsf{TEL}$ FAX:0997-97-5110





広報よろんで赤ちゃんを紹介するコーナーを始めました。 あなたの赤ちゃんも広報よろんデビューしませんか?

このコーナーで紹介してくれる赤ちゃんを 随時募集しています。応募時点で生後12ヶ 月までの赤ちゃんなら誰でもOK。

(与論町に住所があることが条件です) あなたの可愛い赤ちゃんをぜひ紹介させて ください。ご応募お待ちしています!

【応募方法・お問合せ】

①メールの場合

宛先:sy-kouhou@yoron.jp

『件名:はじめまして!ゆんぬんちゅですへの応募』 赤ちゃんの写真(1枚)・名前・生年月日・ヤーナー、 両親の名前、両親からひとことを添えてご応募下 さい。

- ②電話の場合 0997-97-3111 (総務企画課)
- ③総務企画課窓口(役場2階)でも受付けます
- ◆いずれも担当:笠門まで

6月届

田

直なおふみ 田分

穏功

立長



5月届 泰は世の 出 馬

誕 生 お めでとうござい ます

古井

あゆ

Ź

大阪府

朝戸

◇7月届出 橋本 平敷 分

朝戸 神奈川県

◇6月届出 塚田

(氏名・集落

令 和5年5月 ま 、掲載許諾を頂いた方の 載してい で も お 、ます 幸 せ 敬 称略

戸

籍

窓

7月届出

隆文

福永 里 野 琉 s 夏 ゕ

茶花

(氏名・保護者・集落

7月届出分 中 松村 酒匂 文夫

81 61 82

6月届 喜堂 永 出分

髙夫

73 88 84 歳

◆5月届出分 中野 北原 實夫

85

朝戸

す

(氏名・享年・集落)

関

糸

吾

古里

永

城

等に関する法律」

に基づき、

防衛関係

の

区

.域

内 施

「注視

地等の利用状況の調査及び利用

の

規

制

重

要施設周辺及び国境離島等に

お

け

る

または「内閣府 重要土地」で検索

【日中】https://www.cao.go.jp/tochi-chosa

(平日9時30分~17時30分)

繿

艓

与論町総務企画課



及び国 照いただくか、 関係施設等の機能を阻害する行為が行 8月15日に施行しました。 区域」• 設等の周囲おおむね1 までお問い合わせ下さい れていないか内閣府が調査を行います。 こととされていますが、 注視区域 指定された区域内の土地・ 赤崎灯台 百合ヶ浜 宇勝海岸 部 しくは内閣府のホ [境離島等の区域内 の区域を注視区域として指定 「特別注視区域」 内閣府の 0) 区域 Ì 0 7月12日に町 として指定する ムページをご参 0 0 び域を 0 建 ル m



内閣府重要土地等調査法コー ルセンタ

TEL 0570

 $\begin{array}{c} 0 \\ 0 \\ 1 \end{array}$ 

1 2 5



ふるさと納税係からのお知らせ

### 与論町を応援しませんか

センタ

生まれた故郷に恩返しがしたい。与論町を応援したい。そんな方へ。 与論町のふるさと納税制度を利用しませんか。

### 【与論町の個性豊かな返礼品】



与論牛ステーキ

ソデイカ



あーどぅる焼



マンゴー

### 【与論町への寄付はこちらから】



物で防衛

わ

ふるなび



さとふる







ふるさとチョイス





インターネットを ご利用されていない方も お申込みできます。 お問合せください。

約300種類の豊富な返礼品がございます。

TEL: 0997-97-3111 FAX: 0997-97-4196

総務企画課 ふるさと納税係(与論町役場2F) ▶本誌 P8「ぐーじゃー号」の記事もご覧ください!

### いつでも、どこでも。宝くじをもっと手軽に、もっと便利に!

24時間 いつでも <sup>ネット購入</sup>









ポイントもたまる!



【お問合せ先】