

広報 心しん

NO.211

51.9.5 発行

発行・富士市役所
富士市永田61-1

編集・
企画調整部広報広聴課
【毎月5日と25日発行】



スポーツの秋 (岩松・大淵地区体育祭から)

防ごう災害を!

【I】

知っていますか? 台風を...

二百十日(9月1日)を過ぎるといよいよ台風の到来シーズン……。1 昨年七夕豪雨と先月9日の集中豪雨は、富士市に大きな被害をもたらしましたが、風と雨をともなう台風の影響を受けた場合は、更に大きな打げきを受けることは過去の例からも容易に想像されます。そこで、被害を少し

でも小さく食止めるためには日頃の準備もさることながら、いざという時に備えて、台風についての知識を身につけておく必要があります。そこで今月は2回にわけて、最低これだけは知っておきたい「身近かな気象学」を掲載しますので参考にしてください。

台風は夏から秋にかけて集中発生

台風が多く発生するのは、8月が最も多くて平均6.7個、次が9月の4.8個、7月の4.3個の順となっています(昭和15年から37年までの平均)このうち、7月から9月にかけては、毎月2~3個が日本に接近するか上陸しています。

二百十日と二百二十日

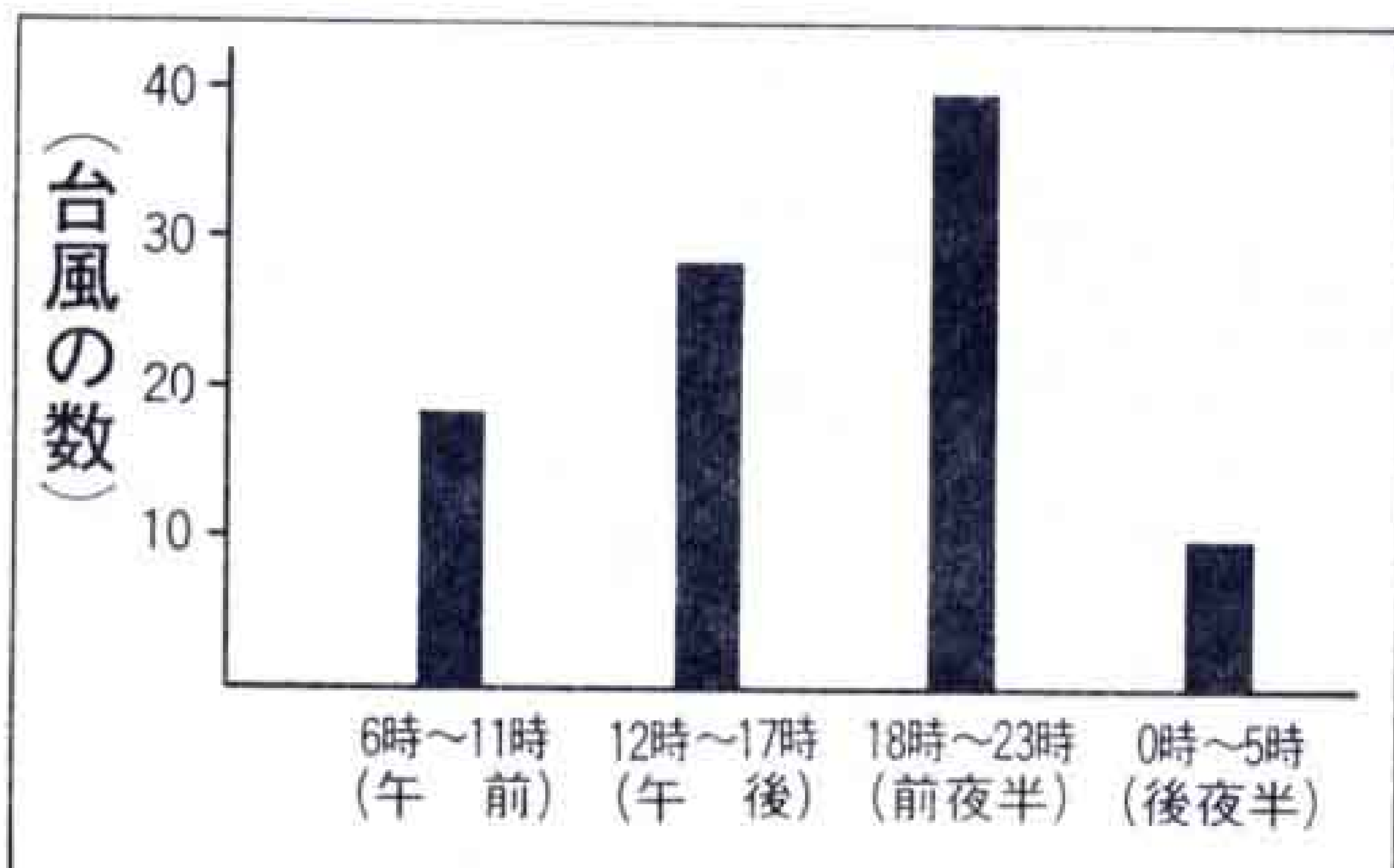
暦の上では、二百十日(9月1日)と二百二十日(9月11日)が台風の厄日とされていますが、実際には大被害をもたらした過去の台風を調べてみると、9月16日ころと9月26日ころに多く、これらの日は台風上陸の特異日と呼ばれています。

よる6時から11時ころ

までが要注意の時間帯

本土に上陸した過去の大型台風(中心気圧950ミリバール以下)の上陸時刻を調べてみると、図表1のよ

【図表1】



うになり、午後6時から11時ころまでが最も注意を要する時間帯ということがいえます。

風や雲の変化と雨の降り方で台風の接近を知る

● 台風が近づくと、直接自分で気象の変化(雲、風、雨の状態など)を知ることができます。このように自分の周囲の気象の変化で天気を知ることがを「観天望気」といいます。(図表2)

● 雲の変化

台風が接近してきますと、最初は高い空に薄い絹のように広がったいわゆる「絹雲」が空全体に現われ、しだいに雲の層も厚くなり、雲の底も低くなると共に雲量も多くなります。このような場合は、しだいに天

気が悪くなることを示しています。台風が近づくと下層の低い雲の流れが非常に速くなることも特徴です。

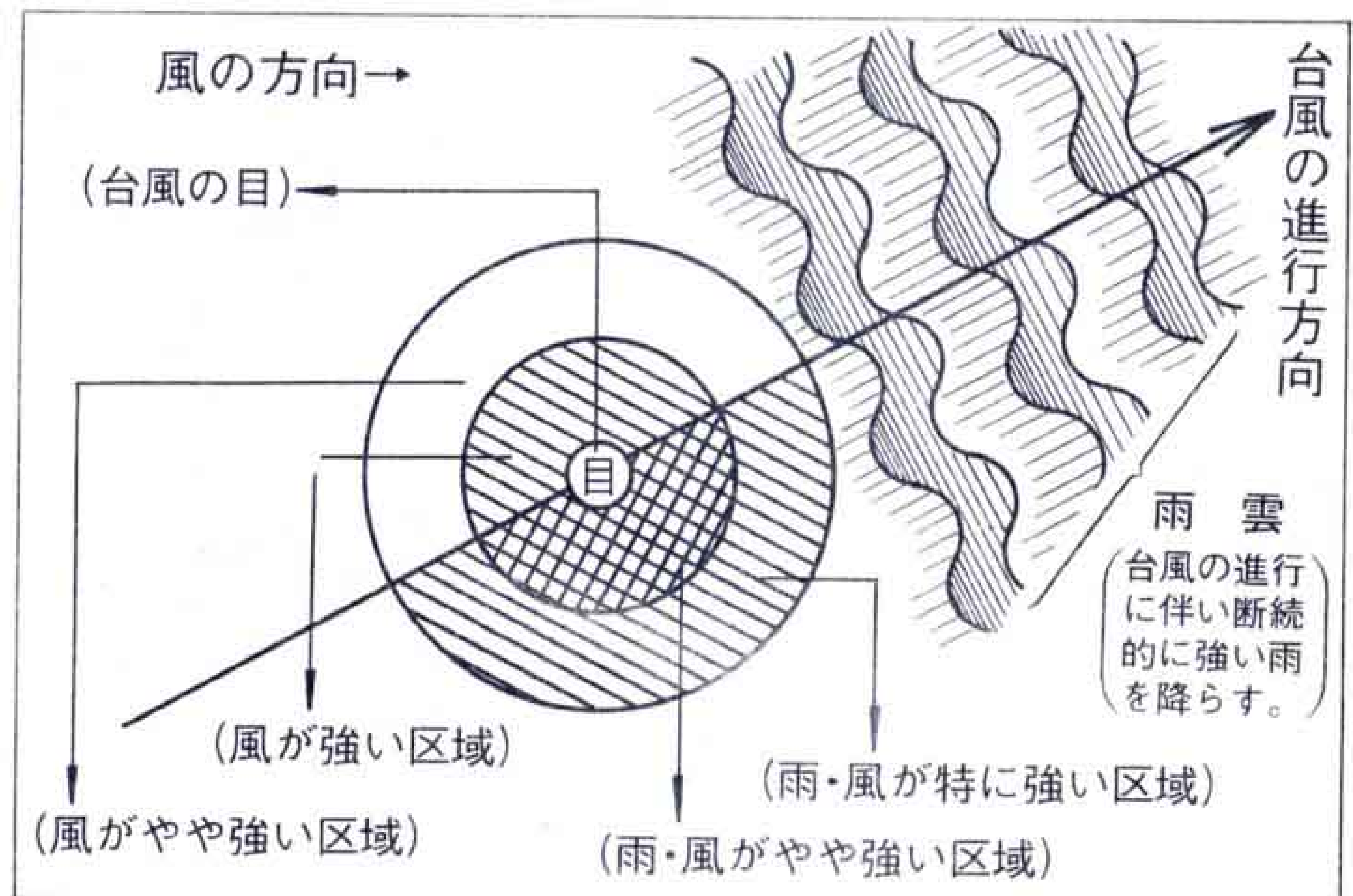
● 風の変化

台風の接近とともに風速が増します。風向がしだいに南寄りになってくれば台風はその地点の西側を、また北ないし北西寄りになればその地点の東側を通ることになります。なお、風の吹き方は、急に風が強くなったり弱くなったりする、いわゆる「風の息」がはげしくなります。

● 雨の降り方

台風に伴う雨の降り方はきわめて特徴的で、風の変化とともに周期的な降水があり、台風の接近に伴い雨の降り方もはげしく、いわゆる「あらし」になります。また、これより別に台風の進路の前方などに前線があると、これを刺激して前線付近の地方で「集中豪雨」となり大きな被害をもたらします。

【図表2】



天気図で台風の進路を…

台風が発生すると空（気象衛星、気象観測機）海（定点観測船）陸（富士山および各地測候所、气象台）などの観測によるデータが集められ、天気図に記入されます。台風は発生海域から大抵の場合北西進みますがしだいに速度が遅くなり、ある海洋上の点まで来ると、その進行方向を変える点、すなわち「転向点」に到着し、それから北東に進行しつつ速度を速めます。しかし、高気圧、低気圧などの気圧配置により進路、速度は大きく異なります。

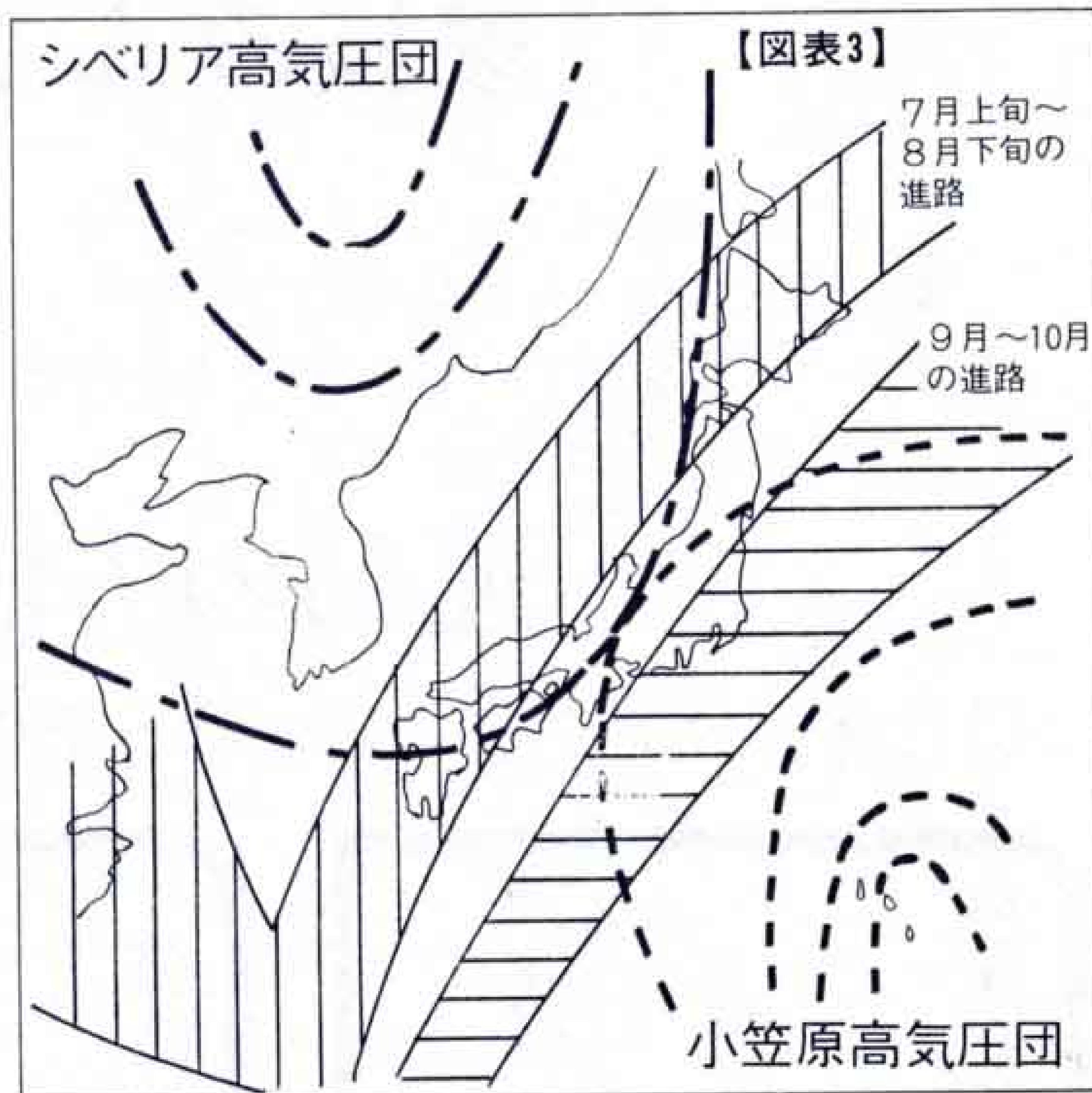
・7月中旬～8月下旬

小笠原諸島を中心に張り出している

小笠原高気圧団と大陸の低圧部および、オホーツク海方面における高気圧の変化などを総合的にみると、進路図（図表3）に似た経路となります。

・9月～10月

小笠原高気圧団の勢力が弱まり、大陸部のシベリア高気圧団が張り出し、その影響で台風は進路図（図表3）に似た経路となります。



台風が接近したら… …心がけたいこと

① 気象情報を聞いて！

- ・ラジオ、テレビで放送される台風情報、大雨情報をよく聞き状況の変化を把握することが行動の第1歩です。
- ・懐中電灯、トランジスタラジオがあれば停電になっても安心です

② 雨の降り方に注意して！

- ・川やガケの近くに住んでいる人は雨の降り方に注意することが大切です。
- ・大雨注意報など雨に関する注意報が出た場合、家の周囲にある河川やガケを見回ってください。
- ・警報が出たら避難の準備をし、外部との連絡を保ってください。デマにまどわされると混乱のもとになります。
- ・普通の雨は1時間に10ミリ内外ですが、台風時には20ミリ～30ミリくらい集中的に降ることがありますので、急激な出水に注意してください。長雨で地面が湿っているとガケくずれも発生しやすい状態

となります。

- ・ガケの中腹などに急に出水、山鳴り、亀裂があった場合、崩れる前兆です。すみやかに避難をしてください。

③ 潮の変化に対応！

- ・海岸地方では、台風の高さ、コースによって高潮の危険が生じます。
- ・海岸からの距離や避難場所の確認をしておきましょう。

④ 家を補強して！



【非常持出品の準備も忘れないで】

- ・窓や雨戸を「ウデ木」や「スジカイ」で補強し、ガラス戸には保護板をあててください。
- ・テレビアンテナ、看板、植木も補強してください。

⑤ 非常持出品の用意を！

- ・懐中電灯、トランジスタラジオ、非常用食糧（缶詰など保存食品、水筒）、救急薬品はひとまとめにしてすぐ持ち出せるところにおきましょう。
- ・現金、貯金通帳、実印、重要書類も整理してまとめておきましょう

⑥ 避難はすみやかに！

- ・災害は短時間のうちに発生しますすみやかな避難はあなたとあなたの家族の生命を守ります。
- ・避難場所や道順などを家族で話し合っておきましょう。
- ・近所や町内会などで避難時の協力体制について打ち合わせておきましょう。
- ・老人や子どもを先ず避難させましょう。
- ・避難場所はコンクリート、または木造の大きな2階建以上の建物を選ぶようにしましょう。
- ・付近の小中学校など公共施設を知っておきましょう。

さあ！やってみよう健康づくり体操【I】

“家族みんなの健康のために”

スポーツの秋がやってきました。一年のうちで一番健康づくりに適した季節です。だれでも、どこでも簡単にできる体操があります。家族ぐるみでできる体操、ご婦人向けの体操、おとしより向けの体操など……。今回からいろいろな体操をご紹介しますので、自分にあったものを選んで、軽い気持ちで続けてやってみましょう。

運動の方法と実施上の注意

(1) 体操プログラムの運動とその方法



- A [まっすぐ立った姿勢から]**
- ・軽快に、調子よく、その場でかけあし足ぶみをする。
 - ・足先は、地床から、10～15離す。
 - ・全身をらくにし、とくに肩の力をぬいて行なう。
 - ・1分間120歩ぐらいの速さで行なう。
 - ・1分間続けるのがつらい場合は途中で短い休息をいれてもよい。



- B [足を開いて立った姿勢から]**
- ・腕を横にあげて、からだをじゅうぶんうしろにまげ(1,2)、続けて、からだをななめ前にまげる(3,4)次に、からだを起してうしろにまげ(5,6)、反対側のななめ前にまげる(7,8)。
 - ・ななめ前にまげるときは、前のひざをまげ、両手を地床につける。
 - ・左右を1回とし、1回を10秒ぐらいの速さで行なう(1分間約6回)。



- C [腕を横にあげ、両足をそろえて立った姿勢から]**
- ・上体は前に向けたまま、腰から下をじゅうぶん横にひねり(1,2)、続けて、反対側にひねる(3,4)。
 - ・ひねるときは、足先を軸にし、かかとをあげる。慣れてくれば、軽くとんでもよい。
 - ・ひねったあと、1回はずみを加える
 - ・左右を1回とし、1回を6秒ぐらいの速さで行なう(1分間約10回)。



- D [手を腰のうしろにあてて立った姿勢から]**
- ・からだを前に倒しながら、片足を大きく前に踏みだし(1,2)、続け

- て、からだと足をもとに戻す(3,4)次に、反対側の足を踏みだして行なう(5,6,7,8)。
- ・踏みだしたあと、1回はずみを加える。
 - ・左右を1回とし、1回を10秒ぐらいの速さで行なう(1分間約6回)。



- E [まっすぐ立った姿勢から]**
- ・両足をそろえたまま、その場で軽く4回とび(1,2,3,4)、続けて深くしゃがむ(5,6,7,8)。
 - ・しゃがんだとき、できるだけ全身

- の力をぬく。
- ・1回を6秒ぐらいの速さで行なう(1分間約10回)。

〔2〕プログラム実施上の注意

- ①与えられたペースを忠実に守ること（オーバーペースにならないこと）
- ②絶対に無理をしないこと（日によってペースが落ちることもあるが気にしないこと）
- ③絶対に気ばらないこと（とくに登り坂等では気ばって一気に登るのは避けること）
- ④途中で異常を感じたら、その場で運動を中止すること
- ⑤できれば、同程度の能力の人をパートナーとし、話をしながら歩くこと（話をするのが苦しいようならスピードをおとすこと）



〔3〕プログラムの種類と段階

プログラム段階	体操プログラム	歩走プログラム
1	<ul style="list-style-type: none"> ・かけあし足ふみ 1分 ・前後まげ 1分 	<ul style="list-style-type: none"> ・歩 (100m/分) 5分 ・走 (120m/分) 5分
2	<ul style="list-style-type: none"> ・かけあし足ふみ 1分 ・前後まげ 1分 ・腰ひねり 1分 	<ul style="list-style-type: none"> ・走 (120m/分) 5分 ・走 (140m/分) 5分
3	<ul style="list-style-type: none"> ・かけあし足ふみ 1分 ・前後まげ 1分 ・腰ひねり 1分 ・踏みだし 1分 	<ul style="list-style-type: none"> ・走 (120m/分) 5分 ・走 (140m/分) 10分
4	<ul style="list-style-type: none"> ・かけあし足ふみ 1分 ・前後まげ 1分 ・腰ひねり 1分 ・踏みだし 1分 ・両足とび 1分 	<ul style="list-style-type: none"> ・走 (140m/分) 5分 ・走 (160m/分) 10分
5	<ul style="list-style-type: none"> ・かけあし足ふみ 2分 ・前後まげ 1分 ・腰ひねり 1分 ・踏みだし 1分 ・両足とび 1分 	<ul style="list-style-type: none"> ・走 (160m/分) 15分



〔4〕プログラムの進め方と留意点

- ①自分のペースで進む（段階1のプログラムから自分のペースでその段階に示された内容を完全にできるまで努力し、できるようになったら次の段階へ）
- ②示された内容ができない場合は前段階へもどる。
- ③雨天のときはプログラムを工夫する。

秋の全国交通安全運動に協力しましょう

＝9月21日～9月30日＝



- ・歩行者、特に子どもと老人の事故をなくしましょう。
- ・自転車利用者の事故をなくしましょう。
- ・シートベルトはかならず着用しましょう。
- ・車に乗るときは急がずゆつくり走りましょう。



いつまでもおたっしゃで...



≪9月15日は敬老の日≫

9月15日は「敬老の日」

市では、社会福祉協議会と連合婦人会、町内会連合会が中心となり、70才以上のおとしよりを招いて市内18地区で、それぞれの趣向をこらした敬

老会を開いたり、敬老金や記念品を贈って敬老の日をお祝いします。そこで、今回は元気にこの日を迎えるおじいちゃんやおばあちゃんに現在の楽しみなどを一言づつうかがってみました。



藤田勲八さん
(69才)
＜一色＞

いま、民生委員をやっていますが、元気な限りいつまでも人のためにつくしてやること一これがとしをとらない私の秘訣でしょうか。そして暇を見ては、先人が苦勞して残してくれた旧跡や名所をたずねて旅行するのが何よりの楽しみです。



田沢吾一さん
(81才)
＜一色＞

何よりの楽しみは毎日、社会福祉センターへ行って、おおぜいの仲間と一諸に話をしたり歌ったり、おどりを見たりすることお金もかからないし、一人でも行かれますし。家を出て8436歩あるいて社会福祉センターまで毎日いっています。健康にもいいですねえ。たまには植木の手入などもやっています



中村つやさん
(69才)
＜昭和通り＞

主人が身体が不自由なので、いたわりながら毎日嫁が作ってくれる弁当を持って社会福祉センターへ行くのが楽しみです。もう3年位毎日行っていますよ。舞台のマイクで好きな歌をうたったり、みんなと一諸に踊ったり楽しいですねえ。全然歌を知らなかった夫も今では、はなうたを口ずさんでいますよ。



遠藤保さん
(69才)
＜天間川坂＞

毎朝テレビ体操を欠かさずやっています。交通事故で右足を痛め、片足で自転車のペダルを踏んで社会福祉センターへ行きます。将棋や五目並べが好きで、雨が降っても風が吹いても毎日行ってやっています。健康にも気分転換にもいいですねえ。99才まで絶対に長生きしますよ。

- 市内のおとしより
- ・101才 甲田かめさん (市内今井54番地の1)
 - ・100才 秋山ますさん (市内中島141番地) 神田あうさん (市内伝法2693番地の5)
 - ・90才以上 102人 (男24人、女78人)
 - ・80才以上 1.552人 (男532人、女1.020人)
 - ・70才以上 7.041人 (男2.931人、女4.110人)
 - ・米寿の人 78人 (男22人、女56人)
 - ・金婚式の人 135組



遠藤武雄さん
(74才)
＜片宿＞

川をきれいにしておきたいですねえ。いま潤井川左岸水防団の副団長をしていますが、朝と夕方、自転車で毎日川を見回っています。健康にもいいですねえ。昼間は、社会福祉センターへ行ってみんなと世間話をするのが何よりの楽しみです。



太田峯次郎さん
(77才)
＜浅間本町＞

みんなで話をしたり、植木の手入れをするのが大好き何よりも嫁がやさしくしてくれるのがうれしいですねえ。弁当をつくってもらって社会福祉センターへ行くのも楽しみの一つ。歩行者用の信号の青をもっと長くしてもらいたいですねえ。



中村春子さん
(63才)
＜長者町＞

だいぶ前に主人を亡くしましたが、好きな民謡をやっているの、今では毎日楽しく過ごしていますよ。民謡会に入っておおぜいの人とうたっていると、年をとったのもわすれて楽しいですね。



村松みつさん
(75才)
＜前田新田＞

丈夫で食べたいものを食べられるだけ幸せです。近所のおとしよりと一諸に世間話をしながら内職の袋はりをして、たまに温泉にでも行くのが一番の楽しみです。老人は、バス代が半額になると助かりますが……。

9月15日に第5回タートルマラソン全国大会

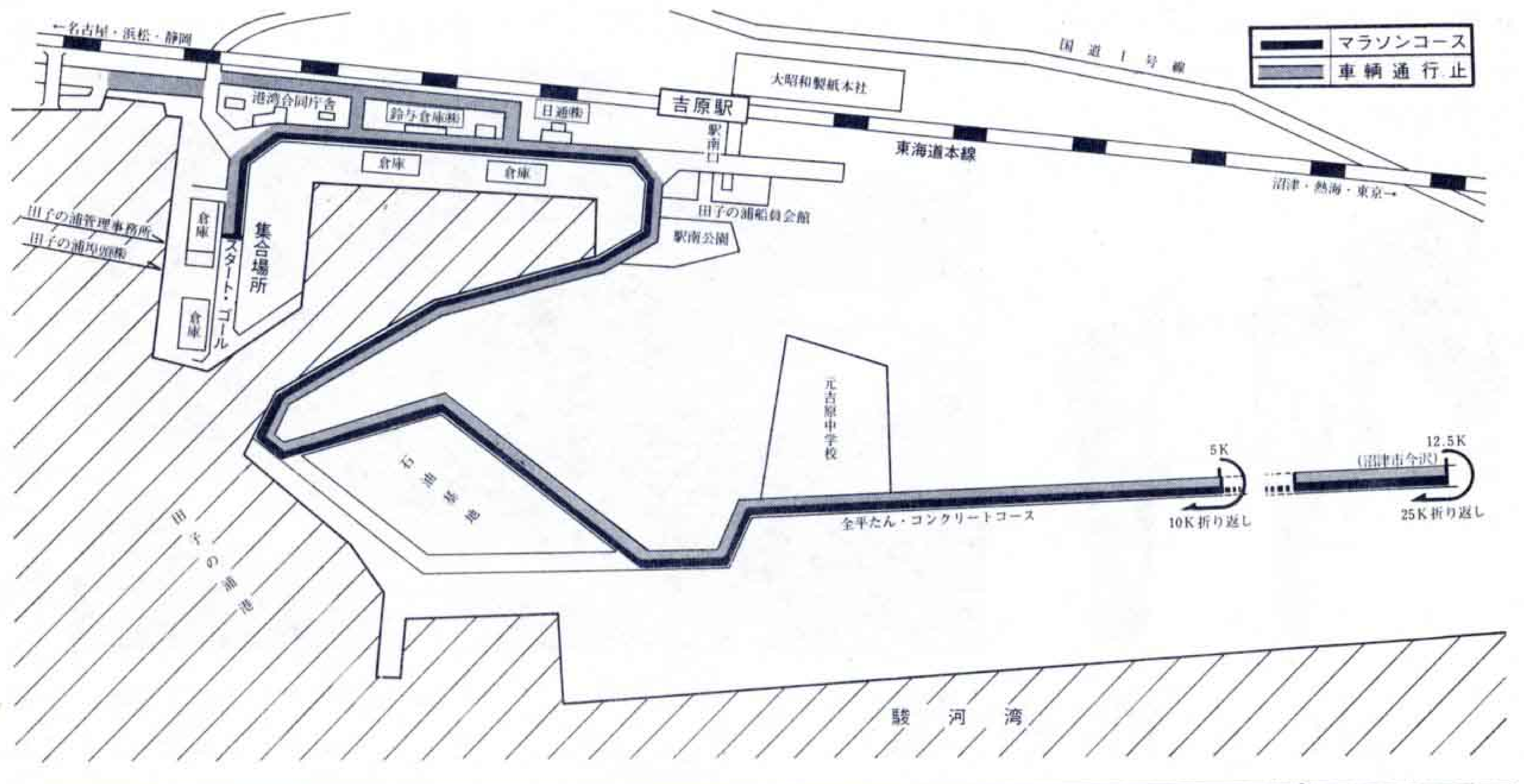
元吉原海岸堤防コースは交通規制も…

第5回タートルマラソン全国大会（田子の浦高令者マラソン）が、9月15日の「敬老の日」に元吉原海岸防波堤コースで行われます。当日は、男子40才以上と女子30才以上の選手約2,000人が全国（外人選手も含む）から参加し、25㎞コースと10㎞コースにわかれて競技しますので、会場付近は大変な混雑が予想されるため次のような交通規制が行われます。

- ※**車両通行止** 1、防潮堤は、午前8時30分からマラソン終了時まで（午後2時30分ころの予定）
 2、防潮堤以外（国道1号線から防潮堤へ入る道路も含む）は午前9時50分から午後4時まで（状況により変更することもあります。）

- ※**駐車禁止** 1、防潮堤の上段と下段

交通規制は次のとおり



国民健康保険シリーズ ②

交通事故にあったとき



不幸にして交通事故でケガをしたとき、国保で治療を受ける場合には、早急に保険年金課へ届け出てください。

届け出が遅れたり、届け出がなされなかった場合、不利になることがありますので注意してください。

こんなときはかならず市民課窓口へ届け出を！

資格を失う場合＝

- ・富士市に転入したとき
- ・会社などの健康保険をやめたとき（会社をやめたのち、継続療養給付を受ける場合でも、他の病気で診療を受ける場合には保険が必要となりますので、かならず国保に加入しなければなりません。）
- ・生活保護法の適用を受けなくなったとき。

＝資格を得る場合＝

- ・他の市町村へ転出するとき。
- ・会社などの健康保険に加入したとき。
- ・生活保護法の適用を受けたとき。

＝その他＝

- ・住所、家族に変更があったとき。
- ・世帯主が変わったとき。



【そのII】

稲荷塚古墳と山ノ神古墳も市指定史跡に —古墳を大切に保存しましょう—

前号にひきつづき、今回、新たに市指定史跡に指定した稲荷塚古墳と山ノ神古墳をご紹介します。

稲荷塚古墳

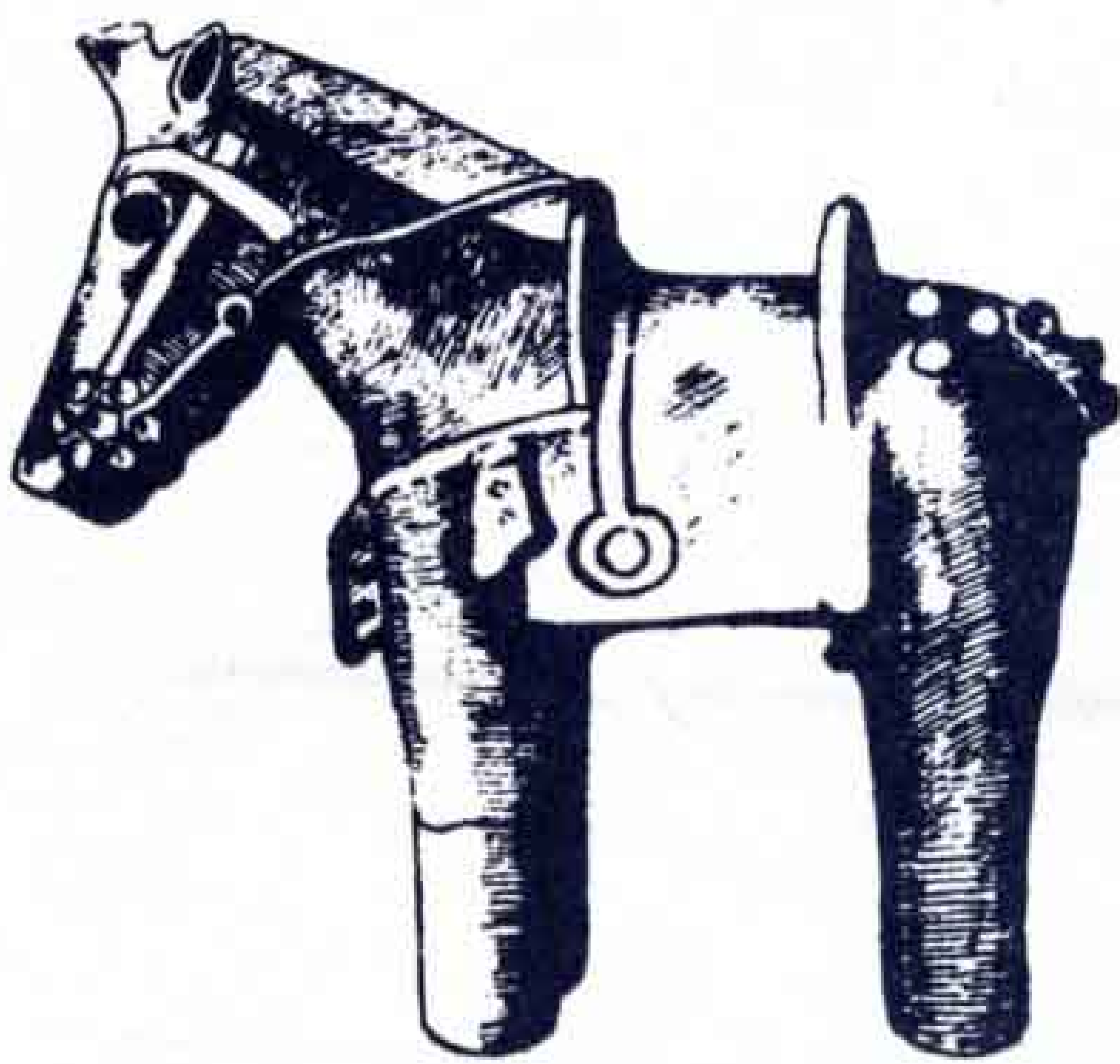
■史跡 稲荷塚古墳（船津古墳支群 L第73号墳）

- ・員数 1基
- ・所有者（管理者）秋山光雄さん
- ・所在地 富士市船津651~1
- ・現状及び内容
海拔40㍍、春山川の河谷原に位置

する円墳で径9㍍、高さ1.8㍍で、内部主体石室部が露出開口している。石室は安山岩の自然石を用いた乱積無袖形の横穴式石室で長さ6㍍、入

口巾1.1㍍、中央底巾1.3㍍、奥壁底巾1.2㍍、天井巾中央0.6㍍、奥壁天井巾0.7㍍、高さ入口0.7㍍、中央部高さ1.21㍍、奥壁部高さ1.23㍍ある主体の方向は北に対し4度東に偏する。

封土は、主体中央部が最も厚いJ10号墳（千人塚古墳）と小規模ながらほぼ形式は同じである。後期古墳。



【稲荷塚古墳】

山ノ神古墳

■史跡 山ノ神古墳（東田子浦砂丘古墳支群M第2号墳）

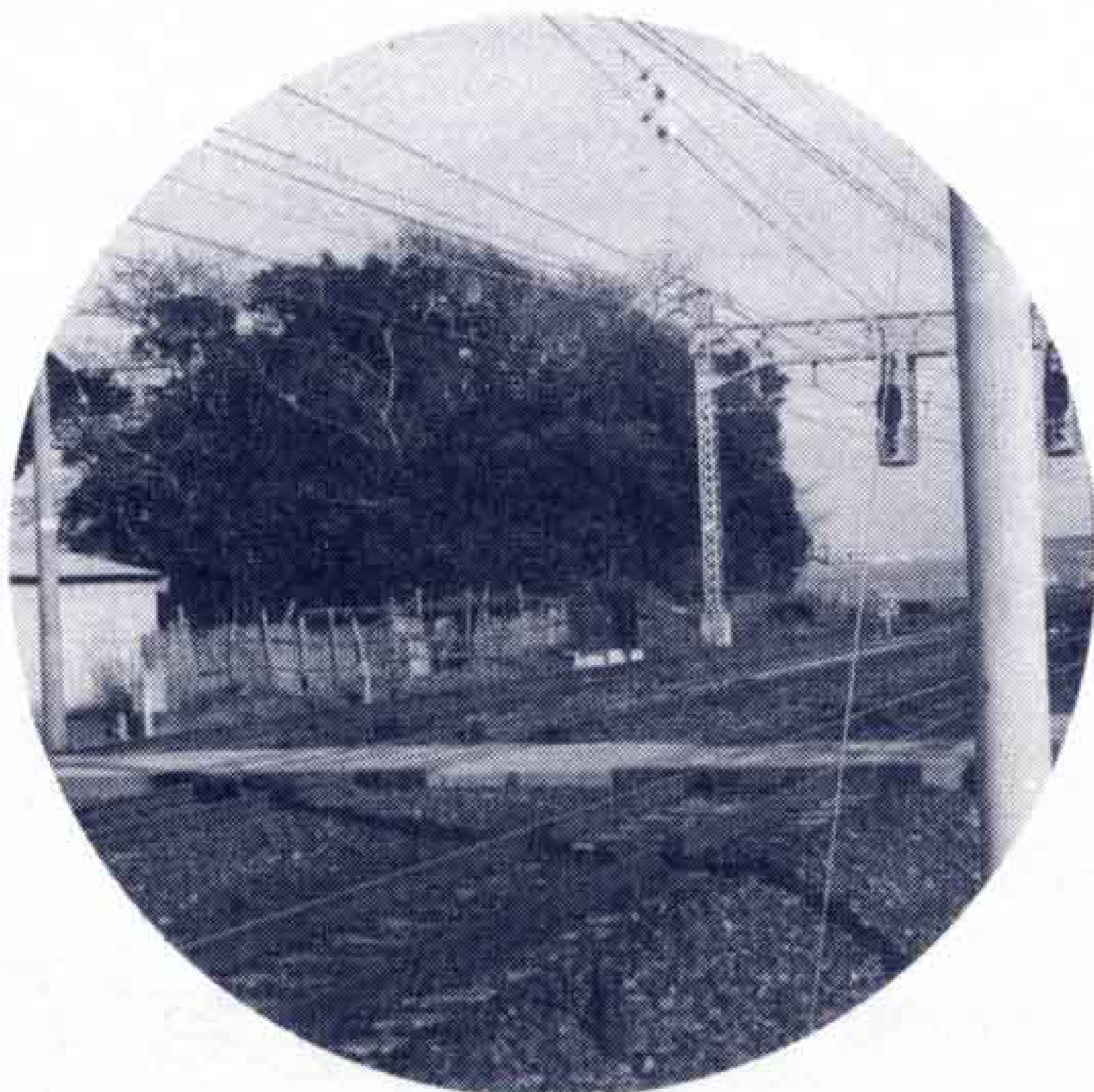
- ・員数 1基
- ・所有者（管理者）
山ノ神神社
- ・所在地 富士市
柏原新田字山ノ神
- ・現状及び内容

墳丘は南側で鉄道線路のため全体の約3分の1が削りとられている。前方部は古くから開墾されて畑となって

おり、原形は著しくくずされていて明らかでないが、畑の形から東西に長い長方形となっており、前方部のあまり発達しない形のもものが想定される。

墳丘全面に径15~20㍍の浜石が敷きつめられている。また、円筒埴輪片が出土することから墳丘のまわりに円筒埴輪列がめぐらされていたことが考えられる。その他、墳丘面及び周域から須恵器の破片がかなり出土する。

後期古墳。



【山ノ神古墳】

明るいあいさつを

かわしましょう

毎月第3日曜日は家庭の日

庚申塚古墳の東方約150㍍、海拔5㍍の砂丘地に占地する前方後円墳長軸41.6㍍、後円部の径21㍍、高さ3㍍、前方部の長さ18㍍、同巾15㍍

ワラワふじ

食品の安全度は？

子ども達が飲む清涼飲料水や食器などには、いったいどんなものが添加されているのでしょうか。こんな疑問を家庭にしながら簡単に検出する方法を習おうと8月20日市庁舎で「食品の安全をテストする、くらし教室」が開かれました。この教室には、消費生活モニターと一般の主婦約60人が参加し、簡単な器具を使って熱心に実験しました。



「ジュースなどの合成着色料を検出
実験するくらし教室の参加者」

走る防火水槽がお目見得

富士市消防署に水槽付消防自動車配置され、水利の悪い地域の消火に威力を発揮することになりましたこの消防自動車は、「走る防火水槽」といわれるもので、6トンの防火用水を積んで、水の無いところでも約10分間初期消火できる便利なもの。田子の浦埠頭㈱と陽和運輸㈱の2社から市に寄贈されました。



【タンクローリーを改造した水槽消防自動車】

ご婦人が熱心に勉強会

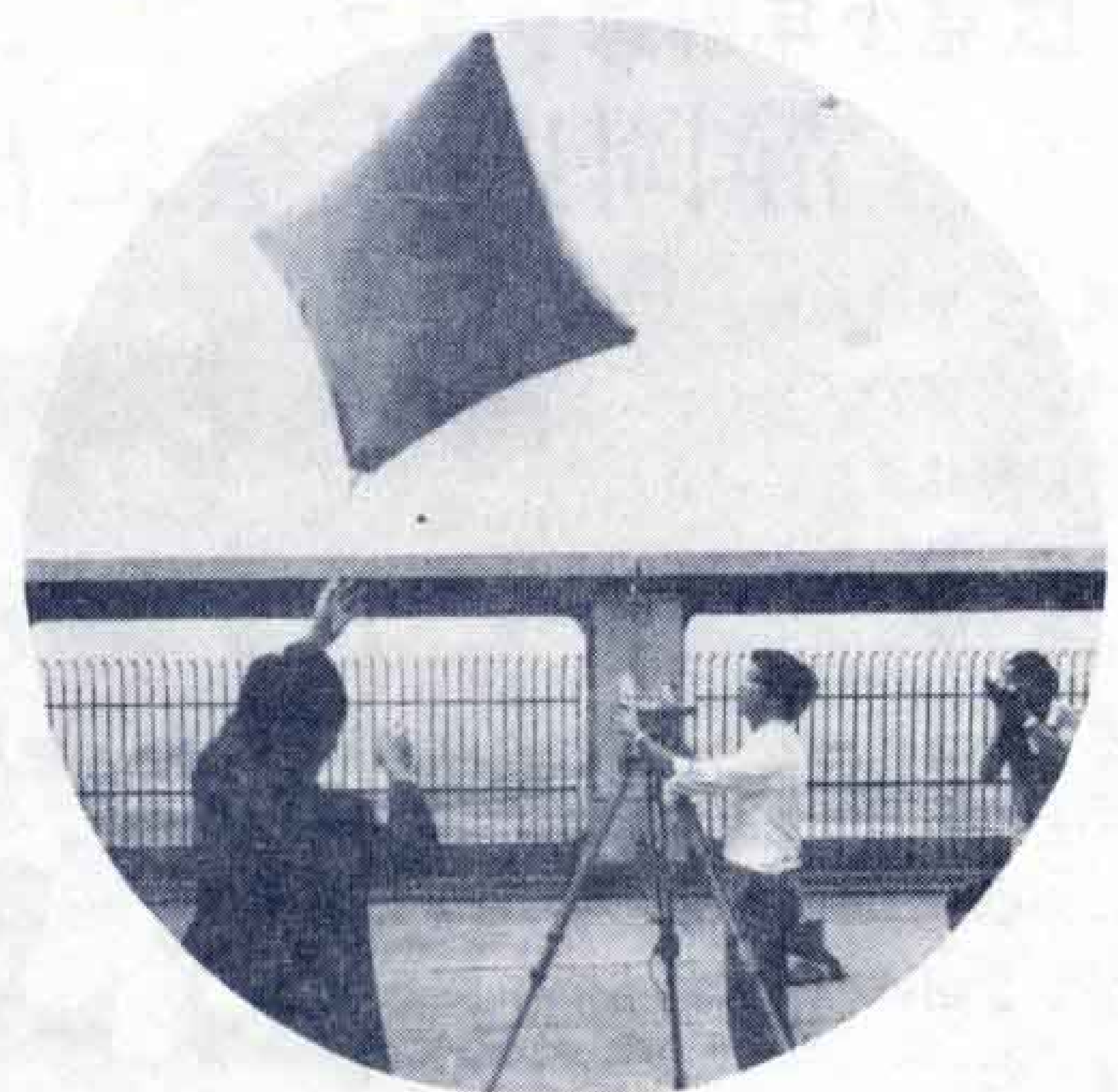
10回目を迎えた富士市婦人夏期大学講座が、ことしも8月21日、22日の両日吉原市民会館で開かれました。日本更生保護婦人会長島津久子さんの「女のしあわせ」と題する講演などがあり、会場いっぱいにつめかけた会員はメモを片手に熱心に勉強しました。



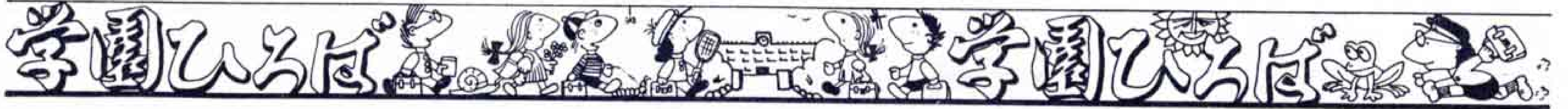
【夏期大学で熱心に聴講する婦人会のみなさん】>

公害防止に大気の流れを調査

工場の煙突から煙と一諸にはき出される大気汚染物質が、空気中でどのような動きをし、どの辺まで影響を及ぼしているかを調べる富士地区気象調査が、8月30日、市から依頼を受けた日本気象協会静岡支部によって行われました。この調査は、市役所など4カ所から定期的に風船をとばして行い、気層（かぜ）の流れを調査し、公害防止の手がかりとするものです。



【市庁舎屋上から風船をとばす観測班】



沼川の川てんぐ

昔のこと、沼川すじでは、こいやふなやなまずなど川魚がおもしろいほど取れました。

ところがこの川には、おそろしい川てんぐが住んでいて、魚取りの人をおどかしては、せっかくのえものをうばい取ってばかりいました。

ある夏の晩、近くの村のとらさんは、ひとりで夜づりにでかけましたその晩はいつになくよくつれて、ピクはすぐにいっぱいになりました。

でも雨がふりだして、なんだか川

てんぐでも出そうな晩です。そろそろ帰ろうかとしたくをしはじめたそのとき、「おい、魚をくれる」という声がしました。

びっくりしてふりかえると、おそろしい川てんぐです。とらさんは、つりざおを投げだしピクをかかえていちもくさんに逃げだしました。

しばらく走るとむこうから、ほおかむりをした、となりの金さんがやってくるではありませんか。ほっとひと息ついたとらさんは「金さん、



川てんぐが出たんだよお」「川てんぐ？こんな顔だったかい」金さんはほおかむりをとって、とらさんの顔をのぞきこみました。

その顔はなんと、おそろしい川てんぐです。とらさんは、そのまま気をうしなってしまうとき。



吉原小学校 6年 佐野尚史

ぼくのおじいちゃんは67才、ししゅうがとってもうまいんだおじいちゃんがししゅうを覚えたのは、きょ年の7月、病気で片足を切断したときです。

長い病院生活でたいくつしたおじいちゃんは、入院している人にししゅうを教えてもらったそうです。

今ではトラやタカなど、むずかしいししゅうもできて、ほしい人にゆずってやっては、みんなから喜ばれています。

広見少年野球クラブ 静岡県大会に出場

まっ黒にひやけた、広見少年野球クラブのメンバー。

広見少年野球クラブは、市内にある少年野球10チームの代表として、第6回少年野球静岡県大会に出場しました。

1回戦は、あじろ少年野球クラブと対戦し15-4で勝ちましたが、2回戦でおしくもやぶれました。



-8-

アカチンと

ヨーチン

きずにつけるくすりには

アカチンとヨーチンがあり
ますね。
みんなは、すりきずや切
りきずに、どつちのくすり
をつけますか。
アカチンはしみないけれ
ど、ヨーチンはしみませ
す。
またヨーチンは、アカチ
ン
よりもばいきんをころす力
が強いくすりですが、血が
でているときには、そのき
きめがなくなります。
ですから、血がでてい
る
きずにはアカチン、血の
て
いてないきずにはヨーチ
ン
をつけるのがいいでしょう。