

# 生涯現役 いきいき元気

”地域の魅力を探し続ける“

「日本野鳥の会茨城県」で副会長を務めている矢吹勉さん。地域の鳥を楽しみたいと22歳で日本野鳥の会茨城县に入会しました。現在に至るまで国内で約400種類の野鳥を観察しており、高萩市内には約150種類の野鳥が生息しているとのこと。「新種を発見した時はすごく嬉しいです。こればかりは、プロもアマも関係ありますからね。野外で双眼鏡を覗き野鳥を観察するのはとても楽しいですよ」と笑顔で話してくれました。矢吹さんは、県外からバードウォッチングをして来た人にガイドもしています。「高萩市には高戸小浜海岸や花貫ダム、小山ダムなどバードウォッチングを楽しむ最適な場所があります。海・山・川では季節に応じて様々な鳥が楽しめます。これも高萩市の魅力の一つですね」

また、NPO法人里山文化ネットワーク会員として、スクーリングや里山体験など市内イベントに積極的に参加しています。「高萩の資源を活用して、地元で楽しく遊んでもらいたい」との思いで活動を続けています。他にもたかはぎFMでミキサーを務めており、「FM電波を通じて高萩の魅力を沢山の人たちに伝えていきたい」と意気込みます。地元を思う気持ちが元気の源です。



矢吹 勉さん  
(石滝・65歳)

## 防災コーナー

問合せ 危機対策課 ☎ 23-2215

### シェイクアウト訓練の実施

日 時 3月11日(水)午後0時30分  
場 所 高萩市内全域(その場で)  
訓練内容 防災行政無線・たかはぎFMから訓練放送が流れたら、その場で、自分の身を守るために、右の3つの安全行動を実践してください。

### 防災行政無線等を用いた 「情報伝達訓練」の実施

地震・津波や武力攻撃などの発生時に備え、次のとおり情報伝達訓練を行います。この訓練は、全国瞬時警報システム(Jアラート\*)を用いた訓練です。

#### (1) 実施日時

2月20日(金)午後2時15分頃

#### (2) 訓練で行う放送試験

情報伝達手段	放送内容
①防災行政無線 (戸別受信機含む) ②たかはぎFM	市内に設置してある防災行政無線及びたかはぎFM放送から、一斉に、次のように放送されます。  【放送内容】 上りチャイム音 +「これは、テストです。」×3 +「こちらは、 防災高萩市役所です。」 +下りチャイム音

\* Jアラートとは、地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を、国から人工衛星などを通じて瞬時にお伝えするシステムです。

東日本大震災から4年が経ち、改めて地震発生時に自分自身の身を守る方法(シェイクアウト)を身につける大切な機会です。地震が発生したら、その場で下記の安全確保行動「まず低く、頭を守り、動かない」を実践しましょう。



### 津波避難誘導灯・誘導看板が完成

津波災害時に、いち早い高台への避難誘導を図るために、「津波避難誘導灯・誘導看板」を沿岸地域を中心とした市内93箇所に設置しました。

避難誘導灯は、夜間に青色で発光します。夜間避難時には青色の誘導灯と誘導看板を目印に速やかに避難して下さい。



津波災害時の避難場所について、日頃から確認しておきましょう。

# すこやか

「すこやか生活」たかはさFMで放送中!  
毎月第2・4火曜日 AM11:00～12:00  
今月のテーマは「たばこについて」です。

## こころの健康づくり講演会

### テーマ 心の健康について ～自分をケアする・他者を支える～

日常生活の中で、ご自身の困りごとや悩み事を話せる人はいますか？そんな時のSOSの出し方や、身近に困っている人がいた時などの向き合い方や姿勢などをともに学んでみましょう。

**日 時**：2月 24日(火)午後1時30分～午後3時

**場 所**：総合福祉センター 2階研修室

**講師** 公益財団法人茨城カウンセリングセンター  
理事カウンセラー 大築明生先生  
(茨城キリスト教大学兼任講師)

## 生活習慣病予防講演会

糖尿病や歯と身体の健康の観点から市民の皆さんのが生活習慣病を予防するための講演会を開催します。この機会に正しい知識を深め、健康づくりの必要性を学びましょう。

**日 時**：2月 28日(土)午後1時30分～午後4時

**場 所**：総合福祉センター 多目的ホール

**内 容**：①演題：口の中にも、がんができるの？口腔

がん検診について（午後1時30分～午後2時40分、講師：日本歯科大学 宮坂孝弘先生）②演題：糖尿病の予防について～血管を若々しく保つために～（午後2時45分～午後4時、講師：やまがた内科医院 山形文子先生）

**定 員**：250人 どなたでも無料で参加できます。

### 環境省主催 放射線の健康影響等に関するセミナー

このセミナーは環境省が主催するもので、市民の皆さんに放射線及びその健康影響に関する基礎知識や茨城県の線量調査等をわかりやすく説明します。

**日 時**：2月 12日(木)午前10時～(受付9時30分～)

**場 所**：高萩市文化会館 会議室

**定 員**：100人(参加費無料／先着順)

\*仮設の託児所(要事前申込)を開設します。

**内 容**：被ばく線量から健康影響を考える

**講 師**：杉浦紳之

(原子力安全研究協会放射線環境影響研究所所長)

**申込先**：公益財団法人原子力安全研究協会福島事務所

☎0246-35-5180

以上3つの講演会は、どなたでも無料で参加できます。

問合せは、いずれも 健康づくり課☎24-2121まで

## 2月・3月の行事

会場：高萩市総合福祉センター  
予約先：☎24-2121

行 事 内 容	実 施 日	時 間	対 象 者
健康相談	2月 13日(金)	8:45～11:00	市内在住の希望者
こころの相談 (精神保健相談員の相談)	2月 20日(金)	9:30～11:00	市内在住の希望者(*予約制)
健康・歯科相談	2月 23日(月)	8:45～11:00	市内在住の希望者(*予約制)
赤ちゃん教室	2月 25日(水)	10:00～11:30(受付 9:45～10:00)	1歳までの赤ちゃんがいる保護者
健康・運動教室 (筋力アップコース)	2月 25日(水)	14:00～16:00(受付 13:30～14:00)	市内在住の希望者(*予約制)
健康・運動教室 (いきいき体操コース)	2月 27日(金)	14:00～16:00(受付 13:30～14:00)	市内在住の希望者(*予約制)
BCG予防接種	3月 3日(火)	13:30～14:30(受付 13:00～13:30)	平成26年10月生まれの乳児
3歳児健診	3月 4日(水)	12:30～16:00(受付 12:30～13:30)	平成24年1月・2月生まれの幼児
こころの相談 (精神科医の相談)	3月 11日(水)	13:00～14:30	市内在住の希望者(*予約制)
健康・運動教室 (筋力アップコース)	3月 11日(水)	14:00～16:00(受付 13:30～14:00)	市内在住の希望者(*予約制)
健康相談	3月 13日(金)	8:45～11:00	市内在住の希望者
2歳児歯科健診	3月 18日(水)	12:30～16:00(受付 12:30～13:30)	平成25年1月・2月生まれの幼児
健康・歯科相談	3月 23日(月)	8:45～11:00	市内在住の希望者(*予約制)
赤ちゃん教室	3月 25日(水)	10:00～11:30(受付 9:45～10:00)	1歳までの赤ちゃんがいる保護者
健康・運動教室 (いきいき体操コース)	3月 27日(金)	14:00～16:00(受付 13:30～14:00)	市内在住の希望者(*予約制)

※ 幼児健診・予防接種については個人通知しますので、日程・会場等ご確認ください。

街頭献血(全血献血)	2月 20日(金) 3月 20日(金)	10:00～16:00	会場：ベイシア高萩モール店
------------	------------------------	-------------	---------------