

安全避難

避難情報発令後は、安全な場所へ速やかに避難することが重要です。しかし、災害が起きてからでは、冷静な判断ができない可能性があります。

今のうちに家族で避難所や移動経路、移動時間、避難時の行動を確認しておき、有事の際は、落ち着いて、速やかに避難しましょう。

災害時の状況に応じた判断

指定避難所へ

町では、「中央公民館」、
「やまぶき公民館」、「地域交流センター」、「武蔵越生高等学校」、「ゆうパークおこせ」、「県立越生高等学校」、「梅園小学校」の7か所を指定しています。

近隣の安全な場所へ

浸水がすでに始まっていて指定避難所まで移動が危険な場合や、避難経路の途中に土砂災害の恐れがある場合は近くの安全な場所に避難しましょう。

外に出るのが危険な時は

家の前まで浸水している、暗くて危険箇所が目視確認できないというような、外に出るほうがかえって危険な場合は、建物内より安全な場所（上の階の部屋、山から離れた部屋等）へ移動しましょう。

Point

避難の9つのポイント

川には近づかない

川や用水路、水田などの様子を見に行かない。橋は渡らない。



夜間の避難は危険

暗い中では、危険箇所などを把握できず非常に危険です。明るいうちに早めの避難を。



持ち物は最小限に

背負い、両手が使えないようにしましょう。



隣近所で声を掛け合って

避難は2人以上で。隣近所に声をかけ集団で避難する。



歩ける水深は膝くらいまで

歩ける水深は膝くらいまで。ただし、浅い場合でも流れがある場合、避難は危険。



車は使わない

渋滞すると動くことができません。



装備の準備

避難の装備としてヘルメット、軍手、長袖、長ズボンが好ましい。



運動靴をはく

長靴は水が入って歩きにくく危険。裸足も危険。ひもで締められる運動靴をはく。



マンホールや側溝に注意

浸水している道は通らない。





「越生町での生活、ハイキングが こころの健康の維持増進に効果的である」

ハイキングのまち おごせまち

～ 講演「脳とこころのサイエンスin越生パート2～ハイキングでストレス解消!?～」から～
7月1日、日本医療科学大学の鈴木研太先生を講師に招いて、健康長寿講座『脳とこころのサイエンスin越生パート2～ハイキングでストレス解消!?～』を開催。ハイキングがストレス解消に効果があることやストレス解消方法についてのお話や、4月29日のウォーキング大会で実施したストレスチェック検査結果の解説もありました。その講演内容を凝縮して紹介します。

1. ストレスとは？

ストレスという言葉は、日常的には悪い意味で使われていることが多いですが、ストレスには悪いストレスと良いストレスがあります。過度なストレスや慢性的なストレスといった悪いストレスは、心身のバランスを崩して病気を招きますが、適度な良いストレスは、仕事や生活に張りを生み、記憶力や認知機能を向上させます。

2. ハイキングでストレスを解消！

～ ストレスチェックの結果から～

4月29日のウォーキング大会で、簡単に行えるストレスチェック法による唾液アミラーゼの濃度を測定しました。

結果は、平常時と比べてハイキングの後に唾液アミラーゼ濃度が低下している人の割合が多かったことがわかりました。

※唾液アミラーゼの数値が低いほどストレス度も低い。

気分の状態を調査した結果では、ハイキングによって明らかに「緊張」、「抑うつ」、「怒り」といったネガティブな気分が低下し、「活気」といったポジティブな気分が増していました。

越生町には自然がたくさんありますが、森林浴をしながら、自分に合った適度な強度でハイキングをすることが、ストレスの解消に役立ち、こころの健康にとっても良いことが示されました。

3. 自分にあった方法でストレス解消

無理な運動は過度なストレスとなり逆効果です。自分に合った適度な運動をするなど、自分のための時間を確保して、自分にあったストレス解消法を見つけましょう。



第5回8月の月例ハイキング大会 「越辺川遊歩道と田園コース」

期日 8月12日(土)
※雨天の場合、13日(日)に延期
受付 越生駅前ポケットパーク
午前8時30分～10時30分

第6回9月の月例ハイキング大会 「大高取展望コース」

期日 9月9日(土)
※雨天の場合、10日(日)に延期
受付 越生駅前ポケットパーク
午前8時30分～10時30分

産業観光課 観光商工担当
☎内線 145

8月 越辺川遊歩道と田園コース

歩行時間 1時間58分
歩行距離 8.9km

このコースは、越辺川や如意の田んぼなど、水の癒しを感じながら、平坦な道をのんびり歩くコースです。野鳥もあちらこちらで遭遇することでしょう。



- ① ポケットパーク → 5分
- ② 越辺川遊歩道 → 30分
- ③ 如意農道 → 20分
- ④ 山吹の里歴史公園 → 35分
- ⑤ こんびら山公園 → 3分
- ⑥ 越辺川遊歩道 → 25分
- ⑦ ポケットパーク