

市民の皆さまへ

庄原市役所 口和支所長
(総務係)

Tel. 0824-87-2111

fax. 0824-87-2057

行政文書の発行について

令和8年7月21日付けの行政文書をつぎのとおり発行します。

〈回 覧〉

1	原爆死没者の慰霊並びに平和祈念の黙とうについて (お願い)	総 総	務 務	部 課	
2	庄原市平和啓発セミナー(被爆体験証言の伝承講話)	総 総	務 務	部 課	
3	しょうばら脱炭素地域推進ニュース	市 環	境 民 政	策 部 課	
4	令和8年度後期高齢者医療制度資格確認書の定期更 新について	健 保	康 健	福 医 祉 療	部 課
5	市営住宅(公営住宅)入居者募集のお知らせ	建 都	市	設 整 備	部 課
6	市営住宅(特定公共賃貸住宅)入居者募集のお知らせ	建 都	市	設 整 備	部 課
7	空き家講演会、空き家と相続の無料個別相談会	経 政	営 策	政 企 策 画	部 課
8	庄原市上野総合公園だより	上 野	総 合	公 園	
9	農業で儲けよう! 野菜と花の栽培講座の開催	産 農	業 業	振 振 興 興	部 課
10	国営備北丘陵公園イベントのご案内	産 観	業 光	振 振 興 興	部 課
11	庄原市西城温水プール「水夢」後期幼児スイミング教室 開催	教 西	城	育 教 育	部 室
	総合体育館だより	教 生	涯	育 学 習	部 課
12	庄原さくらスポーツクラブだより	教 生	涯	育 学 習	部 課
13	庄原市在宅医療・介護についての市民研修会・庄原市 人権啓発映画上映会	健 高	康 齢	福 者 福 祉	部 課
14	わいわいフェスタ 参加者募集!!	口 市	和 民	支 生 活	所 係
15	8月よちよち通信	口和子育て支援センター			
16	第35回口和グラウンド・ゴルフ大会(兼)第21回庄原市 民健康づくりグラウンド・ゴルフ大会予選会	口和自治振興区			

裏面へ続く

<各戸配布>

1	第3期庄原市長期総合計画(概要版)	経 営 政 策 部 経 営 戦 略 課
2	元気かわら版 vol.222	庄原市社会福祉協議会 口和地域センター
3	ふれあいひろば	口和自治振興区
4	口和防災だより	口和自治振興区



「わいわいフェスタ」を開催します。

と き 令和8年10月18日（日）午前10時から午後3時

ところ 口和自治振興センター

内 容 講演会・健康チェック・展示体験コーナー・バザーコーナー・各種販売コーナー等を予定

参加いただける団体または個人を募集します！

出店、展示、体験、癒しなどに関する多くの団体・個人の参加をお願いします。

参加を希望される団体（個人）は、**8月20日（木）まで**に裏面の参加申込書により
口和支所 地域振興室 市民生活係 にお申し込みください。

お問い合わせ 口和支所 地域振興室 市民生活係 電話 87-2112

■主催／庄原市・口和自治振興区・庄原市社会福祉協議会

第 15 回口和健康ふくし祭わいわいフェスタ 参加申込書

1 参加団体等名				
2 代 表 者 名				
3 住所・連絡先	〒 電話			
4 参 加 区 分 (該当に○)	展 示 ・ 体 験 ・ 販 売 ・ バザー			
5 内 容	区 分	内 容	希望スペース等	特記事項
	展 示			
	体 験 (演技)			
	販 売	主な販売物品名		
	飲 食 バザー	販売品名	テント 1 張 1/2 張 1/4 張	電源使用 無 ・ 有 有の場合 ワット数
6 備 考				

注) バザー出店では、品目によっては変更していただく場合があります。



8月よちよち通信

太陽がまぶしい季節になりました。水遊びなど、この季節ならではの経験もできるといいですね。

令和8年7月21日

発行：口和子育て支援センター（口和老人福祉センター内）
庄原市口和町永田 415-4 Tel.0824-89-7070

一般社団法人里山こども未来会議
庄原市西本町 2-8-11 Tel.0824-74-6636

口和支所地域振興室市民生活係
庄原市口和町向泉 942 Tel.0824-87-2112



3町交流会 子育て広場（口和・比和・高野）in 比和

☆『子育てママパパ向け アロマでリラックス』

～足浴とロールオンタイプのアロマオイルづくり～

日 時：8月21日（金）10:00～11:30

場 所：比和温泉施設 あけぼの荘 健康増進室（庄原市比和町比和 535-1）

講 師：瀬戸助産師（アロマケアサロンパニエ ポポラス助産所）

持参物：参加費500円、バスタオル、水分補給できるもの

※保健師による身体計測もできます。希望の方は、母子健康手帳をご持参ください。

申込先：比和支所地域振興室市民生活係（0824-85-3001）

口和・比和・高野各子育て支援センター ※8月10日（月）まで

※定員8名



すくすく子育て広場（高野）

☆『図書館へ行こう』

図書館の利用方法を教えてもらい、好きな本を借りてみましょう。

日 時：8月4日（火）10:30～11:30

場 所：庄原市立図書館高野分館
（庄原市高野町新市 1284）

※現地集合 現地解散

なかよしサロン（比和）

☆『演劇鑑賞会』

『劇団風の子』による公演を親子で楽しみましょう。
演目「タックンとおりがみおじさん」

日 時：8月6日（木）10:00～11:00

場 所：比和保育所

参加費：無料

※9:00～12:00 まで比和子育て支援センター
の利用ができます。

よちよち広場（口和）

☆『キーホルダーづくり』

ペットボトルキャップで、キーホルダーを作しましょう。

日 時：8月27日（木）10:00～12:00

場 所：口和子育て支援センター

持参物：材料費 50 円

※保健師による身体計測もできます。
（10:00～11:00）

ご希望の方は、母子健康手帳をご持参ください。

申込先：口和子育て支援センター

※8月20日（木）まで



【開設日・時間】

●口和子育て支援センター●
月曜日、木曜日（祝日を除く）

Tel. 0824-89-7070

●比和子育て支援センター●
金曜日（祝日を除く）

Tel. 0824-85-2608（比和保育所内）

●高野子育て支援センター●
火曜日（祝日を除く）

Tel. 090-4198-8575（開設時のみ）

いずれも 9:00～12:00 13:00～15:00

8月13日（口和）
14日（比和）は
お盆のため閉所します

※ご利用の際には、手洗い、消毒をお願いします。
体調不良の場合は利用を控えましょう。



～みなさんの生きがいと元気づくりを応援します～

第35回口和グラウンド・ゴルフ大会
(兼) 第21回庄原市民健康づくりグラウンド・ゴルフ大会予選会

5人でチームを編成し、お申し込みください。

本大会は、令和8年10月17日(土) 庄原市田総の里スポーツ公園で開催予定の、
第21回庄原市民健康づくりグラウンド・ゴルフ大会予選会を兼ねています。

1. 日 時 8月27日(木) 受付18:30 開会19:00(雨天:8月28日(金)以降から順延)

2. 場 所 庄原市口和総合運動公園

3. 主 催 庄原市スポーツ協会口和支部
(共 催) 庄原市口和自治振興区

グラウンド・ゴ
ルフで健康つ
くり



4. 対 象 口和町内在住者、出身者、勤務者等(年齢制限なし)

5. チーム編成 1チームは5名とし、そのうち1名は主将としてください。

※予選会を兼ねて出場される場合は、男性5名又は女性5名の編成

(庄原市民健康づくりGG大会には、男性の部 1チーム、女性の部 1チームが出場できます。)

※予選会を兼ねて出場されない場合は、男女混合OK

6. 競技規定 競技は公益社団法人日本グラウンド・ゴルフ協会の定めたルールに従って
行います。

7. 競技方法 16ホールをまわったチームの合計打数により順位を決定します。
同点の場合は、2ゲーム合計の最少打数者がいるチームを勝ちとします。

8. 表 彰

- ・上位3チームまでに賞状およびトロフィーを授与します。
- ・最少合計打数者(男女各1名)には**ベストスコアー賞**を授与します。
- ・ホールインワンには、**ホールインワン賞**を授与します。
- ・チーム内最少打数者には**トップ賞**を授与します。

※ベストスコアー賞の方がいるチームは、2位の方をチームトップ賞とします。

※ベストスコアー賞及びトップ賞は、途中交代があった場合は対象としません。

9. 申込先(お問い合わせ先)

8月18日(火)までに、次のところへ別紙申込書及び参加費をご持参ください。

●庄原市口和自治振興区 TEL 0824-87-2213

●庄原市スポーツ協会口和支部(GG部長 小笠原 TEL090-7897-7133)

10.参加費 2,000円(1チーム) ※申込書と併せて納付してください。

11.代表者会議 大会当日、18時40分から開催しますので、代表者1名ご参加ください。

**第35回口和グラウンド・ゴルフ大会
(兼) 第21回庄原市民健康づくりグラウンド・ゴルフ大会
予選会参加申込書**

予選会としての出場希望の有無 ⇒ 1 あり 2 なし (番号へ○印)

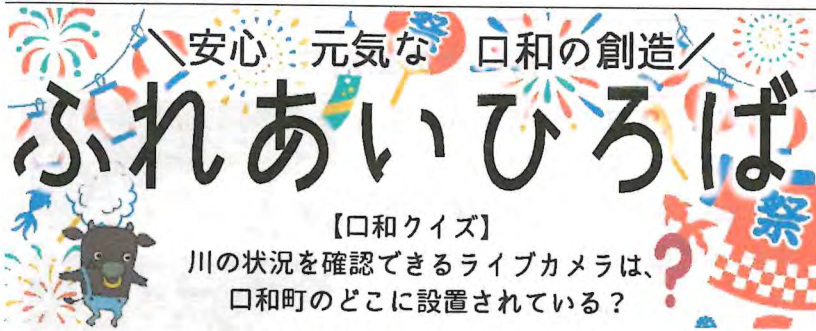
※ 用具の必要の有無をご記入ください。(○印)

※ 参加費2,000円必要です。

※ 予選会として出場されない場合は、男女混合OKです。

チーム名			代表者		
				TEL()	
競技者名		男 女	交代競技者		男 女
競技者名		男 女			
競技者名		男 女			
競技者名		男 女			
競技者名		男 女	用具必要の有 無(○印)	必要 ・ 不必要	
【備 考】					

※ 大会当日、18時40分から代表者会議を開催しますので、
代表者1名のご参加をお願いします。(選手受付18:30)



口和自治振興区

〒728-0502 広島県庄原市口和町向泉 934-4
【電話】0824-87-2213 【Fax】0824-87-2135
【メール】kuchiawajichi@gmail.com 【設立】2010



公式 HP



フェイスブック



インスタグラム



YouTube

【口和クイズ】

川の状況を確認できるライブカメラは、
口和町のどこに設置されている？

防災研修会
女性セミナー
創年大学講座 第1回
老人グラウンドゴルフ大会
青い池草刈り
刺し子教室
防災研修：向泉
鈴木三重吉賞 作文披露
会議速報

- ・口和自治振興区連携会議
- ・青年部会

7月の主な行事
地域マネージャー通信
おしらせ

- ・夏休みキッズわくわく教室
- ・3団体 夏神楽
- ・市政懇談会
- ・口和グラウンド・ゴルフ大会
- ・くちわ夕涼み会
- ・クーリングシェルダー

8月の行事カレンダー
口和クイズの答え

みなさまの投稿をおまちしています/
口和写真館



『サツマイモ畑 @くちわの家』

口和データ

人口 11,599人 (▲57)
世帯数 723世帯 (▲20)

令和8年6月末日現在 (増減：前年度比)

災害発災時を想定した避難所体験『防災研修会』

安心づくり部が、いざという時に落ち着いて行動できるよう避難所での生活を想定した防災研修会を行いました。

災害発生直後は救援物資がすぐには届かないため、当面は避難所の備蓄品や家からの持ち出し品で過ごすことになります。

今回の様々な体験から、避難用品の便利な点や改善点に気づいたほか、避難所では自分でできることを行い、お互いに助け合うことの大切さを改めて確認する機会となりました。

先月は台風の影響から市内で避難所が開設されました。災害発生時に慌てず行動できるよう、日頃から避難グッズの点検を行い、避難場所や避難経路を家族で確認しておきましょう。(7月3日)



避難所テント



段ボールベッド



非常食の調理



簡易トイレの使い方

『女性セミナー』

交流と地域で活躍する人材の育成を目指して女性部が企画・運営している女性セミナー。今年は約80名の方が学び合い交流しました。(6月28日)



いきいきライフ教室
ひざの健康と簡単体操



加藤貴史さん (理学療法士)



うたがたり
お玉狐と仁右衛門さん
コーラスグループあんだんて

交流カフェ

『創年大学講座』第1回

高齢者の生きがいづくり、健康づくりをテーマに老人部が年4回開催する創年大学講座がスタートしました。(6月30日)



生活安全教室



杉田竜介警部補 (庄原警察署)



ジョージ・沢さん
音楽ひろば
サクソ演奏

『老人グラウンドゴルフ大会』

暑い中でしたが、当日編成された地域・性別混成チームで会話も弾み、交流を深める賑やかな大会となりました。老人部の皆さんが早朝から準備を行い、参加者も片付けに協力され毎年、地域のつながりを感じられる素敵な大会です。（7月10日）

【順位賞】

①才木勇②岡田勇治③柳川守④増原豊
⑤荒木麗子⑥井上美恵子⑦木原信行⑧
盛川すま子⑨門野康江⑩竹岡伸榮⑪山
田智子⑫増原しきみ

【ニアピン賞】

①荒木麗子②吉野百三

【ゴールデン元気でしょう（90才以上）】

●五島道憲●前空勉●村上福六



『青い池の草刈り』

元気づくり部で毎年恒例の「青い池」こと長尾池を見下ろす土手の草刈りを行いました。暑い時間を避けて早朝からの作業でしたが、さすが草刈りには手慣れたみなさんで、2時間ほどで完了。見やすくなった青い池を是非一度ご覧ください。（7月11日）



伝統の技術を学ぶ『刺し子教室』



参加者は、講師の近藤久子さんから縫い方のコツやデザインについて学び、集中しながら、時折おしゃべりしながら楽しく取り組まれました。同じ図柄でも、一人ひとり違った表情の作品が完成し、刺し子の魅力を実感しました。（7月4日）

向泉『防災・防犯・防火研修』

防災士の黒谷さん、佐々木駐在さん、消防署職員さんがそれぞれの立場からお話しされました。向泉防災部では注意喚起する幟も作り地域の方へ呼び掛けておられます。



『三重吉賞 受賞作文を披露』

佐々木みのりさん（小学3年生）が三重吉法要忌（広島市）に招かれ、第78回鈴木三重吉賞・作文の部で特選を受賞された「心をうばわれたかぐら」を三重吉さんの親族や関係者の前で朗読されました。



会議速報

『どんなこと話しょうるん？』

口和自治振興区で開かれた様々な会議のあれやこれやを抜粋してお伝えします

【口和自治振興区 連携会議】6/19（月）

昨年度、自治振興区体制の見直しから部会をスリム化したことに伴い、地域団体は部会に所属せず、「自治振興区連携会議」に参加する形となりました。会議では参加した19団体が活動内容や抱えている課題を共有し、活発な意見交換が行われました。同じ地域に住んでも、お互いの活動を知る機会は少なく、新たな気づきや学びの多い時間となりました。また、地域活動への思いや今後の口和のまちづくりについても熱心な議論が交わされ、有意義な連携会議となりました。

【青年部会】7/13（月）

くちわタ涼み会

8/29（土）15:30～20:30

口和自治振興センター

縁日 スタンプラリー ロビー展 バザー

子供服リサイクル 高・大学生ライブ など

くちわミュージックナイト 11/28（土）

モルックバー交流会 11月上旬

地域マネージャー通信欄

＼こんな活動やってま～す／

川上 良美 (福祉) 	●65 歳から始まる地域のつながり 今年度も老人部の創年大学講座やデイホームなどが始まりました。初めて参加してくださる方もあり、嬉しく思っています。 と、同時にあまりお顔を見ることのない方は、どうされているのかなとの思いも。老人部の対象者は満 65 歳以上の方全員です。65 歳になられた方、ぜひ老人部の事業にご参加ください。
福田 豊明 (防災) 	●口和防災だより 91 号 「水難事故Ⅱ 溺れた時」 レジャーシーズンを迎え、海や川へ出かける機会も増えているかと思います。前回の「危険な場所」に続き、今回は「溺れた時の対応」について発信します。 水難事故に遭遇した際、命を守るために最も大切なのは「泳ごうとせず、浮いて待つ (UITEMATE)」という姿勢です。これは日本発の救助法として今や世界中に広まっていますが、パニック状態の中でいきなり実践するのは決して簡単ではありません。いざという時に冷静に動くための知識と、事前にやっておくべき備えについて、この機会にぜひご家族で確認してみてください。
松本 晋太 (情報発信) 	●みんなで盛り上げた口和体育祭 お天気だけでなく、どのくらいの人が集まるのか、競技は盛り上がるのか、正直なところいろいろ心配だった口和体育祭ですが、蓋を開けてみればまさにこれこそ杞憂。参加者も目標を上回り、各競技もたくさんの方で賑わい、まさに口和のみなさんの魅力が満載の楽しい時間となりました。残念ながら今年来られなかった方も、来年は是非この盛り上がりを見に、そして参加しにお越しください。
山田 耕司 (地域振興) 	●熱中症に気を付けて、無理のない農作業を 先月開催した「普段着の口和」で参加者の皆さんと一緒にサツマイモの苗を植え、秋の収穫に向けて畑の管理を行っていますが、厳しい暑さが続き農作物の生育も心配ですが、農作業も大変な季節になりました。 農作業や屋外で活動される際は、こまめな水分・塩分補給や適度な休憩を心がけ、熱中症対策を十分に行いながらお過ごしください。
白根 孝浩 (移住定住) 	●ローカル線が映す地域の現状 【車窓から】 先日、JR 福塩線で岡山へ向かいました。乗客はわずか 2 人で、車内は静まり、寂しさを感じるほどでした。沿線では草木が線路近くまで生い茂る区間が多く、徐行運転となる箇所も見られました。こうした状況から、保守・整備面での人手不足の影響もうかがえました。また、耕作放棄地や空き家も目立ち、沿線地域の現状が浮き彫りとなり、ローカル線の運行環境と地方の人口減少問題を改めて考えさせられました。

【7 月の主な行事】

2日	ごゆっくりカフェ	16日	ごゆっくり食堂	22日	配食サービス事業
3日	防災研修会	16日	健康マージャン	25日	土曜本の会
4日	刺し子教室 第1回	16日	マルシェ	25日	防災教室(竹地谷老人部)
6日	ひろば206号(体育祭)	17日	ぬくもり会議	26日	普段着の口和 2回目
10日	老人GG大会	17日	三者連絡会議	27日	元気づくり部会
11日	青い池草刈り	19日	休日開放図書館	29日	ヨガ・ピラティス講座
13日	青年部会	19日	刺し子教室 第2回	30日	小学生スポーツ教室
15日	地域ケア会議	21日	ひろば207号発行	口和地域未来塾 2日 16日 23日 30日	
15日	ヨガ・ピラティス講座	21日	防災だより91号		

ワクワク♪ドキドキ♪が待っている

おしらせ

お気軽にご参加ください！

【夏休みキッズわくわく教室】

●小学生スポーツ教室
7/30（木）13：00自治振興センター

●夏カフェスイーツ教室
8/9（日）13：30保健福祉センター

●ワールドブック交流会
8/20（木）10：00保健福祉センター
連絡先 口和自治振興区 87-2213

【3団体 夏神楽】

日時 8/11（火）
9：30 開場 マルシェ
10：00 開演

会場 自治振興センター
出演 戸山会 穴笠神楽団 茂田神楽団

【市政懇談会】

日時 8/12（水）19：00

会場 自治振興センター

テーマ 庄原ブランディングの推進 等

連絡先 口和自治振興区 87-2213

【口和グラウンド・ゴルフ大会】

日時 8/27（木）受付18：30
開会19：00

会場 総合運動公園

参加費 2,000 円（1 チーム）

連絡先 口和自治振興区 87-2213
スポーツ協会口和支部（小笠原 GG 部長）

【くちわタ涼み会】

日時 8/29（土）15：30～20：30
15：30 縁日 スタンブラリー
ロビー展 子供服リサイクル
16：00 バザー
17：00 高・大学生ライブ

会場 自治振興センター

連絡先 口和自治振興区青年部 87-2213

【クーリングシェルター】

口和自治振興センター開館中は、暑さをしのぐ休憩場所としてご利用できます。無理せずこまめな休憩や水分補給を心掛けましょう。

8月の行事カレンダー

[] 内は、口和地域のゴミ収集日です。
★印…詳細は「おしらせコーナー」をご覧ください。
日程は諸事情により変更する場合があります。

日	月	火	水	木	金	土
						1 聖慈盆踊り会
2	3 空き家対策調整委 員会議 10:00 [プラスチック類]	4 役員会 19:00 [燃えるごみ]	5 行政文書 ヨガ・ピラティス [その他紙類]	6 被爆体験記 (小学校) ごゆっくりランチ 未来塾 10:15 [容器包装プラ紙パック]	7 [燃えるごみ]	8
9 夏カフェ教室★ [施設開放日]	10 [燃えないごみ]	11 夏神楽★マルシェ [燃えるごみ]	12 市政懇談会★ [新聞]	13 [容器包装プラ紙パック]	14 [燃えるごみ]	15
16	17 未来塾 13:00 [ビン・カン 有言]	18 [燃えるごみ]	19 地域ケア会議 被爆体験記 (平和武典) ヨガ・ピラティス [その他紙類]	20 ワールドブック★ ごゆっくり食堂・麻雀 未来塾 10:15 行政文書 [容器包装プラ紙パック]	21 [燃えるごみ]	22
23 休日開放図書館 9:00～12:00 [施設開放日]	24 [ペットボトル 古着]	25 [燃えるごみ]	26 配食サービス [ダンボール]	27 未来塾 15:10 口和 GG 大会★ [容器包装プラ紙パック]	28 [燃えるごみ]	29 くちわタ涼み会★ マルシェ
30	31 きらきら体操	口和クイズ「川の状況をネットで確認できるライブカメラは 口和町のどこに設置されている？」 答え：古城橋（永田） 提供：国土交通省「川の防災情報」				

= 4 =

日頃の備えで支え合いのまちを

防災だより

発行：口和自治振興区

〒728-0502 広島県庄原市口和町向泉 934-4

【電話】0824-87-2213 【Fax】0824-87-2135

【メール】kuchiwajichi@gmail.com

水難事故Ⅱ 溺れた時

水辺のレジャーが増える季節です。海や川は楽しい場所ですが、一瞬の油断が大きな事故につながります。「もしも」の時にパニックにならないよう、正しい知識を身につけましょう。

1. 自分が溺れてしまったら

溺れた時に最も大切なのは、「泳ごうとせず、浮くこと」です。

AIに質問するとそう答えが返ってきます。

筆者は幸運にも溺れた経験はありませんが、「パニック状態で本当にそんな冷静なことができるのか？」という疑問が、わき調べてみました。



結論から言うと、「何の練習もなしに、パニックの中でいきなり完璧に浮くのは極めて難しい」のが現実です。

しかし、この概念がなぜこれほど推奨されているのか、その理由と現実的な対策を調べてみました。

水難事故に遭遇した際、「**浮いて待て(UITEMATE)**」は日本発の科学的に有効な事故救助法として、現在では世界中に広まっているようです。以下、「**浮いて待て**」の**基本姿勢とそのコツ**について説明しますが、「浮いて待て」は知識として知っているだけでなく、**一度でも安全なプールなどで服を着たまま浮く練習を経験しておくことが**重要なようです。

「一度の経験」が、万が一のパニックを静める最強の武器になります。

- ・「浮いて待て」を成功させるための具体的な姿勢のコツを4つにまとめました。

1) 「大の字」でバランスをとる

手足を左右に大きく広げます。
これにより水との接地面が増え、
左右の揺れに対して安定します。
手は肩より少し下の位置で、
手のひらを空に向け、水面より
少し下に沈めておきます。



2) あごを突き出すように上げ、 真上（空）を見る

耳が水に浸かるくらいまで頭を沈めるのが正解です。
こうすることで、口と鼻が水面の一番高い位置にきます。
足元を見ようとしてあごを引くと、腰が折れてお尻から
沈んでしまいます。

3) 「肺」に常に空気をためる

人間の体で一番の浮力は「肺の中の空気」です。
呼吸法は「吸って、吐く」ではなく、「吸った状態で止め、
一瞬で吐いてすぐ吸う」というリズムを意識します。
肺がつぶれている時間を最小限にすることで、浮力を維持
し続けられます。

そして「叫ばない」ことも大切です。「助けて」と叫び続けると
肺の空気がなくなり沈みます。救助が見えるまでは呼吸に
集中し、体力を温存してください。

4) 「靴」は脱がず、そのままにする

スニーカーなどの靴は「強力な浮き具」になります。又、無理に脱ごうとすると姿勢が崩れ、衣服に水が入って一気に沈むリスクがあります。履いたままにしてください。

もし、空のペットボトル、空のポリ袋など
「浮く物」があれば、それをラッコのように
抱え込むのがベストです。



2. 川で流された時・海で流された時

- 1) 川で流された時、命を守るために最も重要なのは「パニックにならず、体力を温存しながら安全な場所を目指す」ことです。

又、川には岩などの障害物があるため、ただ浮いているだけでは危険です。

姿勢は、下のイラストのように、背浮きのまま、足を下流に向けます。

足を下流に向けておけば、岩があっても足で蹴って衝撃を吸収したり、受け流したりできます。

川の流れに無理に逆らわないことも大切です。

岸に向かって真横に泳ごうとすると、

流れの力に体力を奪われ

ます。流れに身を任せつつ、

少しずつ斜め前方（岸の方）へ

移動するように意識します。



2) 海で怖いのは、岸から沖へ向かって
強い流れが発生する「離岸流」です。

岸が遠ざかるのを見て、必死に岸へ
向かって泳ごうとして力尽きるのが最も
多い事故パターンです。

離岸流は人を水中に引きずり込むもの
ではなく、あくまで「沖へ運ぶ」流れです。

まずは**浮くことに専念し、呼吸を確保**
してください。**可能であれば、手を**
振って周囲に助けを求めます。

もし、泳げる体力があるならば、
岸と「並行」に泳ぎます。

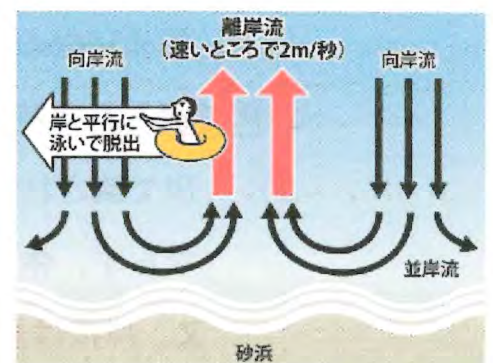
離岸流の幅は通常 10～30m 程度のようにです。

流れの向き（沖）に対して直角、つまり**海岸線と並行に泳ぐ**
ことで強い流れから脱出できることが多いようです。

横に泳いで強い引きを感じなくなったら、そこから斜め前方に
向かって泳ぎ始めます。

泳いで脱出するのが難しい、または疲れてしまった場合は、
「背浮き（浮いて待て）」をして救助を待ってください。

離岸流は数百メートル沖まで行くと弱まります。そこまで
流されるのを覚悟し、体力を温存しながら救助を待つのが
生存率を高めることにつながります。



水難事故に遭遇した際、**最も大切なのは「泳ごうとせず、浮いて待つ」**ことです。
パニックの中でいきなり浮くのは難しいため、一度でも**「服を着たまま浮く練習」**を
安全なプールなどで**経験しておく**ことが、万が一の際の生存率を大きく高めるよう
です。次回は溺れた人がいる時の対応について発信します。