

防災 コラム



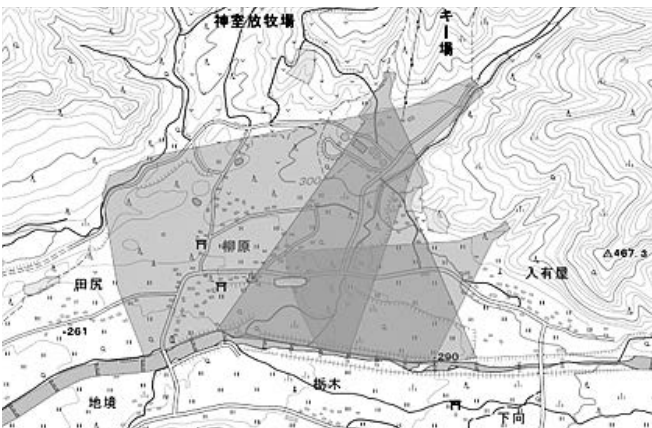
洪水浸水想定区域と土砂災害 警戒区域が見直されます！

全国で毎年のように大規模な災害が発生しています。山形県内では、令和4年12月に鶴岡市で大規模な土砂崩れが発生し、また、令和6年7月には前線に伴う大雨が最上地方を襲いました。国は、頻発する災害を受け、令和3年に水防法を改正し、これまで「水防法上重要な河川（主に1級河川※1）」としていた洪水浸水想定区域の対象範囲を「すべての1級河川及び2級河川※2」に拡大しました。また、山形県は、鶴岡市で発生した土砂崩れなどを受け、もともと土砂災害警戒区域に指定されていなかった傾斜地などについても独自に調査を行い、土砂災害の可能性がある箇所について「新たな土砂災害が発生するおそれのある箇所※3」として指定を行いました。

金山町では、前述のような国と県の見直しを踏まえ、令和7年度中にハザードマップの更新を行い、町の皆さんや事業所などへ配布を予定しています。対象となる河川や急傾斜地が増えるため、ハザードエリアが拡大することが見込まれます。新しいハザードマップが配布された際には、ご自宅の周りやお住いの地区などの情報を確認されるようお願いいたします。

新たな土砂災害が発生する おそれのある箇所のイメージ図

※網掛け部分が今回の追加箇所



【注釈】

※1 1級河川とは国土の保全又は国民の経済上の観点から特に重要と国土交通大臣が指定した河川（金山川・上台川など）。

※2 2級河川とは1級以外の河川で公共の利害に重要な関係があると都道府県知事が指定した河川（柗沢川など多数）。

※3 新たな土砂災害が発生するおそれのある箇所とは今後詳細な調査を実施し、土砂災害警戒区域（黄・赤）になる可能性がある箇所（調査の結果によっては、土砂災害警戒区域に指定されない場合もあります）。

ーわたしと金山ー

No.27

林 寛治 かんじ

雑感（1）金山まじづくりに 活性化をめざして

わが母の郷里、金山町が町制百周年を迎えたことを50%の金山人として、また金山町街並み景観審議会専門委員の立場から、ここに改めて、お慶びお祝い申し上げます。

先に佐藤町長から、荘内銀行金山支店が撤退し、建物を金山町が購入されたことを知らされました。その時点で使用目的は未定と伺っていましたが、私なりに感じたことを記してみます。

金山町の格調を高める意味では、子どもたちの城として、今日までいささか居候的にあちこち移動した「金山町教育委員会」が1階に来ることで、教育・文化活動・スポーツ振興など、役場至近であり、金山小学校と金山中学校の中間に位置することで、町の教育に対する姿勢が緻密であることを示すこととなります。2階については、サロンぽすと図書コーナーの荷重過多でご婦人連のクラブ活動が出来ない状態にもなっていることから、教委の2階ならば、読書教育も含めた力として伝わります。通学用バスが納まるスペースもあるので、自ずから完結した施設として活用できると思います。東京に例えれば、銀座4丁目の交差点と同格である場所に教育文化の城があるとなれば、雑音があっても時代を背負う子どもたち

を育てる教委は金山の話題性を増すでしょう。

高規格道路開通が迫ってきました。欧米の自動車旅行を通じての経験からいうと、都市・農村部共に、来訪者の車はその町の中央ではなく周辺に誘導するのが原則です。今や町・都市中心部が車で埋め尽くされる時代はなくなったのです。場所を取り、街並み景観を壊すからと言われますが、何よりも町や通りを歩かないと、町を訪れる人々が、何も見ない、買わない、食べない、飲まないからなのです。高規格道路の出口に店・道の駅があれば、町に入らないでUターンされますから、町の盛り場を横目に見た広がり、先、又は奥に駐車場や地産の店、トイレ等を置いて、街中を充分に歩かせ、帰りに駐車場脇で地産の生鮮食品などをかうのです。高規格道路の入れ方、出方の演出が町の興亡を左右することを忘れてはいけません。

金山町民が誇りとする、13号線上台峠からの導入する、仕掛け、信号、案内板などを熟考工夫して金山町内外を楽しむルートを見せてくださることを期待します。

アメリカの野球場は古くは車ではなく電車・地下鉄でファンが集まりましたから人がどっと出る程度の広がりです。ファンの駐車場は用意されていません。東京の新国立競技場も駐車場はありません。新しい欧米のサッカー場は殆ど郊外で100m位の帯状駐車場がスタンドをぐるりと取り巻いています。

金山町の場合、以上の諸条件に最もふ

町立金山診療所だより vol.193

ほっとクリニック

スキマ時間で運動を！

前 町立金山診療所
所長 高橋 鴻志

皆さんこんにちは。仕事の合間や家でくつろいでいるとき、ついお菓子に手が伸びてしまうことはありませんか？「ちよっとだけなら…」と思って食べ始めたのに、気づけば袋が空っぽになっていた、なんて経験がある方も多いのではないのでしょうか。特に、何気なくスキマ時間にお菓子をつまむ習慣がついてしまうと、気づかないうちにカロリーオーバーになり、体重増加や生活習慣病のリスクを高めてしまいます。でも、「何かしたいな」と思うその気持ち、実は運動のチャンスでもあるんです。お菓子をつまむ代わりに、ほんの少しだけ体を動かしてみませんか？

そこでおすすめなのが、椅子からの立ち上がり動作を使ったスクワットです。これは特別な道具も必要なく、どこでも手軽にできる運動です。やり方はとてもシンプルで、まず椅子に浅く座ります。背もたれには寄りかからず、足をしっかり床につけた状態で姿勢を正します。次に、ゆっくりと立ち上がります。膝にしっかりと力を入れ、グッと押し上げるように立ちます。完全に立ち上がったら、今度はゆっくりと座りま

ように注意しましょう。この動作を5回から10回ほど繰り返します。ポイントは、できるだけゆっくり行うこと。急いで立ち上がるのではなく、じっくり時間をかけることで、筋肉にしっかりと負荷をかけることができます。この運動は太ももの筋肉を鍛えるだけでなく、バランス感覚や姿勢の維持にも効果があります。特に高齢の方にとっては、転倒予防にもつながる大切な動きです。「ちよっと□が寂しいな」「何かつまみたいな」と思ったら、まずはこのスクワットを試してみるのはいかがでしょうか。運動をすることで血流がよくなり、気分もスッキリするので、「なんとなくお菓子を食いたい」という気持ちが落ち着くこともあります。最初は1日数回でも十分です。大切なのは、お菓子を食べる代わりに「立ち上がりってみる」という意識を持つこと。こうした小さな習慣の積み重ねが、健康維持につながります。気づけば、スキマ時間が運動時間になり、自然と体を動かすことが日常の一部になっているかもしれません。つい食べてしまうお菓子は、実は「なんとなく」の習慣になっていることが多いものです。でも、その時間をちよっとした運動に置き換えることで、健康的な習慣に変えることができます。椅子からの立ち上がりスクワットなら、手軽にできて効果も抜群。まずは今日から、お菓子を食べる前に「立ち上がりってみる」ことから始めてみませんか？

高橋先生は3月31日をもって退職され、4月からは山形大学医学部附属病院に勤務されています。令和4年5月からおよそ3年間、所長として勤務いただきました。後任として、日本海八幡クリニック等診療所から今井洋汰医師が所長として着任されました。詳細については今後広報等でお知らせします。



▲旧金山木材跡地から八幡公園北口を入り町なかへ、公園中央部から奥を振り返る（片山教授デザイン）



▲国道13号上台峠から初雪の金山を望む（2017年・林撮）