

## 地域総合避難訓練 330名が参加 「防災・減災意識の高まりと地域の結束の強さ」

宝塚市末成小学校地域まちづくり協議会（コミュニティすえなり）は、2014年10月19日（日）9時30分から11時30分にかけて、地域住民の皆さんを対象に地震災害を想定した地域総合避難訓練を実施しました。今回のような訓練はこの地域で初めてでしたが、参加者は子どもさんを含めて約330名に達しました。これは、地域内の自治会（自主防災組織）、宝塚市役所、末成小学校、宝塚市社会福祉協議会及び住民の皆様のご協力のお蔭です。感謝申し上げます。

コミュニティすえなりは、今年3月、避難所の開設・運営の方法や施設の利用計画を記した「避難所運営マニ

ュアル」を作成しました。訓練はこのマニュアルに記された内容を検証するためのものです。

当日は、午前9時30分に南海トラフでマグニチュード9.1の地震が発生し、宝塚市は震度6弱の揺れに襲われたという想定で、市の広報車2台と自治会・マンション・集合住宅の放送で訓練開始の案内と参加の呼掛けを行い、表に示す流れで訓練を実施しました。

末成小学校までの避難方法は地域の状況に合わせて様々でした。個人や家族で避難所に来られた方、所定の場所に集まりご近所の方の安否を確認した後集団で避難所に来られた方、ご近所の方に支えられ車イスで避難所に来られた方など。

避難所では、避難所運営委員が運動場・体育館の安全を確認した後、避難者の皆さんを体育館に誘導しました。入所時には、避難者の皆さんに、名簿に名前を書いてもらい、体育館内の地域毎に予め区割りされた場所に座って頂きました。皆さんが落ち着いたところで「避難所運営マニュアル」について簡単な説明を行い、ペットの受入れなどの質問を受けました。そして、市役所、末成小学校、高司コミュニティ及び社会福祉協議会の方から今回の訓練についてコメントを頂き、家庭で用意すべき災害時の準備品（防災グッズ）を紹介し訓練を終了しました。



### 訓練の流れ

1. 緊急地震速報（地震の発生）が流れたら、
  - ◇ 自身の安全の確保
2. 揺れがおさまったら
  - ◇ 火元の確認
  - ◇ 家族の安否確認
  - ◇ 家を出る際には、ガスの元栓や電気のブレーカーを切る
  - ◇ 靴又はスリッパをはく
  - ◇ 避難出口の確保
  - ◇ 非常持ち出し品の用意
  - ◇ ラジオ等で情報の収集
  - ◇ 隣近所の方の安否確認
  - ◇ 被災者の救出・救護
3. 避難
  - ◇ 避難経路の確認・選定
  - ◇ 要援護者の支援
  - ◇ 避難
4. 避難所の受入
  - ◇ 避難所の開設
  - ◇ 避難所の施設の点検
  - ◇ 避難者名簿の作成
  - ◇ 避難所施設の区割り

訓練に参加された皆さんに再度このような訓練を実施した場合参加して下さるかどうかを尋ねると、大多数の皆さんが参加の意思を示してくださいました。今回の訓練で感じたことは、住民の皆さんの防災・減災意識の高まりとご近所の結束の強さでした。（会長 加藤 富三）

## ～チャレンジ ザ・草引き～

9月3日朝。全校生とおかあさん、おとうさん、おじいさん、おばあさん、地域の方40名あまりの方に参加していただき、無事草引きをおえることができました。

前日は猛暑でしたが、当日は、すこ～し曇って、風もあり草引き日和。軍手を手にはめ、気合い十分の1年生。草を引きながら、「ありんこの巣だ!」「まるむしがいっぱいいる!」と元気いっぱいでした。たくさんの草をスーパーの袋に入れて、石ころ拾いもしました。また、50cmくらいの草の根っこに「うわー、見て見て!」と驚く子どもの声。当たり前なのですが、草の部分を支える根っこの存在は、普段気づかないのでいい経験になったようです。

事前に、地域の方々が、抜きぬくところを引いてくださったおかげでもあり、みんなで力を合わせ雑草がなくなりました。末成小校区は、登下校をはじめ、パトロールなど地域や保護者のみなさんに温かく見守っていただいている地域です。

この草引きも、家庭・地域・学校が一体となり子ども達と活動することで、地域の絆を深める良い機会となりました。お忙しい中、たくさんの方に参加していただきました。

共に心地よい汗を流していただき、本当にありがとうございました。(末成小・教頭 橋本 恵美子)



## ～末成小学校・運動会～



↓ PTAと一般住民で玉入れ競技

9月27日(土) 午前9時から末成小学校運動場にて「赤い情熱 白い魂 いざ決戦のとき」をスローガンとして第44回末成小学校運動会が開催されました。

当日は眩しいくらいの晴天に恵まれました。

観覧席には大勢の保護者、地域住民が詰めかけ、末成っ子の元気溢れる競技、表現に盛大な拍手を送っていました。

午後からの「PTAの玉入れ競争」には今回初めてコミュニティすえなり、一般住民も参加させて貰い、児童と一緒に運動会を楽しみました。

5・6年生の「7段・組体操」は男女とも見事に成功しました。



## 福祉セミナー

(福祉部副部長 中西 勇)

9月17日、コミュニティ福祉部主催の「平成26年度福祉セミナー」を小林地域包括支援センターのご協力で実施致しました。

1部では昨年に続き、今年度も寸劇で「介護保険制度」の内容でした。

第1章(はじめに)、第2章(相談)、第3章(申請、認定調査、意見書)、第4章(認定)と介護保険適用までの流れです。

2部では介護保険問題をOXクイズ方式で行われました。

「例」①介護保険料を滞納するとどうなるか?

②60歳で交通事故に遭った。介護保険でのサービスが受けられるか?

③杖やシルバーカーは介護保険を利用して購入出来るか?

等々のクイズで、日頃勉強している私たち民生委員でも、難しい問題でした。



民生委員連合会での研修会厚生労働省資料によると介護保険制度が来年1部改正されるとの事です。

今年度も多数の出席者でした。

来年度はもっと多くの方々に来て頂く様にしたいと思っています。

## 御所川の「缶・瓶などのポイ捨てごみ」収集・・・コミュニティすえなり環境部

9月27日(土)午後8時30分から環境部が御所川の《ポイ捨てごみ》缶・ペットボトル・瓶などの収集を実施しました。

参加者は小学校西門から上流と下流の2班に分かれて引っ掛け棒やタモ網を使って作業をしました。

御所川は未だに心無い人のポイ捨てごみが絶えません。先日の台風11号や大雨で投げ込まれた空き缶などは流され、途中の低い堰に引っ掛かって、大変取りにくい状態でした。



## ～未成幼稚園・運動会～

10月11日(土)午前9時15分から園庭にて『第44回運動会』が開催されました。園庭には早くから保護者が大勢集まり、可愛い園児たちの一生懸命な競技や表現演技に拍手や声援を送っていました。

親子ダンスは大変微笑ましい情景でした。

最後に、元気に頑張ったご褒美として

- ・年長組にカップを
- ・年少組にメダルを

全員へ贈呈されました。



# 健康てらこや

## 『愛しのバスタイム♪』 (薬剤師・奥田徳子)



秋の夜長、ぜひ「ゆっくりお風呂につかる」ことをお奨めしたいと思います。夏場はシャワーだけで済ませる人も多いですが、実はお風呂でゆっくり身体の芯まで温めるとニキビや膀胱炎や関節痛などが改善する場合があります。例えば「あごニキビ」は手足の冷えがある人に、「赤ニキビ」はストレスが積み重なっている人によく見られますが、入浴は、体の老廃物を流して毛穴をきれいにするだけでなく、体温を正常に保ち、リンパの流れもよくするので代謝がアップします。バスタブで筋肉のコリやハリをほぐし、むくみを取り、湯気の効果でお顔もしっとり。香りのいい入浴剤や大好きなBGMなどでストレスも解消。ぐっすり眠れない人にも効果的です。お湯は40~41℃、15分を目安にするといいでしょう。がん細胞は低温・低酸素状態で活動的になるとも言われていますし、首や背中のコリをほぐすと頭痛・疲れ目・吐き気などが楽になる場合も多く、バスタブにつかってリラックスしている時に、ふと良いアイデアが浮かぶこともあります。

バスタイムは自分へのごほうび。どうぞ素敵なリラクゼーションタイムをお過ごし下さい♪

### 【福祉部】ふれあい喫茶で楽しい一時のお誘い

- 『喫茶すずらん』(末成町)
  - 『チェリー』(特養ちどり=有志)
  - 『ふれあい喫茶ローレル』(ローレルハイツ)
  - 『ちゅらさん』(高松町)
  - 『愛あいサロン』(亀井町)
  - 『ふれあい喫茶月曜サロン』(御所の前町)
- (注)開催日時は各地区掲示板を見て下さい
- 介護予防体操を始めます。体力づくりを！！
  - 予告 今年もクリスマスコンサート開催します  
12月19日(金)午前10時より多目的ホールで
  - 『子育てサロン』ご利用のお誘い  
開催日 毎月第3金曜日  
開催時間 午前10:00 場所 南館多目的ホール

### 寺子屋すえなり(末成小学校多目的ホール)

開催日毎週月曜日 14:30~16:00

(注)休校日はお休みです

11月10日 12月01・08日

『地域なんでも相談』よりお知らせ

開催日毎月第2・第4水曜日に変更しました。

開催時間 午後1時30分~午後3時まで

開催場所 末成小学校南館多目的ホール

小学校西水路沿い通用門よりお入りください  
あなたの悩み事、愚痴などをお茶をいただきながら語らいませんか？

第4週目にはお楽しみ会があります

『ルーム』受付 皆さんの活動の場所を提供

毎月第4金曜日 15:30~16:30 コミュニティ事務室



### 振り込め詐欺・還付金詐欺・訪問詐欺・悪質商法に注意!

もうかります・名前を貸して下さい・役所、警察の者です=怪しい  
知らない人にお金を渡さない。知らない人と約束をしない。

おかしい?と思ったら家族・親しい人・警察官と相談を!!

生活安全部より

【広報部】日常の末成校区情報は『コミュニティすえなり』ブログを検索して閲覧して下さい。投稿をお待ちしています。

### お知らせ

11月16日(日)午前10時より末成小学校グラウンド・体育館にて

第15回 ふれあいまつり『コミュニティフェスティバル』開催します

愛犬家の皆さん! 犬糞の後始末(ご自宅で処分)是非ご協力を!