

コミュニティ すえなり

広 報

第 88 号
平成 27 年 8 月 30 日発行
広 報 部

E-mail

vr8az2@bma.biglobe.ne.jp

自分の身は自分で守る

自分たちの地域は自分たちで守る

大規模広域災害発生時の自助：共助：公助の比率は 7：2：1 で、公助はあまり期待できず、自助と共助が重要です。自助は自分で何とかする、共助は近所、自治会、コミュニティで助け合う、公助は行政などの公的機関の支援です。防災・減災の基本は自助です。自分の身は自分で守ることが隣人や地域の人を助けることになります。自助は、家の中の安全対策（住宅の耐震補強、家具の転倒防止など）、電気・ガス・水道等のライフラインの停止に備えた飲料水や非常食等の備蓄、避難所生活に必要な非常持ち出し品の準備、家族間での安否確認の方法を決めておくことです。共助は、日頃から地域のイベントに積極的に参加しお互いに顔見知りになり協力し合う風土をつくり、災害発生時に「誰が何をするか?」「誰が誰を支援するか?（要援護者支援体制）」など役割を明確にしておくことです。

9 月 1 日は防災の日です。皆様も災害時における自助・共助について考え、平時から準備して(笑)

避難所運営訓練

10 月 25 日（日）午前
末成小学校

ください。そして、10 月 25 日（日）午前に避難所運営訓練を実施します。是非ご参加ください。
（会長 加藤 富三）

災害時に備えた備蓄品の例

- ・ 飲料水 1 人 1 日 3 リットルを目安に 3 日を用意
 - ・ 食品 ご飯（アルファ米等 1 人 5 食分を用意）、ビスケット、板チョコ、乾パン等 1 人最低 3 日分の食料
 - ・ 下着、衣類
 - ・ トイレットペーパー、ティッシュペーパーなど
 - ・ マッチ（ライター）、ろうそく
 - ・ カセットコンロ
- ※南海トラフ巨大地震では、「1 週間分以上」の備蓄が望ましい。
※飲料水とは別に、物を洗ったり、トイレを流したりするための水も必要。日頃から水道水を入れたポリタンクを用意する。お風呂の水をいつもはっておくなどの備えをしておく。

非常持ち出し品の例

- ・ 飲料水
 - ・ 食料品（カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレート等）
 - ・ 貴重品（預金通帳、はんこ、現金、健康保険証など）
 - ・ 救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）
 - ・ ヘルメット、防災ずきん ・ マスク ・ 軍手 ・ 懐中電灯
 - ・ 衣類 ・ 下着 ・ 毛布、タオル ・ 携帯ラジオ、予備電池
 - ・ 使い捨てカイロ ・ ウェットティッシュ ・ 洗面用具
- ※乳児のいる家庭はミルクや紙おむつ、ほ乳びんなども用意する。

自転車の乗るときは「自転車安全利用五則」を守りましょう。違反すると罰せられます。

1. 自転車は、車道が原則、歩道は例外。⇒ 【罰則】3ヶ月以下の懲役又は5万円以下の罰金
2. 自転車は左側を通行 ⇒ 【罰則】3ヶ月以下の懲役又は5万円以下の罰金
3. 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行 ⇒ 【罰則】2万円以下の罰金又は料料
4. 安全ルールを守る
 - 飲酒運転の禁止 ⇒ 【罰則】5年以下の懲役又は100万円以下の罰金
 - 二人乗りの禁止、並進の禁止 ⇒ 【罰則】2万円以下の罰金又は料料
 - 夜間はライトを点灯 ⇒ 【罰則】5万円以下の罰金
 - 信号を守る、交差点での一時停止と安全確認 ⇒ 【罰則】3ヶ月以下の懲役又は5万円以下の罰金
 - 傘差し運転の禁止、運転しながらの携帯電話・イヤホン等の使用禁止 ⇒ 【罰則】5万円以下の罰金
5. 子ども（13歳未満）はヘルメットを着用。保護者の責任が問われます。

兵庫県では 10 月 1 日より
自転車損害賠償保険の加入が義務化されます

自転車運転者講習制度

制度は 6 月 1 日から始まっています。14 歳以上の者が自転車運転中に危険な交通違反（14 項目）を 3 年以内に 2 回以上繰り返した場合、講習の受講命令が下されます。受講時間は 3 時間、手数料は 5,700 円。命令に従わないと 5 万円以下の罰金。

【お知らせ】

介護予防のこつこつ体操と健康座談会
10 月 28 日（水）13:30～ 多目的ホール

『親子クッキング教室』開催

6月20日(土)、末成小学校家庭科室において、コミュニティすえなり青少年部主催の親子クッキング教室を開催しました。当日は、未就学児を含む15家族41名と11名のスタッフの参加を得て、講師の松本先生の指導の下、「夏休みに子供だけでも作れるメニュー」をテーマに親子揃ってのクッキングにチャレンジしました。

メニューは三色おむすび、豚汁、デザートフルーツポンチです。三色おむすびは、ご飯に3種類のふりかけをまぶしたものを、ラップにくるんでおむすびにするという簡単なものです。しかし、作っていくうちに子供たちの独創性が発揮され、特大のものやミニミニサイズ、形も四角や三角、ハート型など、見て楽しい、食べておいしいおむすびがたくさん出来上がりました。

また、豚汁やフルーツポンチの調理で、子供たちにとって(いや保護者にとって)一番の難関が素材を切り分けることでした。低学年や未就学児の子など、今まで包丁を使う機会すら殆ど無かった子供たちに、切りや半月切り、银杏切りやささがきなど、様々な切り方にチャレンジしてもらうことになるので、安全にできるかどうか心配していましたが、保護者の皆さんの上手な声かけとサポートで、安全にそして楽しく切り分ける事が出来ました。子供たちも「これも切りたい」とか「これはどうやってするの?」と、自分たちから、どんどんクッキングに参加してくれました。

そして、できあがった料理を参加者全員で楽しくいただくことができました。最後の子供たちからの感想では、「いろんな学年のみんなや家族の人たちとクッキングができて楽しかった。」という声もありました。今回のクッキング体験を、夏休みのみならず、日々の生活の中のお手伝いなどで生かしていっていただければ幸いです。

(青少年部長 山本昌宏)



松本先生のご説明



さあ～、みんなで料理



出来上がりのお味は～

夏休み宿題広場 「7/27・28・29」

午前9時から末成小学校多目的ホールにてコミュニティすえなり青少年部主催の『夏休み宿題広場』を開きました。

参加児童は好きな場所に席を取り、持参した夏休みの宿題を意欲的にやっていました。

スタッフが熱心に指導していました。



お楽しみ会

7月29日(水)午前10時から多目的ホールにて、青少年部主催『夏休みお楽しみ会』を開催しました。参加した子ども達は物づくりと数字遊び遊びで大いに楽しみました。

山本部長が「モデリングバルーン」を使って「ワンちゃん」や「剣」の作り方を優しく指導されました。物づくりの後は数字カードを1～30まで順番に踏む遊びをして盛り上がりました。



『親子ナイトパトロール』

コミュニティすえなり青少年部主催『親子ナイトパトロール』を8月1日(土)午後6時30分から実施しました。

未成三角公園、伊子志第2公園、高松公園、御所の前公園へ各地区の親子とスタッフが集合し、安全安心の為に、担当した町内の不安全カ所をチェックしながら夜道を歩いてパトロールし、午後7時頃、未成小学校多目的ホールに集結しました。

多目的ホールで、パトロールで気付いた事を参加者が発表しました。子ども達も積極的に感想を言っていました。

- 交差点の信号が少ない
- タバコの吸い殻が多い
- 自転車のルール違反した乗り方
- 空き家が多くなっている
- 御所川へ出る道の見通しが悪い
- 夜でも交通量の多い所がある



『夏祭り』

未成小学校区内の夏祭りをご紹介します。例年7月に実施していた未成町自治会主催の夏祭り大会は小学校体育館耐震工事により運動場が使用出来ない為、中止にしました。



御所の前公園



シティー逆瀬川



福井公園



高松公園



未成三角公園

宝塚ちどりの納涼祭

ケアマネジメント (長谷川 八重)

8月2日(日) 社会福祉法人 晋栄福祉会 宝塚ちどりに於いて、10周年記念納涼祭を無事執り行うことができました。

当日は多くのボランティアの方々のご協力も仰ぎ、カラオケ大会・女装コンテスト・かわいいお猿さんのパフォーマンス・手打ちうどんの実演等の出し物に加え、例年通りのやぐらを囲んでの盆踊り、ゲームや食べ物の模擬店等盛りだくさんの内容で、多くの参加者に喜んで頂きました。

思えば10年前宝塚では知名度も何もない宝塚ちどりが、このようにコミュニティすえなり様はじめ多くの地域の皆様方のご協力を得、盛大に十周年を祝うことが出来た事に深い感慨を覚え、改めてお礼申し上げます。

今後も法人理念であります“DO FOR OTHERS”(すべては地域に住む人々と自らの幸福と福祉のために)をめざし邁進していきたいと存じます。



猿回し



盆踊り

《日焼けのお話》

薬剤師 奥田 徳子

保育園、幼稚園、小中学校・・・夏休みも終わりですね。宿題に追われて気が焦って来るのは時代を超えてみんな一緒（笑）！頑張りましょう。

今回は日焼けのお話。外遊びをすることは子供にとって良い鍛錬ですが、日中の日差しを避け涼しい時間帯にしたり日焼け止め剤を利用するなど日頃から心がけることはママにも子供にも大切です。

紫外線は波長によって、A波・B波・C波の3つに分けられます。C波は空気中の酸素分子とオゾン層で完全にさえぎられて、地表には届きません。肌への影響が強い紫外線のうち、B波がオゾン層の変化に影響されることからその増加が問題となっています。一部は地表へ到達し、皮膚や目に有害で日焼けを起こしたり皮膚がんの原因になります。紫外線量は南に行くほど強く、B波は春先4月中旬位からあがってきて7・8・9月がピークになり、その後秋口から徐々に下がってきます（4～9月に1年間の70～80%）。1日のうちでは午前8時くらいから上がり続け、12時から14時までがピークになり、その後16時くらいから下がってきます。また、環境や天候によっても差があり、日陰は日向の50%程度、曇りだと晴天の日の80%程度、砂浜では反射もあり125%、海中では水深50cmで40%にも減ります。山間部では、標高が1000m上がるたびに2割程度増します。さらに深雪が積もった雪山などでは反射があるため180%の曝露量。屋内は屋外の10%以下にまで減ります。

まだまだ残暑厳しい日々、時間帯や天候を選び楽しく上手に外で遊びましょう！



新学期の寺子屋が始まります。お子さんに学力を！！

寺子屋では低学年のお子さんの基礎学力の補助に務めています。お子さんを寺子屋に参加する様にご指導願います。

寺子屋は登校日の月曜日午後2時30分より南館コミュニティ多目的ホールで開催しております。

2学期の『寺子屋すえなり』開催日は下記の通りです。

9月7・14・28日 10月19・26日

11月2・9・16・30日 12月7・14・21日

左の写真は『寺子屋すえなり』の学習風景です。



**未成ジュニアウインズ
金賞受賞おめでとう！！**



第62回兵庫県吹奏楽コンクール金賞受賞記念写真
平成27年8月8日三田市総合文化センター



『未成小学校音楽隊(未成ジュニア・ウインズ)コンクールで金賞受賞！』

子ども達の日々の練習の積み重ねが評価されとても喜んでおります。活動を支えていただいている保護者の皆様、いつも応援していただいている地域の皆様に感謝申し上げます。未成音楽隊指導 堀 証範(記)

『地域なんでも相談』よりお知らせ 開催日毎月第2第4水曜日午後1時30分～午後3時まで未成小学校南館多目的ホールで皆さんをお待ちしています。お茶をいただきながら語らしましょう。第4週目には健康座談会・お楽しみ会・こつこつ体操があります。

【福祉部】ふれあい喫茶で楽しむ一時のお誘い 『喫茶すずらん』(多目的ホール)・『あいあいサロン』(亀井会館)・『チェリー』(特養ちどり)・『ふれあい喫茶ローレル』(ローレルハイツ)・『ちゅらさん』(高松会館)・『ふれあい喫茶月曜サロン』(御所の前会館)・『サロン ガーデン』(ガーデンハウス) 開催日は各地区掲示板に告示されます。【注】()内開催場所

『子育てサロン』ご利用のお誘い 毎月第3金曜日午前10時より多目的ホールにて開催

【ルーム運営部】『ルーム使用申込受付』皆さんの活動の場所を提供いたします。

毎月第4金曜日午後3時30分よりコミュニティ事務室にて受け付けます。