

はなみずき

発行
東部区民活動センター
運営委員会
〒164-0011
中野区中央 2-18-21
TEL 3363-0631
FAX 3363-0632

2014.6.15 第13号

防災特集

まず自分を守る

地震。火事。災害はある日、急にきます。その時どこにいるか、だれといるか、予想できません。でも、揺れた時、もし寝室にいたらリビングの机の下に逃げようなどの目算を立てておくことで、少しでも動転を抑えられ、自分を守れます。防災の第一は「自分を守る」。日ごろの備えと気構え、大丈夫ですか。

災害ポケットマニュアル完成

東部区民活動センター運営委員会では、「自分の命を守るために」と題した「災害ポケットマニュアル」を作成し、東部地区の全戸に配布しました。14町会の担当者が知恵をしぼり、「自助」自分の身を自分で守る「ために必要な情報をまとめたマニュアルです。個人用に作成した

ので、さらにご家族分を希望される方は運営委員会事務局までご連絡ください。日頃の備えが一番大切。普段から読んで、読み返してチェックして、足りないところを補っておきましょう！



この場合、こう動こう シミュレーション

中野消防署宮園出張所のアドバイスをもとに、けがをしないための判断のコツをまとめました。署員は「知識があつてこそ、守れる命がある」と、ふだんから考え、備えておく重要性を訴えています。

揺れた時
まず自分を守る

外にいる

or

家にいる

学校や病院・大きな建物にいる

頭を守りながら、責任者の指示に従いましょう

その部屋に、倒れてくる家具がある？

隠れる机のある部屋、大きな家具のない部屋へ

道を歩いている

落下物から頭を守りましょう。高い壁は崩れるかも。近寄らないで

その部屋では、家具や照明のガラスが飛散しそう？

スリッパを置いておきましょう

スーパーなどにいる

陳列品や照明などが落下しないスペースを探しましょう。かばんや店の買い物かごなど使って頭を守りましょう

寝室だから布団かぶれば大丈夫？

天井が落ちることも。やはり机の下がベター

非常時の備え拝見



▲中身・11点

冷熱遮断アルミシート(90×150cm)、携帯ミニトイレ(容量300cc)、給水バッグ(3リットル)、軍手、ロープ、笛、防災用ウェットティッシュ、ラバーライト、便利コップ、反射安全タスキ、アイマスク、レスキューシート(アルミ蒸着PET)、耳栓

反射テープ付き
非常用ピラミッドリュック

Mさん宅



ペットボトル

水道水を貯めて、右から順番に植木や掃除用に使っていきます。東北の震災直後は12本でしたが、3年経ったら6本に。早くも気の緩みでしょうか。



古着リュック

Sさん宅

衣替えのたび、小さめになった服やゴムの伸びたパンツを捨てずにリュックに詰めておきます。穴のあいた靴下も、いざというとき雑巾代わりに使えるだろう……と。

(谷澤氏は早大時代は東京六大学リーグのスター。ドラフト1位で中日に入団。1974年には、巨人のV10を阻止してのリーグ優勝の立役者。引退後は解説者として活躍する方、社会人チームで若い層の指導に余念がない。東部地域に越して間もないため、自己紹介がわりにプロ野球予想を伺いました。)

わが家の非常用持ち出しバッグ。2014年1月、加入団体より贈られたものです。各製品と説明書には一応目を通してありますが、出来合いのセットのリュックそのまま寝床の足下に置いてあります。

首位予想の巨人は去年盤石だった救援陣の乱れなど踏きも見られるが持ち前の選手層の厚さが最後はものを言ったろう。下位3チームの奮起が望まれるが、谷繁兼任監督の下、世代交代の進みが遅い中日は暫く苦勞が絶えない。ヤクルトは生きのいい山田、荒木、雄平等が育つ。中畑監督のDeNAも観客数も増え変革へと向う。5月20日から始まる交流戦でも予想を覆す展開を期待したい。私にとっては当分プロからもアマ野球からも目が離せない状況が続く。(寄稿は5月初旬)

コラム なかま

セ・リーグ順位予想に異変？

野球評論家 谷澤健一
中本町会在住



講演会報告



「フェアプレーの精神を持ち、自分を高めよう」
元サッカー日本代表 金田喜稔氏

元サッカー日本代表の金田喜稔氏による講演会が3月15日、十中体育館で開かれ、中学生を中心に幅広い世代の176名が参加しました。

金田氏は「グッド・ルーザー(良き敗者)」という言葉を紹介し、勝負に敗れても相手を讃えリスペクトすることの大切さを話されました。「自分が負けて、相手と握手する時、相手の気持ちを想像してみてください」など、若い世代にも分かる言葉でスポーツマンシップを語り、大人には「頑張る大人の背中を見せることが、次世代への良い影響になる」とメッセージを送りました。

講演後のアンケート(回答数107)では、「もっとたくさんの人に聞いてほしい素晴らしい内容でした」(同様の回答26件)、「金田氏の体験をもとに、本当の意味のフェアプレーについて学べました」(同様の回答11件)のほか、「勝つか負けるかのスポーツの世界で、二者択一から抜け出した精神性、グッド・ルーザーの話は大変感動した」「スポーツマンシップを切り口に人権の問題まで幅広い年代に通じる良い話でした」など、熱い感想が多く寄せられました。

東部の〇〇 第12回
第五福竜丸平和協会



中央2丁目の民家に掲げられた「公益財団法人第五福竜丸平和協会」の表示が気になり、調べてみました。

1954年、太平洋ビキニ環礁で米国の水爆実験が実施されました。このとき付近の海にいたマグロ漁船第五福竜丸が「死の灰」を浴びて被爆し、放射能による犠牲者も出た事件は、原水爆禁止の世論を高揚させることとなりました。この事件後、第五福竜丸は国が買い上げ、残留放射能の心配がなくなった後、56年に東京水産大(当時)の練習船となり67年廃船となりました。船体はゴミ捨て場だった夢の島に放置されていましたが、「このまま朽ちさせていいのか」という市民が署名や募金を



東京都立第五福竜丸展示館▲
江東区夢の島2丁目1-1 夢の島公園内
(東京メトロ有楽町線・JR京葉線 新木場駅から徒歩15分)

募って保存を求め、活動は全国に広がっていききました。その運動を受けて東京都が保存を決め、夢の島公園に東京都立第五福竜丸展示館が開館したのが76年。以来見学者は500万人に上ります。社会科学見学会に訪れる児童生徒も多いという展示館。これを機会に行ってみたいと思います。

自分を強くできるのは情報と技術のみ。子供に危機管理を教えてください。災害が起きたとき、住まいを、仕事を、どうやって守りますか? 講師・長谷川祐子氏が米海軍日本管区司令部消防隊で身に付けた、実践的なアメリカ式の防災教育を学びます。



株式会社
リスクウォッチ代表
講師 長谷川祐子氏

講演会
災害時子どもに生き抜く力を!
お父さん お母さん あなたは震災と闘える手を持っていますか?!

お知らせ

日時 ● 7月11日(金)
10時~11時30分
会場 ● 東部区民活動センター13階
問合せ ● 運営委員会事務局
☎ 3363・0631
一時保育申込みは、6月16日~30日に事務局まで。先着10名

宮園高齢者会館って何してるところ?

東部区民活動センターの1階にある宮園高齢者会館では、高齢者の介護予防や生きがいづくりのための事業を実施しています。60歳以上の区民であればどなたでも登録し利用することができます。3年前、95人だった登録者数は330人に増加。集会室はいつも人生をアクティブに楽しむシニアであふれています。玄関には、折り紙教室の作品を季節ごとに飾っていますので、是非見にいらして下さい。

熱中症予防事業

参加費 無料/申込不要



涼しい宮園高齢者会館で体を動かして、落語を聞いて、楽しく暑さを忘れましょう!

対象 ● 区内在住60歳以上の方
日程 ● 7月30日(水)
午前の部 ● 各先着30名
10時30分~11時30分 体操
11時30分~12時 ゲーム
午後の部 ● 各先着70名
13時30分~13時50分 熱中症の話
14時~15時 落語
会場 ● 宮園高齢者会館洋室A・B



桂文ぶん師匠

わくわく講座 参加費 無料

化粧品メーカーの講師による「おしゃれ教室」を開催します。化粧品の使い方、美容情報を知り、お化粧を楽しむことにより、認知症予防やリハビリ支援にもつながります。



E・Y

日時 ● 7月15日(火)
14時~15時30分
会場 ● 宮園高齢者会館洋室A・B
対象 ● 区内在住60歳以上の女性
申込み ● 7月1日~10日
宮園高齢者会館まで。先着20名。
☎ 3365・0318

編集後記

先日行われた橋本大二郎氏による防災講座「ころばぬ先の杖」は次のようなものでした。地域を知ることが一番大事なこと。中野区は人口密度が区内で2番目、狭い道は一番、木造住宅の多い地域です。標高は25m、54mあるので津波は大丈夫。3m以下が危険とか。地震発生で火災は多発する。中野野方消防署には計15台の消防車があるのみです。初期消火に対応出来る様に区内6200ヶ所に小型消火器を設置、設置場所と使用方法を知ることが大切です。「ハード面(防波堤・防砂堤)のみのころばぬ先の杖」では生命は守れない。ソフト面での防災教育を進める必要性が大である。さて、さて、ソフト面でのころばぬ先の杖で私達に出来る事はあるの? 皆で知恵を出し合って減災へ繋がればと編集後記としました。(C・M)



原田 宏

集会所抽選日 8月分 6月16日(月) 9月分 7月22日(火) 10月分 8月18日(月) 次号は9月発行予定です。