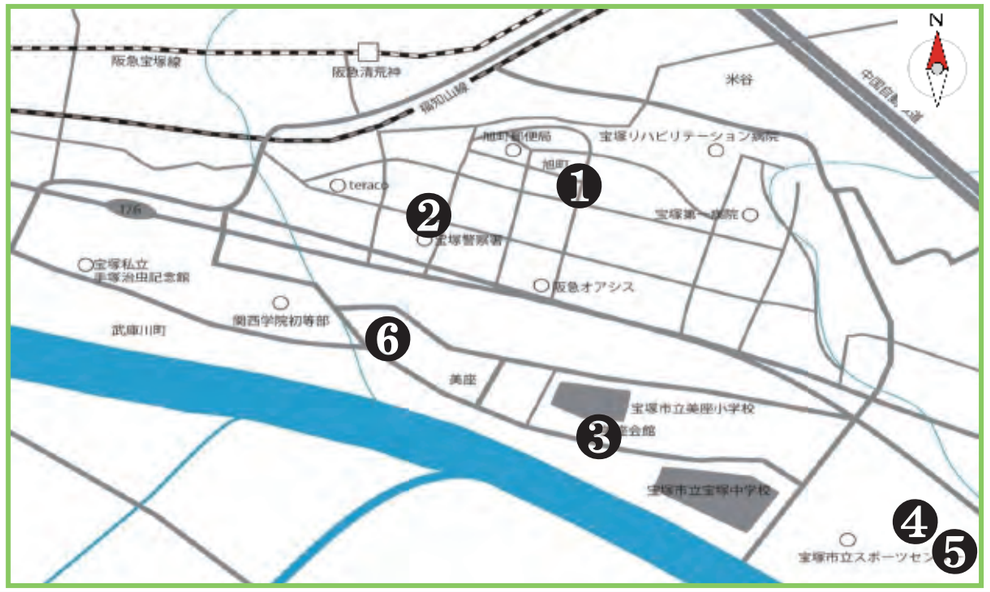
たからづかつどいばマップ

・サロン・ミニデイサービスなど集い場→
・いきいき百歳体操→
・地域食堂・こども食堂など→

～美座小学校区～



	活動名	場所	活動	開催日	時間
①	あさひＦＳいきいきサロン	旭町会館		第１・４火曜日	13:00～15:00
	コミュニティ美座茶話会			第３　月曜日 ※祝日の場合は 第２月曜日	13:00～15:00
	鶴の荘喜楽クラブ			毎週　水曜日	13:30～
②	ふれあいあさひ	旭町 1-14-18		毎日	9:00～17:00
③	ふれあい喫茶・みざ	県民交流広場みざ		第２　火曜日	13:00～15:00
④	ふれあい喫茶えがお	小浜コーポラス第１集会室		第３　水曜日	13:30～15:30
	サロン小浜	小浜コーポラス第２集会室		毎週　火・木曜日	(火)10:00～17:00 (木)13:00～17:00
⑤	ありがとうサロン	サンハイツ宝塚　集会室		毎週　木曜日	13:00～15:00
					10:00～12:00
⑥	ほっとひろば	宝塚まどか園		第１・第３土曜日	11:00～17:00
				毎週　水曜日	15:00～17:00
	コミュニティ美座			毎週　月曜日	10:00～

（当事者団体活動　セルフヘルプグループ）

	活動名	場所	開催日	時間	対象
⑥	宝塚市不登校の会「サポート」	宝塚まどか園	第２　火曜日	13:00～16:00	不登校に悩む親
	いのちの語り場　ルリアン		第４　土曜日	10:30～12:30	誰でも可
	ふたごくらぶ　ぐりとぐら		第２・３　金曜日	1000～11:30	誰でも可

お問い合わせはこちらまで
安倉地区センター　０７９７－８１－２１９１　宝塚市社会福祉協議会　０７９７－８６－５０００

宝塚市美座小校区
コミュニティ美座だより
宝塚市美座地域まちづくり協議会
平成31年（2019年）3月　No.84
★美座小学校区にお住いの皆様へのコミュニティ情報です。総務部広報発行　☎0797-84-7120

防災特集

●第2回「地域防災訓練」報告
●美座小校区の指定避難所は？

1/16たこ揚げ大会

ご存知ですか？ この武庫川（左岸）河川敷の草刈りはボランティアが・・・！

武庫川河川敷の右岸（市役所側）は宝塚市が整備していますが、左岸（武庫川町、美座、小浜周辺）は、ほとんど地域ボランティアが整備を担っています。広い場所なので特に暑い時期は多くの労力と時間が必要です。最近はボランティアも高齢化し、人手が足りなくなってきました。若手リタイア世代の方々！　応援よろしくお願いします！楽しみもあります！

☆連絡先：コミュニティ美座（武庫川町地区は花のみち自治会、美座地区はコミュニティ美座、小浜地区は武庫川クリーン作戦が担当）

防災特集①

防災・減災への取り組みは地域全体で！！

～「地域防災訓練」を実施しました～

去る12月1日(土)美座小学校でコミュニティ美座主催、第２回「地域防災訓練」(総合訓練)を実施しました。宝塚市、宝塚市西消防署、宝塚警察署等の関係機関を始め、地域の福祉避難所指定施設(宝塚まどか園、オアシス宝塚、宝塚市保健福祉サービス公社)の協力があり、福祉避難所訓練も実施しました。昨年は全国いたるところで大変な自然災害が発生したこともあり、参加者には真剣に取り組む様子が見られました。広域で災害が発生すると公的な初動支援に限界が生じる可能性が高いことは、今や常識となっています。このため、先ずは命を守るために地域の防災力を高め、みんなが日頃の備えを十分意識することが大事です。

コミュニティ美座の活動は、自治会、ＰＴＡ、老人クラブ、障害者団体等の地域活動団体、学校、園、民間の事業所、関係機関との連携・協働によって成り立っています。とりわけ防災と言えば、「住民同士の繋がりが広がる活動」、「イザという時に本当に役立つ活動(防災訓練)」がポイントになると思います。防災訓練は毎年実施する予定です。皆さん、是非ご参加ください。

●避難経路マップ訓練

美座小校区、各地区（美座、小浜、鶴の荘、旭町、武庫川町）の拡大地図を用意します。参加者は地区ごとに話し合い、避難経路途中に危険箇所、安全な経路、公衆電話のある所などに付せを貼り、情報を共有します。

●簡易担架訓練

竹の竿2本と毛布で担架を作ることができます。

●子供向け訓練ゲーム

大型カードとカルタを使って防災ゲームを行いました。小学生などが楽しくワイワイ騒ぎながらも結構、防災の大切にさについて学べたようです。

●福祉避難所訓練

体育館に避難して来た人の中から要援護者を確認し、支援者が仮の福祉避難所まで介護車や車椅子などで搬送する訓練です。

●土嚢作製訓練

地域の司興の皆さんの協力で土嚢作製の訓練んを行いました。グラウンドの砂場のの砂を利用しました。

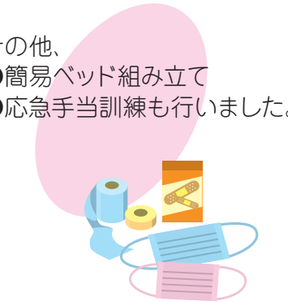
●心肺蘇生ＡＥＤ訓練

西消防署による実地訓練が行われました。AEDはいまやあらゆる公共施設、主要駅、マンションなどにも設置されています。電源を入れると自動的に使用説明の音声が流れますから使い方は難しくありません。注意することは、AEDは止まった心臓を動かす機械ではないということです。必ず心臓マッサージとの併用が必要ですから注意してください。

●炊出し訓練

アルファ化米と手作りで具だくさんの豚汁は大変好評でした。実際の災害時には、なかなかこうはいかないかも知れません。日頃の備蓄は最低3日分が必要と言われています。ポリタンクの水、カセットコンロも必要でしょう。

その他、
●簡易ベッド組み立て
●応急手当訓練も行いました。



防災特集②

助け合える地域づくりを！！

～自然災害から身を守るため～

多様化、多発化する自然災害に対して、個人が万全の備えをすることは難しく、互いに協力し合える地域づくりが求められています。繰り返し発生している地震と津波災害、大型の台風や異常低気圧による豪雨・洪水・土砂災害や強風・竜巻・高潮被害など、深刻な問題になっています。自然災害に対応するには、一人ひとりが災害を「自分ごと化」し、個々人が自分の身を守る「自助」で備えることが必要ですが、それだけでは十分ではありません。日頃から近隣住民同士が協力して、この問題を共有し、互いに防災、減災のための「共助」に努めることが重要です。

～公的支援が届くまでは、地域住民の力が頼り！～

災害発生時には、自治体や消防、自衛隊などからの「公助」という公的支援が行われますが、「すぐに」「すべての地域へ」は届かない可能性が高いことを考えておく必要があります。特に広域災害と呼ばれる大規模な災害が発生したときは、最も被害の大きい場所に救助人員が集中します。つまり、全ての被害地域に支援が届くまでには一定の時間が必要となります。災害の発生直後には、すぐに現場に向かうことができる、地域住民が頼れる力になるということです。

真備町での犠牲者の８割が要援護者でした

災害を最も受け易いのが高齢者、障害者、乳幼児、妊婦など、自ら単独で避難することが困難な「要援護者」です。昨年の倉敷市真備町の水害で亡くなった人の内８割が要援者でした。要援護者は避難行動が遅れる可能性が高いのはもちろん、災害に関わる情報を入手することすら困難な場合もあり、第三者による呼びかけ、避難誘導、移動手段の確保などが必要になります。これらの人は地域ぐるみで対応していかなくてはなりません。そのためには、地域の要援護者の把握（要援護者台帳の作成）と常日頃の見守り活動が重要なのです。要援護者台帳の管理と日頃の見守り活動を省いては、災害時の対応はできないことになります。

台風や豪雨のとき、美座小学校に避難できません！

宝塚市は、水害時には原則として美座小学校を指定避難所として開設しません。同小学校は浸水の影響を受けやすいためです。震災等の場合は避難所となりますが、水害時の避難場所については、美座小以外で避難する場所を日頃から考えておくことが必要です。このことについてコミュニティ美座では宝塚市そして自治会をはじめとする地域活動団体や民間の事業所などと対策について話し合いを行っています。現時点で提供できる情報は下記のとおりです。

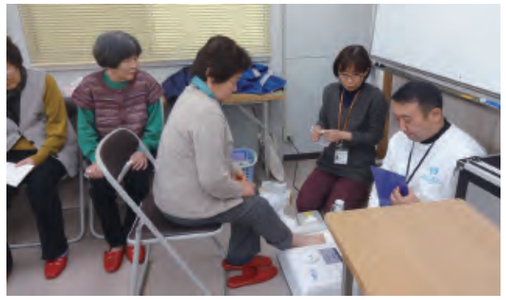
早めに宝塚小か小浜小へ避難を！

台風や暴風雨のとき、美座小校区住民の指定避難場所は宝塚小と小浜小になります。道路に浸水して来たり、強風が吹いてからでは大変危険なので、避難は安全なときに自主避難または避難準備情報発令時の避難など、早めに行うことが肝心です。何らかの事情で早期に避難できなかったとき、マンションは上階への避難が基本ですが、戸建て住まいの場合は、1 階より 2 階の方が安全と言われています。やむを得ず夜間や浸水時に避難しなければならないときは、必ず 2 人以上でお互い離れず懐中電灯や、杖、傘など長い物で足元を探りながら進むことが大事です。

宝塚市の**「安心メール」**に家族の誰かが登録を！
～地域のきめ細かな防災情報がいち早く届くので頼りになります～
災害情報➡避難情報、避難所開設情報、通行止め情報など
気象情報➡地震情報、気象注意報・警報など
☆携帯（スマホ、ガラケー）に登録すれば自動的に情報が入ります。
登録料は無料です。お問い合わせは宝塚市総合防災課へ ☎0797-77-2078

活動報告

● 骨密度測定を行いました。　市立健康センターの健康づくり教室



去る２月 28 日、市立健康センターの保健師、運動指導員の方に県民交流広場・みざに来ていただき、地域の皆さんに「骨密度測定」と健康指導、運動指導をしていただきました。
お話の中で印象的だったのは、バランスの良い食事と適度な運動を日頃の習慣とすることによって、何歳になってからでも骨密度を高めたり筋肉を強くしたりできる、ということでした。高齢者向けの適度な運動として各地域で行われている「いきいき百歳体操」が大変好評です。定員いっぱいのところもありますが、興味のある人は最終ページの「たからづかつどいマップ」をご覧になり、お問い合わせを！

● 認知症 みんなで考えました　認知症サポーター養成講座

３月７日、小浜地域包括支援センターに講座をお願いし、認知症について学習しました。今や認知症は家族だけでケアするのは困難。これからは医療、介護サービスに加え、ご近所の理解と支えが大事なのです。この病気をご近所に内緒にする時代ではないということです。認知症にならないための健康法は、人とのお付き合い、頭を使う趣味を持つ、軽い運動をする、バランスの良い食事を摂る、と普通の健康法とあまり変わらないですね。もしも本人や家族が、認知症を疑うようなことがあれば、なるべく早く専門医に相談した方が良い、とのことでした。

● 誰もが安心して暮らせる地域とは？　ネットワーク会議

３月 14 日、障害がある人など、生きづらさを感じている人などへの理解を深め、互いに違いを認め合うために、地域でどうすれば?というテーマで社会福祉協議会、地域包括支援センターを交え話し合いました。当日は小学校の特別支援学級の保護者の人の参加もあり、有意義な話し合いができました。
先ずは障害のある人を理解し、顔が見える繋がりを築くことが必要です。そのためにはお互いに遠慮せず、声をかけ、サロンや催しなどでできるだけ交流を図っていくことから始めて行きましょう、ということで意見が一致しました。コミュニティ美座の活動は、今まで高齢者を中心とする取り組みが多かったので、これからはもっと障害者や子ども達も含めた包括的な地域活動にしていくべきことを実感しました。

アンケートにご協力ありがとうございました！
～まちづくり計画の見直し～

地域の皆さん！このたびは小学5年生からお年寄りまで多くの方がアンケートにご協力をいただき、ありがとうございました。アンケートの回答結果は貴重なご意見として、まちづくり計画の作成に十分活かしていきたいと思います。
まちづくり計画とは、まちの様々な立場の人々が参加し、まちづくり協議会（まち協）が地域の課題やニーズをまとめ、将来このまちが、こうなったらいいなあ、と思う「地域の将来像」を描き、具体化しようとする計画です。まち協がまちづくり計画を最初に作成してから約15年が経ち、社会経済環境は大きく変化し、少子高齢化、無縁社会化、自然災害の頻発等の現象が顕著に現れて来ています。このため、こうした時代に沿うまちづくり計画となるよう、見直しを進めなければなりません。
例えば美座小学校区は、武庫川、大堀川、荒神川の三つの大小河川に囲まれているため、特に水災害には十分備えなければならない地域です。しかし未だ十分な対策が出来上がっていないのが現状ですから、この計画の大きな柱でもあります。
コミュニティ美座（まち協）ではまちづくり計画見直し会議、ネットワーク会議等を順次開催して地域の皆さんの意見を取り入れていきたいと考えています。まちづくりについて、ご遠慮なくご意見をお寄せください。
ご意見、ご質問等　連絡先　梅村　諭　TEL0790－84－7120

コミュニティで一緒に活動しませんか！

～あなたの知識や経験を活かしてください～
コミュニティ美座では活動のお手伝いをしてくださるスタッフを募集しています。特にリタイア世代の方！　まだまだ十分地域の役に立っていただけます。興味のある方は下記にお問い合わせください。
活動の概略は次にご紹介します。

みざミニじどうかん（出前児童館）

遊びにきてね！

身近な子どもの居場所づくり、地域の子育て支援などを目的に下記のとおり開いています。
就学前の子ども達は保護者同伴でお願いします。
毎週火曜日、
午前 10 時 30 分～午後 4 時 30 分
場所は　美座会館
※火曜日が祝日のときは休みです。

いま評判の　いきいき百歳体操

いきいき百歳体操は高齢者向けの体力づくりプログラムです。重りを使った筋力運動が中心です。体力に合わせて重りを調整し、座ったままで出来ますから体力に自信がなくても大丈夫です。今まで歩行が困難だった９０歳以上の女性が体操をしてから一人で歩けるようになった、腰痛がなくなった、膝の痛みが軽くなったなど、様々な効果が報告されています。この事業は宝塚市高齢福祉課の指導によるものですから安心してご参加ください。
実施場所と日程は下記のとおりです。
場　所　特別養護老人ホームまどか園
（美座２丁目22-2）
実施日　毎週月曜日　午前10：00～
お問い合わせは　間瀬まで　0797-84-5752