



## 新春歩こう会を開催しました



令和6年1月7日（日）に新春歩こう会を実施しました。

参加者17名は、朝7時30分に第二公民館に集合し、ラジオ体操で体をほぐした後、八雲神社→三厨神社→松阪神社を巡る約4km、2時間のウォーキングを楽しみました。

皆、元気に話をしながら市内の町並を懐かしみ、おしゃべりも弾みます。途中の三厨神社では、熱いぜんざいを振舞っていただき、風が冷たい朝でしたが身も心も温まるウォーキングとなりました。



新春早朝歩こう会 令和6年1月7日 御厨神社にて



## おかしな遊び体験！

1月16日（火）、第二小学校の5年生34名のこどもたちといっしょに、コマ回し、おじやみ・おはじき、けん玉、ヨーヨーなどの昔の遊びを実施しました。



ビデオゲームと違って、昔の遊びは身体と頭の両方をしっかりと使ってする体験型の遊びです。うまくいかないことも多く、特にコマ回しでは誰もが苦戦していましたが、うまくいったときの喜びは人一倍、大きな歓声と笑顔につつまれていました。



## あったかご飯プロジェクト

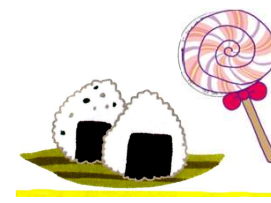


1月26日（金）、さまざまなご事情から生活にお困りの方の応援事業の一環として「あったかごはんプロジェクト」を開催しました。

お配りしたのは2個入りのおにぎりパックとお菓子をセットにしたお持ち帰り用の詰め合わせ袋です。

寒い日でしたが、お渡し場所の第二公民館には開始する前から待ってくださっている方々もおられ、夕方には、用意した100食がなくなりました。

お家に持ち帰っていただいた皆さんが少しでも温かいものを感じていただければ幸いです。



## 第1回パソコン基礎講座を開催しました



1月12日（金）島田広子先生をお迎えし、第1回のパソコン基礎講座を開催しました。参加者4名は、9時30分～11時30分までの2時間、先生にサポートをしてもらいながら、パソコンの基礎を中心とした内容の勉強をしました。

分かりやすい先生の説明に引き込まれ、参加者は多くの質問をしていました。



発行 第二地区まちづくり協議会 / 第二公民館

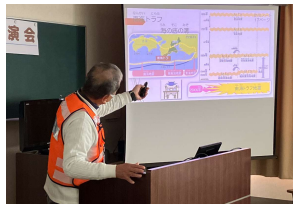
電話 0598-20-8402（協議会） 23-6107（公民館） FAX 23-2184（共通）  
URL <http://dai2.life.cocan.jp/>



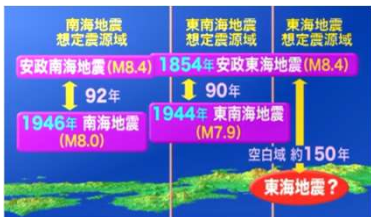
# 防災講演会



1月19日(金)、35名の参加者を迎え本年度の防災講演会を開催しました。テーマは「備えの大切さ」。講師は、この地区出身で各地をまわって災害について研究をしてこられた防災士の野呂昌彦氏。春日町の防災について関わりをもたれた方です。私たちの地域は、近い将来必ず起こるとされている南海トラフ地震の危険にさらされています。この大地震は、広範囲に影響があることから、「救援の手が足りない、届かない」という事態が容易に予想されます。「自分の身はまさに自分で守らなければならない」という備えが大切です。元日に発生した能登半島地震のこともあり参加者は皆、真剣に聴講され、熱心な質問もされました。たいへん大事な話をお伺いしたので、紙面を割いてお伝えしたいと思います。



## 避難場所



150年間の歪みを貯めている東海地震



被害想定は東日本大震災の14倍



水なしでもゴミ袋とねご砂でトイレ

# 野呂防災士に教えていただいた大切なこと

## ● 心の準備・・・ストレスを深める心の問題に備えよう！

災害関連死 精神的・肉体的疲労を深める「ストレス」とはなぜ、私が生き残ったと思う罪悪感 日本人はその心が強い

未来のある「孫が死んでしまった・・・」  
なぜ私が生き残った。「家族が・・・」  
すべて無くした。これからどうしたら「絶望・・・」

症状

- 罪悪感
- フラッシュバック
- 士気の低下
- 信頼心の低下、懐疑的になる
- みんなに対する忠誠心の減少

心の問題はストレスを増加させ、睡眠不足や体調不良を引き起こします。普段から地震が起こったときに備えて基本知識の取得とともに、自分が災害を生き残った自分を想定し、さまざまな困難に対する、心の持ち方、考え方など心の準備をしておくことが、苦痛を軽減し乗り越える力を温存することにつながります。

## ● 震災発生時の非常持ち出し品の準備、そして震災発生後のトイレトーパー、水、食糧の確保は、各家庭において普段からローリングストック法で備えておこう！



物質的な準備も大切です。災害時に持ち出したいものをリストアップし、リュックなどに普段から入れておくこと。貯金通帳などの重要書類は、オリジナルでなく口座番号のページのコピーをとって入れておけば紛失・盗難の対策になります。震災後の生活は、水も食糧も医薬品も一時的に供給が途絶えると考え、7日間の備蓄をしましょう。備蓄には、7日間の必要品を常時確保しながら、古いものから使い、使った分だけ新しく補充するというローリングストックの方法が効果的です。必要品にはあなたの大切なペット関連のものも含まれます。

## ● 避難所の運営は、市役所職員でもなく、自治会・まち協の職員でもなく、実際に避難した人たちによって行っていることを心に刻んでおこう！



避難所に到着して、さて、誰かが助けに来てくれるだろうから、何もせずに待てよう・・・ということにすると、助けはどこからもやってきません。避難所の運営は、避難所に来た人たちがやることになっています。公務員も被災者になっているかも知れませんが、火災や災害の把握などさまざまな公務があって、避難所まで手がまわらないというのが実情でしょう。

避難所に来た人は、チームを組んで避難所の運営を行わなければほかに運営をしてくれる人はいません。防災倉庫を開け、避難所運営に必要な備品を取り出し、協力して事務を進めることとなります。この事務は大変重要です。避難者数を報告しなければ、支援物資が届かない可能性があるからです。といっても、避難所の運営にはわかりやすいマニュアルや発電機、らんぶ、看板、事務用品等々が必要で、発電機などは使い方も知らなくてはなりません。これもマニュアルが必要です。

## 第二地区まちづくり協議会の防災への取組

第二地区まちづくり協議会では、災害から少しでも多くの生命・財産を守るために、今後、市の防災計画、マニュアルとの整合性を満たした第二地区の本当に役立つ実用的な防災計画・マニュアルをつくる予定です。

また、第二地区だけでは解決できない課題が多くあります。そこで、神戸地区、東地区など周辺地区と協働して防災訓練や災害協定など防災の取組みを進めることも考えています。

# 市全体の公民館まつりのご案内

## ＜芸能発表会＞

○日 時 2月23日(金) 10:00～15:30  
○場 所 飯南産業文化センター(飯南町横野)  
第二公民館からは、「ひばり歌謡」が出演予定です。

## ＜作品展示会＞

○日 時 3月1日(金)～3日(日) 9:00～16:00  
○場 所 松阪市文化財センター(外五曲町)  
第二公民館から「絵手紙」「レカンフラワー」「パッチワーク」「かたかご句会」の作品を展示いたします。ぜひお越しください。

