

磐田市防災ファイルに綴りましょう。

令和6年 3月11日は

家庭防災の日

災害時も自宅で過ごそう!

- 1 食料・携帯トイレを備蓄しよう!
- 2 災害時の情報収集方法を考えよう!
- 3 家具の配置や固定を考えよう!



磐田市イメージキャラクター
しんぱわ ©磐田市

「災害が発生したら、必ず避難所で生活する」

そう思っていないですか？

共用トイレや食べ慣れない食事、感染症等、避難所での生活は様々なストレスがあります。

家屋の安全が確認できたら自宅で避難生活ができるよう今できる備えを実践しましょう。

磐田市自治会連合会 防災部

年に1度は家族で
防災ファイルを確認しましょう。



1 食料・携帯トイレを備蓄しよう!

1 食料・水を備蓄しよう

大規模災害時、交通網や電気・ガス・水道などのライフラインが寸断され、物流が止まり、スーパーやコンビニでも食料が手に入りにくくなります。支援物資が届くまでの少なくとも1週間は、食事に困らないよう日頃からの備えが大切です。



飲料水

3リットル × 7日分 × 家族の人数

ひとりあたり
1日3リットルの飲料水が必要となります。
※生活用水も別に用意しましょう。



食料

3食 × 7日分 × 家族の人数

普段食べているものでOK。
アルファ化米、インスタント食品、レトルト食品、缶詰、乾パンなど **調理不要なもの**



いつもの食品で、もしもの備えに!

食品の備蓄は簡単に、誰でも無理なく始めることができます。普段食べているカップめんや缶詰、インスタント食品などを少し多めに買い置きし、賞味期限の古いものから消費し、食べた分だけ補充していただけます。

ローリング ストック (循環備蓄)



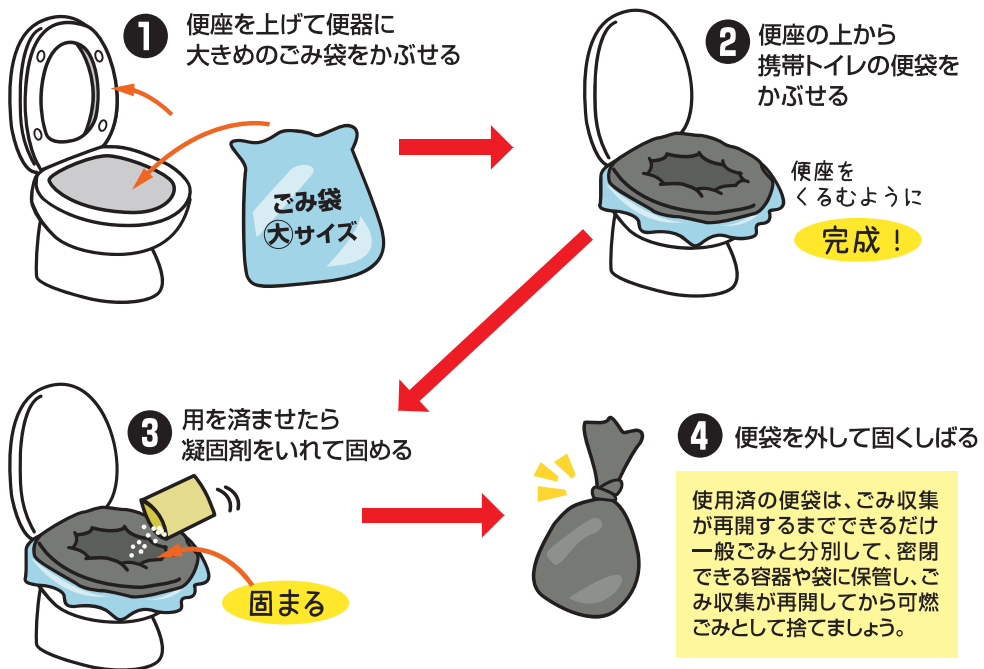
ローリングストックのコツ

- ① 普段食べている食材を少し多めに買う
- ② 普段の食事で食べる
- ③ 食べた分だけ補充

2 携帯トイレを備蓄しよう

大規模災害時、断水や下水設備の破損で水洗トイレは使用できなくなります。また、不衛生なトイレ環境や排せつを我慢することは体調を崩す原因になります。

携帯トイレの使い方（凝固剤タイプ）



どのくらい備蓄したらいいの？

目安は1人につき、1日5回を1週間分です。

5人家族だと...

$$5\text{回分} \times 7\text{日分} \times 5\text{人分} = 175\text{コ}$$



発災から6時間以内に7割の人がトイレに行きたくなっただって!



② 災害時の情報収集方法を考えよう!

大規模災害時は、災害の状況や気象状況、逃げるために必要な情報、安否確認など、様々な情報が必要となります。災害情報の収集方法や無事の確認方法について、事前に家族で話し合みましょう。

磐田市LINE公式アカウント

防災・減災対策は正確な情報を入手することから始まります。磐田市公式アカウントの受信設定を完了することで、防災情報など市からのお知らせを受信することができます。

また、防災メニューからは、同報無線放送内容の確認や市内の停電情報、近くの避難所の検索等を行うことができます。磐田市LINE公式アカウントをご登録ください。



同報無線の自動音声応答サービス

同報無線の内容が聞き取れなかったときなど、指定の電話番号に電話をかけていただくことで、放送内容をよりクリアな音質で確認することができます。

電話番号 0120-184-894

放送内容 緊急情報、災害情報 等



同報無線

テレビのデータ放送

災害時、震度や波の高さ、警報や注意報などの情報を見ることができます。また、避難情報や避難所情報、交通やライフラインについての情報なども見ることができます。



NewsDigest (ニュースダイジェスト)

身の回りの出来事(災害情報等)を匿名投稿したり、他の方がSNS等から投稿した災害情報を地図上で確認したりすることができます。皆さんが記者となり、情報提供することが磐田市の安全安心につながり、市民を救うこととなります。有事はもちろん、平常時も「異常なし」を下の方法で投稿することができます。皆さんも「NewsDigest」をダウンロードして、3月11日家庭防災の日には是非、投稿してみてください。

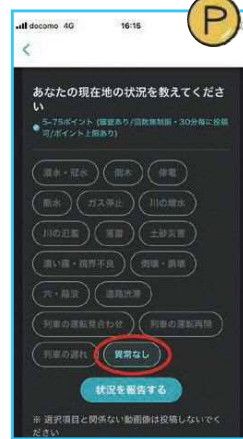
情報提供機能の使い方



「情報提供」を選択



「気象警報・注意報」を選択



「異常なし」を選択し「状況を報告する」

アプリのインストールは無料です

アプリのインストールはこちらから



Android



iOS

操作手順などはこちらから



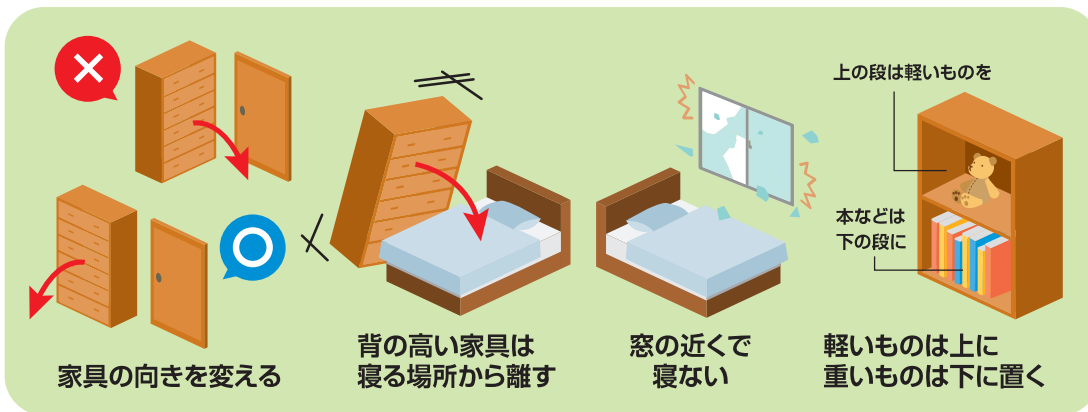
NewsDigestホームページ

インストール後は地域設定を「磐田市」に設定してください。

③ 家具の配置や固定を考えよう!

阪神大震災で亡くなった方の約9割が家具や家電製品等の転倒・家屋の倒壊が原因と言われています。
災害時も自宅で過ごすため、家具や家電製品等を固定しましょう。

1 家具の配置を考えよう



2 家具の固定をしよう



市では、家具固定事業を実施しています。
磐田建設工業組合の大工さんがご自宅を訪問し家具の固定をします。
詳しくは広報いわた5月号もしくは市HPでお知らせする予定です。



いわた

ボランティア

だより

No. 31

発行/令和6年(2024年)2月15日
 磐田市ボランティア連絡協議会
 (社会福祉法人磐田市社会福祉協議会内)
 〒438-0077 磐田市国府台57-7
 TEL 0538-37-6200 FAX 0538-37-4866

未来が楽しみな



地域社会に・・・

研修部会からの
報告

磐田市ボランティア連絡協議会 講演会を開催しました!

講師 静岡産業大学准教授 宮地 由紀子氏

11月19日(日)に静岡産業大学准教授の宮地由紀子氏をお招きし、「発達障がいの子どもの支援」をテーマに言葉のかけ方、接し方を含めた講演をしていただきました。脳機能に起こる障がいの具合は人それぞれのため、障がいの現れ方にも個性があり、周囲の理解が大切だと教えていただきました。

例えば「あれを片付けて」ではうまく伝わらないため、「ボールをかごに入れてね」等と声をかけます。一方的な指示ではなく、分かりやすく、具体的な言葉がけによって伝わることができ、成功体験を重ねていきます。ずっと発達しないという誤解もありますが、外的要因に影響を受けながら成長し、改善していくようです。

私たちも地域、ボランティア活動でサポート出来ればと感じました。ありがとうございました。



講演を聞く参加者



宮地由紀子氏

交流部会からの
お知らせ

令和5年度 ボランティア交流会 テーマ もっと知ろう! みんなのこと

令和6年3月16日(土)10時～ 磐田市総合健康福祉会館iプラザ ふれあい交流室&ボランティア会議室

コロナ禍の中、思うように活動ができなかった日々が続きましたが、新型コロナウイルスが5類に移行したことで、徐々に動き出しています。本年度のボランティア交流会は、ボラ連所属団体を対象に、様々な方法で交流ができるよう、参加団体によるパフォーマンス、ブースでの紹介、パネル・ポスターでの展示を企画しています。また、お楽しみ企画としてスタンプラリーも用意しております。各団体の活動を身近で感じ、楽しみながらお互いをより深く知る会にすると共に、自分たちの活動に活かしていくことができればと思います。交流会への御意見・御希望などありましたらぜひお寄せください。

磐田市ボランティア連絡協議会 団体紹介コーナー

加入58団体 約1,400名が A:高齢者支援グループ13団体 B:子ども支援グループ11団体
C:障害者支援グループ13団体 D:地域支援グループ 21団体
4つのグループに分かれ、それぞれの目標に沿って活動中です。

今回は、Dグループ「**ともりあバルーンの会**」と
「**Imagine and Create(イマジン アンド クリエイト)**」を紹介します。

ともりあバルーンの会

ともりあバルーンの会は、磐田市男女共同参画センターの企画で、メンズシニアの「ともりあ広場」バルーンアートの技入門講座が開催され、その後9人で立ち上げた会です。



豆まき会にて(竜洋)

定年後、第2の人生を迎えるにあたり何か技術を身に付け、社会に貢献したい、という強い思いで男性中心のサークルとして出発しました。講師は、当時のメンバーの1人の、西田先生が現在も担当してくれています。

現在17名の会員で、毎月第1水曜日朝9時30分から井沟通交流センター内にて、講師の指導の下、切磋琢磨して作品づくりに取り組んでいます。これを活かすべく、各地から依頼のある団体に出向き、一緒に作品を作ったりパフォーマンスを披露したりと楽しく活動しています。何よりも、子どもたちの笑顔に癒され、皆さんの喜びの声を聞くことが私たちの最大の活力になります。

会員は男女年齢問わず、常時募集しています。私たちと一緒に夢のバルーンを膨らませてみませんか？



国分寺祭りにて

お問い合わせ
ともりあバルーンの会
(担当:戸塚)
TEL:090-6769-9213

Imagine and Create (イマジン アンド クリエイト)

IC(イマジン&クリエイト)は、磐田市内に住む高校生22名で活動しているボランティアグループです。今年度は「Neko」「花園」「マッピーグループ」の3つに分かれ、企画運営しています。

「Neko」は、磐田の観光スポットをキャラクター化したイラストを応募してもらい、磐田の魅力のアピールしたいと考えています。

「花園」は、小・中・高校生を対象に、「HUGっと防災」を企画しました。災害時を想定した避難所運営ゲーム、ダンボールベッドや新聞紙のスリッパの制作をしました。

「マッピーグループ」は、磐田中部小学校で行われるマッピーフェスタでeスポーツ体験を行いました。

これからも高校生パワーで頑張ります！



中学生に活動説明

受賞おめでとう! 社会福祉事業協力者

長きにわたり、ボランティア活動に御尽力頂いた方々が、静岡県健康福祉大会にて表彰されましたので御紹介します。

〈県知事賞〉・おはなしメイト

・山形俊子(V.Cにじのかけはし)

〈県社協会長賞〉・田中由美子(磐田点友会) ※敬称略

もっともっとボランティア
連絡協議会のことを知り
たい方はこちらから!



お電話でもボランティア活動・ボラ連
についてのお問い合わせを受け付けて
います。

TEL:0538-37-6200

(ボラ連二次元コード)

(磐田市社会福祉協議会内 磐田市ボランティア連絡協議会事務局)

駒場自治会では、スマホのLINEアプリを活用した電子回覧板を運用しています。駒場自治会の堀内自治会長にインタビューをしてみました。

—駒場自治会の取組みを教えてください。

自治会員向けの電子回覧板としてLINEのオープンチャットを運用しています。市や自治会の回覧文書、自治会の行事予定や訃報、不審者情報などを発信しています。

—導入のきっかけは何ですか？

きっかけは訃報です。駒場自治会には市の同報無線とは別に放送設備があり、お通夜の前日に訃報の放送をしますが、「放送が聞こえない」、「亡くなってからお知らせまでに時間が空いてしまう」という問題がありました。その問題を解消するために、オープンチャットを開設しました。

—現在200名以上の方が登録をされているそうですが、どのように広めたのですか？

オープンチャットに登録するためのQRコードの回覧や配布を行いました。その後は、オープンチャットに入ると便利だという口コミが広がり、徐々に登録者が増えていきました。

—今後の展望はありますか？

現在は、情報の発信のみに使用していますが、今後は自治会員から情報を集められるようにすることも考えていると思っています。しかし、そのためには担当の役員を置かないと難しいと感じます。

また、自治会がどのような活動をしているのか、自治会員の人も知らないという現状があります。役員の活動内容について広報などを行い、役員の成り手不足の解消につなげていければと思っています。

—導入を検討している自治会長へアドバイスををお願いします。

「まずは始めてみる」ということが一番大事だと思います。専用のアプリなどを利用すると管理が難しいですが、LINEであれば既に利用している高齢者も多く、普段使うものをそのまま使うような形になるので、とにかくLINEのオープンチャットを作ってみるのが良いと思います。



駒場自治会長 堀内正美さん

LINEの「オープンチャット」とは・・・

LINEの友だちになっていなくてもトークをしたり、情報をキャッチしたりできるサービスです。個人のプライバシーを守りながらLINEグループで自治会情報の共有が可能です。

回覧 vol.43

磐田市 磐田市の未来のために 自治会連合会だより

この連合会だよりは、連合会のホームページからも見るができます →

★ 令和5年度 防犯・交通安全 啓発ポスターコンクール 最優秀作品 ★

防犯部門	交通安全部門
<p>小学生低学年の部</p> <p>ひとりばきけん</p> <p>ひやくかえろっ</p> <p>豊田北部小学校1年 半田 千景さん</p>	<p>小学生低学年の部</p> <p>夜は目立って</p> <p>命を守ろう!</p> <p>豊田北部小学校3年 中村 友紀奈さん</p>
<p>小学生高学年の部</p> <p>防犯カメラが見ているよ</p> <p>万引きは犯罪です</p> <p>磐田北小学校5年 休りようまさん</p>	<p>小学生高学年の部</p> <p>夜は目立って</p> <p>命を守ろう!</p> <p>豊田南小学校5年 山田 ひよりさん</p>
<p>中学生の部</p> <p>お通ちゃん!</p> <p>今この電話 大丈夫?</p> <p>詐欺に注意</p> <p>神明中学校2年 松下 聖奈さん</p>	<p>中学生の部</p> <p>一時の油断</p> <p>一時の油断</p> <p>豊田南中学校2年 栗倉 心優さん</p>



小学生 低学年の部



青城小学校1年 金子 漣さん



磐田北小学校3年 母里 穂佳さん



豊岡北小学校2年 福重 妃菜さん



青城小学校6年 飯田 珠吏さん



磐田西小学校6年 鈴木 夕葵さん



豊岡南小学校6年 鈴木 望真稟さん

小学生 高学年の部

令和5年度 防犯・交通安全 啓発ポスターコンクール 優秀作品



小学生 高学年の部



豊田北部小3年 袴田 芹那さん



磐田北小学校3年 松浦 光希さん



青城小学校6年 青野 百花さん



青城小学校6年 鈴木 純平さん



田原小学校3年 鈴木 ひかりさん



磐田北小学校4年 井伊 律葵さん

中学生 の部



城山中学校3年 三宅 つぐみさん



南部中学校1年 間嶋 陽大さん



磐田第一中学校3年 青山 実侑さん



磐田第一中学校1年 藤田 尚季さん



磐田第一中学校3年 佐藤 獅竜さん



豊田南中学校3年 青野 有花さん

中学生 の部

市内の小中学生128名からご応募をいただきました。防犯と交通安全について考えるきっかけになったことと思います。これからも安心安全のまちづくりにご協力をお願いします。



表彰式の様子 ▶ 最優秀受賞者と自治会連合会役員 (令和5年11月3日 磐田市役所)



▼自治会連合会だよりは ホームページにも掲載しています。

磐田市自治会連合会 WEBサイト http://www.iwatashi-jichikai.jp



この春、

スポーツ協会が贈る3つのイベント!

回覧

裏面もご覧ください

イベント
01

みなでチャレ磐田

開催日 令和6年3月10日(日) 8時20分より受付

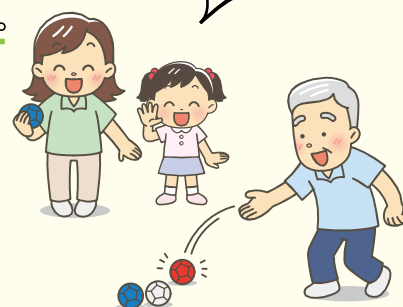
会場 磐田市総合体育館 (かぶと塚公園内)

参加を
お待ちしております!

軽

スポーツは高度な技術は不要、老若男女問わず誰でもできる運動です。

子どもから高齢者まで多くの方が軽スポーツを楽しんで心と体を健やかにしましょう。ゲーム感覚の種目ですので夢中になり、笑ったり、時には悔しがったりなど、みんなで楽しみましょう。軽スポーツを通して家族や地域の方々とのふれあいを高めることができるといいですね。



参加対象者及びチーム編成

3人1組のチーム編成とし、小学生以下と60歳以上の方が必ず1名ずつ加わり、残りの1名は年齢等の条件を定めない。(男女、市内外問わない)

小学生以下1名+60歳以上の方1名
+年齢制限ない方1名 = 3名

※家族、親戚、近所の方、知り合いなど。
4名以上のチームでも参加可。

応募期間

令和6年2月13日(火) ~
3月3日(日)

※参加費は保険料等として1チーム300円

応募方法

- ① 右記のQRコードより
 - ② メールより、下記のスポーツ協会のアドレスに「みなチャレ磐田」希望と送信、返信された申込データにて申込する。
 - ③ ファックス 最寄りのスポーツ施設、交流センター配布のチラシの裏面
 - ④ 電話
- ◎48チーム (先着順)



ゲーム内容及び日程

8:20 総合体育館1Fロビーにて受付開始

8:45 開会式 (総合体育館 大体育場)

9:00~12:00 競技

ア:ソフトバレーボール イ:ボッチャ ウ:卓球
エ:空き缶積み オ:輪投げ カ:フリースロー

※詳細は磐田市スポーツ協会ホームページの「みなチャレ磐田」へ

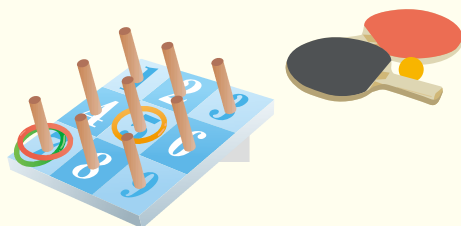
12:00 閉会式

表彰

- ◎6つのゲームの総合得点による1位~6位のチーム (賞品:市内の特産物)
- ◎種目別の表彰 各ゲーム最高得点チーム
- ◎特別賞 最高齢賞 他

持ち物

体育館シューズ



お問い合わせ

NPO法人磐田市スポーツ協会 (総合体育館内)
〒438-0086 磐田市見付4075
TEL 0538 (33) 3443 (平日 8:30 ~ 17:15)
FAX 0538 (37) 0456
E-mail/mail@iwata-sports.com

主催 磐田市スポーツ協会 みなチャレ磐田実行委員会

イベント
02

キミの運動能力を 測定してみよう!

参加費無料

走力・跳躍力・瞬発力・敏しょう性等

『自分の新たな能力を知って自分の良さを伸ばそう。』

『また、知らないスポーツにチャレンジしてみるのもいいかも!』



日時 令和6年3月24日(日) 10:00～11:30

会場 静岡産業大学磐田キャンパス(第2スポーツセンター)

受付 9:30(第2スポーツセンター1階)

持ち物 運動靴・体育館シューズ・水分補給できるもの(保護者の皆様も同様)

講師

館 俊樹 氏

静岡産業大学スポーツ科学部教授

※保護者の皆様も子供達と一緒に運動能力についての解説を聞いてください。

また、今回の測定データは大学の研究資料に使用させて頂く場合もありますのでご了承ください。

募集

30名程度 先着順

対象

現在スポーツ少年団又はスポーツクラブに加入している小学4.5.6年生

締め切り

2月29日(木)

応募方法

参加希望者は右のQRコードにてお申し込みください。



イベント
03

第20回 いかまい磐田ふれあいウォーク

開催日 令和6年4月21日(日)

8時30分～14時00分(予定)

開催地

磐田市豊田地区

集合場所
(スタート・ゴール)

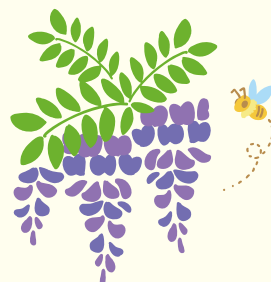
旧磐田北部小学校(ワクチン接種センター)

〒438-0804 静岡県磐田市加茂1026

申込開始

令和6年3月1日より(予定)

※参加費100円(保険料等として)



※お申込み方法・コースなどの詳細は、下記にてご確認ください。

『スポーツ磐田3月号』

令和6年3月全戸配布

『磐田市スポーツ協会ホームページ』

令和6年2月末頃掲載予定

お問い合わせ

NPO法人磐田市スポーツ協会(総合体育館内)

〒438-0086 磐田市見付4075

TEL 0538(33)3443(平日8:30～17:15)

FAX 0538(37)0456

E-mail/mail@iwata-sports.com