

安心・安全に  
住み続けられる  
コミュニティ形成  
を目指して

# 知ら咲か



2015 NOVEMBER

(編集発行)「知らせましょ・咲かせましょ」事務局・広報(住所)宝塚市逆瀬台1丁目3

URL <http://www.shirasaka8.net/>

白瀬川沿いの8つのマンション住民有志が、全住民の安心・安全に住み続けられるコミュニティ形成を目標にして「知らせましょ・咲かせましょ(通称“知ら咲か”）」という団体をつくりました。「知ら咲か」は「知らせましょ・咲かせましょ」の広報紙です。(事務局へはTel070-5041-4405 石田まで)

## 広報紙「知ら咲か」三十号を迎えました

### 「これからも地域情報をお届けします」

平成二十五年六月一日に創刊した「知らせましょ・咲かせましょ」の広報紙「知ら咲か」が、本号で三十回目の発行になりました。地域のみならず、まの情報を集めながら、地域に関心を持っていただける紙面作りを心がけています。これからもご愛読くださいますようお願い致します。

### そこにある題材を拾いながら

阪神間のベッドタウン宝塚の中でも六甲山の東麓に位置し、この地域を選んで居住している皆さんの誇りは何と言っても「恵まれた自然」でしょう。ただ、昼間は職場や学校、夜間だけ逆瀬台住民という時間的制約は地域の情報を得る機会、さらには地域での知り合いづくりの時間が殆ど無い状態だったのでしよう。

そこで私たち「知ら咲か」編集部では些細な情報を集めながら紙面に取り入れお伝えできるように努めています。具体的には地域の大小イベントや自然、住環境問題、自然災害やそれへの対処提案、少子高齢化社会での諸問題と地域づくりの各所からの提言、地域の方々の横顔など、様々な題材を記事としています。

### 「読者の皆さんみんなが編集員」

「知ら咲か」は情報の送り手から受け手である「読者」の方への一方通行の関係ではなく、読者である地域の皆さん自身が記者でもある双方向の地域情報紙を目指しています。皆さんからの様々な情報をお寄せください。各種イベント開催告知やお知らせ情報も掲載可能です。どうぞご利用ください。

皆様の情報を記事にしています



又、「知ら咲か」で取り上げて欲しい内容等のご要望もお寄せください。できるだけ取り上げ、取材に基づき紙面構成に組み入れていきます。取材、写真撮影、編集、印刷、その他いろいろな担当者が必要ですので、お手伝いいただける方は事務局に御連絡下さい。

### 知ら咲か会員募集中

現在、「知らせましょ・咲かせましょ」の会員を募集しています。

先月号のお願いで、早速、正会員十二名、賛助会員三十七名、団体会員三社、寄付一万三千元(十月二十一日現在)の振り込み手続きをしていただきました。引き続き受付をしています。会の主旨に賛同いただける方の任意加入を基本としています。会の主旨、活動内容等は事務局にお問い合わせください。

#### ■会費

個人正会員	三千元
個人賛助会員	三千元
団体正会員	二万円
団体賛助会員	二万円
寄付(一口)	千円

# 地震発生時の行動（今、地震が起きたら・・・）前編

記事原案：都築 直幸様 加筆編集：知ら咲か編集部

25 号、26 号で「南海地震に備える」と題し、地震への備えについて考えました。それに続き地震が発生した時、どのように行動すべきかを考えてみましょう。

## 地震はいつ発生するか分かりません。

家には自分 1 人の時、又家族がそろっていても各々が別々の部屋にいる時もあるでしょうし、時間もいつ発生するか分かりません。

従って、いつ地震が発生しても“自分の身は自分で守る”との強い心構えが必要です。

地震による大きな揺れは、長くても 1 分程度とされています。

その短い時間内にどう自分を守るかが、次の行動にうつれるかどうかにかかっています。

震度 6 弱の地震発生が予想され（南海トラフ地震、宝塚市）、警鐘が鳴らされている現在、発生した時は、突然といえども、“来たか”と思えるだけの心の余裕が必要で、あわてず、落ち着いた行動を心がけることが大切です。

又、大きな地震の発生後は、各所で被害が発生する為、公的機関の救援に過度な期待はできません。自分、家族、財産は自分で守るという強い意識を持つことも必要です。

今回検討する範囲は紙面の都合上、白瀬川両岸に位置する、鉄筋コンクリート造と鉄骨・鉄筋コンクリート造の、室内での地震発生時における行動等に限定して検討します。

## 地震発生時の行動等

揺れがおさまるまでは、無理な行動は起こさず、身の安全確保を優先する。

・南海トラフ地震による揺れは、30 秒以上続くと予想されています。  
・机やテーブルは、どこの部屋にでも有るとは限りません。

### 1. 地震発生直後

1) 近くに有る座布団、クッション、雑誌等で自分自身の身体を守る（特に頭部）。

\* 動けるようであれば、転倒、落下物の少ない場所に移動する。

\* 移動する心配のない机やテーブルの下に移動する。

（落下物等から身を守るため）



2) 地震の発生を大声で家族に知らせる。

3) キッチン内にいる時。

\* 調理中ならその場で火を消す。

（離れた所まで火を消しに行くのは危険）

\* 特に包丁等の刃物は凶器になりかねないので即収納する。

4) トイレ内。

\* 水タンク（タンクの種類による）の蓋が飛ぶ危険があるため、揺れを感じたら、とりあえず蓋を押さえる。

\* 扉を開け脱出口を確保する。

5) 浴室内。

\* 洗面器や風呂の蓋を頭にかぶり、ケガを防止する。

\* 鏡の破損、棚からの落下物に備える。

\* 扉を開け脱出口を確保する。

\* 浴槽につかまり、揺れがおさまるまで様子を見る。

・地震が発生したら、まず火の始末と言われますが、1993 年釧路沖地震の際、ストーブ等の火を消そうとした人が、やけど等の負傷をするケースが相次いだとのことです。揺れの最中の無理な消火は、危険な行為と言えます。

・普段から寝室には家具を置かない。置く場合は、転倒防止対策を行っておく。



6) 寝ている時。

\* そのまま布団や毛布をかぶり、様子を見る。（枕を頭にのせて頭を守る）

7) 室内の被害状況を観察する。

## 2. 揺れがおさまったら。

やみくもに行動に移すのではなく、まずは周囲の状況を確認する。  
(確認もせずに、外に飛び出すようなことはしない)

### 1) 出火している場合は火を消す。

- \* 火が天井まで届いたら、個人での消火は無理。  
あきらめて避難する。**(深追い厳禁)**
- \* 避難する際、火が拡大しないように、その部屋の扉を閉める。
- \* 119 番通報する。(消防到着は平常時より遅れる可能性が高い)
- \* 隣家等に出火を知らせる。(火事だ!)



・消火器を備えておく。  
\* 放射距離：3～6メートル。  
\* 放射時間：約 10～15 秒。(粉末 ABC 消火器)

・消火器が無ければ濡らした毛布やシーツ等を被せる。火が大きくなれば速やかに避難。

・キッチンの洗い桶、洗面器、風呂には、常時、水を溜めておく。

### 2) 使用中の電気器具のスイッチは必ず「切」にし、アイロン等の熱器具は出火防止のため、プラグをコンセントから抜く。

### 3) ガス器具のスイッチを切る。



・安全装置のあるガスメーター(マイコンメーター)では、震度 5 相当以上の揺れで、ガス供給を自動的に遮断します。

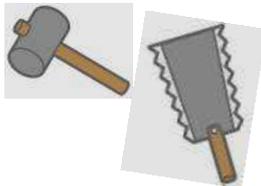
### 4) 家族の安全確認を行う。

1) ケガ人が発生していれば応急手当をする。



・地震によってケガをする原因の約 30～50% が家具類の転倒、落下、移動による。  
(東京消防庁)

2) 家具等の下敷きになっていて救出できない場合は、近所に応援を求める。



・タンス等の下敷きになった場合に備え、最低限の救出用具を用意しておく。

・出血、やけど、骨折等の応急手当の方法を調べておく。  
\* 消防署で定期的に、応急手当等の講習会が開催されております。

3) 119 番通報する。(救急車の到着は平常時より遅れる可能性が高い)

### 5) 避難出口を確保する。

- 1) 地震による建物の変形により、ドアが開かなくなることがある。開く状態なら開けておく。
- 2) バルコニーからの避難を考え(第 2 の避難経路) 避難梯子、避難用扉、避難時用隔て板(避難する時は、隔て板を壊して隣家に避難する)は、使用できるよう障害になる物を置いたりしない。

・ドアが開かなくなった場合に備え、ボール、ハンマー等をこじ開け用として、ドアの近くに置いておく。



(次号後編へつづく)

#### 引用、参考文献

1. 宝塚市「宝塚市防災マップ」平成 25 年発行
2. 加古川グリーンシティ防災会 地震対策編 地震! その時あなたは「守れ」
3. (株) 洋泉社「知っておきたい防災新常識大事典」2015 年発行
4. (株) 世界文化社「もっともわかりやすい震災時ハンディ便利帳」2011 年発行
5. (株) マガジンハウス「家族、ペット、そして私を守る防災 BOOK」2014 年発行
6. (株) 旺文社「地震の知恵 119」1995 年発行
7. (株) 世界文化社「死なない! 死なせない! 大震災から家族を守る!」2013 年発行他

#### 次号予告(後編)

2. 揺れがおさまったら。(つづき 以下 6)～9)
- 6) 室内の状況を確認する。
- 7) ラジオ、テレビ等で周辺地域の情報を収集する。
- 8) 近くの(逆瀬台 1 丁目他)指定避難所。
- 9) 余震に注意する。

ふれあいサロンアヴェルデ  
「作品展とバザー」  
10月18日(日)10時～15時  
アヴェルデ集会室・1階&2階

{作品展コーナー}二階会場



{バザーコーナー}二階会場



生け花と絵画が先ず目に入りました・・・  
大人の力作、小・中学生の皆さんコーナーもあり微笑ましく拝見しました・・・



台所・家庭用品、衣服、手芸品？子供さん向けのコーナーもありました！  
～CD/本を拝見しましたが好きな作品が無くて残念！変わった出品は「行者杖」オークションなら1万円？癒される蔦の巻きついた逸品です

{喫茶コーナー}一階会場



晴天に恵まれ白瀬川兩岸のマンション群の眺望とサービスの茶菓で楽しいひと時・・・

～初めての参加でしたので、お世話役の方にお話を伺いました～  
毎年開催の恒例行事で、入場者の方は外部（居住者の方のロコミ）・子供さんも含め今回約130名、お世話役の方は9名、PRはマンション内掲示板で、バザーは外部の方も出品とか、ご来場はやはり女性の方が多く、子供さん連れの方もちらほら・・・  
～楽しい雰囲気を楽しませていただきました！  
来年は出品・買い物もさせていただければ幸いです！

「知ら咲か」事務局取材班

白瀬川沿い8マンションの皆様初めまして。

私、ファミリーマート逆瀬台1丁目店敷地内で「BASE」という名の青果店を出店させて頂いております、西村昌浩と申します。

もうご存知の方もおられると思いますが、昨年12月11日より私の親戚のフランチャイズ店であるこの場所で出店をさせて頂いておりました。

そこまでに至った経緯は、店舗周辺の高齢者の方の多さ、近隣スーパーまでの遠さ、そしてファミリーマートの敷地の広さ、それらを目の当たりにし、何を深く考えたわけでもありませんでした。

「ここで青果店をしたい」

この思いを、親戚、ファミリーマートにぶつけ、共感、共有し今に至っております。

いつまでも皆様に、新鮮、安価はもちろん、笑顔と元気を与え続けられる青果店でありたいと思っております(^)☆  
駐車場も広くお買い物もしやすいので、下に降りる前にパッとよっていかれる方も沢山おられます(^)♪

「駐車場から歩かなくていいから便利だわ」

皆様口をそろえておっしゃってます♪

今はまだ店舗のみの販売で遠くの方にはご不便をかけてしまっておりますが、今後は配達もできるようにしたいと思っております。

そのためには皆様の応援が不可欠ですので、これからもよろしくお願い致します！！

このような広報誌に記事を載せて頂いた事もまた励みになります！(^)！

ありがとうございました。

# 食欲の秋



# 芸術の秋

第 7 回  
白瀬川絵画サークル作品展  
10月23日(金)~25日(日)  
阪急逆瀬台マンション2階集会室

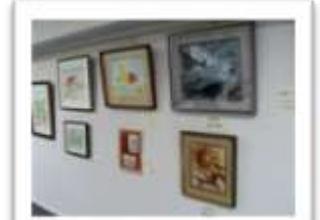


「フィレンツェ」  
絵画指導されている  
穴田孝弘プロの超大  
判油絵も展示されて  
いました。

会場にはお城や神社、山里そ  
して宝塚歌劇や武庫川などの  
風景画、花や果物や野菜そし  
て人形などの絵、人物、やか  
んのデッサン、激海というタ  
イトルの一風変わった絵があ  
りました。和製の特殊絵具と  
のこと。びっくりしました。



会場入り口にはサークルの目的や会の様子などを記したものが掲示されており、一見で和やかな雰囲気を感じ取ることができました。



絵を描くことは頭の体操になる。高齢化が進む中で人と人との繋がりを深めコミュニケーションを図ることが大切との思いで 2,009 年にこのサークルをスタートされたそうです。  
会のメンバーは現在男子 4 人、女子 11 人の 15 人だそうです。  
年齢は聞き忘れましたが皆さん明るく若々しい方達でした。  
会員さんは 8 マンション以外からも 3 名参加され、毎回和気あいあいと楽しいおしゃべりに花を咲かせながら熱心に絵に取り組んでいるとのこと。  
会は毎月第 1 日曜日です。  
未経験者大歓迎とおっしゃっています。  
阪急逆瀬台マンション在住の穴田孝弘先生が親切丁寧に指導くださるそうですよ。  
是非是非多くのご参加を切望されていました。

「知ら咲か」事務局取材班

## 逆瀬川マンションピンポンくらぶと私

# スポーツの秋

「知ら咲か」の皆様、こんにちは。私は青葉台在住で 81 歳の田辺と申します。  
手許の会計報告を見ますと、私は平成 22 年 10 月からこのくらぶに入会していることになっています。  
以来 5 年間、健康の維持と技術の向上に励んで参りました。  
このくらぶの特徴は、福島コーチを中心にメンバー全員が例会日に汗を流し時には模擬試合をしたり、ティータイムに、おしゃべりすることが楽しくて仕方がないといったアットホームな雰囲気です。

福島さんは、東西大学対抗選手権の関西地区代表として、関東地区代表の荻村選手などと対戦されたこともある関学大OBと聞いています。

プレースタイルは、基本的に忠実でメンバーには厳しく指導され、発足時の正に温泉卓球レベルから 現在は見違えるほど上達しています。と言いましても、個性の強いメンバーには 敢えて矯正せずコミュニティークラブの限界を考えながら、硬軟両構えで指導されているように拝察しています。

それと、何と云っても、紅葉時恒例の食事会、普段の体操着から一転おしゃべりしてご馳走を頂きに出かけるのも 楽しみの一つになっています。

最後に全く部外者の私を青葉台のスーパーマンと呼んで頂き暖かく迎え入れて下さっている事に、深く感謝しながら、筆を置かせて頂きます。



(青葉台 田辺記)

## 今年も実施しました「粗大ゴミ回収」

「できる人が、できることを、できるだけ」の精神の一環で、今年も「粗大ゴミ回収」を十月八日（木）に実施いたしました。当日はお天気も良く気持ちよく作業に取り組みました。

### 【昨年の反省から】

昨年の経験を踏まえ準備をしました。一番の問題であったクリンセンターに持ち込んでもらう業者選定。個人であれば起きない問題も、事業の一環で行う場合お願いする業者も宝塚市の指定業者でなければならないという制約があります。宝塚市からの紹介のあった業者と何度か話し合いを持ち、費用面で妥協点を探りながら良好な関係を作っていたこともあり、当日はとてもスムーズに作業が進みました。



### 【利用状況報告】

白瀬川両岸の七棟のマンションの四二世帯からご依頼があり回収廃棄をいたしました。

ご利用内容は小型ごみ一件のご家庭もあれば百件近いところもあり様々。婚礼ダンスのような大型家具・ソファなど多岐にわたりました。特に大型のものを扱った際感じたのは、業者のノウハウの豊かさです。素人ではなかなか分解をすることはできないものを短時間で処理できることです。このように運びたいけど自力で運べない粗大品こそ年に一度ですがご利用いただければと思います。



### 【今年度の収支について】

収入	¥116,200
支出	¥140,000

上の数字を見ていただければわかる通り¥23,800の持ち出しになりました。回収料金は宝塚市の粗大ごみ料金に準じています。

「知ら咲か」は寄付金をもとに活動するボランティア団体です。収益を上げることを目指していませんが、支出も抑えたいと思っています。毎月発行している広報紙と年に一度の「粗大ゴミ」を活動の中心としていますが、支出が増えると広報紙の発行に支障をきたしかねないからです。しかし、現実には極めて困難な問題です。運営面では白瀬川両岸住宅の皆様の協力をより多くいただく以外に方法がないのが実情です。



**【昨年の課題について】**

**\* 年に一度では少ない？**

支出が増えるため年に一度を可能な限り続けていきたいと考えています。

**\* すべてのものを廃棄せずリユースなども検討しては（本・CD/DVDの寄付等）？**

使わないけど捨てるには忍びない物を“誰かに使ってもらいたい”と考えている方は結構多いものです。今後、マンション内で引取先を探すといったリユースもできる仕組みができれば、居住者同士の関わりからコミュニティ形成にもつながっていくのではないのでしょうか？運動器具やマッサージチェアを集会所に設置するとか、CD/DVD/ゲームソフトなどは廃棄という方法ではなく「国際協力活動」をしているような慈善団体に寄付する方法もあります。



パソコンで検索してみるといろいろな団体がヒットします。送ったCD/DVD/ゲームソフトを換金してそれを社会支援団体へと寄付として使用したり、途上国の子供達にプレゼントするお菓子の購入費などに使用しているようです。

**○募金での支援先**

日本赤十字社・国境無き医師団・世界自然保護基金ジャパン・国連WFP・交通遺児育英会・ユニセフワクチン募金・あしなが育英基金・東北大震災への支援・ドイツ国際平和村 また、不定期に他の団体への募金を行う。

**○途上国物資での支援先**

災害支援団体・被災地・避難所等・自治体・警察・孤児施設・病院・医療団体・消防・レスキューチーム・学校・ボランティア団体その他、貿易関連一般企業や各種団体・施設

**○日本国内物資での支援先**

保育所、幼稚園・障害児施設・小学校・動物保護団体（施設）その他、協力頂いている一般企業などCD/DVD/ゲームソフトなどの寄付は集荷依頼をするだけで簡単ものです。ご相談いただければご紹介も可能です。



各自のちょっとした心遣いで救われる人も多いことを忘れたくないですね。

**粗大ゴミ回収  
ご利用者様の声**



**グリーンハイツ 時武輝子様**  
ゴミの事前の調査から何度にも調べに確かめに来て下さり変更にも応じて下さり助かりました。  
当日は荷物の運び出しから、下のトランクルームも手順良く物置の解体もして下さり、奥の方の重い物もすっきり運んでくださって本当に有難うございました。  
お陰様で次々と不燃ごみや燃えるゴミを出し易くなり片付いてきました。  
来年も実施して下さい。

**グリーンハイツ 鈴木幹雄様**  
お世話様になり大変助かりました。  
厚く御礼を申し上げます。

**グリーンハイツ 稲岡常嘉様**  
当日は雨の心配もなく気持ち良く回収していただき有難うございました。  
お手伝いが必要な大型ゴミ回収時間の件、当日の回収開始二時間後位にお昼前になるのか午後になるのか判ればお知らせ願えば、お出かけする人には外出する時間を気にしなくても良いのでは！

**グリーンハイツ 島元重光様**  
事前の確認、引取要領の説明については大変丁寧に説明頂き、また当日は戸口で回収頂き私達の負担も少なくて安心してお願いすることができました。感謝しています。  
家の中を整理する良いきっかけとなりました。粗大ゴミが出るようでしたら次回もお願いしたいと考えています。



白瀬の自然

## ナンキンハゼ (南京櫨)

学名を *Triadica sebifera* といい、*sebifera* は「脂肪のある」という意味です。かつてはロウをとるために栽培されていたそうです。

10 月から 11 月にかけて紅葉し、鮮やかな赤がきれいなため街路樹として多く植えられています。気温が低くならなくても内側の葉から紅葉する傾向があります。

秋には熟した朔果が割れて蠟状物質に包まれた種子が 3 個出てきます。この種子から蠟をとったそうです。

この時期、ナンキンハゼの木には野鳥がたくさんやってきます。ある調査では、ムクドリのリットを集めてどんな種が入っているか調べたところ約半分がナンキンハゼの種が入っていたそうです。又、ハシブトガラスやハトもよく木にとまっています。

ハシブトガラスは種子を呑み込んでも柔らかい果肉だけ消化して堅い殻に包まれた種は壊さないで排出します。従ってカラスはナンキンハゼのタネを運び広めてくれる種子散布者といえます。これがナンキンハゼの種子分散です。カラスの移動する距離に分散し広まります。他方、ハトはタネまで消化してしまう種子捕食者でナンキンハゼにとっては食べられ損という存在です。

青空に広がるナンキンハゼの白い実が残った景色もきれいで紅葉の後の目を楽しませてくれます。



### 白瀬川エリア及び近辺の自然情報をお寄せください

この地域には、恵まれた自然が多くあります。より自然を楽しめればさらに生活が豊かになると思われれます。季節や毎月の自然に関する情報を編集部までお寄せください。

#### 【編集後記】

二十七年年度の会員及び寄付金の募集は十月二十一日現在で五十四名の方から早々にお申し込みを頂き感謝申し上げます（新規お申し込みは粗大ごみ処分ご利用の方を中心に九名です。）

粗大ごみ回収は今年で三回目となりご利用の方も延百名を超えました。多くの皆様から喜びの声をかけ頂きまして、事務局一同は大変励みになりました。今年の回収は全て市役所指定業者の方にお願いたしました。搬出量は二トントラック五台分と昨年以上にも拘らず、朝から昼休みなく回収作業を続けていただき、朝八時半に開始して早々と午後三時には終了することができました。

逆瀬台マンションの絵画展とアヴェルデのバザー・作品展の取材、逆瀬川マンションのピンポンクラブ愛好者の声を掲載させていただきましたが、他マンション・地域からも参加されていて人材交流の素晴らしさを実感できました。

（事務局 石田）