

「**ま**いたに」と「**め**ふ」をつなぐ、米谷自治会広報誌

# まめだより

2013.12  
**冬号**  
〈No.2〉

●シリーズ自主防災「たいせつないのちを まもるために」

## 火災から大切な命と 財産を守るために

●新連載

## 組長さ〜ん、出番ですよ!

●冬〜春の情報満載!!……イベントひろば

●会員投稿コーナー〜あなたの声が記事になる〜……**みんなの声**

●9・10・11月の自治会活動報告……トピックス



# 火災から大切な命と財産を守るために

避難誘導班 笹田光治

## そのときあなたは…

平成7年1月17日(火)午前5時46分52秒、淡路島を震央地とする、震源地の深さ16km、マグニチュード7.3の兵庫県南部地震が発生しました。これが原因で起きた大規模地震災害の『阪神・淡路大震災』は、まだ私たちの記憶の中に鮮明に残っています。

今回はあの時の教訓を踏まえ、シリーズ自主防災1回目として、地震によって起きるさまざまな災害の中でもっとも被害が大きくなる『火災』を取り上げました。

## 火災の原因(メカニズム)

地震後の火災発生原因の中でもっとも多いのが電気的要因であることは広く知られています。その発生率は非常に高く、阪神・淡路大震災でも6割を超えていました。

地震が発生すると、電気・ガス・水道といったライフラインが遮断されます。そして、いちばん最初に復旧するのが電気です。気を付けなければいけないのは、**通電後に起きる火災が圧倒的に多く、被害も甚大なものになる**ということです。

瓦礫の下に埋もれたコンセントや、倒壊家屋の壁の中にある電気配線に通電すると、ショートしてその火花が周りのほこりなどに引火し、いたる所で火災が発生します。道路が寸断され、そのうえ水道が不通では思いどおりの消火や救助活動などできるはずもなく、被害が拡大するのをむなしく見ていることしかできないのです。

## では、何をすればいいの？

阪神・淡路と、東日本大震災の教訓として『日常防災』の重要性が改めて認識されました。すべての災害を『想定内』と考え、日頃からその対策を立てておくことが減災につながると考えます。

たとえば電気火災を予防する手段として、**使っていない電気器具のプラグはコンセントから抜いておく**。注目されつつある**感震ブレーカーを設置する**など、『自分の命は自分で守る(自助)』工夫をすることが大切ではないでしょうか。また、災害時の水の確保として、**お風呂やペットボトルへの貯水をはじめ、近隣の井戸の有無なども知っておく**。これらはいざという時に役に立つと思います。

## 自主防災会の取り組み

米谷自治会は避難訓練の実施や防災器具保管庫の設置、防災リーダーの育成講座に参加するなど、今後の防災活動に迅速に対応できるよう計画及び一部実施中です。

地域防災力を向上させるためには、自治会の皆様のご理解とご協力がなくては実現できません。『まちの安全はみんなで守る(互助)』を合言葉に、防災・減災に対する心構えを皆様と共有したいと考えています。

\*\*\*\*\*

## ▽感震ブレーカーとは？

感震ブレーカーの原理は、感震器で検知した地震信号がある設定値以上になった場合に、配線用ブレーカー又は漏電ブレーカー等を遮断する信号を出すものです。市場に出回っているものは、大別すると、①一定の震度を感知して、**全ての電気を遮断するタイプ**(照明や医療器具も全て切れてしまうので注意が必要)、②一定の震度を感知し、**予め決めた配線のみ(複数可)の電気を遮断するタイプ**、③一定の震度を感知すると避難時に**ブレーカーを切るようにアナウンスし、居住者が手でブレーカーを切るタイプ**の3つに分けられますが、それぞれのタイプ毎に特性があるため、居住者のニーズに合ったものを選ぶ必要があります。(総務省消防庁ホームページより抜粋)

## 新連載

組長さ〜ん



## 出番ですよ!

米谷自治会の12人の組長さんに、それぞれの組のPRをしていただきます! 第1回目は1組と6組の組長さんです。

### 1組 組長

中原 敏行さん

1組は自治会の東南角に位置し、全8班・世帯数65です。組の中に市立歴史民俗資料館の旧和田家住宅があります。江戸時代の中頃までに築かれ、槍や薙刀が鴨居にかけられていたり、貴重な古いオルガンもあります。皆さんも一度見学に来て下さい。親切ボランティアの案内付で無料です。

### 6組 組長

妹尾 卓哉さん

6組は阪神・淡路大震災の後、規模・会員数とも大幅に減少し、街並みや風情も様変わりしましたが、菰池の南東の宝塚市の名所としても有名な『枝垂れ桜』はその歴史をしっかりと見届けています。春にはその優雅な姿に魅せられた家族連れやアマチュアカメラマンで賑わいます。

次回はあなたの組の組長さんが登場するかも! お楽しみに!



## 自治会に寄せる想い

今年4月から米谷自治会組長の1員として任に当たらせて頂いていますがどうかよろしくお願いします。

当自治会は遡ること戦後間もない昭和20年代初頭に結成され今日まで長い歴史を重ねているやに聞き及んでおります。ときあたかも戦後の経済成長期、当市においても新しい市民が大幅に増えてまいりました。これらに見る住環境の急激な変化のもと爾来地域の発展に大きな役割を果たされたことは誠に同慶に堪えません。ひとえに先祖代々住まわれている諸先輩の多大なお力添えによるものと改めて深く敬意を表します。

扱って近年喧伝されている我が国の少子高齢化問題も愈々現実のものとなりつつあります。先般、敬老の日に因んで発表された総務省推計によれば65歳以上の高齢者が25%を占める割合になっています。(宝塚市8月末24%、兵庫県2月末24.3%)

翻って私が所属する組の現状は？念のため自治会作製の「緊急連絡体制表」から拾ってみると年齢は不詳ですが世帯構成別では1人～2人世帯が58%を占めています。この全てが高齢者であると言えないまでもお子達が成人された結果ご夫婦或いはお1人で住んでおられる様子の一端を窺い知ることができます。

何れにしても自治会活動を進めていく上でさまざまな課題を示唆しているように思われます。今後高齢者の要望をいかに汲み取るか一層きめ細やかな手立てが必要とされるのではないのでしょうか。日頃、執行部皆様のご苦勞を目のあたりにして微力乍らお役に立てればと思っています。貴重な誌面をお借りしましたことを感謝申し上げます。

米谷自治会 4組組長 細田 良三

次回からは、新コーナー「売布・米谷の歴史探訪」が始まります。宝塚最古の住宅と考えられている旧和田家住宅の魅力を次号より4回に渡って紹介します。お楽しみに！

# イベントひろば

「イベントひろば」では、米谷会館をはじめ米谷自治会エリアでの催し物やお得な情報をひとあし早くお届けします。また、米谷会館を利用している各種教室の講師をしていただける方も募集中です！



和田邸に代々伝わる  
秘伝の炊き方を伝授！

## 黒豆を煮てみましょう



### ●材料(つくりやすい分量)

黒豆(乾)・・・300g、(煮汁)水・・・カップ10杯、砂糖・・・250g、醤油・・・カップ1/4、塩・・・大さじ1/2、重曹・・・小さじ1/2 ※錆釘(あれば)・・・約10本(120g)

### ●作り方

1日目の夜①黒豆は洗って水気を切る。錆釘は洗ってさらし布巾(お茶パックフィルターでも可)で包む。②きちんとふたのできる鍋に煮汁の水を入れて火にかけて、煮立つたら火から下ろし、熱いうちに砂糖しよつゆ、塩重曹と錆釘、黒豆も加え、ひと晩おいて黒豆を戻す。(鍋蓋をする)  
2日目③鍋を強火にかけて煮立て、黒い泡(灰汁)をしっかりと除く。差し水(カップ1/2)をして、再び煮立てて灰汁をとる。これを2～3回繰り返して、しっかりと灰汁を取り除く。  
④落とし蓋をし、さらに鍋蓋をしてごく弱火にして約8時間煮る。(途中に火を消して再度煮てもよい。)  
⑤煮汁が黒豆にかぶるくらいまで減り、指でつぶれる程度に柔らかくなったら火を止め、そのまま冷まして味を含ませる。(煮汁から黒豆が出ているとしわがよる原因になるので注意)  
【ポイント】錆釘(さびくぎ)を使うと、黒豆のアントシアニンと鉄成分が反応してアントシアニン鉄という色素ができ、黒豆を美しい黒色に仕上げます。(味には影響しません)※使用した錆釘は洗って乾いたら醤油を少しふりかけておくと錆がでて毎年使えますよ。(和田孝子)

寒いほど美味しくできる！  
干した渋柿の皮がポイント

## 昔ながらの大根の漬物

### ●材料(直径50センチ位の樽1杯分)

葉付き大根・・・35～36本、渋柿の皮、ぬか、塩昆布・・・各適量

### ●作り方

①柿の皮(渋柿のもの)を1週間くらい天日に干して置く。  
②大根の葉の付いているものを10日くらい天日に干す。  
③大根が折り曲がるほどの柔らかさになったら葉を取り、ぬか・塩昆布柿の皮を、樽に並べた大根にひと握りくらいずつかけて重ねていく。  
④重石を乗せてなじませる。1ヵ月くらいでおいしく食べられる。  
【ポイント】取った葉は捨てずに、最後に大根の上に被せてから重石を乗せると、葉からの栄養や旨みが溶け出して更に美味しくなりますよ。(奥田敏子)



きちんとした作法の参拝で  
気持ちのよい新年を迎えましょう

## 正しい初詣



年の始めを神社で迎えようと午前零時にあわせ、また初日の出にあわせ多くの人が神社を訪れます。ところで、皆さんは正式な参拝の仕方ご存じですか？今回は特別に賣布神社の宮司さんに伝授していただきました。

### 正式な参拝の仕方

①まず、神社の入り口(鳥居の前)で1礼。  
②手水舎で両手と口をすすぐ。手は掌(たなごころ)：手の心の意味を持ち、手を洗うことは心を洗うことに通ずる。  
③神前では『2拝(礼)、2拍手、1拝(礼)』。まず深々と2度頭を下げ、続いて胸の高さで両手を合わせ右手を少し下にずらし、手を2回打ち鳴らし(両手は肩幅位まで開き、拍手の後は再び両手の指先を揃える。最後にもう1度頭を下げ、神前から下がります。

## 米谷会館 教室紹介

コープスポーツ  
やさしい気功体操

名前の通り、呼吸法やストレッチなどを取り入れた老若男女、誰でもできるやさしい健康体操です。

●曜日・時間：毎週木曜日 11時～12時30分

●授業料：(3ヵ月)7875円 (税込)

●指導者：高見孝子

●連絡先：コープスポーツ事務局 0784114989(日休)

※無料体験受付中！

コープスポーツ事務局にお申し込みください。(中学生以下参加不可)

気功体操で  
リフレッシュ！



今回はお正月に因んだレシピや作法の紹介記事が多く寄せられました。ありがとうございました。

## 敬老の日、若返りました

敬老会  
9月16日(月・祝)

米寿会恒例の「敬老の日」イベントが開催されました。今年はお2人の米寿のお祝いと食事会でした。お元気で芸達者な会員の皆さんの、歌あり踊りありで盛り上がり、とても楽しく若返った1日でした。



米谷の名物女形登場!!



## みんなの安全、安心のために

夜間パトロール

9月5日(木)、10月17日(木)

すみれ地域  
ふれあいの会  
(米谷・売布・  
泉町・寿町・  
中山・小浜・  
向月町)では  
地域防犯のため  
め警察官・地  
区自治会長・



米谷自治会役員でチームを作り、  
米谷・売布の夜間パトロール(年8  
回)を実施し、皆さんの安全、安心  
を見守っています。

## 先人達の思いを引き継いで

だんじり曳行  
10月18日(金)・19日(土)

今年も例年通り、米谷清荒神  
界隈で売布神社  
秋季例大祭、だ  
んじり曳行が行  
われました。



揃いの法被を  
身にまとい、五穀豊穡の祈りを響か  
せ、老いも若きも協力し合いだんじ  
りを動かします。1日目はルンビニ  
幼稚園と売布保育所、2日目は子供  
会が綱を元気にひいてくれました。



## 楽しく学べて美味しかった

第40回研修旅行  
11月3日(日・祝)

いざというときの為の防災の学習  
と体験、琵琶湖畔のホテルでの美味  
しい会食、琵琶湖の中にあるような

温泉での入浴とカラオケ、そして水  
茎焼きの給付け体験と盛りだくさ  
んの1日でした。帰りは雨と交通渋  
滞で少し帰着は遅れましたが、皆さ  
ん楽しく学べて美味しかった研修旅  
行でした。来年も行きましょう。



## まちがきれいになりました

宝塚を美しくする運動

11月17日(日)

“自分たちのまちは自分たちで  
きれいに”と米谷自治会も市の運  
動に参加して今回で4回目です。あ  
いにくの雨で1週間ずれましたが、  
街がきれいになることと共に、一緒  
に清掃することでの近所との交  
流が深められた

という感想を  
おっしゃった方も  
何人かおられ、  
意義ある1日で  
した。お疲れ様  
でした。



## 「米谷会館」って何?

其の二

Q 米谷会館運営委員会って?

A 自治会役員、米寿会、婦人会、青年  
團、3子供会代表などで構成され、  
それぞれの代表が集まり、地域の  
生活向上のために協力しています。

Q どんな設備があるの?

A 鉄筋コンクリート造2階建ての  
建物には、大小の会議室をはじめ、和室  
や調理室など、各種会合やイベント  
に最適な部屋を完備。また、急な心  
停止により倒れてしまった人を救う  
器具「AED」も設置し、定期的にその  
使用法の講習会も行われています。

Q 各種教室って何があるの?

A エアロビ、リズム体操、ヨーガ、  
英語、書道、刺し子教室などが  
あります。また、社会福祉協議会の  
ボランティア「おしゃべりサロン」の  
拠点としても活用されています。

## 編集後記

創刊号の評価を気にしながら  
約80名の班長さんに評価アン  
ケートをお願いしました。知ら  
なかつた、見ていないという人が  
15%程おられ、少々ショックでし  
たが、より魅力的なものにする  
ためのアイデアもたくさんいた  
だきました。生活に密着し、地域  
ならではの情報をお伝えする広  
報誌を期待されていると感じま  
した。次号の発行が待ち遠しい  
「まめだより」を目指します。