

「**ま**いたに」と「**め**ふ」をつなぐ、米谷自治会広報誌

マメダヨリ



おかげさまで「まめだより」は
発刊5周年を迎えました

米谷 盆踊り大会

避難所開設から感じたこと。

7月5日、午前中から市内に大雨・洪水警報が発令、土砂災害への警戒や避難準備の情報が、午後には多くの指定避難所の開設と避難勧告が出ました。さらには19時過ぎに「売布小学校に21時以降の避難所開設」の情報が。自治会役員3名が豪雨の中、売布小体育館に行くと、校長・市職員・まち協防災部が受け入れ準備中でした。状況を見ながら、少しの手伝いをして3名は帰宅。当日は5名の避難者がありました。米谷会館でも避難者受け入れの準備をしました。

6日は学校、会館ともに避難者はゼロでしたが、市の総合防災課によると2日間の避難所利用者は全市で50～60人とのことでした。

6月の地震、7・8月の猛暑を含め「災害は起きるもの」としての取り組みをすべきと感じました。



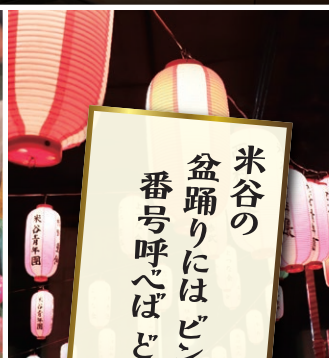
No.21 / 2018 秋号

中国縦貫道 高架下公園

真夏の暑い夜、多くの人が会場を訪れ
大いに賑わいました



子供会のかき氷やスイーツも大人気!!



例年以上に盛り上がりを見せた
恒例のビンゴ大会!!



米谷青年團 **団員募集中!**(随時)

男女不問、中学生以上ならどなたでも入團可能です!

米谷青年團團長 丸山まで

☎080・4245・9177

「防災」について考えよう ～この夏の災害から学ぶこと～

大阪北部地震

6月18日朝の大阪北部地震で宝塚市は震度4を観測。一部では震度5弱に達したと思われます。市内では7件の救急・災害出動があり、負傷者3名、り災証明書34件の発行依頼がありました。(7月19日現在・宝塚市発表)

死亡事故があったことから、コンクリートブロック塀等の安全点検・対策が要請されています。安全性の確認及び専門家への相談をお願いします。

今一度、ご家族での話し合い、命を守ることにについてご確認ください。

- 家具類の転倒・落下・移動防止
- 食料等の備え
- 地震時や地震直後の行動など



7月豪雨

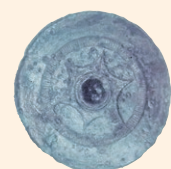
7月豪雨では、宝塚市内でも連続雨量最大約650mmを観測。いつ災害が発生してもおかしくない状況でした。台風や大雨の際には、最新の気象情報や防災情報を常に確認し、周囲の状況の変化に気を付けてください。

- 宝塚市「安心メール」への登録
- 危険を感じたら**早めの避難**
- 地下施設から**地上へ避難**
- 夜間など避難困難な場合は、**自宅のできるだけ高い階の斜面から離れた部屋に避難**

- 河川や用水路の周辺に近づかない
- アンダーパスには近づかない
- 急な斜面には近づかない



安倉高塚古墳



安倉高塚古墳出土銅鏡

宝塚 歴史散歩

最終回

⑤ 呉の年号の銅鏡が出土した安倉高塚古墳

宝塚の安倉にある高塚古墳は昭和12年に道路工事の途中で見つかった古墳ですが、この古墳には竪穴式石室があり、内部から2枚の銅鏡と刀剣や玉類などが出土しました。鏡のうち一枚には「赤烏七年」(244年)の年号を持つ神獣鏡は中国三国時代の呉の国の年号を持つもので、国内では山梨県狐塚古墳とこの宝塚だけです。わが国ではこの頃、邪馬台国の女王・卑弥呼が魏の国に使いを送ったことが『魏志倭人伝』に記されており、使者が持ち帰ってきた「景初三年」(239年)の鏡も国内で出土しています。この3世紀半ばの時代は魏・呉・蜀が戦っていた時代で、わが国でも国内で多くの国が戦っていた時になります。これらの鏡はその後、伝世され現在の4世紀初頭に築かれた安倉高塚古墳に葬られたと考えられています。この鏡は現在、兵庫県立歴史博物館に寄託されています。銅鏡が大量に持ち込まれた背景には「不老長寿・富貴長楽・立身出世」などの現世利益が鏡を持つことによって叶えられるという中国の民間信仰である道教の神仙思想が背景にありました。鏡は古墳時代(3世紀後半)に入るとわが国で三種の神器の一つとして尊重されるようになります。(直宮 憲一)



7/1 日

ダイエー宝塚中山店薬局 管理薬剤師・作田氏講演会 薬剤師がオススメする 認知症予防につながる薬の話

2025年、5人に1人が後期高齢者となり、以降40年間はこの状況が続くそうです。自治会では、この問題解決のヒントを得るべく、ダイエー宝塚中山店管理薬剤師の作田氏を講師に招き、介護を必要としない、自立した老後を長く送るための勉強会を行いました。

「健康寿命を縮める要因を防ぐ方法」「免疫力の高め方」「病気の予防法」や「薬の服用方」「お薬手帳の重要性」について懇切丁寧に解説をして頂きました。81枚のスライドを駆使しての講演はよどみなく滑らかで、約40

名の聴衆は熱心に聞き入っていました。

健康寿命を短くする要因の1つ「脳卒中」や「認知症」を防ぐには、免疫力を高めるのが良いそうです。そのためには適度な運動、よく笑う、ポジティブな思考、体を温めるなどが効果があり、食事にも注意等があるとのこと。その他、癌の予防法や原因不明の腰痛・肩こりなどの関連痛への注意点、血圧サージ、血糖値、骨密度についてのお話がありました。途中認知症テストで会場の雰囲気や和らげながらの充実した70分間でした。



7/11 水

夜間パトロール実施

安全で住みよく心豊かな地域づくりを目指し、交番の警察官と自治会役員などが一緒に活動している「すみれ地域ふれあいの会」では、夜間パトロールを実施しています。また、地域での課題や要望を伝え、解決を図るための活動も行っています。

子供会だより

5/27 日 青年団主催 子供会遠足

今年の子ども会遠足は、ラッキー、ラビット、わかば子ども会の合同行事で、五月山公園に行きました。大人24名(うち青年団12名)子供31名の、総勢55名の参加でした。

暑いぐらいの晴天に恵まれ、青年団の方の引率のもと、動物園見学、ドッジボール、大縄跳びなど、汗だくになって遊びました。

昼のお弁当のあとは、おやつが配られ大盛り上がり！子供たちは、本当のお兄さんお姉さんのように、団員さんたちに懐いていました。大人も子供も互いに親睦を深められ、とても有意義な一日でした。



このように、子ども会は、春の遠足、米谷盆踊り大会での出店、だんじり引き、クリスマス会など、毎年楽しい行事がたくさんあります。ぜひご参加、ご入会をお待ちしています。

編集後記

おかげさまで「まめだより」も6年目を迎えました。今号より装いも新たに「マメダヨリ」としてリニューアルし、ご覧のように随分と変わりました。変わる時は結構勇気がいるものですが、皆さんの反応が楽しみでもあります。伝える事の基本は変わりませんが、魅力的に進化していくことをこれからも続けていきたいと思ひます。

