

# 下見支部だより

平成31年1月吉日発行  
三ツ城自治協議会下見支部

今年も  
**Challenge 挑戦!**



## 土砂災害警戒区域 防止法説明会

平成三十  
年七月豪雨  
により「土砂  
災害警戒区  
域説明会」が  
延期になっ  
ていました  
が、昨年三ツ



城小学校で開催されまし  
た。七月豪雨を経験し自然  
の猛威の怖さを知った三  
ツ城地区民百人余りが説  
明会に参加しました。  
各家に郵送された「土砂  
災害ハザードマップ」を見  
ると危険地域は増えてお  
り、「民家が存在するところ  
を重点的に説明してい  
ます」と県土木の職員。  
広島県内は土砂災害が  
多いところで、三ツ城自治

人ごとでは  
ないよ!

協地区  
でも二  
四ヶ所  
土砂災  
害が確  
認され  
たそう。



ハザードマップは

とても重要で、今回新たに  
急傾斜地の崩壊や土石流  
が起こった位置を追加。東  
広島市が早急に作成して  
いるハザードマップ（保存  
版）が出来るまで、郵送さ  
れたハザードマップを利用  
してほしいとも。

誰もが「自分のところは大丈夫」と思  
っているでしょう  
が・・・。災害  
はいつ、どこに、ど  
んな時に起こるかわ  
かりません。



三ツ城地区で  
24ヶ所土砂災害が  
あった場所を説明  
する県土木職員

土砂災害から身を守るた  
めの3ステップ

### ★普段の心構え

自分が住む地域の  
危険性を「知る」。

### ★雨が降り始めた

ら  
危険が迫ってい  
ることを「察知す  
る」。土砂災害危険

度情報は、インターネット  
（広島県土砂災害ポータ  
ル）はもちろん、NHKテ  
レビのデータ放送dポタ  
ンを押して情報を知るこ  
とが可能。

### ★あぶないと思ったら

判断して、適切に「行動す  
る」。

実際に避難  
しようと思っ  
た時にどうし  
たらいいのか  
わからずす  
ぐに動けない人  
は多く、地域で  
の防災訓練など  
がとても重要



だそうです。  
・避難するときは。暗くな  
る前に、またなるべく複数  
でしましょう。  
・どうしても避難場所への  
避難が困難な場合、近くの  
頑丈な建物の二階以上に  
早急に避難  
それもむづかしい場合  
家の中でより安全な場所  
でがけから離れた部屋な  
どに避難してください。  
最後に質疑応答があり  
ましたが、厳しいものや、  
細かい質問もありました。  
自分のこととして考え  
てみると、本当に人ごとで  
はないのです。



## 我が家の火災予防対策 防災学習会 自治協防犯防災下見支部

火事の悲惨なニュースを見聞きする昨今。どこの家でも起こり得る火災です。

今回、東広島消防署・藤川高志第一警防係長の「我が家の火災予防対策」についての講演がありました。

東広島市での火事の原因で多いのは、①たき火

②放火 ③こんろで、全国的にはたばこ（寝たばこ）が多いとか。また、火事での死傷者で多いのが

やけどによるものより、煙による窒息・有毒ガス、一酸化炭素中毒によるのが多いそう。

高齢者の逃げ遅れ、



再確認しておきましょう。

わかっていることでも



### 住宅用火災警報器

住宅用火災警報器、家庭にある消火器などは消費期限を確認してほしい。

### 住宅防火三つの習慣

★寝たばこは絶対にやめる  
★ストーブは燃えやすいものから離れた位置で使用する

★ガスクンロなどのそばを離れる時は必ず火を消す

火災が起きたら・避難（人命第一 最優先）・通報・初期消火。お年寄り、体の不自由な人を守るために隣近所の協力体制を作っておくのも大事。



衣服に着火など。でも防火意識は皆、以前よりは高くなっていることも。設置が義務付けられた住宅用火災警報器、家庭にある消火器などは消費期限を確認してほしい。

## 高垣市長と語ろう わかまち NO1・ふるさと夢トーク 平成 30 年 12 月 1 日



東広島市の今について話す高垣廣徳市長

それぞれの地域の現状や課題、ふるさと自慢、まちづくりの将来像などについて自治協議会の代表者が、高垣広徳市長と意見交換をする会が開かれました。今回は郷田、板城、三永、御園宇、三ツ城自治協議会が出席。各地域のまちづくりに反映していくことが目的とされています。



「ふるさと自慢」を話す三ツ城自治協の委員(左から2・3人目)

市長は、「市の人口も減りつつあり、子供が生まれる数も少なくなっている。しかし、平均年齢は全国 No.1。人口を増やすには投資が必要。また留学生は九十九か国からなる」と市の実情などについて挨拶。

出席した自治協の現状の課題はほとんど同じ。

- 少子高齢化が進み、役員会にも出席者が少なく、役員の負担も大きい。
- 区長は一年ごとに変わる所が多く、市からの回覧などははっきり明確に文章を書いてほしい。
- 市が宅地造成し売る時、ゴミの処理方法も一緒に

考えてほしい。

- 新興団地が多くなる一方、空き家も増えている。などその地区ならではの課題も多いようです。

### まちづくりの将来像

- 「のんバス」の運行が高齢者には好評で、これからも各地域にのばしてほしい。
- 七月豪雨の被害を受けただけで、それぞれ支え合いや助け合いの心が生れうまくやっている。
- 従来の団体を上手く継承出来るようにしている。
- 仕事づくりをすれば人も住むようになる。
- 情報が皆に行きわたるように「ためまっぴ」(イベント会社を利用)をつくるなど工夫している。

各自治協議会はそれぞれ「まちづくりの将来像」を考える時に来てもらうようです。



## だれでも出来る 心身健康法と 認知症対策

「全身を刺激すること  
が健康にな  
がる」と穏  
やかな口調  
で話す土肥  
雪彦先生。

来る心身健康法と認知症  
対策。中でも、どこでも出  
来るセルフケア・セルフヒ  
ーリング法(自分で手当て  
して癒したり、心身を作り  
替えること)など土肥式健  
康法を披露。日常生活で簡  
単に出来るのが我々には  
うれしいところ。

### ① 調食：医食同源

★食べ過ぎない。よく噛む。  
悪いものを減らす(白砂糖、  
白米、食塩、食品添加物)。



土肥雪彦先生監修の本

### ③ 調心：

時には、呼吸法の深さ、  
速度を変えてみるのも大  
事だといえます。

目・鼻、甲状腺、胸腺、肺、  
横隔膜と副腎あたりまで  
刺激・活性化。



下見ゆめタウン学園店近辺  
から広大郵便局へ向かう  
石畳にあるマンホールの蓋。



強そうです。

★身体・筋骨を動かす。早  
寝早起き、熟睡が肝心。ス  
トレスは万病の源。セルフ  
ハグするだけでも、幸福ホ  
ルモン・オキシトシンが増  
えるそうです。

### ④ 調身：

★瞑想や祈り・読経。耳ひ  
っぱり・爪もみ療法、お笑  
いも良いそう。

## 脳脊髄・自律神経調整法：



指をあて、上後方に揺らしながら  
小顔になれ、美しくなれ、幸福です、  
など呪文を唱える

## 三ツ城古墳保存修理工事 お知らせ ～平成 31 年 2 月 28 日

三ツ城公園  
内の史跡三ツ  
城古墳の保存  
修理工事が現  
在行われてい  
ます。期間は平  
成三一年二月  
二八日までの  
予定です  
これは、保存

やらない手はないです  
ね。早速これらを取り入れ  
てみましょう。  
昨年九月下見福祉会館  
での講演。旧下見小学校卒、  
広大病院院長、現・阿品土  
谷病院顧問・介護老人保健  
施設シエスタ施設長など。

整備工事から二四年余り  
が経過し、古墳斜面の葎石  
に転落が生じたり、陶器製  
埴輪レプリカが破損する  
など経年劣化を生じてい  
るため、広範囲に修理を実  
施しています。  
工事中は工事車両の出  
入りや工事区域の制限な  
どがあり、周辺で事故防止  
のため立ち入り制限区域  
などには入らないように  
しましょう。なお、立ち入  
り禁止区域以外について  
は、古墳の見学も公園利用  
も通常通り可能です。  
問い合わせは：市教育委  
員会生涯学習部文化課  
TEL082-420-0977

## みんなの力にありがとう

### 社協会員募集中!

社会福祉協議会

社会福祉協議会の財源は主に公的補助金や受託金、共同募金配分金、寄付金、自主財源があります。この自主財源がそれぞれ

地区民が会費として負担し、会員として地域福祉事業に参加しているわけです。

地域で解決できることは、出来るだけ地域で取り組もうと。その一つの取り組みとして地区社協活動や地域サロンなどの活動。sまたそよかゼネット、あったか応援センター(ボランティアセンター)活動や熟年大学など様々に展開



されています。ある町では多くの会員が参加し大切な財源となっているところもあるようです。



全体の6割が地区社協あとはその他活動へ

一般会員、一世帯年額、五百円です。特別会員では東広島市内多くの事業所が協力しています。

### 東広島熟年大学

#### ボランティア同好会

ボランティア活動に興味のある熟年大学の受講生や卒業生(修了生)が集まり、福祉施設や小学校などの福祉体験のサポート、また、各種イベントのお手伝いなどの活動を行っています。

会費や寄付金から福祉のまちづくりに有効活用されています。

## 温故知新 vol.5 下見八幡神社



ある年の当番組のお祭りの準備風景



奥の長い階段を上がりきったところに神社が・・・

下見八幡神社は現在、一、二、三、四の組で管理。祭の当番年に当たる組が草取りや清掃、幟を立てたり、また参拝者への対応をしています。

清掃には多くの子供た

ちも参加し八十人近くになることもあり「それらが神社への愛着につながるのでは」という人も。初詣に参る人もあとを絶たないそうです。

下見八幡神社は承元二年(二〇八年)二神山城主水戸新四郎頼興が、武運長久と氏子繁栄祈願のため創祀したと伝えられています。一時重楽八幡神社と呼ばれた時もありましたが、昭和五四年(一九七九年)に元の下見八幡神社に。



大歳神社

床名神社

また、境内には大歳神社と床名神社が祀られています。



三ツ城自治協議会下見支部・広報部  
東広島市西条下見5丁目4-8(下見福祉会館)  
☎・FAX(082)427-6511(月・木午前中)  
E-mail mitsuiyo-jk@poem.ocn.ne.jp

地区の情報、ご提案、ご意見など何でもお寄せください。お手伝い、編集に携わってみたいという方も大歓迎です!