



地域の宝かがやいて

菱田地区社協ふれあいサロン



食べたことあったっけ？ゆでたてのトウモロコシ。パクツと食べたら、うん、うんまいて顔！

夏のサロンの恒例はカレーとトウモロコシ。菱田小学校閉校後、初めて元の教室で夏を楽しんだ。

元菱田小学校を会場とした廃品回収も、菱田地区社協の呼びかけで地域一丸で続けている。この場所を磨いて磨いてピカピカに使い古していこう。地域への置き土産なのだから。

今号の特集

- まず低く・頭を守り・動かない
9月1日は防災の日
- 生活困窮者自立支援事業



まず低く

頭を守り

動かない



地震が来たら初動のいろは

9月1日は防災の日です。
もしもの時にまず何をするか、思い浮かびますか？避難するところは把握できていますか？

芝山町では9月1日、地震が起きたと想定し、揺れから自分の身を守る初動訓練（シェイクアウト）が町内一斉に行われました。

今回は自分を守ることを、避難場所の確認、この2点について考えてみましょう。

まずは自分を守る

シェイクアウトはシンプルなもの。動作が3つあります。①まず低く②頭を守り③動かない。

なぜこの3つなのか。人的被害の多くは、揺れによる家具などの倒壊、落下物による負傷です。この動作はそれらの被害から身を守る有効な手段なのです。地震の際には、まずこの行動をすることです。

加えて、被害を少なくするために、あらかじめ「たおれる」「とぶ」ものは固定し、「われる」ものは保護しておくことが大切です。

外に居た時には

どうするべきか

野外で強い揺れを感じた

さまるまでラジオなどで情報を収集します。その情報や周囲の情報に応じて適切な行動をしてください。

車を置いて避難する場合は、道路外の場所に移動して置くのが理想です。やむを得ず道路上に置いて避難する場合は道路の左側に寄せて駐車し、エンジンを止めてサイドブレーキをかけ、キーを付けたままにします。窓は閉めた状態で、ドアのロックをせず避難します。

これは緊急車両や救護車輛の通行の妨げになった場合に、すみやかに移動させる必要があるからです。

地震がおさまったら

収まったら、窓や戸を開け、出口の確保をしましょう。

噂に惑わされず、テレビ、ラジオ、役場等からの情報に注意し、正しい状況の把握に努めましょう。

役場から避難の指示・勧告等が出たら、それに従いましょう。役場からの指示・勧告等がなくても、身の周辺に危険が迫っていると判断した場合は、ためらうことなく避難しましょう。

運転中だったら

看板や窓ガラスなどが落ちてくる危険があります。自動販売機や建設現場、ブロック塀、門柱、陥没、亀裂、水辺からは離れましょう。

後続車がびっくりにしないように、急に自分だけスピードを落とさないようにしましょう。周囲の状況を確認しながら、ハザードランプを点滅させるなどして注意喚起し、ゆっくりとスピードを落としながら道路の左側に寄せ、停止します。

車を停止させたら揺れがお



(3)

ここから近い

避難所は

まず、自分の家から一番近い避難所を確認しましょう。家から避難するならここだと思いつけるように。家になかった場合にも、どこかの避難所が近いかわかるように、町内の避難所を意識しておきましょう。

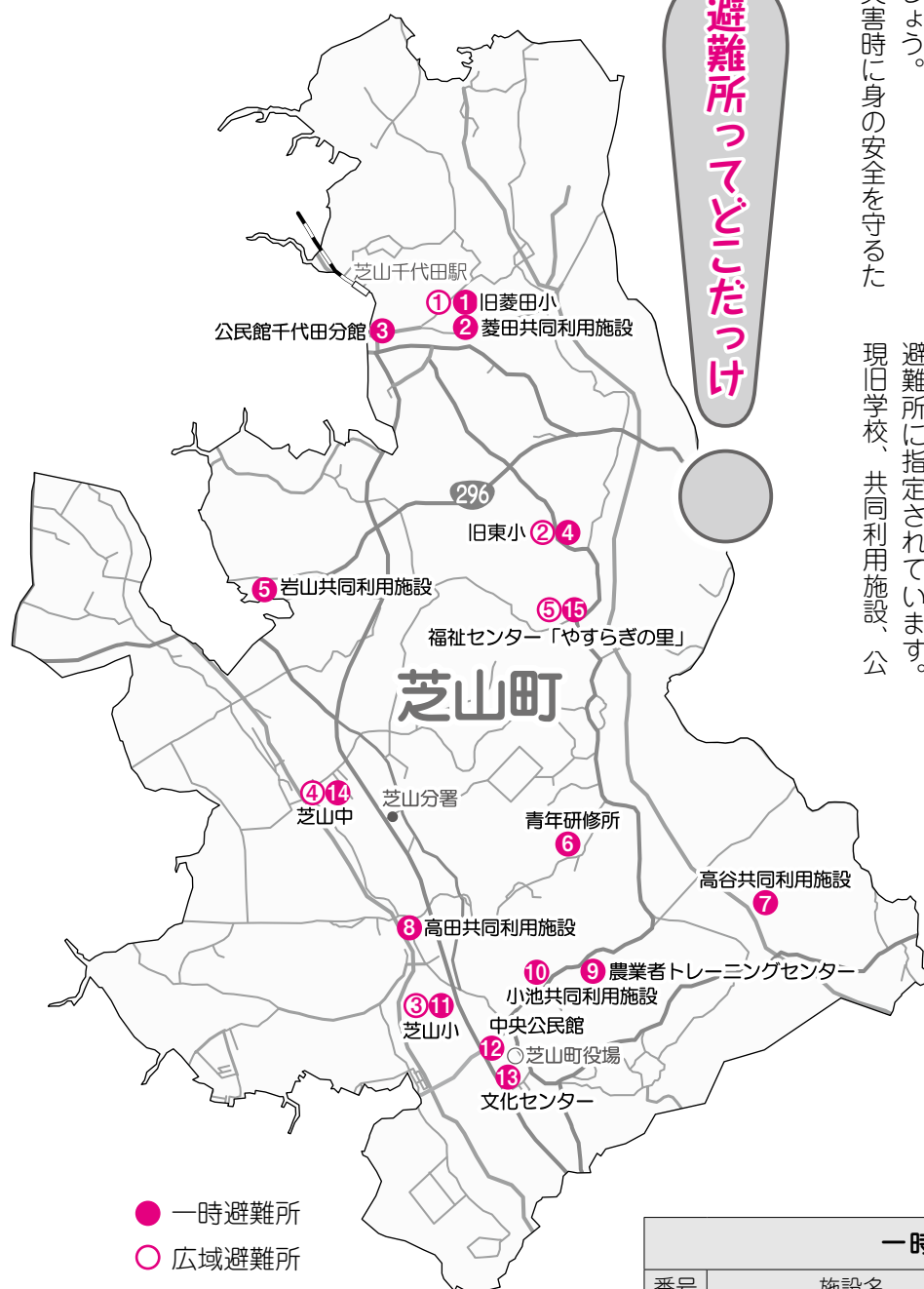
災害時に身の安全を守るた

避難所ってどこだっけ

め、地域のみなさんが緊急的に避難する場所や施設を一時避難所、災害により家屋が損壊した被災者などが一時的に滞在するために、町が開設する施設を広域避難所といいます。芝山町には15の一時避難所、そのうち8箇所が広域避難所に指定されています。公共の施設の多くは、一時避難所に指定されています。現旧学校、共同利用施設、公

民館、文化センター、福祉センター、総合運動場（トレスン）が一時避難所、現旧学校と福祉センターが広域避難所です。

避難する際、携帯品は歩きやすいよう背負える範囲のものにとどめ、服装は活動しやすいものがよいです。



● 一時避難所

○ 広域避難所

広域避難所一覧

番号	施設名	住所	電話番号
1	旧菱田小学校	菱田 1041	78-0007
2	旧東小学校	大里 2631	78-0016
3	芝山小学校	新井田 63	77-0015
4	芝山中学校	高田 239-1	77-0130
5	福祉センター	飯櫃 126-1	78-0294

一時避難所一覧

番号	施設名	住所	電話番号
1	旧菱田小学校	菱田 1041	78-0007
2	菱田共同利用施設	菱田 1041-2	78-0906
3	中央公民館千代田分館	大里 18-52	78-1295
4	旧東小学校	大里 2631	78-0016
5	岩山共同利用施設	朝倉 394-16	77-0965
6	青年研修所	大台 724	-
7	高谷共同利用施設	高谷 72	77-0911
8	高田共同利用施設	高田 6	-
9	農業者トレーニングセンター	小池 1557	-
10	小池共同利用施設	小池 2325-1	77-0906
11	芝山小学校	新井田 63	77-0015
12	中央公民館	小池 982	77-0066
13	芝山文化センター	小池 973	77-1861
14	芝山中学校	高田 239-1	77-0130
15	福祉センター	飯櫃 126-1	78-0294



生活に困っている人

生活困窮者自立支援事業

ひとり一人の悩みに伴走する

平成27年4月、生活困窮者自立支援法が施行されました。収入が少なく今後生活が心配、長年仕事をしていないので仕事に就く自信がないなどの、ひとり一人の悩みについて解決策と一緒に考え、生活の立て直しのお手伝いをするというのがこの制度です。芝山町では山武市成東にあるさんぶくらしサポートが担当します。

ハンモックと

トラampoline

生活保護制度が困っている人を支えるハンモックだとすると、生活困窮者自立支援事業は、自立へ向けて立て直すトラampolineだといえます。

生活保護はセーフティネット（＝安全網）で、最低生活保障のための制度ですが、そこには困窮からの脱却を支援する仕組みはありません。

生活困窮者自立支援法は、この最後のセーフティネットのいわば手前に、もう一つのセーフティネットを張ろうとするものです。人々が元気を

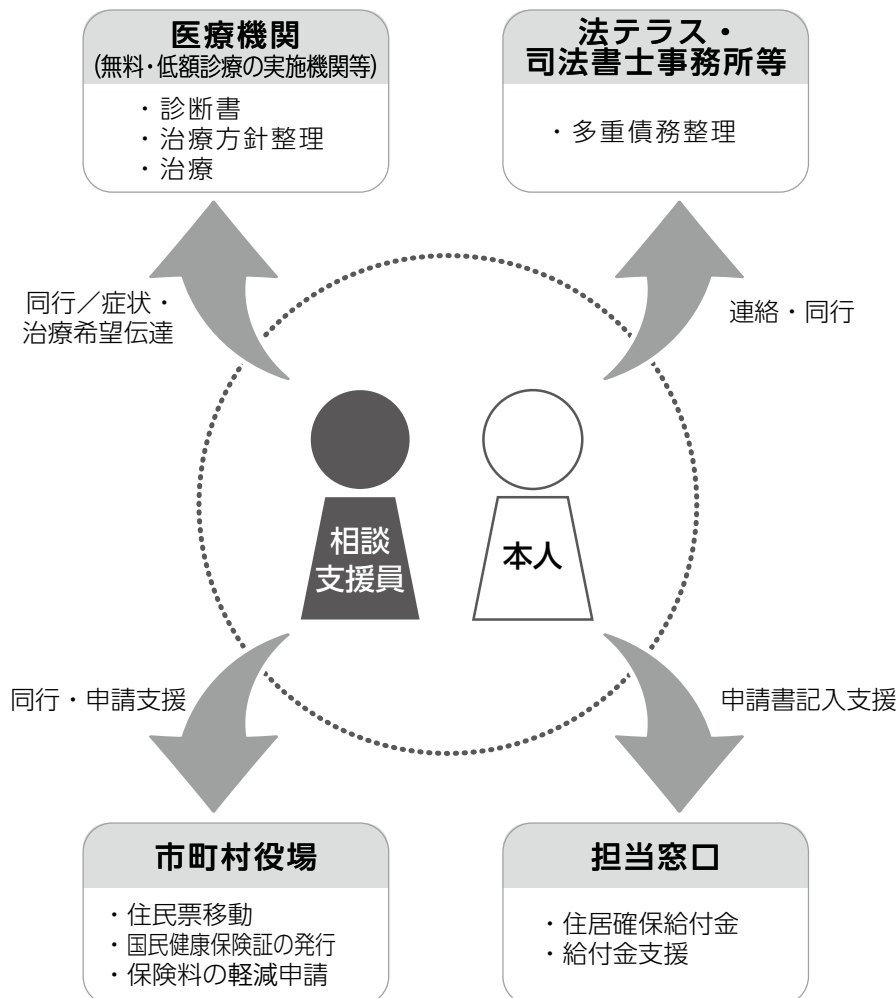
取り戻すことを支え、地域社会と雇用へ繋ぎ直す、トラampolineのような仕組みです。

オーダーメイドの支援プラン

この制度の柱となる事業は2つ。

1つ目は自立相談支援事業。経済的に困っている方、仕事や生活に困っている方への相談支援を行う事業です。ひとり一人の状況に合わせた支援プランを作成し、専門の支援員が寄り添いながら、他の機関と連携して、解決に向けた支援を行います。

2つ目は住居確保給付金事業（家賃相当額の支給）です。離職などにより住居を失った方、失うおそれの高い方に、就職に向けた活動を行うことなどを条件に、一定期間、家賃相当額を支給します。生活の土台の住居を整えた上で、就職に向けた支援を行う制度です。



ご家庭に眠っている食品大募集

フードバンクとは、包装の破損や賞味期限が近づいたという理由で廃棄されてしまう食品・食料を企業や個人から引き取り、民間や公的な支援窓口を通して、食料が必要な生活困窮者に無償でお届けする活動をしている団体です。その食品の回収手段として、県内各地に窓口やブースを設け、食品を受付する「フードドライブ」と名付けた活動を

年3回の予定で行っています。ご家庭に眠っている食品をお寄せください。

芝山町フードドライブ窓口
 期間 9月14日～10月30日
 窓口 芝山町福祉センター内
 ご寄附いただきたい食品例
 お米・乾物・缶詰・瓶詰・インスタント食品・レトルト食品・調味料・飲料などで、常温保存可能、賞味期限が2か月以上残っているものです。

一日赤十字参加者募集

日時 平成27年10月25日(日)
 10時00分～14時30分
場所 福祉センター「やすらぎの里」
内容 日本赤十字社指導員による救急法等の講習
 (昼食は非常食ご飯をカレーで食べます)
締め切り 10月18日(日)
参加費 無料
お申込み・お問い合わせ
 芝山町社会福祉協議会 Tel 78-0850

敬老会に

いらつしやいませ

9月20日(日)、芝山文化センターで、70歳以上の方を対象に敬老会を開催します。当日は式典のほか、冠二郎の歌謡ショーなどのアトラクションを行います。

敬老会は8時開場、8時45分開会、11時15分閉会です。お帰りの際、出席された敬老者には軽食(パンとお茶)を

記念品は郵送でお届けします

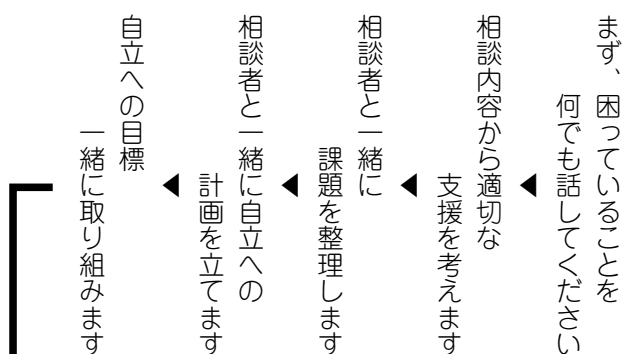
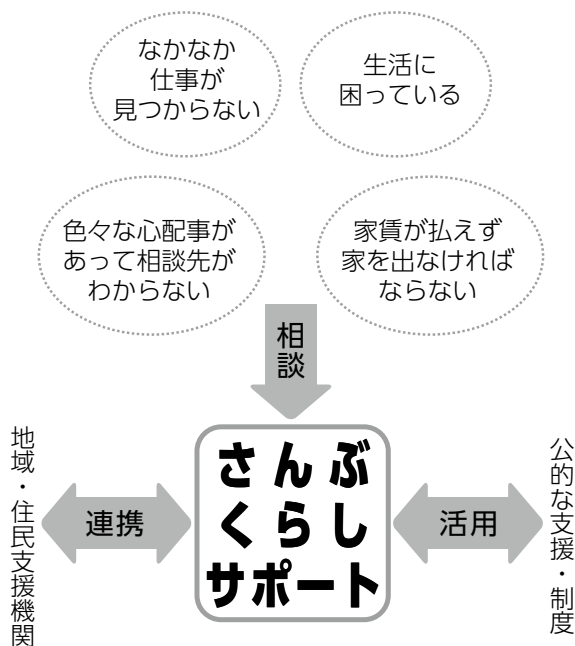
お配りします。

敬老者記念品を、9月28日以降に敬老者の皆様のお手元に郵送させていただきます。配達時にお留守の場合は、不在票がポストに入れられますので、不在票が届いたら、郵便局に連絡して再配達を依頼してください。

連絡先 八日市場郵便局

0120(79)0031

いんふおめーしょん



自立した生活を達成

課題解決への二人三脚

料金等は一切かかりません。課題解決までの短くはない道のりを一緒に考え、作成した支援計画に基づき、各種支援機関へ同行、専門機関との連携や紹介など、継続して解決にむけて活動できるように支援します。

こうした支援をする中で、手助けしてくれる人々など、地域のつながりを醸成し、行政・専門機関・地域・近所で顔の見える関係を築くことが期待されています。

さんぶくらしサポート

(さんぶエリアネット内)
 Tel 0475(80) 1114
 開所時間: 月～金 9時～17時
 住所 山武市成東189-9



▲ことばとリズム。ふれあいの原点

「会の名前? 特にないのよ。これは、わたしたちの『おはなしかい』」
 毎月第3土曜日、10時から中央公民館2階で鈴木いつ子さん(山中東)を中心に、おはなしかいが開かれています。集まるのは未就学の子どもとお母さんです。
 手遊びやわらべうた、絵本などで楽しむひととき。
 「子どもと遊ぶときは、大げさなものはいらないのよ。人間がいれば楽しめるもの」
 しゃべるときも、まるで歌を歌うよう。長年の保育所勤務経験を活かした鈴木さんのおはなしに、子どもたちもどんどん引き込まれます。
 「子どもって耳から遊びが入ってくる。むりに集中させなくてもいいんだから。気楽に楽しめよう」
 どなたでも参加自由。気軽にのぞいてみてください。

ふくし 街角 コレクション

みなさんの身近にあった“チョットいい話”をお寄せいただきましてありがとうございます。これからも地域の中や家庭で見かけた・起こった“チョットいい話”をお聞かせください。

ぼくの突撃

ボランティアグループ ありんこ

代表 岸 節子

会員数 17名

主な活動内容

おもちゃ図書館の運営

ボランティア 体験記

広報担当の私が突撃体験するこの企画。第2回目は、おもちゃ図書館を運営する佐倉市「ボランティアグループありんこ」におじゃましました。

「おもちゃ図書館」は「障がいのある子におもちゃの素晴らしさと遊びの楽しさを」との願いから始まったボランティア活動で、全国で展開されています。発足当時は、障がいのある子のための活動でしたが現在は障がいのある子もない子も、一緒に遊び育ちあう場となり、障がいのある子は何歳になっても利用することが出来ます。

佐倉市のおもちゃ図書館は30年ほど前に千葉県で初めてできました。初代代表の伊藤氏が、障がいを持つ自分の子におもちゃの楽しさを伝えたいという思いで始めました。今では、おもちゃの量は四畳半ほどの倉庫が埋まるほどです。

ここには開催時に常駐するたのしい「修理班」と、手作りのかわいい布おもちゃを作成してくれる「いちご班」がいるのも特徴です。

ボランティアは基本的に子どもと親が遊んでいるのを見



▲返却されたおもちゃを消毒して戻す

守っていますが、その子どもがおもちゃが好きなのかをさりげなく観察しています。そしてこれかなと思うようなおもちゃがあると、その子の近くにそっと置きます。直接渡すのではなく、あくまで近くに置いておくだけです。その距離感というか寄り添い具合は絶妙でした。「私たちがやりたいのはこの活動なんです」と現在の代表岸さんは、力強く優しくお話しされていました。子どもが大好きで、何かしてあげたいという熱意が感じられました。

私はというと、貸し出しから返ってきたおもちゃを、また安全に使ってもらえるように、指導を受けながら一つずつ丁寧に消毒しました。やっているうちに、自分の好きだったおもちゃを思い出し、懐かしい気持ちになりました。



▲もともと特別なオンリーワン

このことは人間の世界にも、果に変わりはないらしい。このことは人間の世界にも、果に変わりはないらしい。

イソップの「蟻とキリギリス」は誰でも知っている寓話である。なるほど、その辺にいる蟻を見るとせかせかと動き回っている。けれども動物行動学の人から聞くと、蟻はそれほど勤勉ではないらしい。よく働く蟻は全体の2割で普通に働くのは6割、残りの2割は怠け者だという。6割の普通の蟻を集めて集団にすると2割は勤勉に、残りは怠け者になる。勤勉な蟻ばかりを集めて実験しても、怠け者ばかりを集団にしても、結果に変わりはないらしい。



子育てはなんざい

子どもを測る物差し

主任児童委員 萩原 敏子

通ずると聞く。

優秀な学生が集まる東大にも一流企業にも落ちこぼれは存在する。つまり、2割のエリートのためには、8割の凡人・怠け者が必要とされることになる。屁理屈のようでもあるが我々凡人にはある種の励ましにもなる。

早い子では生後1〜2年から保育園などの集団生活に入るが、親は知らず知らず我が子の能力や成長ぶりを大人の物差しで測り、一喜一憂する。しかし人間は、世の中でどう役に立つかという、商品価値や機能価値で測れるものだろうか。蟻の話でもわかるように、運動能力が高いとか、勉強ができるとかいうことは、相対的に変化する。それよりも、その子はその子として存在することに意味があり、価値があるのだということに、気づきたい。病気の子もハンディキャップを持つ子も存在自体に価値があることを再認識したい。

福祉センターで実施している「いきいきライフ調理実習教室」は、減塩・低カロリーメニューで、生活習慣病の予防と改善をねらいとしています。その秘伝のレシピを講師の管理栄養士がご紹介!



梅しらすご飯

(1人分) カロリー：113kcal タンパク質：1.7g 脂質：7.6g 塩分：1.0g

【作り方】

- ① 米を研ぎ、梅干しと一緒に炊く。
- ② しらすはフライパンで乾煎りし、少ししてごま油を加えさらに煎る。大葉は千切りにする。
- ③ ご飯が炊けたら、梅干しは種だけのぞき、ほぐしながらご飯と一緒に混ぜ、②も加え混ぜる。



【材料】(4人分/分量)

米	2合
梅干し	2個
しらす	大3
青じそ	3枚
いりごま	大2

ワンポイント

★食欲のない時におすすめのごはんです。
おにぎりにしてもおいしいです。
又しらすは乾煎りしてあるのでお弁当にしても安心です。



