

防災の心得！地域のつながりを見直す 高尾パークハイツA棟の取組みから学ぶこと

高尾駅南口に隣接している高尾パークハイツA棟(築36年)は、約8年前に管理組合と自治会で自衛消防隊を結成しました。以来、防災を軸にしてマンション住民のふれあいの場を提供。今回はこのマンションの活気ある防災活動の取組みを紹介します。

●活気ある防災訓練

高尾パークハイツA棟では年2回の防災訓練を行っています。当初は、近隣マンションと同様、人の集まらない訓練に頭を悩ませていました。しかし八王子市自主防災団体への登録を機に、自衛消防隊を結成。防災訓練の見直しを行い、その結果、防災訓練には200名以上の住民が参加するようになりました。それ以来、防災意識の高いマンションとして八王子市内で注目を浴びています。

●「近助」のちからを強化

緊急時や避難時にどんな訓練にも勝るもの、それは「近助」のちからです。自治会長の神谷幸道さんは、自衛消防隊の活動は近所同士の助け合いがなくては成り立たないと考えています。自治会では住人同士が顔と名前を覚えて、気軽に声をかけ合える関係になれるよう、1年を通してあいさつ運動や季節行事などに力を入れてきました。さらに各戸にアンケート調査をして、緊急時に介助が



参加者数もさきで、高齢者や障害者など、階段用避難車を使った実地訓練にも驚きです。

●今後は在宅避難への取組みを

自衛消防隊では、今後は在宅避難のための対策を検討する予定です。災害時、自宅を過ごすことができれば、被災者のストレスは最小限で済みます。避難場所に行くべきか、自宅にいて危険はないか、混乱する状況の中で、市や地域の情報が各戸へスムーズに伝わるための方法を探っているところです。

「皆がマンションや地域への愛着を持ち、近所なら当たり前という感覚になれば、それが一番の防災・防犯になる」高尾パークハイツA棟の考えは、現代の地域が抱える課題に強く響いてきます。

高尾パークハイツA棟自治会長 神谷幸道さん



Q. 住民の結束を強くするには？

新しいことを始める時には、3人以上の有志を集め、そして継続できる催しを考えましょう。訓練や行事で非常食や飲み物、お子さんにお菓子を配ると、参加者は次も来ようかなと考えてくれるもの。ちょっとした工夫が大切です。

改善ヒントを探ってみよう

八王子市内 地域防災 最近の問題点

高尾パークハイツA棟の試みから

- ①防災訓練マンネリ化で人が集まらない！
- ②近所の人の顔・名前を知らない！
- ③住民の高齢化！

- ①お決まりの訓練を「住民のための訓練」に！
 - 各フロアに責任者を置いて点呼を取る
 - 集合するだけでなく避難場所へのルートを歩く
 - 車いすなどを用意し、要介助者の人たちも参加できるよう工夫をする etc.

②内ころ三軒両隣の精神を復活！

- あいさつ運動・ラジオ体操
- 集団登校の見守り
- 夜間パトロール etc.

③高齢者を巻き込む取組み！

- 高齢者と地域をつなぐ機会を設ける
- 1人暮らしの高齢者限定の茶話会などを開催
- 高齢者世帯、要支援者の状況を把握



要支援者カード

氏名	住所	電話番号	備考

支援登録者カード

氏名	住所	電話番号	備考

玄関ドアに貼り付け



館ヶ丘防災協議会、災害図上訓練に取り組む

地域で大きな災害が発生する事態を想定し、地図に危険が予測される地帯や事態を書込んでいく災害図上訓練。防災訓練に災害図上訓練を取入れた館ヶ丘防災協議会の取り組みをご紹介します。

当日は30人余りの住民が参加し、地域の地図を囲み、形式に捉われず、自由に参加者が意見交換しました。避難場所に印をつけ、避難経路を確認。ここは坂が急で危険、調整池が近くにあるからここは地盤が弱いなど、住民ならではの情報を書込みます。「自分の安全を確保したら、隣近所と助け合って避難したい」「障害のある人の救出はどうしよう」「ペットのトイレ用砂が簡易トイレに利用できる」と、避難方法や備蓄品などいろいろなことに話は及びました。在住40年という高齢の女性は帰りしな、「空き部屋も増え不安。だからこそうした機会が大切。もっとみんな参加すれば良いのに」と。住民のつながりの大切さを確かめる機会にもなったようです。

館ヶ丘防災協議会は、東日本大震災後に団地の住民有志で立ち上げました。

手順

災害図上訓練
館ヶ丘防災協議会では

- *事前準備
 - ・事前に訓練の告知
各戸チラシ配布・掲示
- *用意するもの
地域の白地図皆で書き込みができる程度の大きさのもの、マジック、付せん、メモ用紙など
受付簿(名前、棟を記名)、資料等
- *当日スケジュール
 1. 受付
 2. グループ分け(3つの島を用意)
来た人順に自由に着席、後から来た方は、スタッフが各テーブルに誘導
 3. 「災害図上訓練」について説明
 4. 各テーブルの進行役を決める
 5. 今回の訓練の設定を説明
「11:33、震度5強の多摩直下型地震、電気、ガス、水道等インフラは壊滅、道路は寸断」
 6. 地図を囲み、グループごとにフリートーク
 7. グループのまとめを進行役から発表
 8. ミニ講座 館ヶ丘団地の耐震力等について
- *期待できる効果
 - ・避難場所や身の回りの危険場所を図上で確認、参加者で共有することができる
 - ・会議室で行うため、図上訓練の作業を通し、災害全般について意見交換できる
 - ・作業を通し、交流の場となる

震災から4年

避難者としてではなく、八王子市民として踏み出した一歩



原発事故の不安から、福島県いわき市より自主避難を選択した柿本親一郎さん、美智子さん夫妻と4人の子どもたち。仕事や学校の関係で、3年間離れて生活してきました。家族と一緒に暮らすという当たり前の生活を取戻すために、八王子でデイサービスを始めた背景をご紹介します。

震災に奪われた日常

「新年度を前に、卒業や入学を控えた日常が突然奪われてね。災害はいつ来るかわからない、その思いは頭から離れない。震災から3年間、子どもの学校の都合で、家族は離れて生活しました。別々に暮らしていると、お互いの考えていることが分からなくなってしまおう」と、静かに話す親一郎さん。震災後の家族の苦悩が垣間見えます。

リハビリ&クッキングの夢

「食と呼吸で体調を整えることで、リハビリの効果を最大限に引出し、生活の質を高めたい」という思いは、美智子さんの長年の夢でした。子どもたちの通学と、安全性や環境を考慮し選んだ八王子。家族揃って暮らしたいという思いが、「リハビリ&クッキング」をテーマとしたデイサービスの開設を後押ししました。

「震災によって多くの命が奪われたけれど、私たち家族は無事だったのだから、頑張らなければ」と、作業療法士の美智子さんとパン職人の親一郎さんは、二人三脚で頑張っています。

事業の経験のない美智子さんに、「本当に良く頑張ったね」とねぎらう親一郎さん。震災を乗り越え、新たなスタート地点に立ったお二人のこれからの活躍が楽しみです。



天然酵母のパンや低農薬、無農薬など食材にこだわった食事は、親一郎さん、丁寧なリハビリは美智子さんの担当です。

平成25年度八王子市起業家養成・育成事業強化支援対象事業
デイサービス RION リハビリ&クッキング

場所：八王子市東浅川町183-1 メゾンペールタカオ101
TEL/042-673-3490
FAX/042-673-3556
営業：月～金、祭日 9:00～16:15
<http://www.macrocompany.jp/>



報告 広報紙を発行しているNPO交流会

開催日時：2月11日(水)10:00-12:00
 講師：宮崎悟さん(日経 HR 株式会社)

NPOの広報担当者が集まり、講師の方を交え、広報で工夫していること、悩んでいることなどについて、各団体の広報紙を見ながら意見交換しました。「自分たちのオリジナリティを大切にしている」「会員の体験記は読者から喜ばれる」「記事を集めるのが大変」と、それぞれの工夫に感心したり、同じ悩みに共感したりできました。「NPOの広報紙の役割と書き方」講座では、紙面構成や広報の目的を確認することの大切さなどを学びました。時間を過ぎてても話が尽きず、とても有意義な場となりました。



広報! ワンポイント

広報紙の媒体概要を整理!

広報紙を出す前には、何の目的で、誰を対象に、何を伝えるために発行するのかを整理します。発行部数、配布方法なども明確にしておきます。

書くときのコツ

- 文章は短く40字以内が目安
- 主語述語の関係は原則1対1
- 一つの文章で表現するのは一つのこと
- 修飾語が多いと分かりにくい
- 「である調」「ですます調」を揃える
- 用字用語は統一する
(送り仮名や漢字の使い方など)

読み直すときのコツ

- 見直しは、印刷したものを翌日声に出して読む
- 一番間違えやすい名前と数字の確認
 - 同音異義語、変換ミスの確認
 - 同じ言葉を近いところで使わない

3月 手話を通してつなぐ心と心

アクティブ 市民塾

八王子手話サークル山吹会は、手話を通して聴覚障害者と交流し支援している団体です。山吹会の活動を通して、聴覚障害者の現状を知り、手話を体験しながら理解を深めます。

日時：3月18日(水)10:30~12:30
 会場：八王子市市民活動支援センター
 講師：八王子手話サークル山吹会
 参加費：無料
 定員：20名 (申込先着順)



4月 知る人ぞ知る八王子の歴史を歩く

アクティブ 市民塾

八王子研究団体連絡会は、八王子の歴史の研究や振興のために活動している団体から構成されています。今回は、八王子北部に埋もれている歴史を、各団体の特徴を活かした解説を聞きながら歩きます。

日時：4月19日(日)13:00~16:00
 集合：北八王子駅西口 解散：小宮公園
 持ち物：飲み物・雨具・健康保険証
 ※歩きやすい靴でご参加ください
 講師：八王子研究団体連絡会
 参加費：無料 定員：40名 (申込先着順)
 主な行程：北八王子駅→龍谷寺→大谷古墳→大善寺→(予定) 小宮公園

小雨決行

お問合せ・お申込み先：八王子市市民活動支援センターまでお申込みください。
 ★電話/042-646-1577 ★FAX/042-646-1587 ★メール/npo802@shiencenter-hachioji.org

助成金情報

名称	主催	助成対象	助成金額	締切
夢屋基金	公益財団法人 公益推進協会	子ども健全育成・環境保全・災害救援・国際交流・親善	上限 50 万円	3/11(水)消印有効
地域ささえあい助成	co-op 共済連	生協と連携した市民活動	上限 100 万円	3/15(日)
公益信託タカラ・ハーモニクスファンド	宝ホールディングス株式会社	環境保全活動・研究活動	50 万円程度	3/31(火)必着
わかば基金	NHK厚生文化事業団	福祉活動	上限 100 万円	3/31(火)必着
東京パチンコ・ボランティア基金	東京パチンコ・ボランティア基金	青少年の健全育成活動	上限 30 万円	4/9(木)消印有効
公益信託富士フィルム・グリーンファンド	公益信託 富士フィルム・グリーンファンド	環境保全に関する活動助成・研究助成	総額 850 万円 (4 件)	5/1(月)消印有効
公益信託東京障害児童福祉助成基金	三井住友信託銀行	知的・身体障害のある児童を対象とする支援施設経営事業等	上限 50 万円	4/1(水)~5/29(金)消印有効



由木を知る・見る・学ぶ (第3回生涯学習の集いイン南大沢)

講演会①木の里の昔語から ②由木の自然 ③音で綴る昭和南大沢地区活動団体の学習成果発表や体験講座

①由木のめかい(めかご)作り、②寄植え教室 など

日時: 3月14日(土)13:00-17:00
3月15日(日)10:00-16:00

会場: 生涯学習センター南大沢分館

参加費: 各講演 300円、寄植え教室 1,000円、めかい作り 800円

申込先: 寄植え教室 042-678-1945(長瀬)

めかい(めかご)作り 080-5545-3414(高橋)

問合せ先: 042-674-5727(根本)

主催: 生涯学習の集いイン南大沢実行委員会
八王子市教育委員会

地域包括ケアって、な～に?

人生の最期まで住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けるために必要な支援システム。高齢者自身の自立も必要です。

講演—地域包括ケアってな～に? (いよいよ始まる新しい福祉) ワールドカフェ(一人ひとりの意見を大切にしたい楽しい会議)

日時: 3月14日(土)10:00-12:00

会場: 西武信用金庫八王子支店(八日町)

定員: 40名 参加費: 100円

問合せ先: 090-4622-6450

yoshi86k@ybb.ne.jp (吉永) (詳細チラシを希望される方はメールにてご連絡ください)

主催: 子ども支援アンアンネット

医療・介護系ハッカソン! 認知症・八王子@IT

認知症予防システムについてレクチャー

ハッカソン、当事者、介護者の視点でシステムを作り上げる

日時: 3月22日(土)10:00-18:00

会場: コワーキングスペース八王子 8Beat

(八王子市三崎町 4-11 トーネンビル 5F)

参加費: 1,000円

申込先: <http://8beat.tokyo/hack-2nd/>

問合せ先: 042-649-6681

主催: コワーキングスペース八王子 8Beat
経産省関東経済産業局

第11回文化講座

～高倉健さんの思い出～作品《単騎、千里を走る》から

解説: 近藤順一(日本中国友好協会八王子支部会員)

日時: 3月29日(日)13:30-16:00

会場: アミダステーション(八王子市東町 3-4)

定員: 40名 講座費: 500円

問合せ先: TEL/FAX 042-623-8912(橋本)

主催: 日本中国友好協会八王子支部

「高尾山の花とスイス」写真展

高尾山の花とスイスの雄大な風景の写真を展示。「かたこと英語でスイスに行こう」を自費出版予定です。

日時: 4月8日(水)～12日(日)10:00-17:00
(最終日 16:00 まで)

会場: 八王子中央図書館 地下展示室

参加費: 無料

問合せ先: 090-6042-6263 s_endo8@yhoo.co.jp

主催: 高尾山の花名さがし隊

アースデイ南大沢 2015～春～

エコイベント「アースデイ 2015 南大沢～春～」を南大沢駅前周辺にて開催。地球のことを少しだけ考えてみませんか?

日時: 4月18日・19日 10:00-16:00

会場: 南大沢駅前歩道及び南大沢中郷公園

★募集!! イベント運営のお手伝い

運営スタッフ補助として設営や案内係などを募集します。地球のことを少しだけ考えてみませんか?

問合せ先: 090-4000-1616

FAX 042-678-7374(飛田)

info@804.jp

主催: アースデイ東京多摩実行委員会

平成27年度第12回八王子市・日野市浅川同日清掃 浅川・湯殿川クリーンデー

ふるさとの川をきれいにして、魚も鳥も人もみんな気持ちよく春を迎えませんか。

日時: 4月19日(日)10:00-11:00

集合: 京王線北野駅 KEIOストア南口

清掃場所: 湯殿川(北野駅～浅川合流) 浅川(卸売市場～市境)

内容: ゴミ拾い※小雨決行・雨天中止

問合せ先: 042-621-1779(諏訪)

主催: 浅川流域連絡会

高尾山とんとんむかし語り部の会・高尾山わかば祭り

八王子・高尾山に伝わる、不思議な話、懐かしい話、ほっと温かなお話、どの話も八王子の人びとが大切に語りついできたお話です。山登りのお帰りに、気楽に立ち寄って聞いて下さい。とにかく、一度聞いてみて下さい。

日時: 4月29日(水・祝)10:30-14:20

会場: 高尾山清滝・不動院

定員: 100名 参加費: 無料

問合せ先: 042-635-5951(吉田)

主催: 高尾山とんとんむかし語り部の会

八王子ふれあいこどもまつり・八王子音楽祭 2015

アフリカ体感コンサート アフリカンエクスプレス

アフリカダンス! パーカッション! アフリカの濃い話!

明るく楽しく激しく! 文句なく楽しめます!

日時: 5月10日(日)15:00-16:20

会場: 八王子市芸術文化会館いちようホール

参加費: 3歳～中学生 1300円、高校生以上 2,300円

親子 3,500円

問合せ先: 042-645-1739

(NPO法人子ども劇場 JYOCCO)

主催: 八王子ふれあいこどもまつり実行委員会



ボランティア募集

森で遊び「自然を守る!」自然が好きな方募集中

森の自然を守る仕事(森で遊ぶ)、田植えから収穫(田圃に古代米を作る=稲作)

活動日: 毎月第2日曜日・第3日曜日・第4日曜日
10:00-15:00

問合せ先: izu.e.c-inaba@nifty.com(稲葉)

主催: 戸吹北森を守る会

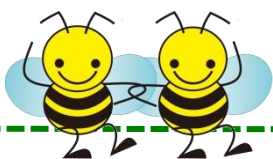
八王子にほんごの会

外国人を対象に日本語を指導しているボランティア団体です。市内に10ヶ所の教室で週1回2時間程度学習を支援します。

条件: 異文化、多文化交流に関心をお持ちの方。

問合せ先: TEL/FAX 042-636-7792(杉山)

主催: 八王子にほんごの会



ご意見、ご感想を
お聞かせください。



広報紙 SUPPORT802

発行日: 奇数月1日(年6回発行)

発行: 八王子市市民活動支援センター

発行部数: 5000部

配布先: 市役所、市民センター、市民部事務所
図書館、体育館、
子ども家庭支援センターなど

八王子市市民活動支援センター

住所: 〒192-0083 八王子市旭町12番1号ファルマ 802ビル5階

電話: 042-646-1577 FAX: 042-646-1587

メール: npo802@shiencenter-hachioji.org

URL: <http://www.shiencenter-hachioji.org/>

開館時間: 10:00～21:00(日・祝17:00まで)

休館日: 月曜日(祝日の場合は翌火曜日)

指定管理者: NPO法人八王子市民活動協議会