

# 見晴台自治会 *だより* 2019(平成31)年 4月 通算290号

発行・編集 見晴台自治会事務局 〒067-0042 江別市見晴台 54-5 見晴台自治会館 TEL011-385-2063

## 次の地震災害への備えは進んでいますか？ ＝ 地震後初の防災研修会開



3月16日(土)10時から自治会館大広間において防災研修会を実施しました。昨年9月に発生した北海道胆振東部地震後、また先月に発生した大きな余震後では初の防災研修会で、29人の参加者でした。

当日は「北海道胆振東部地震を経験して」と題して、江別市総務部危機対策室斎藤主査に講師をしていただきました。研修の中では、震度5強による江別市内の被害、特に負傷者5名、通電火災1件、罹災証明件数203件などを示され、改めて災害の恐ろしさを実感させられたところです。

研修及びその後の質疑応答の中で多くの課題、方針などが明らかにされました。ここでは、その中のいくつかを示します。

- 上江別浄水場の電源対策は億単位の経費がかかる。
- 漁川ダム系統の上水を上江別浄水場系統に流すための設備(ポンプなど)はない。
- 避難所開設を限定的に、かつ市職員だけでやるというのは結果的に問題があった。
- 市内及びその近くに少なくとも3つの断層があり、市の地震想定では見晴台地区は震度6強、しかし、見晴台隣接区域では震度7になる。

- 地震後すぐに市が支援体制(食料、寝具など)をとることは多分無理(私たち自治会の感想です)。
- 市のホームページが停電により更新できなかった。今後は予備のサーバーを別の所に持つなどの方法を検討する。
- 各家庭での備蓄が最重要(食料・飲料水・飲料水を入れるための容器・充電器などの避難セット)。

なお、研修会では予定時間を過ぎるほどの多くの質疑応答がなされました。

新年度には、地震の結果を踏まえ、江別市の具体的な方向性が示されるようです。しかし、これはあくまでも市が江別市全体を見据えた対策や方針です。私たちが行わなければならないのは、まずは自分たち家族の食や安全を確保することだと思われまます。自分たちの安全が確保されたら、隣近所の安否を確かめていただけると幸いです。

〔自主防災組織〕

### 見晴台住民数 (平成31年3月1日現在)

男性	2,182人	(前月比 1人増)
女性	2,359人	(前月比 9人減)
合計	4,541人	(前月比 8人減)

### 〔4月の行事予定〕

- |                     |                          |
|---------------------|--------------------------|
| 1日(月) 自治会だより発行      | 15日(月) 定期総会議案書印刷発注       |
| 5日(金) 19:00 運営委員会   | 20日(土) 9:30 資源回収         |
| 6日(土) 9:30 資源回収     | 21日(日) 統一地方選挙(市長・市議)     |
| 7日(日) 統一地方選挙(知事・道義) | 25日(木) 10:00 むつみ会        |
| 15:00 平成30年定期監査     | 19:00 自治会だより編集会議         |
| 11日(木) 10:00 むつみ会   | 28日(日) 9:00 自治会だより区分け、配付 |
| 13日(土) 19:00 役員会    | 定期総会議案書配付                |

# 元気アップ体操でリフレッシュ!

3月9日(土) 10時より肌寒さが残る中、自治会館大広間において、23名の皆様に参加して頂き健康講座が開催されました。

始めに、佐藤健康福祉部長より「今日は、江別第一地域包括支援センターから講師として長谷川真理子さんをお招きし、皆様と一緒に元気アップ体操をして頂きます」と挨拶があり、早速体操がスタートしました。

椅子に座った状態で行う元気アップ体操(パート1)、水入りペットボトル2本を使って少しハードアップさせた体操(パート2)を映像見ながら行いました。

参加した皆さんは「肩が楽になった」「体がポカポカして来た」と感想を述べ合い、休憩を挟んで講師から「認知症」についてもお話し頂きました。

65才以上で認知症の方が日本全体で460万人いて、更に認知症予備軍は400万人もいると言われていています。この予備軍400万人の



40%の方は、有酸素運動をすることで改善されるそうです。少しの時間でも体操したり、ジョギングをしたり、体を動かすことの大切さを教えて頂きました。

最後に、奈良崎副部長より「今日のご苦労様でした。甘いお菓子を少し用意しましたので召し上がって下さい」との挨拶で、健康講座を終えました。

〔健康福祉部〕

## 10年を目安にとりカエル(住宅用火災警報器)

### ＝ 消防訓練実施 ＝

3月16日(土) 19時から、自治会館大広間において消防訓練を実施しました。

当日は役員会開催日でしたが、会議前の約20分間で江別消防署江別出張所職員3人の皆さんによる指導のもと、例年通り避難訓練、119番への通報訓練、模擬消火器による消火訓練を行いました。通報訓練では、落ち着いて聞かれたことに正確に伝えること、模擬消火器による消火訓練では放射距離はおおよそ3～5mほどで、火元にいきなり近づくのではなく、ホウキで掃くような動きで、徐々に近づくことだそうです。

訓練の後、消防署員の講話で江別市においては魚焼き器での火災が多いとのこと。原因は、魚の油がこびりついたまま放置し、それに引火することだそうです。油の拭き取りが大事ですね。

また、住宅用火災警報器が交換時期に来ている

そうです。火災警報器は、古くなると電子部品の劣化や電池切れなどで火災を感知しなくなることがあるため、本体ごと交換することが必要になるそうです。

交換の目安は、火災警報器を設置してから10年です。設置したときに記入した「設置年月日」、または本体に記載されている「製造年」で確認してください。



〔事務局〕

## 見晴台支え合い見守りづくり⑫

# いつまでも元気は、人と関わりもつ。

見晴台自治会では、会員の皆さまが元気な健康生活を後押ししたいとして、3月9日(土)「健康講座」を開催しました。

講座は、「元気アップ体操」で体と頭を元気にするというものです。指導は江別第一包括支援センターの長谷川保健師・主任介護支援専門員が担当しました。

「元気アップ体操」は、自分のことはできるだけ自分で行い、人との関わりを保ち、いつまでも元気で「ありがたい自分」「なりたい自分」をかなえることができるよう、市内のリハビリテーション専門職が考案した江別市オリジナルの介護予防体操です。バランスや筋力、持久力など体力アップを目的とした運動をゆっくり行います。体力に自信のない方は椅子に座って、体力をさらに向上させたい方は立って、自分の体力に合わせて運動することができます。

具体的には下半身や体幹のストレッチと筋力トレーニングを中心とした運動ほか、上半身や体幹の筋力トレーニングを中心とした運動に加え、脳トレーニングも組み込んだ複合的な運動になっています。ペットボトルをダンベルの代わりに使いますので、体調や身体状況に合わせて水の量をお好みに調整し、運動ができます。体を動かすことで気持ちもほぐれ、うっすらと汗する爽快感。

個人差はありますが、「明日も頑張ろう」という

気持ちにさせてくれます。

当日はプロジェクターを使い、元気アップ体操DVDに合わせ体を動かしました。体操の合い間に、長谷川指導員がユーモアたっぷりに体操の効能を解説してくれました。「一人の運動も良いけれど、仲間と一緒に体を動かすことがさらに健康づくりにはプラス」と、笑顔で話してくれました。

健康づくりでは、体操だけでなく、食生活含め日ごろの生活習慣を見直し、取り組むことが大切です。

身近な場所では、会館を会場にむつみ会の軽体操、健康体操サークルなどの活動が行われています。元気なシニアも多い見晴台です。運動については会館だけでなく、公民館や市内のサークルで活動する方も多くいます。いずれにしても、活動を通して人との関わりをもつ、そのことが心も晴れていくものと思います。



〔健康福祉部〕

## 特別会計に「LED防犯灯更新積立金」の設置を規定

見晴台自治会の防犯灯は、犯罪のない安心・安全な生活環境を維持するため設置し、維持管理しています。

自治会内の防犯灯は現在362灯あります。防犯灯は省エネと電気料の負担軽減を図るため、平成25年度から市の補助を受けながらLED化に取り組んできました。このLED照明器具の使用年限が約10年とのが分かりました。従ってLED防犯灯が将来使用年限を順次迎え、更新しなければならなくなります。

LEDの交換には300万円を超える事業費が予想されます。このため事業費の単年度負担が大きく、一般会計の事業活動を圧迫する恐れがある

ことから、LED防犯灯更新に係る財源を確保するために、3月役員会において、特別会計を設置し、積み立てすることにしました(平成31年3月16日から施行)。

【特別会計の設置等に関する規定の一部改正】

- ①創立30周年記念事業積立金の廃止
- ②LED防犯灯更新積立金の設置
- ③LED防犯灯更新積立金は、一般会計から毎年度50万円を繰り入れ積立金とした。
- ④会館修繕特別会計の積立金は、予算の範囲内で繰り入れ積み立てとした。

〔事務局〕

## 第19回統一地方選挙

第19回統一地方選挙として、下記の日程で実施されます。

◇4月 7日(日)

北海道知事選挙・北海道議会議員選挙

◇4月21日(日)

江別市長選挙・江別市議会議員選挙

今回の選挙は、私たちの意思を北海道や江別市の政治に反映させるもっとも重要な機会です。

棄権することなく、あなたの貴重な一票を投じましょう。

当日、投票できない方は期日前投票・不在者投票ができます。

### 【期日前投票・不在者投票】

期日前投票・不在者投票をされる方は、市民会館小ホールで行っています。

江別市選挙管理委員会より郵送された「投票所のご案内」または本人であることを確認できるもの(免許証、保険証など)をご持参ください。

[事務局]

## 自治会総会前後の日程

現区長・現班長の任期は、5月の定期総会まで続きます。宜しくお願い致します。

また、新区長・新班長になられる方々は、総会後から仕事が始まりますので、よろしくお願い致します。

特に、合同役員会では、区長の仕事、班長の仕事が詳しく説明されます。必ずに参加してください。

### 【自治会定期総会前後の日程】

4月28日(金) 自治会だより配付  
定期総会議案配付

5月10日(金) 運営委員会

5月12日(日) **第33回定期総会**

5月13日(月) 運営委員会

5月16日(木) **役員会**

※5月役員会は、新三役、各部部長・副部長、事務局、新区長が対象です。

5月18日(土) **合同役員会**

※合同役員会は、新三役、各部部長・副部長、事務局、新区長、新班長が対象です。

[事務局]

### 【交通安全標語】



手を挙げて 自分で守る その命  
(対雁小6年 大泉 舞桜さん作品)

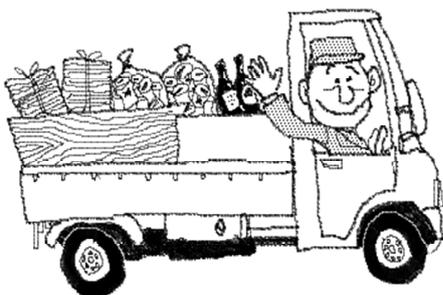
車には 人と命を 乗せている  
(対雁小6年 大嶋 俊輝さん作品)

## 4月、事務局の会館駐在日

4月の事務局駐在日は3日、6日、10日、13日、17日、20日、24日、27日の8日間で、事務局員が自治会館事務室に9時から12時まで駐在していますか。

会費の納入はもちろん、自治会活動に対するご意見やご要望、ご相談などをお受けしています。

[事務局]



## 毎月第1・第3土曜日

### 資源回収にご協力を!

資源回収の日は朝の9時半までに玄関前に資源ごみを出しましょう。(第5土曜日は休み。)

なお、自治会の資源回収車には青い旗を付けています。他の事業者の持ち去りにご注意ください。