

城北地区

令和5年度

推進交付金：650,000円

## 取組み1 防災活動推進事業

主催 城北地区住みよい町づくり協議会安全の部会

### (1) 目的

いざという時に慌てず助け合いができる地域・町会・家庭環境及び難所環境を整備するとともに、学習会・研修会の開催により防災意識の高揚を図り、日頃から誰もが安心して暮らすことができる町づくりを推進します。

### (2) 取組み

ア 避難所運営委員会の活動支援として、松本深志高校避難所ワークショップの経過についての講演会を当時の担当職員、学生を招いて開催しました。

イ 城北公民館防災倉庫の棚卸を行い、倉庫内の備品を確認し、簡易トイレなど災害時に必要な備品を購入しました。

ウ 地区防災計画策定の取り組みとして、町会への防災関係基本調査を実施しました。また、来年度策定に向けて策定委員会を立ち上げました。

エ 防災意識の醸成を図るため、被災地（白馬村神城堀之内地区）の視察研修を実施しました。

オ 開智小学校、松本深志高校の指定避難所運営委員会の活動支援及び委員会へ参加しました。



## 視察研修



## 協議会だより（安全の部会）

### 【城北地区防災計画を策定します】

### 安全の部会

「城北地区防災計画」とは、地区住民が城北地区内の人命・財産を守るための助け合い（互助）について、自発的な防災計画を策定するものです。

防災は、自助、共助、公助といわれますが、その共助の部会を望まさせていただきます。

安全の部会では、地域の防災力を強化するために「城北地区防災計画策定」に取り組んでいます。

町会によっては自主防災組織がなかったり防災計画がなかったりしているのが、町会ごと考えていただくように町会長の皆様にお願ひしています。

1月には「城北地区防災計画策定委員会」を立ち上げ防災計画策定の考え、進め方について話し合いました。策定に向けて積極的に取り組んでいきます。



### 【災害時のトイレについて】

自宅でのトイレを用意したらよいでしょう。

専門家が勧めるのは「携帯トイレ」です。特に「自宅のトイレの便器に取り付けて使う袋タイプ」がおすすめです。

携帯トイレは最低3日分、できれば7日分あると安心です。

（例）1日に5回行く人であれば、5回×3日＝15回分、7日ですら5回分

4人家族であれば3日ですら12回分、7日ですら84回分。

1箱10回分入りの携帯トイレならば6箱＝18回分多いと思いますが災害時のトイレの不安は心身ともに影響を及ぼすことを考えると多めに用意することが賢明



### ※携帯トイレ使用時のポイント

はじめにゴミ袋などを用意して使用を完了するようにかかされた後、便袋をおろして袋に入れておく。その上から携帯トイレを使うこと。携帯トイレが便袋の底の水でぬれるのを防ぐことが出来るので衛生的

な点です。災害後は自治体などのゴミの収集も遅れてしまうので、しっかり袋を結んでおき、その後ゴミの収集などが始まったら自治体の指定にあわせて捨てる。

【例題】NHK 防災列島…命を守る情報サイト…

## (3) 今後の展開

- ア 地区防災計画の策定を進めます。
- イ 学習会・研修会を開催し地区全体の防災意識の向上に努めます。
- ウ 指定避難所の防災備品の充実に努めます。

## 取組み2 健康づくり推進活動(健康づくり)推進事業

主催 城北地区住みよい町づくり協議会健康の部会

### (1) 目的

健康づくり・介護予防を主とした交流から、地域住民の顔の見えるつながりを育み、支え合える地域を目指します。

### (2) 取組み

子どもから高齢者まですべての地区住民を対象とした体と心の健康・介護予防のための講座をはじめ各種事業を開催しました。

天候に左右され中止となる事業もありましたが、ボウリング大会ではお子さんからお年寄りまで幅広い方が参加し、楽しく交流ができ、顔の見える関係づくりのきっかけの一つになりました。

### マレットゴルフ大会



### ボウリング大会



**公民館ニュース** 第275号  
城北地区住みよい町づくり協議会健康の部会

---

**防災講座 一活賢大先輩に備える一**

避難生活に備えることは、命を守ることに繋がります。災害発生時の対応方法や避難所での生活の過ごし方など、先輩たちの経験から学ぶことが大切です。

日 時 各月曜日(来)午後1時30分～3時  
 場 所 城北公民館 大ホール  
 講 師 消防 大庭 先生(消防団長兼消防士)  
 協賛 消防団(城北地区消防団)  
 参加費 無料  
 申込み 城北公民館(電話)411922

---

**ボウリング大会 結果発表**

2月25日(日)に開催した、城北地区ボウリング大会の結果を発表します。お集まりいただいた皆様、誠にありがとうございました。

優勝賞状	同賞状
※お祝い	※お祝い

---

**冬の養生法にご注意**

12月に入り、冬の養生法が大切です。早寝早起き、適度な運動、バランスの取れた食生活、水分の補給などが大切です。

**公民館駐車場には限りがあります**

公民館の駐車場の利用は、予約が必要です。ご利用の際は、事前に予約をお願いします。



## 健康講座



### (3) 今後の展開

「平和で明るく元気な住み良い町づくり！！」を基調に、関係団体、関係職員と連携し「お互い様」の精神で子どもから高齢者まで共に支え合い学び合い安心して暮らせる健康な町づくりを推進します。

## 取組み3 地域福祉推進事業

主催 城北地区住みよい町づくり協議会福祉の部会

### (1) 目的

福祉を中心とした地域課題解決に向けた研修を進め、住民意識の向上を図るとともに、「誰もが、住み慣れた家、地域で安心して暮ら続けることができる仕組みづくり」を具体的に進め、いざという時に助け合える、城北地区をめざします。

### (2) 取組み

ア 「いざという時に助け合える城北をめざす」(地域ケア会議)を開催しました。

「二人暮らしの老々介護」を“わがこと”として捉え考えるグループワークの開催と信州大学経法学部井上先生からのお話を聞きました。



- イ 第13回「城北地区の宝“ふれ愛”を育てる集い」を開催しました。  
在宅訪問診療について地区内の先生（医科）をお迎えして講演会を開催しました。
- ウ 視察研修を実施し、上田地域のサロンの様子など地域の支え合いについて学びました。
- エ 地区内の町内公民館2か所で毎月1回開設している、誰もが集えるカフェ「カフェすいれん」の活動支援をしました。

#### 地域ケア会議 グループワーク



#### 信州大学 井上教授のお話し



#### ふれあい愛を育てるつどい





(3) 今後の展開

引き続き日頃から「誰もが、住み慣れた家・地域で、安心して暮らし続けることができる仕組みづくり」を具体的に取り組みます。

ア 訪問診療の講演を受け、地域で何ができるか考え支援体制について検討していきます。

イ 昨年までに実施したアンケート結果を活用し、町会と連携し、安心して暮し続ける地域づくりを進めます。

ウ 地区住民が認知症の理解や知識を深め、地区ボランティアを育成する機会として、研修会・講座を継続開催します。

エ 町会での福祉の広がりを図るために、モデル町会で具体的に進めていきます。

オ 協議会活動の柱である「認知症にやさしい町づくり」の実践として、オレンジカフェ運営の支援をしていきます。