



市原市総合防災訓練実施

2025年11月2日(日)午前9時から、市原市総合防災訓練が実施されました。有秋地区の訓練会場は有秋公民館で、本部役員の方が参加されました。桜台自治会は各丁目の公園に集合し点呼が行われ、「安否確認タオル」(※)及び集合人員は756人(65%)の安全が確認されました。

※「安否確認タオル」とは

安否確認タオルの始まりは静岡県富士宮市で2008年に始まった「黄色いハンカチ運動」が起源です。SOS のときに黄色いハンカチを掲げることで、声を上げずとも無事を知らせる運動です。静岡県富士宮市では、震度6強の地震が起こったときに救助を必要とする人の確認が短時間で済んだようです。そこから、いろいろなものへ結べる、かけられるようにタオルへと変わっていったそうです。具体的にはタオルを玄関や郵便受けに掲げることで『我が家は無事です』と伝え、近隣住民や救助者が無事であることを確認し、必要な場合には助けを求めるサインとなります。色は通常、黄色とされていますが白でも大丈夫です。



皆さんは「大地震発生時の訓練放送」があった後、まず身の安全を確保しましたか？地震が発生したら、その場で安全を確保するための行動『シェイクアウト』(※)【まず低く(DROP)・頭を守り(COVER)・動かない(HOLD ON)】を1分間として身の安全を守る行動をしましょう！ 下記のイラストを参考に身を守る行動をしてください。

屋外にいる場合には、ビル、樹木、電柱や電線から離れた場所を探し、そこで体制を低くし、頭を守るなどの安全を確保しましょう。揺れが止まるまでそこにとどまりましょう。



※『シェイクアウト』とは

地震発生時の安全確保行動を身に着けるための世界規模の運動とされています。

近年、各地で大地震が発生しています。いざと言う時に備えて、日頃から訓練しておくことが重要です。



3 日間を乗り切るための必須防災グッズリスト

- ・飲料水・非常食(目安としては水 1ℓ/1 人、食料は 3 食分)
- ・紙やプラスチックの食器類(皿や箸があれば手を汚さずに食事ができる)
- ・携帯ラジオ(災害時にはスマホが使用できなくなる場合があり、情報収集ができるアイテム)
- ・常備薬・応急セット(常備薬は持ち出せるよう準備、急な怪我に備え応急セットも準備)
- ・携帯トイレ(安心して排泄物の処理ができる)
- ・アルミシート(高い防寒性があり羽織ってよし、シートとしてよし、出来れば人数分準備)
- ・懐中電灯・照明(暗闇の中では怖くて不安な気持ちになり、何も行動が取れません)
- ・笛(建物などに閉じ込められた場合など、大きな笛の音で周囲に自分の存在を知らせる)
- ・軍手・マスク(何かの作業をする場合に手を保護、避難場所等の密集した状況での感染対策)
- ・ビニール袋・ラップ(ビニールで密閉し生活環境を清潔に保ち、ラップは怪我の応急処置応用)
- ・ウェットティッシュ(簡易的に手や体の汚れをふき取ることができる)
- ・雨具(避難生活で体を濡らさないようにし、体調管理するため)
- ・下着(災害時は気軽に洗濯や入浴もできないので、体を清潔に保つためにも替えを持って)
- ・トイレットペーパー(ティッシュペーパーと同じように使用でき、コンパクトに収納可能)
- ・筆記用具(ペンやノートは、伝言やメモを取ったり、様々な場面で活躍するアイテム)
- ・ガムテープ(様々な場面で役立つガムテープは災害時においても力を発揮します)
- ・ハサミやカッターなどの刃物類(包帯やガーゼを切ったり、料理などにも使用できる)

どの方法で安否確認をするかを事前に決めておきましょう

・家族と離れ離れの状況で災害が起きてしまった場合、通常のネットワークや電話回線が使用できなくなる事があります。NTT の「災害用伝言ダイヤル」や各携帯電話キャリアの「災害用伝言板サービス」などがありますが、どの方法で安否確認をするかを家族で話し合っておくことが大切です。



桜台フェスティバル開催

11月15日、16日の2日間、自治会文化・体育部主催のフェスティバルが開催されました。両日とも天候に恵まれ、会場には183名と多くの来場者が訪れ、地域の賑わいを感じられる催しとなりました。1階会議室では商品としても十分素晴らしい創作品が展示され、駐車場には福祉部を中心とした子供マルシェやボランティア、有志による青空市が開催されました。自治会館入口の広場では防災部が炊き出し訓練を行い、婦人部の協力でカレーライスが無料で振舞われ、たくさんの方が美味しそうに食べていたのが印象的でした。



自治会館入口には、
子供たちの自作した
ポスターが来場者を
温かく迎えてくれました。

駐車場での子供マルシェとボランティアによる青空市

駐車場では、子供たちによるマルシェが開催され『姉崎大根』や寄付された数多くの日用品が販売されていました。子供たちが主体となつての販売でしたが、その様子は手慣れた店員さんそのものでした。当日は有秋南小学校の校長先生も来場され、子供たちの仕事ぶりを感心した様子で見守っていました。



子供たちが販売していた大根は、千葉縣市原市で作られているブランド野菜『姉崎だいこん(※)』。みずみずしい食感と芯まで白いといわれる白さが特徴で、飲食店などでも使われている質の高い大根です。今回用意された大根は、地元の農家さんの協力のもと250本準備されました。大きさ、白さとも申し分のない品で、商売上手な子供たちの元気な呼び声と笑顔の接客で、アツという間に完売となりました。

※『姉崎だいこん』とは

姉崎深城地区で、姉崎蔬菜(そさい)組合に加盟している14軒の農家が生産・選別したものを呼ぶ。



子供マルシェのとなりではボランティアと有志による店舗が出店され、エコクラフト教室ではエコクラフトバンドを使用したバッグにひかれて、自然と人だかりができていました。

災害時炊き出し訓練の様子

自治会館前の広場では、11月2日に実施された市原市総合防災訓練の延長で災害時炊き出し訓練が実施されました。防災部が主体となり、災害時にガスや電気が使用できない環境下を想定し、薪釜と羽釜による炊き出しと、発電機による電気で炊飯器を使用した炊き出しが行われました。災害時の際、自治会の対応策として3種類の実演が披露されました。



薪釜と羽釜使用



石油バーナー(※)使用



発電機による電気で炊飯器使用

※石油バーナーとは

灯油を燃料とする加圧気化式の屋外用コンロで、その強力な火力と経済性から、キャンプや災害時の炊き出しなどで利用されています。

3種類の炊き出しで作られたご飯は、婦人部の協力でカレーライスにして多くの来場者に無料で配布されていました。今回もカレーライスは大好評で、320食と前回の提供分を遥かに上回る量でしたが、大勢の中での食事はとても美味しかった様で、笑顔とともに完食となりました。



お菓子&餅まき

フェスティバルの途中では、子供たちを対象にお菓子と餅まきが行われました。会長の掛け声とともに始まったお菓子と餅まきでは、子供たちが元気いっぱい手を伸ばし、会場は歓声と笑顔に包まれました。たくさんのお菓子とお餅を手にした子供たちは、とても嬉しそうな表情を見せ、楽しい思い出の一つとなりました。



頭上から降ってくるお菓子やお餅に大喜びで集める子供たち

1階ホール展示品

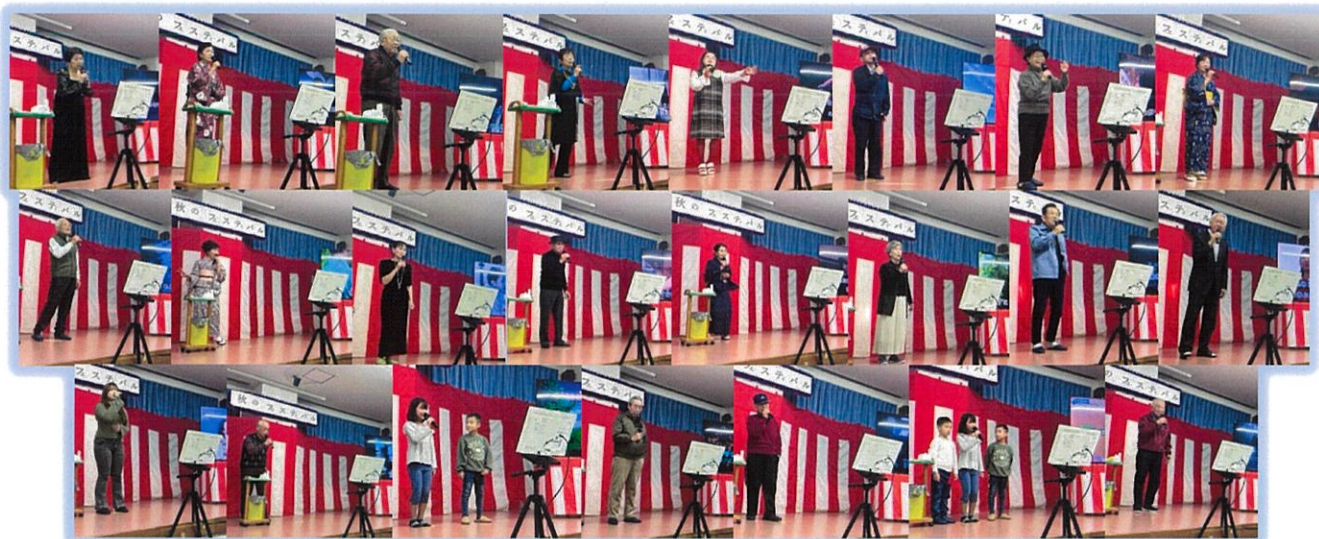
1階ホールでは、写真・絵画・銅板アート・エコクラフト・書道・陶器・ソーイング・ビーズアクセサリーなど、約110点もの多彩な作品が展示されました。いずれの作品も作者の思いや工夫が感じられる力作ぞろいで、来場者は作品の素晴らしさに足を止め、熱心に見入っていました。



大正琴&詩吟&カラオケ発表会

2日目には、2階大ホールにて大正琴(フレンズ)、詩吟(誠吟会)、カラオケ発表会(カラオケ愛好者)が開催されました。大正琴は5名で、やさしく澄んだ音色が会場に響き渡り、来場者は心とむひと時を感じていました。詩吟は5名で、合吟・連吟・独吟を朗々とした吟声で会場に響き渡し、来場者はその力強さと美声に深い余韻が残りました。カラオケ発表会は22名が出演し、子供から高齢の方まで幅広い世代の愛好者が日頃の練習成果を披露しました。





カラオケ愛好者による発表会の勇姿

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症

どちらも「発熱」「喉の痛み」「咳」などの共通点がありますが、症状の出方や続く期間に差があるといわれています。症状の違いを下記の表に示しますので参考に見て下さい

症 状	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
発熱	急に38度以上の高熱	微熱～高熱まで幅広い
倦怠感	強い、全身が重い	長く続く傾向あり
筋肉痛・関節痛	強い、全身が重い	比較的軽い
咳・喉の痛み	あり(乾いた咳)	あり(長引く咳も)
味覚・嗅覚障害	まれ	特徴的(初期症状の場合も)
消化管症状	まれ	下痢・吐き気を伴う場合あり
症状の持続	3～5日で改善傾向	緩やかに、1週間以上続くことも

インフルエンザは「**急激な発熱**」と「**全身の痛み**」が特徴で、新型コロナウイルス感染症は「**症状がゆるやかに始まり、長引く**」ことが多いとされます。ただし、症状だけでは絶対に区別できないため、検査をすることが重要です。最近では両者を同時に検出できる検査キットも普及しています。自己判断はせず、症状が出た場合には早めに医療機関で検査を受けることが不可欠です。

新型コロナウイルス感染症は2023年5月8日から第5類感染症に分類されてから、個人・事業者の判断が基本となりました。マスク着用においても個人の判断が基本となり、マスクを着用している人が以前に比べて減っています。インフルエンザと新型コロナウイルス感染症のどちらにも共通する、もっとも確実な対策は予防です。**手洗い・マスク・換気**をして、規則正しい生活で免疫機能を維持することが大事になります。少しでも体調に異変を感じたら早めに休むことをおすすめします。

(一部、厚生労働省ホームページから引用)