

# 若さを保つメディカルハーブ講座

今年はハーブを使っていろいろな物を作る講座を実施しています。ハーブやアロマテラピーに親しみ、美と健康に役立つアイテムを毎回作成し女子力アップを目指しています!! 「塗る」「飲む」「食べる」「香る」など様々な事をテーマに全10回コースでハーブとふれあい学んでいます♪



アロマの虫よけスプレー作り



ハーブふりかけ作り



## Smile☆クッキング

今年度もSmile☆クッキング始めました!! 毎月旬の野菜や季節に合った食材を使って、お家でできる簡単な料理を教わります。6月の講座では酢を使った料理を中心に作りました。毎年大人気の講座です♪



家でも試してみよう♪



## シニアのためのスマホ決済講座



スマホ決済気になるけど、難しそう・・・そんな方向けにスマホ決済講座を実施しました!! 初心者の方に、スマホ決済の種類や支払い方法を1から説明し、実際に「PayPay」を使ってスマホ決済の体験もしました。これでもうバッチリ☆

# ふれあい

第63号

春江西部地区まちづくり協議会 & 春江西コミュニティセンター

ホームページ [www2.fctv.ne.jp/~seiko1/](http://www2.fctv.ne.jp/~seiko1/)  
Eメール [harunishi-cc@city.fukui-sakai.lg.jp](mailto:harunishi-cc@city.fukui-sakai.lg.jp)

西部地区 世帯数・人口	
世帯数	2,163世帯
人口	5,937人
男	2,883人
女	3,054人
(令和4年7月1日現在)	



えち鉄に乗って

## 恐竜に会いに行こう

7月16日(土) ふれあい交流部会

心配していた空模様も問題なく、予定通りえちぜん鉄道太郎丸駅、8時22分発の電車に乗り込んだ総勢44名の参加者。今回は勝山恐竜博物館に向かいました。



遠足で来たことがあるという子供たちもいましたが、あらためて獰猛そうな恐竜の姿やその大きさに驚いた様子です。博物館見学後は楽しみにしていた化石発掘体験にも挑戦。ノミと金づちを手に辛抱強く作業を進め、大昔の植物の化石をゲットした子もいました。



# 災害への備え、大丈夫？

～避難所の運営をゲーム形式で学びました～

災害時に設置される避難所について、その運営の手法をゲーム形式で学ぶ避難所運営訓練（HUG）を6月25日（土）に春江西コミュニティセンター（多目的ホール）で行いました。

当日は、西部地区まちづくり協議会の会員をはじめ、西部地区区長会、春西見守りネットワークの会員など約40名が参加。坂井市防災士会からもメンバー約10名が指導に来てくださいました。



最初に簡単にゲームの説明を受けた後、さっそく5～6人のグループに分かれて、カードを引きながら、実際に避難所で起こり得る問題に対してどういう対応をしていくのかを話し合い、具体的な対応を決めていきます。

ゲームが進行するにつれて、どう対応すべきか判断に悩むようなより難しい設問が用意されています。病気の高齢者、障害のある人、妊婦さん、ペットを連れた人など様々な人が避難所にやってきます。そうした状況を踏まえながら、混乱を避け、施設を有効に活用し、みんながスムーズな避難所生活をおくれるようなルールも決めていきます。



「これが正解」というものはありませんが、参加者がいろいろアイデアを出しながら話し合いを進めていくことがこの訓練の目的と言えます。

最後に、各グループで話し合われた内容を発表しあい、お互いの協議の結果を共有しました。

なお訓練終了後、日赤奉仕団春江分団の西端分団長より、ハイゼックスを用いた非常食づくり（ホットケーキミックスを使ったパンケーキ）の紹介がありました。

## まちづくり協議会総会での質問から

### 西部地区内の自主防災組織や防災倉庫の設置状況はどうなっていますか？

春江西西部地区内の各集落の自主防災組織や防災倉庫の設置状況について、坂井市の安全対策課が把握している状況では、今年4月時点でおよそ8割近い区で自主防災組織が組織されており、さらに防災倉庫については西太郎丸区と京町区が設置しています。

なお、自主防災組織を持つ区が実施する防災資器材の整備については市の補助制度があります。（補助率1/2 15万円まで）



## 命を守る取り組みを

坂井市防災士の会

会長 阿津川 保夫



本年1月、政府の地震調査委員会は、南海トラフで今後40年以内に、「M8.0～9.0」級の地震が発生する確率を「90%」に引き上げました。発生した場合、福井県では「震度5強～6強」の強い地震が高い確率で起きると予測されています。

そのような大災害に際して、『自分の命は自分で守る』これは減災・防災の大原則と言えます。まずは、自分や家族の命を守る『自助』をしてください。大規模災害の場合、最初の3日間は公的な支援を受けることは難しい状況になります。自分自身、あるいは家族どうして命を守りあうことが重要です。

自助の次は『互助・共助』をしてください。自主防災組織など、地域で命を守りあう『仕組みづくり』が大切です。また、地域での『互助・共助』が充分機能するためには、普段からのご近所付き合いも大切と言えるでしょう。

もう一度言います。あくまでも『自助』が基本です。今一度自分の周囲を見回してみましよう。一番無防備な場所、『寝室』に腰より高いタンス類、落下の恐れのある物はありませんか。あればすぐに倒れないように固定したり、他の場所に移動するなどしましょう。



平成7年（1995年）1月17日に発生した阪神淡路大震災では約6,500人の人命が失われました。

## 災害から命を守る三か条

あまく  
見ない

正しく  
学ぶ

つながる



（避難所運営訓練をご指導いただいた坂井市防災士会より今回特別に原稿を寄せていただきました。）