住民自治協議会の情報紙

見て 知って 参加して つながって



いきいきわがまち

やなぎくん

令和4年8月15日発行 発行責任者 柳原地区住民自治協議会 会長 花岡 義明 第119号

◆ 本気で燻製『生ベーコン』作り



9月 5日(月)10:00~11:30

肉の塩漬け

10日(土) 8:30~14:00

塩抜きから燻製仕上げ



元柳原交流センター長 多田井幸視さん

場 所 柳原交流センター 調理室ほか

700円 費用

8名 8月31日までに申込み(☎217-2365) 定員

エプロン 持ち物

※ 2日間の出席が望ましいです。

10日は講座の時間が長くなるため、軽食等をお持ちください。 持帰り用容器(タッパーなど)もお持ちください。



健康講座

◆ 甘くて甘くない糖の話

9月8日(木)10:00~ 柳原交流センター 大学習室

柳原地区R3健診結果 メタボ該当者 市内ワースト8位 血糖・血圧・脂質異常 すべて該当者 市内ワースト4位 (32地区中)

『食べ方の工夫で変わる!あなたのからだ』

~自分のからだに合う食べ方 ってなんだろう?~

講 師:東部保健センター 保 健 師 佐藤 敦子・バランスの良い食事ってなんだろう?

三陽保健センター 管理栄養士 白井 元子・「野菜から食べる」意味とは?

申 込:事務局まで ☎ 217-2365

野菜と野菜ジュースの違いは?

- サプリメントを飲めば解決?
- ※ ご自身の健診結果データをお持ちください。
- ・果物は食べた方がいいの?良くないの?
- あなたが実践したくなった工夫とは?

やなぎはら探検隊 まち歩き 鎌倉殿と善光寺



10月1日(土)9:00 長野駅観光情報センター前集合 内陣参拝料600円 長野駅を出発し、ガイドさんの説明を聞きながら、善光寺へ。 大河ドラマで注目の源頼朝と善光寺の関わりや、焼失前の善光寺が東向きだったこと。 まだまだ知らないことがいっぱい。小学生の参加大歓迎。

詳細は、9月号でお知らせ参加希望の方は、お電話ください。締め切り9/20

新しいまちづくりの計画の概要をお知らせします。 見開きページをご覧ください。

イベントカレンダ

月	とき	時間	イベント	ところ	備考
9	8日(木)	10:00~	健康講座	交流センター 大学習室	申込
10	1日(土)	9:00~	やなぎはら探検隊 まち歩き	長野駅観光情報センター前 集合	申込



◆ 折り紙で季節の飾りを作ろう

8月30日(火) 10:00~12:00 柳原交流センター 和室にて 時間内でしたらいつでも入室へ■

申込みなし どなたでも参加できます。 です。お出かけください。

> あやめの会 会員募集中です

● 長野市消防団 柳原分団より

<夏の火災予防運動 7月23日から8月21日



長野市消防団では年間を通して火災・災害救護活動とともに、火災予防運動を行っています。 消防積載車にて広報活動を随時行っています。ご協力をお願いします。

● あやめの会より

今年もきれいにあやめの花が咲きました。 来年もいっぱい花が咲くように草取りの作業を行います。 みなさんの参加をお待ちしています。

9月10日(土)6:00~ 柳原駅集合(車の方は中俣公民館裏に) 持ち物 カマ (ある方)



◇◇◇ お問合せ • 申し込み ◇◇◇

7381-0017

長野市大字小島804-5

柳原総合市民センター内



柳原地区住民自治協議会 事務局 ☎217-2365 月曜日~金曜日 9:00~14:00 お気軽にお立ち寄りください







みんなで守ろう!地域の安全

あんぜん・まけない



わんわんパトロール隊

地域内の安全(防犯・見守りなど)を愛犬の散歩をしながらパトロールします。 ついでの防犯パトロール

「ちょっと変だな」ということに気づき、互いに気にかけあう地域づくりを目指します。

ナイトスクール

薄暮、夜間の交通事故防止のため、体験型の交通安全教室を実施し 事故の無い安全な柳原を目指します。



安心は日ごろの備えと地域の絆

心臓マッサージとAEDの設置場所

住民がみんないざという時に心臓マッサージが出来るとともに、AEDがどこにあるのか、どう使 うのか知っている地域を目指します。

防災訓練の実施

地区全体では、年1回 区でも年1回以上実施







防災意識の啓発と防災士育成

各家庭で災害時に必要な食料品、日用品・備品などを確保し、地区はそのフォロー体制を整 え、効果的な情報の出し方を検討します。

災害時の支援体制整備と情報発信

災害時に高齢者等要支援者を的確に把握し支援することで被害を減らし、迅速に住民の安否確認 ができるシステムを検討します。

災害時避難行動要支援者の避難支援

災害時逃げ遅れゼロを目指して、平常時から要配慮者や避難行動要支援者の避難支援について、 体制を整備します。

防災福祉カンタンマップの導入

避難行動要支援者の情報を事前に入力、支援の優先度を確認することからスタートします。マッ プを利用することでリスクの「見える化」、支援者する人の情報など地域全体を見渡すことがで きます。

柳原地区版コミュニティタイムライン

災害時に適切な行動ができるように計画(タイムライン)を作成し、逃げ遅れゼロを目指します。

災害時を想定した企業との連携

災害時に備え、有事の際には一時的な避難場所や支援物資を、円滑に地域住民に提供してもらえ るように、地元企業と協定を結びます。

☆ 株式会社サンエイとの協定:パチンコ ニュー東京柳原店の立体駐車場·駐車場は、災害時には 一時的に避難場所として利用できます。

家庭(各自)の備え











地域の備え



食品・水などの備蓄

ローリングストック

家具の固定

隣近所での声かけ

助けあい

要配慮者 • 避難行動要支援者

災害情報を聞きとることが難しい外国人や妊産婦、高齢者、障がいのある人、乳幼児のいる家庭など、避難に時間が かかるため、災害警戒時に特に配慮を要する人を「要配慮者」といいます。この中で、独力で避難することが困難な 人を特に「避難行動要支援者」といい、市ではリストを整理しています。市では、必要に応じて地域で支援ができる よう、リストを町内会等に提供しています。

個別避難計画 「やなぎくん安心キット」のわたしの避難計画

避難行動要支援者の避難支援が円滑にできるように、あらかじめ要支援者一人ひとりについて、誰が支援して、どこ の避難場所にどうやって避難するかを事前に決めておく計画です。

地域には市が把握できていない避難行動要支援者がいたり、避難行動はできるが避難指示等の情報を得ることが困難 な、情報伝達に支援が必要な人などもいると考えています。しかし、大規模な災害や広域での災害が予想される場合 などには、市役所をはじめ消防・警察・自衛隊などの公助を隅々まで行き渡らせることは難しく、町内会や自主防災 組織による共助の主要な役割として、要配慮者(避難行動要支援者を含む)に対する支援があげられます。

マイ・タイムライン 自分は、どのタイミングで どこに避難するのか?

特に水害時に有効とされています。

わが家の避難計画に記入し、家族で話し合いましょう。



現在、水害時のコ

ミュニティータイム

ラインを策定してい

ます。地域住民のみ なさんと一緒に災害

時の行動について考

えることで『災害に

だってまけない人と

まち』を目指します。

ハザードマップの確認



家族での話し合い



垂直澼難

水害時の避難場所 自治体が指定する避難場所は、レベル3で

開設されることになっています。親戚や 知人宅、あるいは宿泊施設、車中や高層 の建物なども避難先の候補として考える ことができます。

地震などの場合も、十分な備えをして自宅 に留まることができるなら、避難所よりも ストレスが少ないでしょう。

コミュニティータイムラインとは

どのような情報が発表されたときに(いつ)、町内会や自主防災組織が(誰が)、ど のような共助ができるのか(何をするのか)を整理することにより、水害時における 防災行動を明確にします。 タイムラインの策定過程で、自分たちの住んでいる地区の 水害リスクを理解し、実際の水害時に得られる情報を知ることができます。また、そ れを地域で共有することで、いざという時に地域の支え合いによって、住民一人ひと りが命を守るために行動できる地域になります。平時から住民の繋がりや防災意識を 高める効果も期待され、災害に強いまちづくりに繋がることも期待できます。