

上芳養公民館報



★発行：上芳養公民館

令和5年10月

★館長：早稲田 昇

★主事：岡田 由美子

★電話：37-0001

★FAX：37-0943

未来へつなぐ道
田辺市



乗馬体験を実施します

インストラクターがつきますので、初めての方も安全です。乗馬だけでなく、えさをあげたり、ふれあい体験もできます♪保護者のみなさんも是非ご参加ください！

日時：10月28日(土) 午前中

※雨天の場合：11月11日(土)に延期

対象：小学4～6年生、中学生(保護者同伴可能)

場所：きのくに乗馬倶楽部(白浜町)

参加費：無料

※詳細は学校からのおたよりでご確認ください。



お問合せ：上芳養公民館(TEL: 37-0001)

上芳養診療所をぜひご利用ください

診療日：毎週水曜日、金曜日

診療時間：水曜日…午後3時～5時
金曜日…午前9時～11時

診療科目：内科

担当医：紀南病院医師

10月からは、インフルエンザの
予防接種も始まります。
ご希望の方は、診療所へ電話等で
予約をお願いします。

お問合せ：上芳養診療所(TEL: 37-0141)
健康増進課(TEL: 26-4901)

来月の明るい笑顔いっぱい運動

11月1日(水)



子どもたちへの声かけをお願いします。

上芳養の人口(R5.8月末現在)

男性	758人(+2)	世帯数
女性	763人(+2)	627戸(+2)
合計	1,521人(+4)	※○内は先月比

スポーツの秋!

参加賞あり

卓球大会&ファミリーバドミントン大会

今年もこの季節を待ってました!という方も多いのでは!?

尾花功体育部長を筆頭に、公民館体育委員が総力を上げて盛り上げます!初めての方も、是非一度ご参加ください。大人だって、一喜一憂しながらプレーして、子ども相手にもちょっと本気を出してしまうくらい夢中になって、...楽しいですよ!

入賞者にはなんと!賞品もあります。申込みの際に、こんな賞品が欲しいな~♪というものをリクエストしてくださいね。

第43回 卓球大会

日時：10月20日(金) 午後7時~

場所：上芳養小学校 体育館

チーム編成：地区別・団体別 **2人で1チーム**

※男女、大人子どもの区別なし

参加資格：小学5年生以上で、上芳養在住、
もしくは在勤の方

練習日：10月18日(水) 午後7時~
上芳養小学校 体育館



第26回 ファミリーバドミントン大会

日時：11月10日(金) 午後7時~

場所：上芳養中学校 体育館

チーム編成：地区別・団体別 **3人で1チーム**

(控えは1名まで)

※男女、大人子どもの区別なし

参加資格：小学5年生以上で、上芳養在住、
もしくは在勤の方

練習日：11月8日(水) 午後7時~
上芳養中学校 体育館

◆各大会の申込み方法(①~④のいずれか)

①公民館へ来館

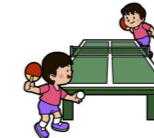
②FAX(37-0943)

③メール(kamihaya.ko@city.tanabe.lg.jp)

④インターネット(卓球：<https://logoform.jp/form/nAhC/376127>)

(バドミントン：<https://logoform.jp/form/nAhC/376273>)

※上記の各QRコードからでも申込みができます。種目をお間違えない様ご注意ください。



卓球大会
申込み用QRコード



バドミントン大会
申込み用QRコード

参加種目(卓球・バドミントン) / 地区・団体名 / チーム名 / 選手氏名 / 代表者氏名
代表者連絡先 / 賞品のリクエスト(ある場合のみ)を明記のこと

賞品のリクエスト 大歓迎!

例) お菓子詰合せ、飲料(銘柄指定○)、○○商品券など。(1賞品、最高で3000円程度まで)

※リクエストが叶わない場合や、入賞順などにより希望賞品が手に入らない場合があります。ご了承ください。

◆競技中に撮影した写真は、田辺市スポーツ推進委員協議会が運営するSNS(Facebook等)に掲載予定です。(あくまで活動風景の撮影ですので、個人が特定されないよう配慮します)

◆公民館報では例年どおり、競技中の写真並びに、入賞チームの方の写真などを掲載予定です。

お問合せ：上芳養公民館(TEL: 37-0001)

9月1日は防災の日！ 防災訓練を実施しました

田辺市では9月の第一日曜日を「家族で考える防災の日」と定めており、地域防災体制の充実強化と市民のみなさんの防災意識の高揚を図るため、毎年地域ごとに防災訓練を実施しています。今年度は上芳養も対象となり、9月3日（日）に防災行政無線の大津波警報で地震から身を守るための安全行動をとる訓練、その後上芳養中学校にて体験訓練を実施しました。真砂市長も視察に來られました。

体験訓練①：段ボールパーテーションの組み立て

多くの人が集まる避難所では、段ボールパーテーションを間仕切りで使用すれば、周囲からの視線を遮ることができ、プライバシーが守られ、安心につながります。

今回は、8枚の専用段ボールを張り合わせて作成しました。軽く、持ち運びもしやすいので、簡単に作ることができました。しかし、一枚一枚が大きいので、1人で作成するのではなく地域のみなさんと協力して行うことが大切だと分かりました。



体験訓練②：アルファ米の炊き出し

アルファ米とは、炊き立てのご飯のおいしさをそのままに急速乾燥したものです。長期にわたり常温保存でき、水やお湯を加えて混ぜるだけで食べられるので非常食としてストックされています。

作り方は簡単ですが、50人分が一度に作れる炊き出しセットを用いたので、多量のお湯を注ぐのに力が必要だったり、出来上がったご飯を混ぜるのにも少し力が必要でした。やはり、避難所での生活では地域のみなさんの協力が不可欠だと感じました。



体験訓練③：災害用伝言ダイヤルの説明など

災害用伝言ダイヤル（171）は、被災地の方等の電話番号および携帯電話等の番号をキーとして安否等の情報を音声情報として蓄積し、録音・再生できるボイスメールです。詳しくは、NTT西日本のホームページなどをご覧ください。

171の使い方や、災害時以外でもNTTが定めている「体験利用日」には、試しに使ってみることができることなどを教えていただきました。被災時に有効活用できるよう、あらかじめ体験利用を行ってみてください。



参加者アンケート（抜粋）

【今後どのような訓練を行いたいのか】

- ・ 消火訓練、救助訓練、救命訓練、けがの応急処置
- ・ 歩行困難者がいる場合の行動の仕方
- ・ 避難所に避難できない時に自宅ですること など



- ・ 避難時の基本知識
- ・ インフラ停止時の対応

【訓練の感想】

- ・ 災害用伝言ダイヤルのデモンストレーションはとてもよかった。
- ・ 171は分かりやすかったが、年配の方には補助が必要かもしれないと思った。
- ・ 災害時の集合場所など、家族で改めて話し合いをしようと思った。
- ・ アルファ米はおいしかったし、作り方も分かりやすかった。
- ・ 防災意識が高まった。 など



【中学生アンケート（抜粋）】

- ・ 避難所での生活はかなりストレスがたまると思うけど、段ボールパーテーションがあれば、そのストレスを軽減できるから、便利でいいと思った。
- ・ アルファ米は非常食なので味はうすいと思っていたけど、意外と味が濃くておいしかった。
- ・ 災害時、今日のことを思い出して地域の人達と助け合って行動できるようにしたい。
- ・ 家族で災害が起きたときの話をしようと思った。 など



訓練終了後は、町内会、公民館共催で「防災学習会」と題し、当日の訓練の振り返りなどを話し合いました。町内会役員、公民館委員他、学校の先生や中学生を代表して、生徒会の方も参加してくれました。以下のような意見や質問がありました。

- ・ アルファ米は炊き出し後はどのくらい保存しておける？
→ 室温や冷蔵庫に入れるかなどによって変わるが、普通のご飯の保存と同じ考え方でよい。
- ・ 体験訓練を通して、被災時は中学生の力が重要だと感じた。
- ・ 自分が率先して、地域の力になりたい。（中学生）
- ・ 生理用品は備蓄されているのか？
→ 現在は、スポーツパークと消防本部のみ。今後、各避難場所等へも備蓄を検討している。
- ・ AED設置場所を周知してほしい。
→ 日向保育所（園舎内）、上芳養小学校（体育館の外壁）、上芳養中学校（体育館の外壁）
※園舎・校舎内に設置しているAEDの詳細な場所は、紙面の都合上来月号に掲載します。
※AEDを使用した場合は、必ず持ち出した学校へ連絡を行ってください。



日向保育所よりお知らせ

10月の行事予定

- | | | |
|--------|------------------|-------------------|
| 7日（土） | 運動会 | ※雨天の場合は14日（土）に延期 |
| 12日（木） | 2歳児運動参観、避難訓練（火災） | |
| 18日（水） | 上芳養中学校生徒 保育実習 | |
| 20日（金） | 秋の遠足 | |
| 24日（火） | 避難訓練（水害） | ※行事が変更になる場合があります。 |



お問合せ：日向保育所（TEL：37-0014）