おもかげ WebCome！

『魅力ある住みよい明るいまち面影』を目指して　《第9号》

今回の1枚：面影山の東屋が、見違えるほどキレイに



アップ日　令和8年6月30日　　発行：面影地区まちづくり運営協議会総務部

５・６月実施のまちづくり事業

＊健康ま～じゃん広場②　５月29日（金）　健康福祉部事業

今年度2回目の健康麻雀には、男性4名・女性2名の方が来られました。男性陣で1卓でき、女性陣は初心者の方でしたので、基本を学ぶ会となりました。

＊面影山・公民館環境美化活動　５月30日（土）　環境美化部事業

面影地区公民館、面影山多聞園、面影山73号墳周辺の3班に分かれ環境美化活動を行いました。面影地区公民館周辺は教養講座・サークル団体の方々、面影山（多聞園・73号墳）は各区長、自治会、まち運協のみなさん総勢58名の方々に協力していただき、約1時間で終了することができました。

面影地区公民館は体育館・公民館裏の草刈りとプランターの苗植え、多聞園は伐採竹の撤去と草刈り、73号墳は倒木の撤去と草刈りを行いました。暑い日でしたので、役割分担を明確にし短時間で終了できたので良かったです。





＊ちまきづくりとニュースポーツ　６月６日（土）　生涯学習部事業

今日は参加した子ども・保護者を6チームに分け、会を進めていきました。始めに、生涯学習部大西部長より端午の節句やちまきに関するお話、歌を聞かせていただきました。その後、婦人会の指導のもと子どもは一人5個を目標に粉をこねて笹の葉で包む作業まで体験しました。初めて参加した子どもも熱心に取り組み、「できた！」「難しかったけど包めた！」など、嬉しそうな声が聞かれました。

ちまきを蒸している時間に、社会福祉協議会が中心となり体育館でニュースポーツであるボッチャを実施し、大人と子どもの世代間交流を図りました。チーム対抗戦で行い、歓声が上がるなどし、大いに盛り上がりました。参加賞の景品もいただき大満足な様子でした。最後は、完成したちまきをみんなで試食し、ご協力いただいた皆様に子どもたちよりお礼を伝え、おみやげのちまきを受け取り解散となりました。

今回の事業を通して、郷土料理を学ぶこともでき、世代を超えて楽しく交流を深める良い機会となりました。








＊健康ま～じゃん広場③　6月11日（木）　健康福祉部事業

今年度3回目の健康麻雀は、いつもと曜日をかえてみて木曜日に実施したところ、男性3名・女性3名の方が来られました。なかなか参加者が増えてくれませんね～

＊安全安心啓発研修会①　6月12日（金）　人権防災安全部事業

今年度は、安全安心啓発研修会と題して防災・防犯・交通安全等に関する講演会等を複数回実施しようと思います。第1回目として、鳥取警察署生活安全課の波田さんをお迎えして、「特殊詐欺被害防止について」お話をしていただきました。参加申込が少なかったので、役員等の声掛けからひろがり、始まってみれば27名の方が来られ、資料が足りないほどでした。



昨年の鳥取県の詐欺被害が10億を超えることや、警察官を名乗る詐欺・投資詐欺・ロマンス詐欺の手口などを教えていただき、最後に特殊詐欺対策アプリのことをおすすめされました。

＊お魚ランチをつくろう　6月23日（火）　生涯学習部事業

お魚ランチをつくろうということで、スーパーマーケットで購入できる身近な魚を使ってランチをつくる事業を実施したところ、12名の方にご参加いただきました。講師は、魚捌きのエキスパート!公民館の宮根主事!!

お品書きは、鯛アラ出汁を使った鯛の炊き込みごはん・塩鮭を使った鮭の炊き込みごはん・アジフライ・いわしのつみれ汁・サーモンの刺身となかなか豪勢でした。

調理工程が多かったので、調理時間を短縮したり、班分けをして別工程で作業してもらい時間内に終わることができたのは良かったと思います。ただ天候不順で予定した魚が入荷できず、前日予定変更したため、少しばたつくこともありましたが、参加者からは『美味しかった』『新しい料理を覚えた』『こんな食べ方は知らなかった』と喜んでいただき、次回開催を希望されましたので、また計画したいと思います。







＊健康ま～じゃん広場④　6月26日（金）　健康福祉部事業

今年度4回目の健康麻雀でしたが、あいにくの天気のせいか3人だけのさびしい会となりました。

＊暮らしを軽やかに楽しむための整理収納術②　6月30日（火）　生涯学習部事業

こちらの事業については、次号でお伝えします。

＊面影山の東屋修繕事業　環境美化部事業

面影山の頂上にある東屋を６月８日（月）から１２日（金）にかけて田中工業さんに修繕していただき、大変キレイになりました。頂上からの見晴らしもよくなりましたし、皆さまもぜひ登って東屋で一息ついていただければと思います。今後は、まちづくり運営協議会で東屋をしっかり維持・管理していきたいと思います。









なお、この事業は県民の参画と協働による森づくりを推進する

「豊かな森づくり協働税」を活用しています。

今後のピックアップ事業

主催：面影地区まちづくり運営協議会　生涯学習部
共催：面影地区まちづくり運営協議会　環境美化部

夏だ　サマースクールだ



面影小学校のみんなー
夏休みの宿題、地域の先生と一緒にしませんか？

☆サマースクール①
第１日目【7/27（月）】
☆宿題と
たのしい工作





☆サマースクール②
第２日目【8/3（月）】
☆宿題と
環境大学生との交流会



☆サマースクール③
第３日目【8/17（月）】
☆宿題と
みんなで流しそうめん



『豆知識』
《流しそうめん》は宮崎県高千穂地方で竹の樋（とい）にそうめんを流して食べるようになり広まりました。
《そうめん流し》は鹿児島県指宿市で開発された回転式のそうめん流し器で回して食べるそうめんです。
今回やるのは、“流しそうめん”です。

時　間：8：45 集合　9：00 ～ 12：00　（8/17 は 9：00 ～ 13：30 頃）
場　所：面影地区公民館
内　容：宿題をします
　　宿題の後は楽しい企画を用意しています
持ち物：夏休みの宿題，飲み物，ハンカチまたはタオル
　　筆記用具、読書の本１冊
　　※持ち物以外の不要なものは持ってこないでください

宿題は忘れないでね～







◆お願い◆
申し込みは、QR コードまたは公民館にお申込みください

ここから
申し込んでね～



お問い合わせ先
面影地区公民館
電話☎ 24-9033



おもかげちいき食堂

5月16日（土）　　東今在家公民館

心地よい晴天の下、東今在家公民館にたくさんの方が集まってくださいました。2階の和室に所狭しと、宿題を持ってきて勉強する子、木のおもちゃやカードゲームを使って遊ぶ子、それぞれが思い思いに時間を過ごしました。1階の和室では、喫茶を準備していましたが、結局、玄関で立ち話（(笑)）

お昼には地区公民館でボランティアの皆さんが作ってくださったカレーが届き、みんなで一緒に「いただきます」！今回もおかわり続出でルーのお鍋はピッカピカ。完売です。

お鍋持参で買いに来てくださる地域の方、お茶とお菓子でおしゃべりしに来てくださる方、公民館前の道で子どもたちの安全を見守ってくださる区長さん、等々、東今在家のみなさまには賑やかに過ごさせていただきありがとうございました。食後も、時間いっぱいまで楽しませていただきました。

面影小学校を卒業した中学生たちが配膳や準備、後片付けなど率先して手伝ってくれ、スタッフは大助かりでした。

地域の方からは、甘ーいいちごを差し入れいただいたり、カブトムシの幼虫をいただいたりと子供たちはおみやげに大喜びでした。

みなさま、いつもありがとうございます



7月は25日の面影地区夏祭りに、
今年もブースを出しますよ！
お手伝い募集中です。
ちいき食堂みんなの畑では、
玉ねぎの収穫もできました。
6月の食堂から使っていきまーす。









面影地区体育会

■面影地区スポーツ大会（旧称：面影体育祭）

❑ペタンク大会結果　５/３１（日）

男性・女性混合チームで多くの町区（１４チーム）に参加いただきペタンクを行いました。

優　勝：面影二丁目Ａ　準優勝：東今在家　第３位：面影一丁目

❑ソフトバレーボール大会　７/２０（月・祝）９時～

場　所：面影地区公民館体育館

■鳥取市民スポーツ大会（旧称：市民体育祭）

種　目	日にち	結　果
軟式野球	５月１７日（日）	予選敗退
ゲートボール	６月　７日（日）	３位
ソフトテニス	６月 14 日（日）	初戦敗退
バスケットボール	６月 14 日（日）	予選敗退
女子バレーボール	６月 14 日（日）	予選突破
グラウンドゴルフ	６月 21 日（日）	優勝
卓　球	６月 21 日（日）	３位
バドミントン	６月 28 日（日）	２回戦敗退
種　目	**日にち**	**会　場**
水　泳	７月　５日（日）	国府町農村プール
弓　道	７月　５日（日）	鳥取市弓道場
ペタンク	７月 12 日（日）	バード・サブグランド
男子バレーボール予選	７月 12 日（日）	市民体育館
女子バレーボール	７月 19 日（日）	市民体育館
男子バレーボール決勝	７月 26 日（日）	市民体育館
バウンスボール	８月　２日（日）	市民体育館

シリーズ　みんなで減災⑧　災害で役立つ３・３・３の法則

　災害が発生した直後、何を優先すべきか迷うケースは少なくありません。
地震や水害などの緊急時には冷静な判断が難しくなり、対応が遅れるリスクがあります。
そこで役立つのが「3・3・3の法則」です。この法則は、サバイバルや災害時における生存の優先順位を「3」の数字で整理したもので、呼吸・体温・水・食料の順に命を守る指針を示しています。

＊災害時の生存優先順位を示す３・３・３の法則の基本概念

　この法則を理解することで、緊急時に何を最優先で守るべきかが明確になります。
ここでは、３・３・３の法則の概要から具体的な内容、そして優先順位を理解することの重要性について説明します。

＜3・3・3の法則の概要と背景＞

　３・３・３の法則は、サバイバルや災害対応などの危機的状況下で「生死を分ける目安」を時間単位で整理した法則です。人間の身体が生命を維持するために必要な要素を、緊急性の高い順に並べています。危険な状況下では、「時間」が非常に重要な要素となります。どの要素をどのくらいの時間内に確保すべきかを知っておくことで、パニック状態でも冷静な判断が可能になるのです。

　この法則はもともと登山家やサバイバリストの間で広まったものですが、近年では企業防災や自治体の防災計画にも取り入れられるようになっています。災害時の初動対応を標準化し、組織全体で共通の判断基準を持つために有効な考え方です。

＜法則の具体的な内容と時間の目安＞

　３・３・３の法則では、生存に必要な要素を「3分」「3時間」「3日」「3週間」という４つの時間軸で整理しています。それぞれの時間は、各要素が欠如した場合に生命の危険が高まる目安を示しています。具体的な内容は以下のとおりです。

- ３分：呼吸停止による生命の危険
- ３時間：低体温症などによる生存の困難
- ３日：水分欠乏による生命の危険
- ３週間：絶食による生存の限界

＜優先順位を理解することの重要性＞

　３・３・３の法則の最大の価値は、「何から守るか」という優先順位が明確になることです。災害発生直後は混乱状態に陥りやすく、適切な判断ができなくなることがあります。

　この法則を事前に理解しておくことで、被災直後はまず呼吸を確保し、次に体温維持を図り、その後水と食料の確保に移るという行動の流れが自然に身につきます。

３分：呼吸の確保に向けた対策

　最初の３分は呼吸の確保が最優先であり、この段階の対応が生死を分けることがあります。
呼吸が危険にさらされる主な要因には、火災による一酸化炭素中毒、地震による生き埋め、水害による溺水などが挙げられます。

　平時から取り組むべき対策として、まず火災・地震・水害を想定した安全確保マニュアルを整備し、定期的な避難訓練を通じて課題の洗い出しと改善を繰り返すことが求められます。

　あわせて、防煙マスクや簡易呼吸保護具などの備品を確保するとともに、複数の避難経路が常に機能するよう定期的な点検を徹底することが不可欠です。特に避難訓練は、机上の計画だけでは見えない課題を発見するために重要です。実際に訓練を行い、改善点を見つけてマニュアルに反映するサイクルを繰り返すことで、実効性のある対策が構築できます。

3時間：体温維持のための備蓄と環境整備

被災後に屋外での待機や車中泊を余儀なくされた場合、体温の確保が生存を左右する重要な要素となります。低体温症は冬季だけでなく、雨に濡れた状態や風が強い環境でも発生するリスクがあります。

具体的な備えとしては、人数分の毛布やアルミブランケットのほか、断熱性の高い防寒シートや寝袋を配備することが推奨されます。また、夏季の災害も考慮し、ネッククーラーや携帯扇風機、熱中症対策キットといった暑さ対策の備品も忘れずに準備しておきましょう。季節に応じた対策の切り替えも重要で、冬季には保温を重視し、夏季には熱中症対策を優先するなど、時期に応じた備蓄内容の見直しを行いましょう。

3日：水の確保と備蓄計画の策定

人は水なしでは3日程度で生存が困難になるとされており、避難を想定した「最低3日分」の飲料水備蓄が推奨されます。一人当たり1日3リットルを目安に、人数に応じた備蓄量を計算しましょう。

飲料水の確保においては、長期保存が可能なペットボトル入りの保存水を基本としつつ、持ち運びが容易なゼリー状の水分補給製品や、浄水システム・携帯用浄水器の導入、あるいは大容量タンクでの保管といった多様な形態を組み合わせるのが効果的です。

特に重要なのが、備蓄場所の分散です。災害によって特定の場所が被災したり、アクセスできなくなったりする可能性があるため、複数の場所に分けて保管することをおすすめします。

3週間：食料備蓄の考え方と運用ポイント

大規模災害では物流が途絶し、支援物資の到着に時間がかかる可能性があるため、3週間分の食料備蓄を視野に入れた計画が必要です。ただし、3週間分すべてを備蓄することは現実的ではない場合もあり、優先順位をつけた計画が重要です。

具体的な運用としては、長期保存が可能で栄養バランスに優れた非常食を選定し、フリーズドライ食品や缶詰など多様な形態で確保することが望まれます。その際、アレルギー対応食品や宗教上の制約に配慮した備蓄も検討しつつ、消費期限の管理と定期的な棚卸しを徹底してください。

備蓄品の管理においては、消費期限が近づいた食品を通常の食事に回し、新しいものと入れ替える「ローリングストック法」が有効です。これにより、廃棄ロスを減らしながら常に新鮮な備蓄を維持できます。

★おわりに

※第10号は、7月31日（金）にアップ予定です。