



みんなのて 通信 vol.52

(特定非営利活動法人 みんなのて) — R 8・9 発行 —

E-Mail somebodyshands@gmail.com (みんなのて 事務局)

HP <https://www.minnanote-tsurumaki.com/> (みんなのて)

【 災害から身を守る ～おすすめ防災情報ツールを紹介～ 】

今年は7月に熊本県で最大震度7の大地震、さらに8月には千葉県千葉市で24時間降水量360ミリを超える豪雨が観測されるなど、全国各地で大きな災害が発生しています。

こうした大規模災害時には、たくさんの被害が発生し、数多くの方が救助を求めることが予想されますので、警察や消防がすぐに駆けつけてくれるとは限りません。このような状況下では、地域住民同士で支えあう「共助」はもちろんですが、自分の身は自分で守る「自助」も非常に大切です。今回は、「自助」にとっても役立つ2つの防災情報ツールを紹介いたします。

まずは「秦野市総合防災情報システム」です。このシステムでは、市内の災害情報や避難所状況をリアルタイムに確認できるほか、浸水や土砂災害警戒区域なども見るができます。こうした情報から自宅周辺の危険な場所をチェックし、避難経路を考えることができますので、災害への備えとしてぜひご活用ください。さらに、1時間先までの雨雲の動きを5分ごとに確認できる機能もありますので、お出かけ前などの普段使いとしてもおすすめです。このシステムは、秦野市公式ホームページや市公式LINEなどからアクセスできますので、ぜひ使ってみてください。



次に「緊急情報メール」です。市内の避難発令情報や道路の通行止めなどの防災情報をはじめ、詐欺などの防犯情報などが受け取れるサービスです。災害時には、正確な情報をいち早く入手することが重要となりますので、登録して災害情報を入手できる体制を整えておきましょう。

これらのツールでの情報収集に加え、食料や災害用トイレなどの備えも大切です。市では、こうした災害への備えを幼稚園や保育園、自治会などの団体向けの防災講習会で詳しくご説明しています。少しでも興味

をお持ちいただけましたら、お気軽に防災課（0463-82-9621）までお問い合わせください。

(秦野市役所 くらし安心部防災課 竹内)





子ども服 古着市

10月2日(金)と3日(土)の二日間、いつものサロン会場であるみんなので、今度は秋の子ども服古着市を開催します。

古着とはいえ、ウールのものやダウンなど、買うと高価格帯のはずのものも、安定の一律20円。

みんなので会員様は購入点数に制限がありませんので、ぜひたくさんお買い求めください。

時間ごとに人数制限を設ける予約優先制を実施していますので、来場予定の方はぜひとも事前にスタッフまたは事務局(0463-45-0534)まで、ご予約下さい。

また、「子ども服には用がない」といわれる高齢者世代の方々も楽しめるよう、今回もラポールセイカさんに協力いただき、パンも販売します。

こちらのベーカリーのパンについては、予約注文販売がメイン。当日販売も準備はいたしますが、数は些少となりますので、ご注意ください。

事前の注文予約は、現金を添えて、サロンスタッフまでお申し込みください。

パンの受け渡しは、古着市当日の「みんなので」にてとなります。



「ハロウィン屋台村！」

10月24日(土)は、鶴巻温泉駅前ひろばにて、今年も賑やかに「ハロウィン屋台村」が開かれる予定です。この屋台村のお祭りに、今年からみんなのでも参戦する予定で、準備を進めています。

出店内容は、公民館まつりの時と同じく、「くじびき」と「手作り雑貨」。

くじ引きの景品は、子供の喜ぶ定番のお菓子に加えて、大人でも楽しめるスナック類や、手作り工作によるおもちゃのほか、スタッフ手作りの実用雑貨などもたくさん用意させてもらいました。

暑くもなく、寒くもない、ちょうど良い季節。

お散歩がてら遊びに来てみてくださいね。



市民の日

11月3日(火)の祝日は、秦野市指定の市民の日!!

今年も、鶴巻地区を出て、秦野市の中央部にあるカルチャーパークで開かれている「私の個店」に、参加させていただくことになりました。

「みんなので」は福祉団体枠ということで、出店場所は体育館前のけやき広場、区画ブースは一番外側の通りに面した位置となります。

フリーマーケットとしては、市内でも最大規模のお祭りなので、ご家族揃ってお散歩がてら、ぜひ楽しんでいってくださいね。



ちっちゃんて



E-Mail little-hands@outlook.jp (ちっちゃんて 事務局)

HP [https:// www.minnanote-tsurumaki.com/chicchanate](https://www.minnanote-tsurumaki.com/chicchanate) (ちっちゃんて)

今年は熊本では地震、千葉と福井では洪水と、日本国内でも全災害が相次いでいます。

鶴巻地区でも、2年前の今頃は全国ニュースになるほどの洪水被害で、国道246が寸断されたことや、駅前一帯が沼地になってしまったことなどは、まだみなさんにとっても記憶に新しいことと思います。

自分たちも、いつ被災者になるかもしれないと覚悟をしつつ、普段から災害に備えての予備知識を高めておきましょう。

● 風水害と地震とでは、避難場所が異なります ●



秦野市の場合、風水害の場合は各公民館、地震の場合は小・中学校が指定されています。住んでいる場所の自治会によって、避難場所が決められていますので、避難ルートも含め、あらかじめ確認しておきましょう。(秦野市のHPに掲載されています)

被災時における、公的な支援物資などは、自治会の会員数によって数を割り振られています。数が足りない場合は、自治会に加入していない人は受け取れない可能性もあります。いざというときのためにも、できるだけ自治会に加入されることをお勧めします。

小さな子供のいる家庭の非常持ち出し品の一例

- | | | |
|--------------|-------------|------------|
| ・健康保険証(コピー) | ・母子手帳 | ・おやつ |
| ・笛(ホイッスル) | ・紙おむつ、おしりふき | ・生理用品 |
| ・粉ミルク(ブラ哺乳瓶) | ・清浄綿 | ・携帯用トイレ |
| ・スマホ(充電器も含む) | ・ティッシュペーパー | ・ウェットティッシュ |
| ・ガーゼ | ・現金 | ・普段使いのおもちゃ |



● ベビーカーは使わないで!! ●



通常の移動時にはとてもお役立ちなベビーカーですが、避難の際には道路状態が安定しているとは限らないので、だっこひも等を使いましょう。ベビーカーの車輪がくぼみに挟まり、身動きが取れなくなったときなど、その場に放置せざるを得なくなった場合は、かえってお荷物になってしまいます。



子ども向けの避難用品は、子供の成長とともにその中身も変わっていくため、成長著しい乳幼児期はこまめな見直しが必要です。予備の着替えなどは、少し大きめのサイズを揃えておくと、あとで普段着に着まわして便利です。

ちっちゃなて スケジュール

【10 月】

月	火	水	木	金	土	日
			1 ◎	2 子ども服 古着市	3	4
5 (今日のお話 なあに?) ◎	6	7 ◎	8	9 ◎	10	11
12	13	14 ◎	15	16 ◎	17	18
19 ◎	20	21 (ミニミニ講座) ◎	22	23 ◎	24 ハロウィン 屋台村	25
26 ◎	27	28 ◎	29	30 ◎	31	

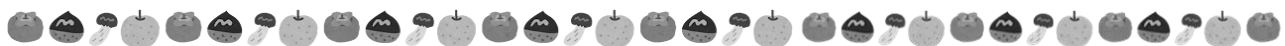
【11 月】

月	火	水	木	金	土	日
2 (今日のお話 なあに?) ◎	3 市民の日	4 ◎	5	6 ◎	7	1 8
9 ◎	10	11 ◎	12	13 ◎	14	15
16 (ミニミニ講座) ◎	17	18 ◎	19	20 ◎	21	22
23	24	25 ◎	26	27 ◎	28	29
30 ◎						

【ミニミニ講座のご案内】

10 月 イヤイヤ期の対応
11 月 親子でリトミック

みんなの食堂☆つるまき



E-Mail everyones.ldk@gmail.com (食堂☆つるまき 事務局)

HP <https://www.minnanote-tsurumaki.com/syokudou> (食堂☆つるまき)

【旬の食材で、夏の疲れをいたわりましょう】

9月に入り、涼しくなったかと思えば、再び暑さが戻る日もあります。とはいえ、店先には秋鮭やきのこなど、秋の味覚が並び始めます。

夏の疲れから食欲が落ちやすいこの時期は、旬の食材を上手に取り入れ、無理なく食事を整えていきましょう。今回は、手軽で洗い物も少なく、見た目も華やかな「ホイル焼き」をご紹介します。

秋鮭ときのこのバターポン酢ホイル焼き

材料(2人分)	分量(g)	備考
生鮭	200	
しめじ	100	1P
えのきたけ	50	1/2P
舞茸	50	1/2P
玉ねぎ	50	1/4個
人参	20	
バター	10	
酒	15	大さじ1
塩	少々	
こしょう	少々	
ポン酢しょうゆ	36	大さじ2
青ねぎ	少々	

- ① 鮭は軽く塩を振り10分ほど置き、余分な水分・臭みを出し、出てきた水分をペーパーで拭く。きのこは石づきを除き食べやすくほぐし、玉ねぎは薄切り、人参は千切りにする。
- ② アルミホイルを広げ、玉ねぎ、にんじんを敷き、鮭をのせて酒をふる。
- ③ 鮭の上にきのこをのせ、バターをちぎってのせ、こしょうを振る。アルミホイルの口をしっかりと閉じる。
- ④ 魚焼きグリルまたはオーブントースターで12～15分焼く。
※焼き時間は機種や鮭の厚さにより調整してください。
※トースター使用の場合は、熱源と近づきすぎると焦げたり煙が出ることがあるので高さが出すぎないように平たく包んでください。
- ⑤ 器に盛り、ホイルを開き、ポン酢しょうゆをかけ、青ねぎを散らす。

1人分の栄養価:エネルギー216kcal、たんぱく質 21.1g、食塩相当量 1.4g

調理時間:20分、材料費: 約280円



栄養士の知恵袋

秋鮭は、良質なたんぱく質をはじめ、ビタミンD、ビタミンB群、DHAなどを含みます。きのこ類には食物繊維やビタミンDなどが含まれています。ホイル焼きは、食材の水分やうま味を包み込んで調理できるため、少ない調味料でもおいしく仕上がるのが魅力です。バターのコクとポン酢しょうゆの酸味で、残暑の時期にも食べやすい一品です。

※スーパーでは、生鮭が手に入らないことがあります。その場合は甘塩鮭で代用できますが、①の塩は振らずにお使いください。



ありがとう
ございます

ご協力いただいた方々のご紹介です。

● 7月 …… 食堂用食材

はだのフードバンク

● 8月 …… 餃子弁当
食堂用食材

餃子の王将 小田急マルシェ秦野店
はだのフードバンク

予約申し込み先

<https://ws.formzu.net/sfgen/S533827277/>



お問合せ先



HP <https://www.minnanote-tsurumaki.com/syokudou>
E-Mail everyones.ldk@gmail.com
TEL 0463(45)0534

活動予定

※ 感染症の蔓延や、天候の状況によっては、突然の活動中止もありえますので、ご承知おきください。

【10月】

	食堂
食品提供品収集日	10/23(金)・午前 (ほっとワークつるまき)
実施日	10/25(日)
申込受付期間	9/21(月)～10/23(金)

【11月】

	食堂
食品提供品収集日	11/13(金)・午前 (ほっとワークつるまき)
実施日	11/15(日)
申込受付期間	10/26(月)～11/13(金)



夏の暑さも少し和らぎ、秋の気配を感じる季節になりました。旬の食材には、その季節を元気に過ごす力が詰まっています。今月も「おいしいね」と笑顔になれるカレーを用意してお越しをお待ちしています。

秦野市の福祉検索サイト

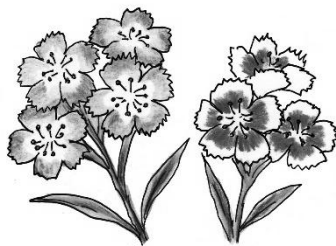
秦野市の高齢介護課が運営している、医療・介護・福祉関係のインターネット検索サイトで、「なでしこ LINK(リンク)」というものがあるのをご存知でしょうか？

住んでいる地区ごとに、医療機関や相談機関、通いの場、生活支援サービスなど、日々の生活を安心安全で過ごすためのお助け機関の紹介が掲載されています。

お手元のスマホで、こちらのQRコードを読み取るだけで、簡単にアクセスできます。



こちらからの情報を得て、ときおりは気分転換もかねて、お散歩がてら他地域のほうまで足を延ばして、場所を確認してみてくださいね。



利用者アンケートにご協力願います

例年 11 月には、利用者みなさんにアンケートをお願いしています。

次年度の活動を計画するにあたり、とても大切なアンケートとなりますので、できるだけ多くの方にご回答いただきたいと思います。

お手数をおかけすることになりますが、どうぞよろしくお願いいたします。



～サロンでこんなことをしたよ～

「口腔ケアと健康」

今年も、平塚保健福祉事務所の秦野センター(昔の秦野保健所)より、歯科医師と歯科衛生士のお二人の講師をお招きしての講座でした。

歯科医師の先生は、今年から異動されてきた林田先生。歯科衛生士の方は去年からの引き続きで、小瀧先生でした。

林田先生の作られた講座資料は、みなさんにお配りしたものは普通のものでしたが、投影用の資料には先生のご趣味がふんだんに活かされていて、一部分ではプロ野球界における偉人たちの名言集でした(笑)

後半の、小瀧先生による口腔ケアの実践講座のあと、最後に再登場した林田先生。「パタカラ体操」の話題がでたときに、「『パタカラ』は歯科医師会の中では、世界でも通用する、グローバルスタンダードです！」というお話も!!

口腔ケアの話だけではなく、雑学も身についた、本当に楽しい講座となりました。

おっきなて メインプログラムご案内

ご参加の際には、所定のご利用料がかかります。

※ サロンの休止が決まった場合、ご予約の方には個別連絡いたします。

プログラムは予約優先の定員制となります。

ご予約のお申し込みは、サロンまたはおっきなて事務局まで、電話またはFAX (45-0534)にてご連絡ください。

【10月】

日時	火曜日
6	10時 大人のぬりえ
13	10時／11時 ワクチン接種が推奨される病気 II
20	10時 非常食アレンジ
27	10時／11時 みんなで身体を動かそう

日時	木曜日
1	休み
8	10時 「歌」で遊ぼう
15	10時／13時 シニア健康体操
22	10時 思い出の昭和歌謡
29	10時／13時 大人のドリル

【11月】

日時	火曜日
3	休み
10	10時 免疫力を上げる食事 II
17	10時 クリスマス飾りを作ろう
24	10時／11時 みんなで身体を動かそう

日時	木曜日
5	10時／13時 シニア健康体操
12	10時／11時 気功
19	10時 豊臣家の一族
26	10時／13時 大人のドリル

※ 日時のところで、開始時間が2つ表記されているものは、どちらも同じ内容のプログラムとなります。

ご参加の際は、どちらか一つを選んでお申し込みください。



みんなのてイベントのご案内

子ども服古着市

10月2日(金)・3日(土)



ハロウィン屋台村

10月24日(土)



市民の日

11月3日(火)(祝)



◆ 編集後記 ◆

ここ数年に比べると今年の夏は幾分過ごしやすく、梅雨もしっかりあって、昭和の頃の、いわゆる例年通りの「夏」のようでした。

・・・と思いきや、そんな平和だったのはこのあたりだけで、九州や北陸は地震被害に豪雨被害。関東圏でも、千葉で未曾有の大水害。

世界レベルでも、チベットで国難ともいふべき災害が起きましたね。

今日は無事でも、明日はどうだかわからない・・・。

そんな得も知れない不安を身近に感じられずにはいられない、予測不能な不安定な世の中になってしまいました。

くしくも、ちょうど9月は防災月間。多くの集まりの場で「防災」をテーマの話し合いや講座、避難訓練等が実施されていることと思います。

南地区には関東大震災でできた震生湖を抱え、富士山噴火による火山灰被害からタバコ栽培が始まった、と、市の歴史を語る上でも自然災害とはきってもきれない秦野市。

特に、鶴巻地区の住宅地のほとんどは、昔の古地図によればもともと田んぼの上にできているものらしいので、決して水捌けがいい土地とはいえません。

地震も、水害も、歴史から学べば学ぶほど、けっして他人事ではないということととらえ、常日頃からいざというときに備えて、自分はどう動けばいいか意識しておきましょう。

災害時の救済活動は、一般的に「自助」「互助」「公助」と分類されますが、自助は被災者個人の事前準備による救済、互助は身近な人との助けあい、です。互助で発揮される力量は、地域コミュニティの力そのものともいえます。

どうか、みなさまにおかれましても、積極的に地域イベントなどに参加して、コミュニティの力的一端を担っていただけたら、と思います。 (文責：渡部)



時折、ちっちゃなてのサロンの日に、採れたて有機野菜を届けるようになってもうじき1年がたちます。

「こんにちは 無農薬野菜をお持ちしました」

挨拶が言い終わる間もなく、元気な小さな子供たちが飛び出してきました。

「とまと!」「ピーマン!」「きゅうり!!」

それぞれ好きな野菜の名前をさけびながら、その袋を取り上げてお母さんのところに持って行く。不思議なことにその野菜は購入されることが多い。

時々、叫んでいる野菜の名前と持っている野菜が違うこともあります。

何とも、その「はにかんだしぐさ」が実にかわいらしい。

こうして少しずつでも野菜の名前をおぼえていってほしいと思っています。

しかし、中には私が持参するほとんどの野菜の名前を言い当ててしまう兵(つわもの)がいる。それはM君です。お母さまにお聞きすると家族で野菜に触れ合う機会が多く、いつの間にか野菜に興味を持ち始めたとのことでした。実に嬉しい。

家事は分担する、スーパーに買物に行く等、現在は男性も台所に立つ時代です。

短いふれあいの中ですが、無農薬野菜に興味を持てるそんな子供達に育ててほしいと思っています。



☆ 野菜おじさんの食育ミニ講座 ☆

子どもの野菜嫌いは、野菜のおいしさをきちんと感じられていないことが要因だったりします。



たとえば、子どもが嫌いな野菜として常に上位にランクするピーマン。たっぷりと熟成されたピーマンは、苦味よりも甘味が増してきます。色どりも鮮やかです。

まだ硬くて色味が薄いトマトなども、熟成が進むと本来の赤身が鮮やかになり、糖度も増えてとても甘くなります。

スーパーなどで買ってきた野菜は冷蔵庫での保存が基本ですが、トマトは常温保存が基本とされています。室内の常温でたっぷり熟成させてみるのも、野菜嫌い克服の方法のひとつになるかもしれません。

特定非営利活動法人みんなのては、個人または団体の支援会員を募集しています。ご登録いただいた方には、みんなのて通信をご自宅まで郵送させていただきます。詳しくはみんなのて事務局までお問い合わせください。