



特技を生かして楽しもう！はぴはぴサークル
みんながハッピーになれる居場所！！
知ろう・考えよう・備えよう
レッツ・チャレンジ！！

P2～3

P4～5

P6～7

P8

レッツ・チャレンジ！！ 親子でつくれる簡単おやつ 炭酸弾ける しゅわしゅわゼリー



【材料(200ccカップ6個分)】

- ・サイダー（強炭酸のもの）……700 cc
- ・フルーツ缶
（桃、パインなどお好みで。果物固形分2カップ）
- ・フルーツ缶のシロップ……100 cc
- ・粉ゼラチン……20 g
- ・熱湯（80℃以上）……200 cc
- ・ミント……お好みで

【作り方】

- ① フルーツ缶をフルーツとシロップに分ける（シロップは100ccとっておく）。
- ② フルーツをゼリーカップやグラスなどに彩りよく盛り付ける。
- ③ 熱湯に粉ゼラチンを振り入れ、しっかりと溶かす。
- ④ サイダーとフルーツ缶のシロップ100ccを軽く混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に③を一気に入れかき混ぜる（吹きこぼれるので注意する）。
- ⑥ ⑤をフルーツを盛りつけたカップなどにゆっくりと注ぐ。
- ⑦ 炭酸が抜けないようにカップにぴっちりラップをし、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑧ お好みでミントを飾ればできあがり。

編集委員募集

あなたの力を貸してください！
文章を書くこと、写真を撮ること、レイアウトをすることなどに、
興味をお持ちの方「咲くっと」の紙面づくりに参加してみませんか。
「咲くっと」の編集委員はみんな素人です。あなたのアイデアを
求めています。楽しみながら一緒に作りませんか。

お問合せ先

生涯学習課（コミュニティながいずみ内）
〒411-0943 長泉町下土狩 1283-11
☎986-2289 fax988-7802
E-mail syogai@nagaizumi.org





様々な体験を行うわんぱく冒険サークルは、子どもも付き添いの保護者も、いきいきと夢中で遊び、元気いっぱい活動していました。

指導者になったきっかけ
子どもたちに、学校ではできない体験をしてほしいと思い、始めました。このサークルでは毎回内容も指導者も変わり、色々な経験をすることが出来ます。

復活！ ガキ大将！
「わんぱく冒険サークル」
後藤知彦さん



特技を生かして楽しもう！ はぴはぴサークル

将棋

囲碁

わんぱく
冒険

はぴはぴ
野菜組



藤井七段の活躍でメディアでも話題となり、競技人口も増加中の将棋。将棋好きはもちろん、低学年の子どもたちや保護者も参加し、サークルは気軽に将棋と親しめる空間でした。

勝っても威張らず、負けても腐らず、最後まで諦めない
「将棋サークル」鈴木隆雄さん

培った経験や特技を生かして、小中学生に様々な分野の学びを提供している「はぴはぴサークル」。毎月子どもたちが楽しみにしているサークルでは、どのような活動をしているのか、ボランティアの指導者の方々がどのような思いで運営しているのか、取材しました。

指導者になったきっかけ
生涯学習課で以前実施した「親子農業体験」に、生涯学習推進委員として携わっていました。評判が良かったため、はぴはぴサークルとして継続することになり、指導者を引き受けました。

秋晴れの空の下、元長窪の畑で大きなサツマイモを収穫した、はぴはぴ野菜組。親子で泥だらけになりながら収穫したサツマイモは、さっそく焼き芋にして楽しみました。

親子で楽しく農業体験
「はぴはぴ野菜組」
宇津木寛さん

やりがいを感じた場面
やはり、子どもたちが笑顔になる瞬間ですね。スタッフが、子どもたちを楽しませようと一生懸命、協力してくれるのもうれしいです。

子どもたちへの思い
ＩＴの時代ではありませんが、水鉄砲やシャボン玉などアクティブな体験をたくさんしてくれらう、という思いです。

徐々に保護者が手伝ってくれるようになり、今では様々な方が講師として参加してくれるので活動に広がりを感じています。

指導者になったきっかけ
職場で将棋同好会に所属し、将棋大会への参加や運営に携わってきました。その経験を生かし、子どもたちに将棋の楽しさを知ってもらいたいと思いました。

やりがいを感じた場面
将棋を通して人やグループがつながっていく、指導者同士も交流が生まれることが楽しく思っています。

子どもたちへの思い
将棋は楽しむことが一番。楽しければどんどん上達します。そのため、子どもたちの希望を聞きながら、楽しく活動できるように心がけています。

将棋のカルタや漫画などを準備し、低学年でも将棋が好きになれるように工夫しています。また、将棋を通して、礼儀を学んでもらえればと思っています。

礼に始まり礼に終わる
「囲碁サークル」重田経治さん

交互に盤上に石を置いていき、自分の石で囲んだ領域の広さを争う囲碁。

サークルは半数が女子で、わいわいと明るく楽しい雰囲気です。活動していました。



やりがいを感じた場面
親子参加のため、異なる学年や校区の家族と交流できるのが楽しいですね。参加者には町外出身の人や、農業経験がない人も多いですが、はじめは恐る恐るだったお父さんが、今では率先して作業してくれるのもうれしいです。

子どもたちへの思い
自然から学ぶことは多いです。今回は焼き芋をしました。体験を通して火の扱い方を知ることが、災害時にも生かれます。子どもたちが自然の中で自ら進んで活動できるようにしたいと思います。



指導者になったきっかけ
私自身、囲碁を近所のおじいさんに教えてもらった思い出があり、私が教えることで、またこの子どもたちが次の世代に教えてほしい、という気持ちで引き受けました。

やりがいを感じた場面
参加した子どもが「プロになりたい」と言ってくれたときは、うれしかったです。長泉町は子どもが関われる文化的な催しが多いので、良い影響を受けてくれていると思います。

子どもたちへの思い
きちんとした挨拶が必要なのは囲碁も例外ではないので、挨拶ができるようになってくれたらうれしいです。また、親子で参加して、家庭の団らんに囲碁を取り入れてもらえたらと思っていますので、ぜひ親子で参加してください。



◆◆取材をしてみても◆◆
どのサークルも本当に楽しんで活動していると感じました。また、子どもたちへの関わりだけでなく、指導者同士のつながりが地域の輪になっていました。

今回取材したサークルは、親子で参加することもできます。都合のよいときだけでも、親子で参加することで、指導者と協力し、更に活動が広がります。

サークルを通じて触れ合う身近な大人の姿を見て、子どもたちも良い影響を受けているのではないのでしょうか。

はぴはぴサークルでは、ボランティアの指導者を募集しています。ぜひ、あなたの趣味や特技を生かして町内の小中学生と交流してみませんか。

問／生涯学習課 ☎ 986-2289



これから

障がい者と一言で言っても多様です。だから、私たちは障がい者支援のための施設という看板は掲げていません。今のところ「手をつなぐ育成会」の会員さんが利用しています。あまり多くの方が来てしまうと、私たちも素人なので対応できません。ここを運営しながら、自分たちも育てられ、やりながら成長している感じです。

ゆくゆくは「グループホームとかが作ってほしいね」と話しています。自分たちができることには限度があります。できれば、このような事業主が増えていくことを願っています。

高齢者がもっと増えて、色々な方々と触れ合える場所になっていくと思います。

パートナーへ
集う
人の声

来ると何も考えず、嫌なことも忘れてしまいます。「今日はこのなんだったよ」など、夫婦の会話も増えました。夫も私の話を聞いて協力してくれます。

ボランティア女性

木曜日はデイサービスに行
って、金曜日はパートナ
ーへ来ています。
毎週来るのがすごく楽し
みです。

90代女性

息子がこゝを勧めてくれました。ここへ来るとみなさんと話もできるし、カルタやゲームやお勉強も楽しいです。

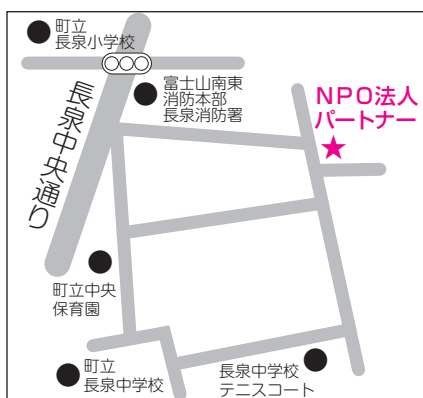
90代女性

パートナー利用方法

- ◆利用できる日
木・金・土・日・祝日
- ◆利用時間
午前9時～午後4時
- ◆利用料金
障がい者 無料
高齢者 他 100円
- ◆問い合わせ
中土狩666-1
パートナー ☎ 986-8107
- ※ご利用を希望される方は
事前にお問い合わせください。

福祉関係の仕事で退職して
から、ここでお手伝いする
ようになりました。利用者
さんの笑顔が見られるのが
うれしいです。

ボランティア男性



みんなが
ハッピーになれる居場所!!

NPO法人 パートナー 奥村 亮子さん



長泉町中土狩にある「パートナ―」は、障がい者や高齢者が集い、楽しく過ごせる場所です。理事長の奥村さんにお話をうかがいました。

パートナーを作ったきっかけ

私たちは、手をつなぐ育成会(知的障がい者の団体)です。障がい者は、月々金曜日に作業所や生活介護施設などへ行っています。しかし、土・日曜日は施設も休みで高齢の保護者から、世話が大変だという声がありました。そこで居場所づくりが必要だと考えました。高齢者も、一日一人で過ごす方が多いと聞きます。そこで、障がい者だけでなく高齢者でも、誰でも利用できる場所にしようと思いました。私一人ではできなかったのですが、一緒にやろうという仲間と実現できました。

運営してみても

今、スタッフは3人です。私ひとりの時もありますし、ボランティアの方が来てくれることもあります。

利用者さんが集まって、楽しんでるのを見て、私自身が癒されています。みんなが楽しむばかりではなく、自分もその中に入っていることで、ここは言うなれば自分の居場所でもあるのかなと思います。私みたいな高齢になつてくると、ひとりであるより誰かと一緒にいる方が安心ですし、生きていて張り合いがあります。

障がい者に伝えるには、言葉より視覚の方が理解に役立つことが分かっていたので、やって見せ、模倣で覚えさせて、生活習慣を身につけるようにしています。また、たわいない話を何度も繰り返すことがあります。そのようなときも話をずっと聴いて、答えて聴いて、また答えてを根気よく続けてきたら、今まで頑なだった方々が、すぐく素直になってきました。精一杯話を聴いてあげるのは、とても大切なことだと気づきました。

ここでは一人一人と向き合う時間があったりするので、私もボランティアの方々もみんな傾聴に努めています。

また、居心地の良い場所になるように、テレビを見なければ見ればいいし、話をしたければすればいい、自分がやりたいことをやってもらっています。自由に踊ったり、歌ったり楽しんでいるのを見ながら、私たちもその中に巻き込まれている感じです。



平日は近所の高齢者の利用が多いです。ゲームや脳トレ、カルタなど各目が持ってきたものをみんなでもやって、楽しんでいます。普通の家庭料理ですが、お昼も一緒に食べて、ゆっくり過ごします。

人と話すことはとてもいいことですね。みなさん「ここへ来ると楽しい」と言って、笑顔で帰って行きます。そういう姿を見るとこちらもうれしくなります。

訪問して

パートナーを訪問し、とても家庭的な雰囲気です。運営されていると感じました。理事長の奥村さんは「障がい者や高齢者などが心地よく過ごせる場所を作りたい」と、よく仲間と語っていたそうです。様々な困難を乗り越え、パートナーを設立した、その行動力に感心しました。

ここが奥村さんや、ボランティアの方々、の居場所にもなっているという言葉が印象的でした。利用者だけでなく運営者も生きがいを感じながら一緒に触れ合つことは継続するうえで大切なことだと思います。

このような場所が長泉町のあちこちにでき、気軽に利用できる居場所が増えるといいですね。

非常持出品・備蓄品を準備することは防災の基本です。しかし、備蓄の必要性を感じていても、実際に準備している家庭は少ないかもしれません。

また、備蓄していても、保存食（非常食）は賞味期限を定期的にチェックし、作り方などを確認しておく必要があります。それができていないと、いざ必要時に賞味期限が過ぎていたり、温める機器がないと食べられなかったりと、活用できないことになりかねません。

そのようなことがないよう、**ローリングストック**という備蓄の方法が注目されています。それは保存食品を定期的に食べ、食べた分を買い足し、備蓄する方法です。食べながら備えるため、賞味期限が短いレトルト食品等も非常食として使えます。

家庭にある食料を一定量に保ちながら、購入と消費を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保つことができます。また、いざというときにも日常生活に近い食生活を送ることもつながります。

ローリングストックは食料だけではなく、生活用品にも応用できます。常に一定量を家庭に備蓄し

備蓄品はローリングストックで災害時も食料に困らない！

長泉町では防災ラジオを有償配布しています

町では、台風や暴風雨などの災害時に役立つ同報無線を受信できる、防災ラジオを有償配布しています（負担金1000円）。

問／地域防災課 ☎ 989-5505

備える
レトルト食品・缶詰め
お菓子・日用品など

ローリングストック法とは

買い足す 古いモノから少しずつ

食べる

しておくようにしよう。そうすれば、突然の災害にも対応できるはず。

**考えておこう
災害時のトイレ対策**

ネットワークながいずみ主催で「災害時トイレ対策」について考えるワークショップが、昨年9月にコミュニティながいずみで開かれました。

地震や豪雨などの災害が発生すると、トイレは使用できなくなる可能性が高く、その状態は長期にわたるかもしれません。住んでいる家屋が直接被害を受けなくても、下水道管が破損したり、水が使えなくなったりすることは十分考えられます。

今回は町指定の45ℓのゴミ袋を便器に被せる方法で、トイレのゴミの量や重さを比較する実験をしました。一回分の尿に仮定した水280mlを猫砂、ちぎった新聞紙、紙オムツ、市販のトイレ用凝固剤に吸水させました。どの方法も吸水はできましたが、後の始末のことを考えると、凝固剤で固める方法が一番参加者に一番好評でした。

非常用

ゴミ袋の中の排泄物は、一日一人あたり1.5kg程度の重さになりました。

知ろう・考えよう・備えよう

地震以外の大規模災害と日常の備え

地震対策については、多くの情報が提供され、毎年防災訓練も行われています。ここでは、長泉町民が影響を受ける地震以外の大規模災害として富士山噴火を、また、災害に備えて普段から理解しておきたいことについてご紹介します。

平成三十年度のながいずみセミナーで「巨大地震と富士山噴火」予測と対策の現状」と題し、静岡大学防災総合センターの小山真人教授に、富士山噴火研究の最新状況と、噴火した場合の影響についてご講演いただきました。本記事は、先生の講演内容を参考に長泉町に關係する情報をまとめ直しました。

火山噴火ハザードマップの歴史

ハザードマップは通常、自治体で作ります。現在、国内111の火山の内、50近い火山で一度は作成されています。ハザードマップは80年代に入り最初に北海道で2つ作られたものが第1世代です。その後いくつかの火山が噴火して被害が出て作ったものが第2世代。また、しばらくして第3世代のものが作られ、第4世代は御嶽山が噴火して登山者がたくさん亡くなったことをきっかけとして作成されました。富士山のハザードマップは第3世代のもので、今世紀に入ってから作られました。

富士山の生い立ち

富士山の噴火を考える場合、山が作られた歴史を知ることが役に立ちます。富士山は十萬年前に誕生した火山ですが、次の表のような過程を経て今の姿になりました。

富士山噴火の影響

富士山噴火は首都圏にも影響が及ぶことが想定されるので、国が主導してハザードマップを作りました。過去にどこから噴火をしたのか徹底調査し、噴出量については宝永噴火と同じくらいと仮定、火口は出現可能性範囲の一番外側を想定するなど、悪い結果を重ね合わせ、それをもとに作成されました。火山灰については季節ごとの風の吹き方を平均して計算しています。

年代	富士山の生い立ち
1万7000~8000年前	現在の山頂誕生（東側に別の古い峰があった）。さらさらの溶岩が三島まで届く。これを三島溶岩と呼び、西の端は黄瀬川の鮎壺の滝、東の端は大場川の鮎止めの滝になっている。
5600~3500年前	溶岩の粘り気が増し、遠くまで広がらなくなった。
3500~2300年前	山頂で爆発的噴火を繰り返し、火山弾が降り積もり赤く焼けた地層を作った。これを遠くから見ると赤富士として見える。
2900年前	東側の古い峰が御殿場側に崩壊した（山体崩壊）。
2300年前~	山頂では殆ど噴火せず、伊豆半島に押される北西～南東方向に伸びる山腹の割れ目からの噴火を繰り返している。

めったにないことですが、宝永噴火と同じ規模の噴火を仮定した場合、長泉町では溶岩流が裾野市との境界付近まで達したり、最悪50cmの火山灰が積もったりする可能性があります（図）。その場合、2mくらいから農作物への影響、健康被害、道路への影響が始めます。また、乾いた状態で50cm、湿った状態で30cmの火山灰が積もると木造の屋根が抜け落ちることもあるので、**頑丈な建物への避難**が必要になります。

これらのハザードマップをもとに避難計画が作成されます。最新の情報は静岡県のホームページなどで見ることができます。

図 宝永噴火レベルの噴火時の最大降灰範囲