

## みわ会館だより

瀬戸内市長船町東須恵452番地  
0869(26)3594

### 『災害時には自助と共助を!』

館長 亀井教夫

美和会館で11月21日(金)に人権スタディツアーを開催しました。今回は、阪神淡路大震災から30年という節目の年となる神戸市の、阪神・淡路大震災記念『人と防災未来センター』を訪問しました。

当日は好天にも恵まれ、市内各所より17名の方が参加されました。午前8時30分に美和分館を出発し、途中で休憩と昼食を挟み、13時に到着しました。人と防災未来センターには、小学生や中学生の団体をはじめ、多くの人が来館していました。



受付後、4階のシアタールームで、地震発生当時の揺れや地震のうなりなど、大きなスクリーンでのCG映像を通して疑似体験しました。迫力がすぐり、大地震の怖さを肌で感じました。

次のフロアでは、地震によって甚大な被害を受けた線路や道路などの大きな写真、避難所や街の復興作業などを再現したジオラマ模型、そのほか様々な展示が行われていました。

それらを目にし、30年前の大地震がもたらした悲惨な情景と、全国から集まつたボランティアの様子や支援物資など、被災者へ寄せられた善意の心、被災者の復興への意欲がとても心に残りました。

お話の中で、特に印象に残つたことは『共助』という言葉です。

いざという時に頼りになるのは、近所の方々です。自分の身を守ること(自助)が一番ですが、常日頃から、近隣の方と良好な関係を築いておくことも大切ですと言わっていました。



※裏面に参加者の感想等を記載しています

次に、大地震の被害を体験した語り部の方より、当時のお話を伺うことができました。

その方は当時、神戸市役所に勤められており、地震発生時には、自宅の真っ暗な部屋の中で、身動きが出来なかつたそうです。外部と連絡を取ることにも不自由となり、唯一の通信手段は公衆電話で、情報源は携帯ラジオのみだったとのこと。

また、避難所は寒いうえに、プライバシーもなく、特にトイレに関して、利用をちゅうちょする状況であり、相当なストレスだったそうです。

それに伴い、災害関連死の方も多くいたとのことでした。

## 【人権スター・ディツァー参加者の感想】

・地震の凄まじさがよく分かった。当時の報道で見ていたのは一部だった。

・30年も過ぎるとい記憶もありまいになつている。日頃から避難訓練等に参加して、災害に備えたい。

・四大地震による甚大な被害状況を見て、身を守れ」との難しさと大切さを考えさせられた。

・『共助』の意識の大切さがよく分かった。

・日常が壊れると身体も心も壊す人が多い。

周りの人との関係も大切にしなければと思つ。

など、他にも多くの感想を頂きました。

災害がいつ起るのかは誰にもわかりません。もしものための準備は、今からでもできます。家族で災害時の対応などについて話すのも大事だと思います。

ちなみに私は、災害に備え、非常用トイレとポータブルバッテリーを準備しています

## ☆ ライフサポート講座のお知らせ

## 【眠れるカラダのための快眠講座】

皆さんは良い睡眠をとれていますか？

寝つきが悪い、夜中に何度も目が覚めるなど、睡眠不足によって、疲れが取れないなど身体の不調を感じることないですか？

睡眠は身体や脳・心を回復させる役割があります。快眠講座で、『ぐっすり眠れる力』と『ぐっすりからだ・環境』を整えるためのヒントを学びませんか？



▽日時 1月23日(金) 13時30分～15時00分

▽場所 長船町公民館 美和分館

▽講師 (社)日本快眠協会認定

おねむり講師 山足玲加先生

▽参加費 百円(体操実技用品実費)

▽定員 20名(先着順)

▽申し込み・問い合わせ先は

美和会館(26-3594)へ

※実際に体を動かすため、素足になれる格好でご参加ください

## 女子野球をテーマにした講演会を開催します

市では、令和7年4月1日より『瀬戸内市ダイバーシティ社会を推進する条例』を施行しました。この条例の施行を記念した講演会を開催します。

瀬戸内ブルーシャインズの選手を交えたトークセッションやサイン会、お子様の遊び場も「ぜひ」ますので、家族みんなでぜひご参加ください。

▽日時 令和8年1月25日(日)

10時00分～12時00分

▽場所 ゆめトピア長船

▽演題 女子野球の未来と可能性

▽講師 山田博子氏(全日本女子野球連盟会長)  
※詳細は別添チラシをご参照ください。

▽申し込みフォーム  




## 相談ごとありますか？

美和会館では開館中、いつでも相談を受付けています。暮らしの中で困ったこと、悩みことなどありましたら声をかけてください。

電話でも受け付けていますので、ご利用ください。

◆開館日時 月～金(祝日及び年末年始除く)

8時30分～16時30分

◆電話番号 08669(26)3594