

# しもかみ

発行所  
上野下宿  
より自治  
もかみ

## 那珂市総合防災訓練

### 下宿上自治会避難訓練を実施

参加者 一五五名

十一月十九日(日)午前八時三十分、市防  
災行政無線による地震発生放送と同時に、各  
家庭でシェイクアウト(低い姿勢・頭を守り  
・動かない)の訓練をスタートに下宿上自治  
会の避難訓練が行われました。  
自治会内指定五ヶ所の一時避難場所へ各班  
毎に集合し、複数の正副班長が協力し合い、  
安全を確認し災害対策本部を設置してある菅  
谷小学校へ避難誘導しました。  
到着次第、各班長が災害対策本部受付で無  
事到着したことと参加人数を報告、更に対策  
本部長(自治会長)から市防災対策本部へ、  
安全避難と参加人数を報告しました。  
移動所要時間は、小学校に近い班から約五  
分程度、最も時間を必要とされたのは、かわ  
ねや西駐車場から避難した方々で約十分を要  
しました。↓



一時避難所



人員確認

↓その後、非常用持ち出し袋に備えておく二  
十七品目を展示した防災必需品や各家庭に必  
要な食糧品の説明、防災グッズに触れ体感  
しました。また市から提供されたアルファ米  
を全参加者で試食しました。「美味しい!」「美  
味しい!」との評判でした。  
3・11の東日本大震災のあの悲しみ悲惨さ  
や過酷な経験、災害の教訓を忘れることなく、  
身の安全を守るために、どう行動すればよいの  
か、家庭内で災害の時の対応を話し合い、今日  
から「日常備蓄」や災害に備えておくことの重  
切さを分かって下さることを願い、参加者のご  
協力に感謝しながら避難訓練を閉じました。  
(防災・防犯部会)



市からの提供 アルファ米



対策本部へ移動



皆で試食会



本部へ報告

## 第十七回 自治会主催 ソフトバレーボール大会

十一月二十六日(日)菅谷小学校体育館に  
於いて、十七回目となる自治会主催ソフトバ  
レーボール大会が開催されました。子ども会  
小中学生と老若男女約三十名の参加も、四  
チームに分かれリーグ戦を行いました。入念  
な準備運動の後スタートとなり、サーブは思  
うところに届かず、レシーブをすれば逆方向  
に飛んだり、後半には足腰が動かさず珍プレ  
イの連続でした。皆の声援と爆笑の中、心地よ  
い汗をかき普段の運動不足の解消が出来た有  
意義な一時となりました。昼食には好評の豚  
汁とおにぎりをほおばりながら、後日の筋肉  
痛を心配しつつ来年の約束をし閉会しました。  
(生涯学習体育部会)



子供達も頑張りました



豚汁とおにぎり囲んで

### 今後の行事予定

- 十二月 九日(土)・第三回班長会
- 十二月 十四日(日)・第二回廃品回収(子供会)
- 十二月 十四日(日)・自治会対抗ボウリング大会(まちづくり委主催)
- 二月 五日(月)・各班役員報告締め切り
- 三月 四日(日)・那珂市一斉清掃