



### 八都小地域総合防災訓練・防犯事業

防災・防犯部会長 成毛 伸吉

令和8年1月24日(土)

## 防災体験学習会～そなエリア東京～に行ってきました

当日は28名が参加し、防災体験ゾーンにてタブレットを使用した体験型学習を全員で行いました。地震発生直後の行動や避難時の判断、日頃からの備えについて、映像やクイズを交えながら学習し、実際の場면을想像しながら防災への理解を深めました。



**そなエリア東京とは**  
東京都江東区有明の「東京臨海広域防災公園」内にある防災体験学習施設です。  
地震災害後、支援が少ない72時間を生き抜く知恵を学ぶ体験型防災施設です。被災地や避難所を再現した実物大ジオラマ展示のほか、首都直下地震の仕組みや被害想定、備えのポイントを紹介しています。災害時に緊急災害現地対策本部の候補地となるオペレーションルームも見学できます。



その後は各自で館内を自由に見学し、災害時の街の様子を再現した展示や、防災・減災に関する資料に触れながら、それぞれの関心に応じて学びました。



参加者には乾パン・非常用パスタ・ブランケット・クッション・給水バックやアルミシート・LEDライト等の防災8点セットを配布しました。

### 【??知っていますか??】

#### 克災(こくさい)という考え方

今回の防災体験学習では、「防災」「減災」に加えて「克災(こくさい)」という言葉を知りました。防災が「災害を防ぐこと」、減災が「被害をできるだけ小さくすること」であるのに対し、克災とは災害が起きた後でも、困難を乗り越え、生活や地域を立て直していく力を指します。日頃からの備えや知識、地域での助け合いが、災害後の復旧・復興を支える大切な要素であることを改めて学ぶ機会となりました。



今回の見学を通して、防災を自分ごととして捉え、日常生活での備えを見直す有意義な体験となりました。

参加者からは「自分だったらどう行動するかを考える良い機会になった」「日常アイテムを防災に役立てるヒントがたくさんあった」といった声が聞かれました。

## 総合防災訓練と防犯講習会を開催

日頃より地域の安全・安心のための活動にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

本年度も昨年度に引き続き、旧八都小体育館にて香取消消防山田分遣所員のご指導による初期消火訓練、及び AED を使用した心肺蘇生体験講習、香取警察署員による防犯啓発講習会を行い、66 名の方々にご参加いただきました。また、そなエリア東京の防災体験学習会も好評で、これを通して八都地区のみなさんの防災力が上がったように感じます。

近年、全国各地で自然災害が相次いでおりますが、八都でも『自助・共助』の精神を大切に、災害時に迅速な対応が取れる体制を構築し、安全で安心なまちづくりに八都のみなさまと共に取り組んでまいりたいと思います。

令和7年10月19日(日)



## ふれあいお菓子作り教室

桐谷のさな江農園の小川さな江さんを講師にお招きし

### 青パイアの料理教室

を開催しました！

今回の料理教室では、食べ慣れない、あまり見たことがない青パイアを使った調理に挑戦しました。青パイアを初めて目にする参加者も多く、調理前には、期待と好奇心の音が聞かれました。

青パイアは、クセのないさっぱりとした味わいが特徴で、果肉は硬くシャキシャキとした食感があります。下処理や切り方を工夫することで、さまざまな料理に使えることを学びました。



断面はこんな感じ  
です。つぶつぶは  
種で取り除くのが  
一般的。

ふれあいお菓子作り実行委員長  
成毛 菜海

#### 青パイア基礎知識

青パイアには**ビタミンC**、**葉酸**、**GABA**が含まれ、健康を内側から支えてくれます。また「**酵素の王様**」と呼ばれるほど酵素が豊富で、消化を助ける働きが期待されます。**免疫力アップ**や**血液をサラサラ**に保つ効果も期待される優秀な食材です。



**キムチ** 青パイアは千切りにし、キムチの材料を混ぜるだけ。シャキシャキ感がよく合い、噛むほどに旨みが広がる一品に仕上がりました。



**酵素スープ** 乱切りした青パイアとコンソメ・ベーコンを鍋に入れて煮るだけ。青パイアがスープの味をやさしく吸い込み、さっぱりしながらも満足感のある味わいになりました。



**生春巻き** 千切りにした青パイアと市販のサラダチキン、ニンジンをライスペーパーで包むだけ。瑞々しい食感がアクセントとなり、見た目も爽やかな一皿となりました。



他にも、先生が青パイアのピザや柿と和えたサラダなどをササっと作っていただきました。

参加者からは「意外と食べやすい」「普段の料理にも取り入れてみたい」といった声が聞かれ、新しい食材との出会いを楽しむ料理教室となりました。



ピザ

#### お菓子作り教室開催実績

- お菓子作り教室 5回(2月まで)  
(苺ババロアのシャルロット・ガトーショコラ・クラフティ・ガトーバスク・チョコレートムース))
- 料理教室 1回(青パイア)
- 他事業への手作りクッキーの差し入れ  
3回(夏祭り 100枚・森林浴ウォーキング 40枚・出前映画 150枚)
- 千葉県民フェス参加(塩麴作り体験)

今年度のお菓子作り教室には、4歳から80代まで、料理経験もベテランから初心者までさまざまな方にご参加いただきました。教室は毎回、お菓子作りという共通の目標に向かい、分からないことは講師に尋ね、うまくいかないことは参加者同士で助言し合いながら、和気あいあいとした雰囲気の中で進めることが出来ました。

みなさんは、ふれあいお菓子作り教室で作られたお菓子を食べたことがありますか。食べたことのある方が増えるほど、ふれあいの輪も広がっているのではと思います。教室が地域のつながりづくりに少しでもお役に立てていれば幸いです。



私は5歳の子どもと一緒に参加しています。お一人での参加も大歓迎です。どうぞお気軽にご参加ください。

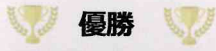
# スポーツ交流事業 ヘルスバレーボール大会

スポーツ実行委員長 椎名 由美子  
令和7年9月21日(日)

旧八都小学校体育館にてヘルスバレーボール大会を開催しました。5チームがエントリーし

総当たり戦で白熱した試合が繰り広げられました。声援や笑顔があふれ、終始なごやかな雰囲気の中、参加者同士の交流も深まる楽しい大会となりました。

優勝はナッツチーム、準優勝はしょうちゃんず、3位はヤクバースでした。



ナッツ



しょうちゃんず



ヤクバース



ぴよん吉



H.V.B



## 視察研修～横浜ウォーキング研修～ 令和8年2月1日(日)

今年は40名が参加し横浜自由散策を実施しました。参加者はバスで現地へ向かい、到着後は約5時間の自由時間を活用して、グループごとに中華街や赤レンガ倉庫、少し足を延ばしてベーカリースクエア、アンパンマンミュージアムなど思い思いのコースで楽しみました。

散策中はアプリやスマートウォッチで歩数を計測し、楽しみながら運動量を意識できる取り組みとしました。帰路の車中で歩数上位3名に記念品を贈呈し、最も歩いたチームは1万6,000歩を記録しました。健康づくりと観光を兼ねた有意義な一日となりました。



## 八都夏祭り



八都夏祭り実行委員長 田 順光

### 第1部 令和7年8月7日(木) ・ 第2部 9日(土)

地域資源である八都保育園に協力して頂き「第14回八都夏祭り」を2日間の2部構成で開催しました。今年度は小見川花火大会と重なり、少し変則的な開催になりました。一部は例年通り保育園主体の夏祭り、8月7日(木)に開催しました。園児及び小学生には子供神輿、地域の芸座連等の協力により、伝統文化を体験していただきました。

そして2部ですが、一日空けて8月9日(土)に開催しました。内容は例年通り音楽文化の醸成を図り地域住民参加型の音楽会となりました。音楽などを聴きながら交流を深めていただき地域の力に繋げ、みんなで故郷を盛り上げていく良い機会と思っております。場所は例年と同様に、保育園横の八都運動広場です。勿論アルコールを含む飲み物や美味しい食べ物も沢山用意出来たと思います。

昨年同様、多くのお子さん達で賑わいましたが、今後は沢山の大人の方々にも参加していただき、地域についていろいろと語り合える場にできればと思っております。多くの皆様のご意見もいただければ幸いです。よろしくお願い申し上げます。



**出演アーティスト**  
小見琴平社芸能保存会  
しおさいのメロティース  
和太鼓 香音  
高野聖史  
SATORU  
なるこうじ

# 🌲🌲 里山で森林浴ウォーキング in 牧野の森 令和7年10月4日(土)

健康ウォーキング実行委員長  
野平 和男



橘ふれあい公園牧野の森にて、里山で森林浴ウォーキングが開催されました。当日は雨予報でしたが、曇り空の穏やかな散策日和となり、大人と子供合わせて31名が参加しました。



「ミヤマウズラ」や「ミズヒキ」、「ヒヨドリバナ」、「ツリガネニンジン」等珍しい草花、植物等を探しながら秋の里山を散策していると、木々にはセミの抜け殻、足元にはどんぐりや栗の実と、普段の生活では触れることのない自然がありました。



森林の中はいつもの日常とは別世界で、虫や植物の住む自然の中に人がおじゃまする、自然を畏れ敬う、共生していく気持ちの大切さを感じる機会となりました。

途中、木々の間が開けた場所でおさいのメロディースさんの演奏会が開催されました。「恋のバカンス」、「神田川」、「アンパンマンのマーチ」、鬼滅の刃の「太陽が昇らない世界」、Mrs. GREEN APPLEの「僕のこと」、「里の秋」、「コンドルは飛んでいく」等が演奏され、オカリナとウクレレの優しい澄んだ音色と温かく素朴な響きに心が癒されました。アンコールでは天空の城ラピュタの「君をのせて」が演奏され、「里の秋」は参加者全員で合唱しました。

今年はスタンプラリーも行われ、子どもたちも用意された複数のチェックポイントでスタンプ集めを楽しんでいました。



## 山田小学校リサイクル活動への協力をしました

令和8年1月17日(土)



第2回山田小学校リサイクル活動の実施にあたり、リサイクル品の搬入が困難な方を対象にリサイクル品の収集運搬を実施しました。

各区長へ事前の申し出をした方(竹之内2件、米野井1件)は、当日午前8時までに自宅前にリサイクル品を出していただき、区長及び八都まちづくり協議会役員が回収を行いました。



## 出前映画上映会(笑映)

令和7年11月5日(水)~7日(金)



出前映画上映会委員長 草野 清徳

高齢者を対象に各地区の集会所を利用し映画「男はつらいよシリーズ第1作」の上映会を開催しました。



参加人数

5日午前	小見	15名
午後	吉野平	14名
6日午前	米野井	10名
午後	高野・川上	13名
7日午前	田部	18名
午後	竹之内	11名
		合計 81名

## 編集後記

先日、たくさんの雪が降りました。自宅で測ると積雪は11センチメートル。周りには見渡す限りの銀世界となり、あちらこちらに個性豊かな雪だるまが現れ、まるで別世界のような光景が広がりました。八都在住80年になる家族も「こんなに降ったのは初めてだ」と驚くほどでした。この雪景色を次に目にするのは、いつになるのでしょうか。滅多に降らない雪に少し心が躍る一方で、災害級という言葉に耳にする機会が少しでも減ることを願うばかりです。

広報委員 高木典絵・藤澤智康



2月8日の黒部川

Facebook ページは下記のQRコードもしくは八都小学区まちづくり協議会で検索

