



# ふじのき通信

No.384  
2022年10月号  
メゾンふじのき台自治会



メゾンふじのき台自治会は 626 世帯からなる集合住宅をカバーし、茅ヶ崎南 MGCRS 連合自治会に属しています。自治会の目的は、会員相互の親睦と福祉の増進に努め、団地内の各種施設の運営に協力し、良好な環境を維持発展させることです。この広報誌は、全世帯にお配りしています。自治会への理解を深めていただき、新規加入・加入継続をよろしくお願いいたします。

メゾンふじのき台自治会



## ◆10月16日(日)は「クリーン・アップ・デー」当番棟:13・15号棟◆

- ★9:30に集会所前に集合。所要時間30分。
- ★かきのき公園、緑道、なわとび広場とその周辺のごみ拾いを実施。
- ★マスク着用でご参加ください。手ぶらでOKです。
- ★当番棟以外の方や自治会未加入世帯の参加も歓迎です。
- ★雨天中止です。
- ★お子さま先着20名様にお菓子をプレゼントします。



## ◆秋の「花いっぱい運動」の季節になりました◆



花と緑の住みやすい団地になるように年2回、会員の方に花苗を配っています(申込制)。花苗は、多くの方に楽しんでいただけるよう、メゾン各棟の1階出入口付近に置いてお世話いただきます。花苗配布の詳細は下記を予定しています。

- 花苗 150株(パンジー/ノースポール/ビオラまたは小輪パンジー)
- 土の配布(希望の方のみ)
- 配布日時 11月12日(土) 9:00~9:30 集会所エントランス  
(花の育成状況により配布日に遅れが生じる場合は個別にご連絡します。)
- 申込方法  
10月9日以降、回覧板に添付の申込書をご利用もしくは事務局にメールで申し込み。メールの場合 ①お名前 ②号棟号室 ③連絡先 ④花苗希望数 ⑤土の希望の有無 をお知らせください。  
メールアドレス(mezon-jichikai@googlegroups.com)
- 申込期限 10月16日(日)

申し込み多数の場合、種類、数量を調整させていただきます。(生活環境部)



## ◆外部専門家との自治会運営の検討会◆

今後の自治会の運営をより良いものにしていくため、合同会社フォーティ R&C の講師の方に、専門家の観点からの助言をいただく検討会を行います。常任委員向けの内容となります。もし参加をご希望される場合は、巻末の事務局メールアドレスまでご連絡ください。(自治会加入世帯のみ)

なお会議室の席数が少ないため、お断りさせていただく場合がございますが、ご了承ください。

【実施日時・場所】10月10日(月祝)13時から15時(開場12:30) 都筑区役所第1会議室

【必要事項】①お名前②号棟-部屋番号③連絡先(携帯可)

【申込期限】10月9日(日)20時まで

## ◆11月6日(日)9:30 から震度5強の地震発生を想定し防災訓練◆

### 9:40 までにマグネット・カードを玄関ドア(外)に貼ってください

9:30 に、防災防犯ベストを着た常任委員が、非常用メガホンで訓練開始の知らせをご案内します。家族に異常が発生した場合は「SOS」を、異常なしの場合は「無事」を示すマグネット・カードを玄関ドア(外)に貼っていただきます。全戸の表示有無を確認し、MGCRS連合自治会に参加率を報告します。後日配布するアンケートにもご協力ください。



- 訓練ですので、「SOS」でも「無事」でもどちらを貼っていただいても構いません。
- 当日、お留守の方は貼ったまま外出いただいても構いません。
- マグネット・カードを持っていない方・紛失してしまった方は事務局メールアドレスまでご連絡ください。住人の皆様全世帯にお配りしています。

### 11:00 頃から「いつとき避難場所」開設手順の確認と、「災害時要援護者共助」手順の確認

昨年と同様、住人の皆さまに「いつとき避難場所」(場所:なわとび広場)へ避難していただく訓練は行いませんが、常任委員中心に「いつとき避難場所」の開設手順の確認を予定しています。集会所で、避難所レイアウトや、いつとき避難所開設時の資機材を再確認します。

開設手順の確認以外に、災害時要援護者の共助の手順の確認も予定しています。トランシーバーやレスキューシートを持って共助しに行く MRT(メゾンレスキューチーム)や災害時要援護者の役を担当していただくボランティアも募集予定です。詳細については、別途ご案内いたします。

### メゾンふじのき台の「いつとき避難場所」(なわとび広場)って何をするとところ？

なわとび広場とは、集会所と12-3号棟の前の広場です。地域防災拠点(茅ヶ崎台小学校)や広域避難場所(葛が谷公園)へ避難する前に様子を見たり、避難する場合には居場所を知らせるところです。行政からの連絡も、「いつとき避難場所」に集まってくるので、住人の皆さまが「在宅避難」ができるよう情報発信の拠点となります。災害時要援護者の共助もここを拠点に行います。

震度5強では、食器棚や本棚から落ちる物が多くなり、固定していない家具が倒れることがあります。メゾンふじのき台は、震度6強から震度7程度の大規模の地震に対しても、倒壊しない新耐震基準で建設されています。標高は海拔52メートルで、津波の心配はまずありません。「在宅避難」ができるよう、まずは各世帯で火事や家具の倒壊を防ぎ、水やトイレパック、食料の備蓄を行っていただくことが大事です。

## ◆各種共同募金についてのお知らせ・通信 9 月号追記◆

先月のふじのき通信でもお伝えしましたが、今年から赤十字、赤い羽根募金、歳末助け合いなど、各種共同募金について、自治会費集金時の募金集金をやめ、原則として電子マネーなどを利用した、個人からの寄付活動に切替えています。




**これまで**  
年 2 回の  
自治会費集金時  
封筒に各募金を入れて  
直接寄付

いつでも、ご家庭から直接、寄付ができるように

・スマホ・PC で (クレジットカードでも寄付ができます。)

・ゆうちょ・銀行振込で ・コンビニで ・Yahoo! ネット募金で

下記のホームページをご覧ください。

**赤い羽根**  **赤十字**  **歳末たすけあい** 

・封筒に募金をいれて直接寄付も引き続き行っています (民生委員・地区社協会長へ)

**今年度から**

### 封筒での募金受付ご紹介

「支援はしておきたいけど、電子マネーは苦手。」という方のため、MGCRS 地区社会福祉協議会(地区社協)が窓口となり、10 月中に皆さんのお宅に「歳末たすけあい募金」「赤い羽根募金」のための封筒をお配りするそうです。希望される方はご利用ください。以下、地区社協からのご紹介です。

#### 「地域歳末たすけあい募金」

要援護者世帯等への見守り・助け合いのための活動や、年末のボランティアグループ・障がい児童グループ等の活動費、また地区社協の活動費などになります。募金額すべてが区内で役立てられます。

#### 「赤い羽根共同募金」

地域福祉のため、民間社会福祉施設や団体が行う様々な活動を支援しています。ご協力いただける方は、以下のいずれかの方法で、お手続きをお願いいたします。

- ① スマホ、パソコンなどでの決済 (電子マネー)
- ② 募金を封筒に入れて寄付

② は、毎週火曜日午後メゾン集会所“憩いの場”でお預かりします

(\*\*\*\*\*が対応します)。または、\*\*\*\*\*にお届け下さい。

もしくは\*\*\*\*\*のポストにご協力の旨メモを頂ければ、ご自宅に伺います。



## ◆(小さい文字でごめんなさい!)在宅避難用 最新防災グッズ◆

メゾンふじのき台では、災害発生時には、自宅で避難する「在宅避難」が基本となります。

どんなものを用意していたら、役に立つと思いますか? 全国各地で防災啓発活動を行っている NPO 法人 プラスアーツから、「在宅避難用最新防災グッズ 12 選」の、掲載を了承いただいたの プラスアーツ防災研究所

で、次ページに掲載します。(QR コードからホームページでもご覧いただけます。) 普段から日用品と区別せず、使いながら消化する「ローリングストック法」がおすすめです。(自治会として特定の商品を推薦、あっせんするものではありませんので、あくまで参考例としてご覧ください。)



## ◆ご意見や加入案内は事務局メールアドレスにお気軽に◆

自治会について、ご意見・ご質問がありましたらご連絡ください。ホームページのお問い合わせページからも事務局につながります。メゾンに転居したばかりで自治会に加入希望の方、再加入を検討している方もお気軽にご連絡ください。(事務局より)

事務局メールアドレス: [mezon-jichikai@googlegroups.com](mailto:mezon-jichikai@googlegroups.com)

事務局メールアドレス



在宅避難用 最新防災グッズ12選

NPO法人プラス・アーツ 2022/7/1

NPO法人プラス・アーツが独自の視点で選んだ「在宅での避難生活に役立つ最新防災グッズ」です。日用品と区別せずに置いておき、普段から使いながら補給する「ローリングストック法」がおすすめ。家族の人数に合わせて、必要量をしっかり備えておきましょう（各グッズの推奨個数は4人家族を想定したものです）。

※これらのグッズは、NPO法人プラス・アーツが独自のリサーチによって選定した参考商品で、各商品の機能を保証するものではありません。  
 ※時期によっては価格が変わったり廃版になっている可能性がありますので、購入の際の「参考資料」としてご利用いただけますようお願いいたします。

品名	写真	メーカー名/商品名	解説	推奨個数 ※4人家族の場合	Amazon参考価格 2022/7/1	楽天市場参考価格 2022/7/1
からだふき ウェットタオル		ハイマウント 防災ウェットタオル からだふきボディタオル 20521(12枚入り)	水やガスが来ずお風呂に入れない避難生活の中で、体を衛生的に保つための必需品。防災用備蓄品として5年の長期保存が可能で、1人で背中がふける大判サイズのウェットタオルです。無着色、無香料、ノンアルコール。	10パック (1ヶ月分)	720円	671円
水		ミネラル ウォーター	のどの渇きを感じたら、すでに「脱水」がはじまっている証拠。そうなる前に水分をとれるよう、水は1人1日最低2リットル、7日分程度を用意しておきましょう。	1日2リットル ×家族人数 ×7日分	1,141円 (2L×9本)	—
非常食		アマノフーズ フリーズドライ 雑炊にゆめめん 丼の具 カラー 詰め合わせ 12食 セット	フリーズドライ食品は、以下の特徴があり有効です。 ①少量のお湯で元の状態に戻り、温かい食事をとることができる ②災害時に不足しがちな野菜の栄養素が摂れる(低カロリーなため副菜として) ③パリエーションが豊富で様々なメニューから好みの味を選ぶことができる 最初の2〜3日は冷蔵庫や買い置きしている食材を食べたのち、3〜4日目ぐらいからフリーズドライ食品などの非常食を取り入れましょう。	家族の人数 ×7日分	3,590円 (12食)	3,590円 (12食)
カセットコンロ・ ボンベ		イワタニ カセットフー 達人スリム 品番:CB-AS-1	温かい食事のための必需品。カセットボンベとセットで備えておきましょう。	1家庭に1台	3,980円 (カセットコンロ)	3,630円 (カセットコンロ)
		イワタニ カセットガス オレンジ CB-250-OR 【3本セット×2】	1本で約60分使用可能です。中身のガスは変質しませんが、缶が劣化するので6〜7年で使い切る工夫をしてください。	15本 (1か月分)	1,950円 (ボンベ3本セット ×2組)	1,550円 (ボンベ3本セット ×2組)
クーラー ボックス		コールマン クーラーボックス エクストリームホイールクーラー 50QT 保冷力5日 製品型番:2000038453	停電で冷蔵庫が使えなくなったとき、保冷剤を入れて臨時の冷蔵庫に。災害時だけでなく、引越越し時やキャンプなどでも活躍するアイテムです。	1〜2個	11,801円 (クーラーボックス)	— (クーラーボックス)
		ロゴス 保冷剤 倍速凍結・氷点下パックM	保冷剤は食材の上に置くと、保冷効果を高めます。	クーラー ボックスに 合わせて	972円 (保冷剤)	1,188円 (保冷剤)
ポリ袋		日本技研工業 タフなゴミ袋 半透明 45L 50枚 ポリ袋 TA-5	汚れたバケツやダンボール、リュックに被せれば「水の運搬」に使えます。手づくりポンチョやサバイバルトイレの材料としても役立ちます。	200枚程度	643円 (50枚入り)	481円 (50枚入り)
		日本サニパック スマートキッチン 保存袋 Mサイズ マチ付き 半透明 50枚【5個セット】	手に被せると、応急手当時の感染防止になります。断水して水が出ないとき、食材を入れて調理すれば衛生的です。また、食器に被せれば洗う水の節約にもなります。	50枚程度	2,035円 (5個セット)	1,100円 (5個セット)
ラップ		旭化成 サララップ 30cm×50cm	食器に被せれば洗う水を節約できます。安い品だと熱いものを入れたときに溶けてしまうこともあるので、メーカー品がおすすめ。応急的に止血にも活用できます。	7〜8本	1,355円 (2本)	1,110円 (2本)
新聞紙		新聞紙	折って食器にしたり、骨折時の添え木代わりにしたり、多用途に使えます。体に巻くことで防寒にもなります。サバイバルトイレを作る際、吸収材としても活用できます(新聞ではなく雑誌、チラシでも可)。	朝刊10日分 程度	—	—
		新聞紙 更紙 Kkoubo	印刷していない新品の新聞紙の更紙です。1枚の用紙サイズは、新聞紙2ページ分(サイズ810mm×545mm)。新聞紙は多用途に使用でき、日常生活においては、ベットのシーツや子どもの落書き用、梱包資材としても利用できます。	朝刊10日分 程度	2,450円 (約500枚、10kg)	2,450円 (約500枚、10kg)
携帯トイレ (シートタイプ)		総合サービス サンタクリンシリーズ トイレ処理袋 ワンズケア (ポータブルトイレ用) 品番:BS-140	地震で排水管が破損し汚水が室内に漏れ出してしまうことがあるため、管の安全が確認できるまではトイレは流さず、便器に携帯トイレを被せて使しましょう。この商品はオムツに変わっている吸水シートと袋が一体になっており、洋式便器に被せるだけで簡単に使用できます。また、袋が自立するため便器なしでも用を足せます。	140個程度 (7日分)	1,955円 (20枚セット)	5,820円 (20枚セット)
携帯トイレ (タブレットタイプ)		エクセルシア 簡易トイレ ほっとトイレ タブレット 50g×10袋 HTB-003	地震で排水管が破損し汚水が室内に漏れ出してしまうことがあるため、管の安全が確認できるまではトイレは流さず、便器に携帯トイレを被せて使しましょう。この商品は洋式便器に袋をかませ、用を足す前に錠剤を入れるタイプです。コンパクトなので、たくさん備蓄するのに有効です。	140個程度 (7日分)	2,200円	2,200円
LEDランタン		GENTOS(ジェントス) LED ランタン 【明るさ360ルーメン/ 実用点灯27〜78時間/防滴】 エクスプローラー EX-V777D	向けた方向しか照らせない懐中電灯と違い、部屋全体を明るくできるため室内照明として有効です。リビング・キッチン・トイレ用に1個ずつあると便利です。※電池は別売り	最低3つ	3,100円	3,102円
ヘッドライト		エナジャイザー ビジョンHD+ヘッドライトLED 品番:HDL2005GR	片手がふさがる懐中電灯よりも両手が空くヘッドライトの方が、災害時に作業がしやすく有効です。	家族の人数 分	2,164円	3,498円
携帯ラジオ		パナソニック FM/AM 2バンドレシーバー 手回し充電ラジオ 品番:RF-TJ20	コンパクトで、乾電池が無くても使える手回し充電式ラジオです。USB電源で携帯電話・スマートフォンの充電が可能な多機能なのがおすすめ。※電池は別売り	1家庭に1台 常備	4,339円	4,996円
口腔ケア用 ウェット ティッシュ		和光堂 オーラルプラス 口腔ケアウェットティッシュ マイルド	災害後、水道が止まると歯みがきができなくなり感染症などにかかりやすくなるため、口腔ケアは必須です。この商品は、災害時に以下の3つの使用方法があり便利です。 ①歯をみがける/②お箸やスプーンなどを拭ける/③手や体も拭ける 保存期間が3年なので、日常的に使いながらストックしましょう。	7本 (1か月分)	620円 (100枚入り)	560円 (100枚入り)
口腔ケア用 液体はみがき		サンスター 長期保存用 ガム・デンタルリンス 水のいらない 液体ハミガキ 250ml	災害後、水道が止まると歯みがきが出来なくなり感染症などにかかりやすくなるため、口腔ケアは必須です。この商品は、断水などにより水が調達できない状況でも、水を使わずに歯みがきができる液体ハミガキです。5年間保管でき、ひとり1本(1日3回使用)で約1週間使うことができます。	16本 (1か月分)	—	810円

地震 ITSUMO

NPO法人プラス・アーツ



Amazonでのご購入



楽天市場でのご購入