



落合第一地区協議会だより

みどりの風

第19号

編集・発行 落合第一地区協議会：03（3951）9196（落合第一特別出張所内）

平成27年3月31日 発行

2014年度 バス視察研修



2015年3月4日



昨年9月に御嶽山おん たけ さんの噴火とそれに伴う被害が起きました。そして昨今、富士山の噴火の可能性も否定できない気象状況などを考えて、噴火した際の東京（新宿区）での想定被害や災害に対する備えを勉強するため、今回の視察地が決まりました。

当日は明け方まで雨降りでしたが出発頃には晴れ出し、八王子あたりから朝日に輝く富士山を見ることができました。

まず、富士吉田市の山梨県富士山科学研究所に行き、内山高・火山防災研究部長に「噴火履歴と噴火シミュレーション」について講演して頂きました。

日本最大の活火山である富士山は、この10万年間の成長の間に多くの噴火（37個の火山がうもれているそうです）を繰り返した結果、現在の勇壮な姿になったそうです。現在は1707年（江戸時代の宝永大噴火）から300年以上噴火しておらず、それ以前の3200年間は平均すると30年に1度噴火していたとのこと。この履歴を考えると次の噴火がいつ起こってもおかしくないと考えられて

いるそうです。もう一つの噴火予測に重要なのが、河川を持たない富士山の地下水位の変動と、低周波地震動の常時観測との事です。

最後になじみの薄い降灰（火山灰）についてうかがいました。

噴火時の火口の位置や風向きによって積灰の量はかなりちがいが出るが、東京や千葉県にも到達し被害を出す可能性があるそうです。



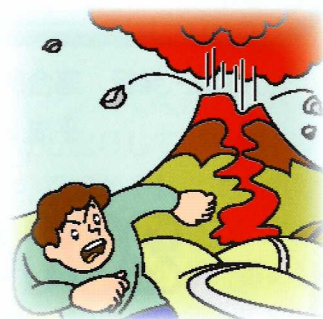
▲講義風景

次ページに続く→

火山灰の成分は石とガラスの粉碎された物で、1mm積もっただけで道路上の白線が見えなくなる等、生活に支障が起こります。火山灰は雨に濡れると非常に重くなり、水には溶けないので灰を下水道に流してはいけないとの事です。

降灰時の注意点

- 外出せずに家屋内で待避
- 外にいる場合は頭を守る（髪にガラス片が付かないように）
- 呼吸器系への影響が考えられる
- コンタクトは外す
- 積灰50mmで車の交通が不能に
- 積灰300mmで木造家屋の倒壊



今後は山梨県富士山科学研究所が発信する火山防災情報には注意し、新しく出た噴火シミュレーションにもとづいた備えが必要ではないでしょうか。

次の視察地は国道138号線沿いの富士山レーダードーム館です。

南方洋上からの台風の早期発見による日本への被害の軽減を目的として設営され、実際に35年間富士山頂で気象観測をつづけてきた富士山レーダードームや、気象庁の担当職員として昭和38年のレーダー建設に携わった作家の新田次郎の愛蔵品の展示がありました。

富士山レーダードームの構想から建設・運用された実物資料などの貴重品の展示も多くありました。そして体験コーナーでは気温 -5°C 、風速13mという（体感温度 -20°C ）富士山頂の苛酷な環境を体感できました。山頂でのレーダードーム設営がどれだけ苛酷であったかが想像出来ました。



▲富士山レーダードーム館前で

“自分の元気は自分でつくる” 講演会を開催

落一地区協議会では2月12日（木）に地域センター4階ホールにて、暮らしの中での簡単な健康法を学ぶため、「自分の元気は自分でつくる」をテーマに講演会を開催しました。講師にはスポーツ・運動教育学専門の武井正子順天堂大学名誉教授をお迎えして46名の参加を得ました。

中高年になると、運動不足を解消するためには日常の暮らしの中で如何に体を動かすかがポイントになります。講演会では、先生の指導の下、タオルしぼり（写真①）、片足立ち（写真②）、両手を上げての深呼吸（写真③）、つま先上げ（写真④）などの運動や、握力測定等が実施され、全員でトライして現状の体力をテストしました。こうした簡単な運動によって脳神経系が活性化され、健康維持に役立つとの事でした。

今回の講演会で参加者の皆さんは、如何に日常の暮らしの中で運動の時間を活用するかの重要性を学んだ様です。

人の筋力は 50 才を境に急降下する

≡ ふせぐには ≡

暮らしの中での効果的な運動



① タオルしぼり

握力の低下をふせぐにはタオルしぼり。上半身の筋力を強くする。



③ 両手を上げての深呼吸

耳の後ろまでしっかり伸ばして…呼吸筋を強くする。



▲「意識して筋肉を動かして」と話される武井先生



② 片足立ち

バランス能力を測定。片足の状態で何秒立っているか？



④ つま先上げ

つま先上げ、かかと上げはすり足予防

センターまつりに参加して

3月14日（土）落合第一地域センターで行われた、地域センターまつり「ビバ！おちあい」に、落合第一地区協議会も参加させていただきました。

地区協は、センター1階にある出張所の入り口を入ったすぐ左側のところに「安全・安心部会、みどり・環境部会、ふるさと落合部会、広報部会」の日頃の活動をより多くの皆様に知って頂くためのブースを設けました。

当日は、お子様からご年配の方まで、多くの方々が地区協ブースの前で足を止めてくださいました。その中には、安全・安心部会の活動「無灯火防止啓発キャンペーン」でお配りしている自転車のかごカバーをご覧になり『よく見かけていたのですが、これは頂けるのですか？』と聞かれた方がいらっしまったので差し上げたところ、『警察に行かないと、貰えないものだと思っていました。』と喜んでくださいました。前かごカバーを付けることは走行中のひたくり予防が一番の目的ですが、カバーをしている自転車が長く走っていたり駐輪してあると、「この地域は防犯に対する意識が高い」と思われ、犯罪の抑止力になるそうです。みどり・環境部会は地域団体である「落合第一地域ねこの会」に協力いただき、地域ねこ対策に取り組んでいます。地域ねこ（のらねこ）にはお困りの方も多く、忌避剤（唐辛子）の使用方法には質問も多く寄せられ、委員の説明に対して『わかりました。その通りにやってみます。』とおっしゃった方もいらっしまし、多くの方がお持ち帰りになりました。また、ふるさと落合部会が発行している『クロッチと歩くお散歩マップ「落合」』は落合の方のみならず、区内全域そして区外の方にもご利用頂いていますが、当日も好評でした。

地区協では今後も「ともにつくるみどり豊かで安心なまち」を目指し、町会や地域の団体の方々のお力をお借りしつつ、課題解決に向けて進んでまいります。



▲地区協ブース



▲地域センターまつり風景

編集後記

この広報紙「みどりの風」の表紙の上の方にも掲載されている「ともにつくるみどり豊かで安心なまち」は落合第一地区のビジョンです。平成17年10月にスタートした地区協議会も、もう少しで10年を迎えることになります。これからの地域の未来を考えるためには、若い人やビジネスマン、子育て層の方々など、普段参加できない人にもご参加いただきながら、アイデアを出し合うような試みができたらいいなと、個人的に思っております。

J.M.