

a.jp/acity/まちのお知らせ/

| 部名    | 氏 名     | 住 区 |
|-------|---------|-----|
| 環境美化部 | 藤 村 明 美 | HU  |
|       | 村 上 勇 人 | HF  |
|       | 松 本 芳 尚 | HA  |
|       | 中 村 裕 一 | HS  |
|       | 洲 崎 朱 美 | HP  |
|       | 大 地 克 史 | TE  |
| 文 化 部 | 栗 栖 満   | HU  |
|       | 高 井 明 美 | HF  |
|       | 長 原 功   | HA  |
|       | 元 木 正 紀 | HS  |
|       | 安 達 勝 嘉 | HP  |
|       | 尾 前 純 子 | TE  |
| 体 育 部 | 安 積 そのみ | HU  |
|       | 松 田 弘 秋 | HF  |
|       | 山 田 政 弘 | HA  |
|       | 須 原 章   | HS  |
|       | 今 岡 陽 一 | HP  |
|       | 三 好 祐 司 | TE  |
| 福 祉 部 | 西 田 光 憲 | HP  |
|       | 若 本 智 子 | HU  |
|       | 野 稻 宰 子 | HA  |
|       | 西 川 郁 子 | HA  |
|       | 牛 丸 敏 雄 | HS  |
|       | 田 中 耕 司 | HP  |
|       | 飯 田 邦 人 | TE  |

|    |          |
|----|----------|
| HU | ヒルズアーバン  |
| HF | ヒルズフォレスト |
| HA | ヒルズアリーナ  |
| HS | ヒルズステージ  |
| HP | ヒルズバレット  |
| TE | タワーズイースト |

4月 8日(日) 自治会全体役員会  
ヒルズ&タワーズ管理組合理事会  
4月 14日(土) 有価資源ごみ回収

4月15日(日) 自治会定例役員会  
4月28日(土) 有価資源ごみ回収

# 大塚公民館まつり

3月18日(日)第5回大塚公民館まつりに出店しました。今年は以前のイベントで好評だったラーメンの販売です。自治会オリジナルのもやしやチャーシューがたっぷり入った醤油味のラーメンは、とくに子ども達に大人気。1杯300円にも関わらず、再来店してくれたお客様が何名もいらっしゃいました。

一時はオペレーションが間に合わず、行列ができるほどの盛況ぶり。販売用に準備した数量は販売後2時間で底をつき、急遽、役員の賄い用に取り置きしていたラーメンを販売にまわして対応しましたが、昼過ぎには完売し、お客様に残念がられる一幕も。

毎年この時期は、天候の具合が読めず販売数の決定に苦慮しておりますが、来年はもっと多くのお客様にA.CITYのオリジナルラーメンを楽しんでいただけるよう努めたいと思います。お手伝いしてくださった自治会役員やA.CITYの皆様ありがとうございました。



## A.CITY自治会初！ 自主防災研修会開催

3月10日(土)A.CITY自治会自主防災会主催の研修会が、広島市総合防災センターにて行われました。参加者は各住区管理組合・自治会役員を中心に総勢36名でした。

13時30分オリエンテーション施設の案内、研修の概要から始まり、約2時間余りの研修でした。防災講座においては、講師の機知に富んだ話しぶりで飽きることなく、災害の実態などの講義を受けました。その後、各種体験コーナー(煙の中の避難、消火器の取り扱いと放射訓練、天ぷら油火災実験、地震

体験)があり、特に煙の中での避難訓練では、訓練とはわかっていても、1人だつたら耐え難い恐怖を感じるであろう貴重な体験でした。消火器体験では、本物を使用した放射訓練、てんぷら油火災実験、地震体験と中身の濃い時間を過ごす事ができました。

また、機会があれば皆様も是非体験してみてください。  
終わりに災害によって避難される際(夜間)、是非参考にしていただきたい言葉を記しておきます。

「おはしもて」  
お…押さない  
は…走らない  
し…しゃべらない  
も…戻らない(忘れ物取りに帰る)  
て…手をつなぐ



## ふれあいサロンのお知らせ

4月から開始時間が午後2時開始になります。その他は変更ありません。

4月26日(木)はいきいき百歳体操の後、特別企画で「ウン知育教室」を開催します。ウンチは健康のバロメーターと言われます。健康で活動できるように参加してみませんか。お待ちしております。

←掲示板でご案内しています。

2018年4月より開始時間変更  
**A.CITYふれあいサロン**

【実施日】毎週木曜日 午後2時～4時  
4月から開始時間が変更になりました  
4月26日はウン知育教室特別開講します  
(ウンチは健康のバロメーター)

【開催場所】アリーナIV番館地下サウナルーム  
【対象】A.CITY在住の高齢者(無65歳以上)  
【参加費】100円  
【内容】いきいき百歳体操と第1、第3回はカフェ実施  
いきいき百歳体操の効果検証(30分の簡単な体操です)

「介護予防とは…」の共通認識からスタート  
1) 元気運動が健康に繋がらない  
2) 運動量が少ないと元気がなくなる  
3) 運動量が少ないと元気がなくなる

加齢に伴う運動機能の低下  
筋力低下  
バランス能力低下  
持久力低下  
柔軟性低下

これらの筋力低下を防ぎアップさせることが期待されます  
いきいき百歳体操を週1回以上継続することで筋力がつき、立ち座りや階段の上下りなどが楽になるなどの効果があります。また、転倒しにくい体になるので、骨折して寝たきりになることを防ぐことができます。  
また地域ぐるみで取り組むことで、人と人のつながりを通じて楽しく継続することができ、閉じこもりや認知症予防の効果もあります

主催・運営責任者: Aナイスクラブ

## 賛助会員より

### 広島冷熱工業(株) 閉業のお知らせ

長年A.CITYの皆様にお世話になってまいりましたが、この度一般業務を閉業する運びとなりました。ご新規様への販売及び工事等を承ることはできなくなりましたが、店社はそのままに、地域の一員として、今後ともお付き合いのほどよろしく願います。ご愛顧ありがとうございました。



連載 《ヤマさんの防災コラム》

いつも心に防災を

～火事は人災～

「火災」が発生する原因の7割は、火の気を取扱う不注意、不始末による「失火」つまり人災です。

ですから私たちが気を付けることで、積極的に発生を防ぐことができる災害だということを、強く心に刻んでください。

マンションで生活する私たちは、火災を発生させると、周辺の皆さまただけではなく、上階にお住いの皆さまを大きな危険に巻き込んでしまうことを、絶対に忘れてはいけません。

皆さん、火事に気付いたらどんな行動をとられますか？

まず、大声で「火事だ！ー」と叫んで周りの皆さんに知らせてください。

次に119番へ通報します。

それから、お子様や高齢者へ、大きな声で「危ないからここから離れて」と伝えましょう。

そして可能だと判断できたら、消火器で、バケツに入れた水をかけて「初期消火（応急的な火元での消火作業）」を行ってください。延焼を抑える最大の防御は「初期消火」です。しかし一人だけでは危険。ご近所に協力を求めることを忘れないでください。

日ごろからお近くにお住まいの方と、万が一の時に助け合うネットワークをしつかり繋いでおくことが安心です。

でも命が一番大切。火の手が天井まで届いていたら、あるいはカーテンやふすまに火が燃え移っていたら、すぐにその場を離れて安全な場所で消防隊の到着を待ちましょう。

避難する時、もし余裕があれば、燃えている部屋の窓、扉を閉めて空気を遮断してください。

天ぷら油は火を消し忘れると、360度から380度で発火します。私は先日防災センターで、消火器でなければ天井まで達したその火を消すことができないことを体験しました。濡れ雑巾をかけても蓋をしても、火は消えません。ぜひご自宅に消火器を備えてください。身近な消火栓の設置場所もしっかり確認しましょう。

出火原因の4割は、たばこ、ストーブ、コンロです。災害をいつも意識してください。

「安心・安全な街A.CITY」  
と一緒に築いていきましょう。



A.CITYの防災士紹介



ヒルズ  
アリーナ  
西川 郁子  
(敬称略)

A.CITYは、平成30年度防災リーダー養成講座を開催し、30名の防災士取得資格者を育成することを目標にしています。

一年を振り返って(文化部)

文化部の活動に実は初めて参加する私が文化部長という大任をしているもののなかと思っていました。いざやってみると会長や他の役員、文化部委員の皆様が陰に陽に支えて下さり、自分なりの地域貢献もできたかと思えます。

役員をすることで地域での交流の輪も広がり、今では引き受けて良かったと感じています。

今年度から新役員へバトンタッチします。今後は私を支えて下さった皆様のように、私も陰に陽に地域に貢献していきたいと思えます。

平成29年度文化部長 仕立 亮

安佐南区主催「地域と大学生のまちづくり交流会」に参加

3月11日(日)安佐南区役所で行われた表題の交流会について、A.CITY自治会のまちづくりへの取組みを紹介してほしいと、安佐南区地域起こし推進課から依頼がありました。

当日は西田自治会長・飯田相談役・西川副会長の3名で参加し、広島修道大学・広島経済大学他、様々な地域団体と交流することができました。このご縁をこれからの自治会活動に繋げて、地域に還元したいと思えます。



## 福祉部よりお知らせ



A. CITY自治会福祉部の取組みとして、昨年度より民生委員と協働で、高齢で外出が困難な方向けに「訪問散髪事業」を実施しています。

いくつか問い合わせや実績もあり、実際にご利用いただいた方からは「とてもよかった」と大変喜んでいただきました。

福祉部では今後もこのような活動を企画し、広く案内をしたいと考えております。また緊急時・災害時の要支援者の対応についても進めてまいります。引き続きご支援の程よろしく願います。

## 防災士雑談記

VOL.4

防災士が不定期につぶやく防災のあれこれ

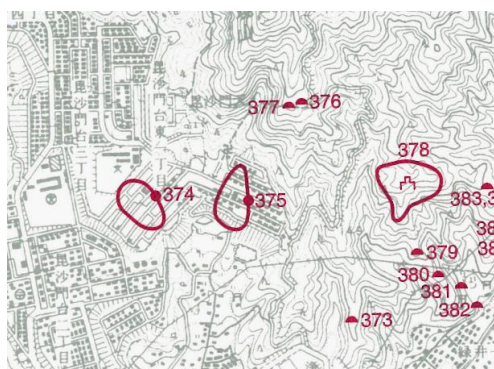
今年の3月11日は、日曜日であったことから東日本大震災時に発生した津波の放映を目にする機会を得、7年前のことながら、凄まじい出来事であったことを再認識しました。

被災後は全国から行政職員も被災地へ赴き、復興に向けて業務支援が行なわれています。被災された方々の住まいや公共施設など、高台への移転が進んでいます。移転先に古代の遺跡

が多く見つかったことから、事前に発掘調査を行う専門職員も支援に向かい発掘調査が行われています。このことは、古代の人々が津波を避けるために高台に居住していたことを表しています。

さて、広島ではどうでしょうか。平成26年8月の土砂災害被災地周辺の遺跡地図を見ると、毘沙門台の団地は古代の遺跡があり発掘調査が行われています。遺跡は丘陵の尾根に立地しており、土砂災害を避けていたと考えられます。自分が住んでいる場所の遺跡の有無を知ること、防災につながると思われます。(遺跡地図は、「**広島県の文化財**」で検索すると閲覧できます。)

地図は広島県の文化財の一部を使用しています。



(防災士／ヒルズフォレスト山田繁樹)

## パレット管理組合より

### ① 共用部照明器具更新工事

- ・施工業者：(株)カネヒロデンシより提出された、工事見積書、電気料金削減比較表、工程表、導入実績等各種資料を確認。
- ・工事金額：工事見積書及び現地確認の上工事金額を確定し契約の予定。
- ・工事工程：5月21日着工～6月20日完成予定(土・日・祝日は作業なし)
- ・広島市LED器具交換補助金制度(10万円)の利用。平成30年度の募集が4月16日から行われるので、(株)カネヒロデンシに申請書提出を依頼する。
- ・共用部照明の照度に関するアンケートの意見に基づき、現地確認後工事に反映させることとした。

### ② 不具合箇所の補修

- ・Ⅱ番館Aエレベーター前及びBエントランス床タイル補修工事
- ・Ⅰ番館屋上消防補給水槽廻りからの水漏れ  
メーター廻り及び減圧弁から漏水に対し、減圧弁及び凍結防止すべく配管保温材の交換
- ・電灯タイマー不具合  
Ⅰ番館について全体的に感度が低下している。  
共用部照明器具更新工事に併せ交換等補修の予定

### ③ 階段手すり設置の検討

昨年11月18日に発生した中国電力の断線による停電時に、長時間停電のため非常灯が消灯し階段が暗く昇降が大変であったとの意見がありました。またエレベーター点検時の昇降が大変とか、今後予想される大災害時における避難時には手摺がないと暗闇の中の避難は困難が予想されることから現在理事会で費用面も含め検討しています。