

# 十二所公民館だより

令和7年

4

月号

(電話: 43-7123 FAX 52-2605) ふれあい

春陽麗和 2025年、春 ～日常で行う防災の心構え～

館長 吉成 真

今冬は雪が多くて大変だったと思いますが、地域の皆様にはお変わりなくお過ごしのことと存じます。おかげ様で当公民館もこれといった雪害もなく、来館された皆様に変わりなくご活用いただいております。

さて先日、大北地域の公民館研修会が開かれ、「自宅と地域でできる防災」について勉強して参りました。以下にその一部を紹介しますので、是非実践をお願いしたいと思います。

## 1. “正常性バイアス”の危険性

3.11東日本大震災の時、最初の津波警報ですぐに非難した人たちは全体の3割程度だったそうです。なぜ、あれほど大きな長い時間の揺れで「これは危ない。すぐ逃げよう」と考えなかった人が70%もいたのでしょうか？

実は、これは人間の持つ「正常性バイアス」によるものだそうです。つまり、誰でも「自分(の家)だけは大丈夫だ」と考える事によって精神の平常を保とうとする働き(本能?)がある、というのです。しかし、災害時にはいち早く避難するのが最良の行動です。

## 2. 災害時の避難方法を想定しておく

大きな災害が起きて避難する必要性が出てから「さて、どうしようか?」と考えるのはよくありません。普段から「いざという時に持って出るもの(照明用具、防寒具、毛布、着替え、枕など)」や飲料水・保存食糧などを準備しておく事が今や常識になっています。つまり、避難所に行くしかなかった時には、もう手に何かを持っていなければおかしい(=常識がない)という時代なのです。

また、避難場所の選び方も人によって変わります。親族や友人の家に世話になる人もいるでしょうし、経済的に余裕のある人は家族みんなでホテルに泊まる事も(短期間であれば)可能でしょう。あるいは、「自分の車で寝泊まりや移動ができるから大丈夫」という人もあると思います(ただし、駐車スペースの問題が生じてきます)。



## 3. 日常生活を“備え”にしておく

昔から「備えあれば憂いなし」と言われてきましたが、防災はまさにそれだと言えます。普段から散歩や軽い運動をして最低限の体力を身に付けておくことはもちろん、いざという時の連絡先を電話の近くに大き目の文字で書いて貼っておく事や、普段から近所の人たちと歓談する機会を大事にして心のつながりを作っておく事も必要です。もう一つ大事なことは、自宅の中を整理整頓しておく事です。無用のゴミ(読み終えた新聞・雑誌など)を家に溜めっていると避難時に邪魔になる事があります。



# レッツ・トライ生涯学習!

生涯学習とは、人々が自己の充実と生活の向上を目指して、生涯にわたって行う自発的な学習です。現在、十二所公民館で生涯学習に取り組んでいるサークルをご紹介します。

(サークル名)	(曜日)	(時間)
○ストレッチクラブ	毎週水曜日	14:00～15:00
○十二所ユニカール同好会	毎週金曜日	13:00～15:30
○十二所太極拳サークル	毎週木曜日	9:30～12:00
○十二所民謡同好会	月2回火曜日(要確認)	19:00～21:00
○籐工芸	月2回火曜日(要確認)	10:00～15:00
○フラワーデザイン	月2回火曜日(要確認)	19:00～21:00
○パッチワークサークル歩布里	毎週木曜日	10:00～15:00
○なごみサークル(古布作品制作)	毎週金曜日	10:00～16:00

※各サークルでは会員を募集しています。ご希望の方は、お気軽に公民館までお問い合わせください。

## GO!GO!成章スポーツ少年団

☆成章クラブJr.(野球)

○CBS北奥羽大会北秋田予選

とき: 4月13日(日) 19日(土)

場所: 長根山球場

## 北部シルバーエリアからのお知らせ

2月23日(日)の感謝祭には県内外から沢山の方々に来ていただき、盛大に盛り上がりました。一緒に盛り上げてくれた成章小学校の皆さま、関係者の皆さま、ありがとうございました!



## 令和7年度ともすけ共済受付中

○掛金 ・交通災害共済 1人 300円  
 ・不慮の災害共済 1人 700円

○共済期間 R7.4.1～R8.3.31

○4月1日以降に加入した場合は加入日の翌日から適用します。

お問い合わせ: 市民課生活相談係 ☎43-7044



## 4月の行事予定

6日(日) 秋田県知事選挙

14日、28日(月) ポッチャ教室 13:30～16:00

16日、30日(水) 移動図書館おおとり号来館  
 15:45～16:20

16日(水) 狂犬病予防注射 11:15～11:25

29日(火) 休館日(昭和の日)

## 令和7年度公民館スタッフ

公民館長 吉成 真  
 出張所長 成田 浩司  
 出張所窓口職員 奈良 博人  
 管理人 畠山 光子、秋元美津子

渡部は真中公民館へ異動です。3年間、大変お世話になり、ありがとうございました。

えだまめスイーツ「えだましい」はあっという間に完売! 学習展示もたくさんの方々をご覧くださいになりました。

☆そば処・かづの庵よりお知らせ☆

厨房空調工事が終了しましたので、4月3日(木)から通常営業に戻ります。

【定休日】月曜日・水曜日

【営業時間】11:30～14:00(ラストオーダー13:40)

※夜の営業は完全予約制となります。

----- SNSは随時更新してます! -----



Instagram



X(旧Twitter)

お問い合わせ ☎47-7070