



令和5年度 塩尻市公民館研究集会

# 楽しく防災について考える

スポーツや遊びを通して「防災力」を育み、  
もしも！の時に生き抜く力や知識を身に着ける



広丘公民館 原新田分館  
分館主事 宮田 幸恵



# 令和5年度塩尻市公民館研究集会

令和4年度 第58回原新田区民大運動会

## 防災運動会

防災×スポーツ運動会

2022年10月09日(日) 9:00開会/12:00閉会予定  
【会場】北部公園グラウンド ●雨天中止(順延なし)  
開催の場合、当日6時と8時に爆竹を鳴らします

**体力+知力+団結力=地域力!**

withコロナ時代に大事な地域力を育む。運動会のやり方を見直し、防災に特化したイベントに大幅リニューアルしました。防災を自分ごととして意識し、スポーツを通して、生き抜く力や助け合う心を磨きます。体力や運動能力は問いません。誰でも参加できる種目をそろえました。家族や友人、ご近所を誘ってぜひご参加ください。

楽しくなくちゃ意味が無い! 笑顔あふれる多彩な競技がいっぱい

🍁 訓練披露



地域を守る消防団が訓練の成果を披露。いざという時に頼りになる彼らの活動をご覧ください

🍁 体育競技



小学生の徒競走や、フリーのマラソンなど。秋空の下、心地よい汗を流しませんか

🍁 知識向上



防災クイズは常会対抗戦! 3人1組で難問に挑みます。役立つ知識を学びましょう

→プログラムと種目の詳細は裏面参照

【注目競技】年長児~小2対象の「かけっこ」は、「鬼滅の刃」バージョン。鬼殺隊になりきって「鬼」を倒そう! 鬼滅のコスプレ大歓迎です! 「元水柱」のアノ人から原新田の子どもたちにスペシャルメッセージも!!

原新田区・原新田公民館  
【問い合わせ】担当: 公民館主事 宮田 ☎090-9666-0801

新型コロナウイルス感染症の流行により自治体から「行動制限」が発出された場合は開催を中止します。感染防止策にご協力いただける方のみ参加可能です。

### 防災運動会プログラム

種目	参加対象	種別	点数
開会式	常会より2名		
その他参加者は整列なし			
1 我ら はらしんでん鬼殺隊! 協力・一里塚剣道クラブ	年長児~小学2年	体育	
アニメ「鬼滅の刃」風のかけっこ&風船割り。「元水柱」から原新田の子どもたちへの熱い言葉も! ※先着80名			
2 消防団訓練披露	第6分団員	防災	
ポンプ車での放水訓練の実演。迫力のある訓練の様子をご覧ください			
3 疾走	小学生	体育	
徒競走。低学年の部、高学年の部あり			
4 ★ 自衛消防隊、出動! ~バケツリレー~	常会より10名	防災	◎
湯杯のテニスボールが入ったバケツを10人でリレー。こぼさずいかに早く運べるか、勝敗は作戦次第!!			
5 ミニマラソン 2km・3km	フリー	体育	○
年齢性別問わず。一斉スタートで北部公園~広丘小のコースを駆け抜ける。参加者の所属常会に加点あり			
6 《休憩》15分			
7 ★ 耳をすませば~イントロドン♪~	常会より2名	防災	◎
曲は①90年代②2000年代より、③は40・50代、④は中高生~30代が適任!? 行く手には障害物あり!			
8 ★ 防災ウルトラクイズ	常会より3名	防災	◎
3人1組で難問に挑む。消防署監修の防災に関する問題を出題			
9 疫病退散! 大抽せん会	全員		
出場者と防災ブースの講習参加者に抽せん券を配布。「可燃ゴミ袋1年分」「防災セット」など賞品充実。ハズレ無し			
閉会式・表彰	常会より2名		
閉会式同様、その他参加者は整列なし			

★:この種目は事前申し込み(選手登録)が必要 ◎:順位加点 ○:参加加点

★印の競技への参加申し込みは各常会長へ。出場者名簿締め切りは9月25日です。

#### 防災体験ブース&動物ふれあいコーナー

🍁 市社協による防災グッズ展

避難所で使う段ボールベッドや防災グッズの展示、救急救命用AEDの使い方講習を実施。講習に参加すると抽せん券がもらえます♪

アルパカふれあいコーナー

もふもふのアルパカがやって来る! (動物の体調によって、中止になる場合があります)

「疫病退散! 大抽せん会」の抽せん券について  
競技参加者は子どもから大人まで全員1枚ずつもらえます。参加者以外の方は、市社協のブースで各種講習に参加した方に1枚ずつ差し上げます。賞品引き換えは当日のみ有効です。

常会対抗の区民運動会を「防災運動会」に変え、昨年10月9日に開催。約700名が来場した。

# 防災種目の一例

## 自衛消火隊、 出動！

満杯のテニスボールが入った  
バケツを10人でリレー。  
こぼさずに早く運ぶため、  
知恵を出し合う。



## 耳をすませば イントロドン♪

- 足ツボシート＝がれき
- キャタピラ＝避難姿勢
- 流れる曲のタイトルと歌手  
を答える＝雑踏での情報収集



## 防災版 ウルトラクイズ

防災に関するクイズを出題。  
3人1組で協力して、答えを  
見つけ出す。3人寄れば文殊  
の知恵！



# 防災種目の一例

## 防災版 ウルトラクイズ

防災に関するクイズを出題。  
3人1組で協力して、答えを  
見つけ出す。3人寄れば文殊  
の知恵！



《昨年出題したクイズの一例》

### ▶第1問

キッチンで調理中に地震が発生しました。  
まずあなたが真っ先にすべきことは何でしょうか？  
簡潔に教えてください。

### ▶第2問

外出時に地震発生。余震の心配があります。  
目の前にはコンビニ、交番、ガソリンスタンドが見えます。  
どこに避難するとよいでしょうか？

### ▶第3問

火災で室内に煙が充満しました。何の対処もせずに息を吸うと  
意識不明になる場合がありますが、その目安は何呼吸目だと言われて  
いるでしょうか？



# 令和5年度 塩尻市公民館研究集会



原新田公民館  
『夜間中学校』特別活動  
(共催/堅石公民館 協力/市社会福祉協議会)

アウトドア×防災  
**焚火会**

限定20組

ロケットストーブと新聞紙薪の  
ワークショップを開催します!

日時・場所 7月16日(土)17:00~20:00  
堅石グラウンド(広丘堅石)  
・・・雨天の場合は原新田公民館にて実施

費用 1組1,000円(ロケットストーブ1台)

持ち物 金切りバサミ、軍手、油性(黒)ペン  
マッチ、火バサミ、屋外用イス

廃棄予定のペール缶を使って、軽くて丈夫なロケット  
ストーブを作ります。キャンプにはもちろん、地震など  
被災時には暖を取ったり、簡単な調理ができたり、いま  
注目のグッズです。完成後は火を入れて満天の星空の下  
癒やしのひと時を過ごしましょう!

最新情報は  
facebookを  
チェック!

原新田公民館・堅石公民館 電話：090.9666.0801 メール：miyata.hrsd2020@gmail.com

申し込み先着順で、定員に達し次第、受け付けを終了します。メール、ショートメールで  
申し込み場合は受け付け完了の返信を必ず確認してください。火を使用するため、小学生  
以下のお子様連れの方は子どもから目を離さないようにお願いします。雨天時は屋外での  
作業を行わず、原新田公民館でストーブおよび紙薪の制作を実施します。

廃棄ペール缶で、軽くて丈夫な「ロケットストーブ」を制作。キャンプやたき火はもちろん、被災時には暖を取ったり調理に使用したり重宝する。



令和5年度 塩尻市公民館研究集会

# 近所で助け合う 共助力を育む！

2度の避難生活で学んだ地域力の大切さ

