



## 1 クリスマスパーティ

赤・白・緑をテーマカラーとしたドレスコード付きのクリスマス会。インスタ映える飾り付けやお菓子も全て発案者の方が準備してくれました。



## 2

浜甲子園にあたたかな音色を響かせる  
コミュニティ・メディア

# CHIME PAPER

チャイム

2018 WINTER Vol.4

浜甲子園エリアの南に広がる甲子園浜は、阪神間では数少ない自然の砂浜や磯が残された貴重な浜。海岸沿いの遊歩道を歩けば、長旅に一息ついた四季折々の渡り鳥たちを。干潮時に歩けば、かつての飛行場跡や遊園地跡を見ることができます。国指定浜甲子園鳥獣保護区・特別保護区にも指定されており、その豊かな自然からバードウォッチングやウォーキングをしにたくさんの人が訪れます。

訪れる人が思い思いの時を過ごせる場所。  
歴史と自然と人が共存するこの浜は、  
私たちにとって大切な宝物です。

## 健康ランチ交流会

美味しいのに体に良いメニューを教えてもらえるランチ付きの交流会。忙しいママもいつも一味違うレパートリーが学べること請け合いです。



## 3

## 書き初め大会

大人も子どもも一緒になって、冬休みの宿題の書道をしたり、一年の計をしたためたり。高校生発案の新年第一号に相応しいイベントとなりました。



## 4

## まちパン × ふりま

まちなね浜甲子園がおすすめするパンの販売と、着られなくなった子ども服や手作りアクセサリーを持ち寄ったフリーマーケットを合同開催。まちパンは今後も定期的で開催しますので、お楽しみに！

ぜひ、フォローをお願いします！



一般社団法人まちなね浜甲子園

メールアドレス: info@machinone.org  
電話番号: 0798-20-0711  
住所: 〒663-8143 西宮市枝川町10-1  
ファインシティ甲子園1階  
HAMACO:LIVING(浜甲リビング)

Webサイト  
ブログも更新中です  
machinone-hamaco.org



メールマガジン

月2回、まちなね浜甲子園のイベント情報や取組み紹介などをメールにてお届けしています。件名に「メールマガジン 登録希望」と記載のうえinfo@machinone.orgまでメールください。

Facebookページ  
「一般社団法人まちなね浜甲子園」  
ぜひチェックしてくださいね！



Instagram  
「machinone\_hamaco」にて浜甲子園の日常をお伝えしています。



『chiMe』は、浜甲子園団地再生事業区域のエリアマネジメントを担当する一般社団法人まちなね浜甲子園が発信する、この街にあたたかな音色をもたらすための情報メディアです。

発行元: 一般社団法人まちなね浜甲子園  
編集: 奥河洋介、青山めぐみ、堤恵利香  
制作: spicagraph



写真提供: 谷 嘉裕



はまころう防災フェスタ

1月17日で阪神大震災から23年、3月11日で東日本大震災から7年を迎えました。いつ起こってもおかしくない大災害に対する備えを考える機会として、今回のchiMeは防災特集を行います。各自が日ごろからできる備えをして、ご近所さんと声を掛け合い、災害が起きてでも犠牲者を出さない浜甲子園団地エリアを目指していきたいですね。改めて、各家庭での防災の備えを見つめなおす機会にしてみたいはいかがでしょうか。

去る2017年11月19日、浜甲子園団地中央集会所で第1回はまころう防災フェスタを開催しました。

大人向けには、葛飾区女性防災委員の葛西優香氏を講師に迎え、有事の際に受け身ではなく、変化する状況に応じて主体的な行動を取れる「よき避難者」について共に考え議論しました。

一方、小学生を対象にサッカーを通じて防災を学ぶ「ディフェンス・アクション」を実施し、防災備蓄品や災害時の初期行動について体を使って覚えることができました。自分たちの住む地域にある防災倉庫を見学するのも初めてだった子どもたち。非常用トイレなど目にしたことのない備蓄品に興味津々でした。

最後は皆で交流しながら非常食の試食会。「案外とても食べやすい」「火を入れなくても美味しい」と好評でした。ご自宅での備蓄品候補の参考にさせていただけたようです。

今回の防災フェスタはあくまでも一つのきっかけ作りにすぎません。しかし、こういったきっかけこそが「友達と遊んでいるときに地震が起きたら」とか「お隣さんと共有しておくことはあるか」など、疑問や想定を喚起し、次の行動につながるのだと信じています。

# 防災特集

食糧備蓄は、家族が最低3日間、できれば1週間しのげる量が必要と言われています。備蓄のコツは、「いわゆる備蓄の食糧+普段食べているもので賞味期限がちょっと長いものを多めに」です。賞味期限に応じて定期的に食べ再び補充を繰り返す「ローリングストック法」をお勧めしています。食べやすく、栄養も考慮された、保存期間の長い様々な商品が出ていますので、是非試してみてください。

食糧備蓄のススメ

ガ・定番!



アルファ化米シリーズ  
(アルファ食品株式会社)

水で戻せるアルファ化米なら、お湯が沸かせない時でも大丈夫。味付けの種類も豊富なので、「毎食白ご飯で飽きた」なんてこともありません。

- 5年保存
- お湯(水)を入れても倒れない
- 1袋に1本スプーン付き

備蓄ポイント

食卓の味!



名古屋コーチン入り  
つくねと野菜の和風煮  
(IZAMESHI Deli)

栄養が偏った食事をとり続けると、体調不良や免疫力の低下につながります。やさしい味付けやいつもの食事に近いものを取り入れ、ストレス緩和や塩分調節に努めましょう。

- 3年保存
- 塩分控えめ
- 野菜が入って栄養バランス◎

備蓄ポイント

スイーツも大事!



和風プリンシリーズ  
(ハウス食品)

一品でも良いので自分の好きなものを食べると心が落ち着きます。また、配食される食糧はアレルギーに非対応。お年寄り向けのきざみ食などありません。

- 1年保存
- 舌でつぶせる柔らかさ
- 卵不使用

備蓄ポイント

## 浜甲ひと辞苑

普段の生活から避難場所の確認や近所の繋がりがづくりの意識を。



西宮市 防災危機管理局 防災啓発課 #8  
馬詰 亮太さん

浜甲子園団地自治会では、阪神大震災から20年経った頃から1月17日に黙とうを捧げる鎮魂式を行っています。住民の方々の高齢化が進み、どうしても危機意識が希薄になってきており、風化させないように活動しています。平坦で低地な浜甲子園団地エリアは、津波や水害に弱い地形であり、現在、市の地下工事により氾濫対策も進んでいます。

またこのエリアでは、特にお一人住まいの高齢の方が非常に多く、まずは「自分で自分の命を守る」という自助の意識を高めるような取り組みを行いたいですね。例えば、家具の転倒防止なども一人でするのは危険ですから、近隣の大学や施設などと連携して行くべきでしょうし、自治会としてもサポートができる体制を目指しています。

今秋、甲子園浜小学校区全体で行う大きな防災イベントが行われる予定です。浜甲子園団地自治会としても今までにない、防災になんて興味のない方にこそ来てもらえるようなアイデアを具現化できるよう準備を進めていきますのでご期待ください。

浜甲子園団地自主防災会 防災士

森本和弘さん #7  
北室正一さん  
土居芳明さん



「楽しさ」や「お得感」のある、新しい防災訓練を。

通り一遍の防災訓練ではなく、

これだけは知っておこう

## 浜甲子園団地エリアの津波避難

浜甲子園団地エリア周辺の主な津波避難ビル

名称	住所	収容可能人数
ファインシティ甲子園	枝川町10-1	910
シルバーコースト甲子園	枝川町17-40	350
ドリーム甲子園	枝川町17-41	320
枝川浄化センター(本館)	枝川町20-128	710
UR浜甲子園さくら街(1~19号棟)	古川町3,枝川町5	7,080
甲子園浜小学校	古川町1-65	1,100
浜甲子園中学校	古川町2-60	1,040
西宮東高等学校	古川町1-12	1,750
甲子園九番町市営住宅(1~3号棟)	甲子園九番町10	3,470

詳細は、西宮市ホームページをご覧ください。

家族が離れ離れになった時の連絡方法や集合場所について事前に家族で話し合っておきましょう。

112分後に  
1mの波が到達

最高津波水位  
3.7m  
T.P. (標高0mからの高さ)



浜甲子園エリアに来る津波

南海トラフ地震が発生した際に、112分後に1mの津波が押し寄せ、最高津波水位は3.7mに達すると想定されています。とにかく津波に巻き込まれないように、一刻も早く避難しましょう。

津波避難ビルなどの  
“3階以上”へ避難する



津波避難ビルや鉄筋コンクリート造などの建物の3階以上へ、一時的に避難する。

鉄筋コンクリート造などの  
“3階以上”に居る場合は  
その場にとどまる



地震による建物の損傷・火災や周辺の火災がないなど、その建物の安全が確認できた場合は、その場にとどまる。

※上記以外では、鳴尾御影線より北側に水平避難する方法もあります。