

# 会報ほりさき

堀崎町自治会のホームページ  
<https://horisaki-jichikai.net/>

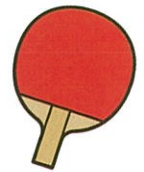


発行責任者 堀崎町自治会  
会長 山田 和幸  
編集責任者  
広報部長 坂井 義彦

第231号 令和7年12月1日



## 堀崎町自治会卓球大会 10月12日大砂土東小学校



堀崎町自治会の  
ホームページの  
内容 🔍



- 自治会行事のカレンダー
- 月2回の回覧板
- 掲示板のポスター
- 自治会行事の報告と写真
- 会報ほりさき

堀崎町の秋



堀崎町祭り 7月19日、20日

今年から町内3コースを1年ごとに順に巡行します。



賓来囃子連



《中央》神輿責任者 〇〇さん



交通防犯部 〇〇さん



しらかば幼稚園前で休憩

ほりさき



さん



神輿責任者 さん



さん、 さん、 さん



大宮東交通安全協会 さん、 さん





大一建工 さん、 さん



さん、 さん、 さん



9月28日(日)午前6時50分 堀崎町団地出発。73名参加。  
シャトー勝沼ワイナリーで甘口のワインをたくさん試飲できました。浅間園では、バーベキューとブドウ狩りを楽しみました。  
最後に、桔梗屋アウトレットで信玄餅などのお土産を買って帰路につきました。午後5時帰着。

秋のバスハイク  
「甲府盆地で味覚狩り」  
厚生保健部長 瀧口修一





による照明も用意し、停電時の照明の暗さを実感してもらいました。今年は風もあり湿度も低かったため酷暑にならず、無事に訓練を終えることができました。参加された皆様、お疲れさまでした。

## 1 はじめに

今年の見沼区の避難所訓練は、6月29日(土) 18時から21時までの夜間に行われました。避難所訓練は3年ごとに午前・午後・夜間を交互に実施されています。今回は夜間訓練でした。今年の3地区(堀崎町、大和田、東大宮)からの参加者は、昨年の83名から54名と減少しました。堀崎町からは21名の参加がありました。

今回の訓練では以下の2点を中心に実施しました。

- ・簡易トイレ(携帯トイレと見立て)の使い方
- ・備蓄品の確認を通じての避難所の実態理解

昨年との変更点としては、段ボールベッド1基が訓練用に用意されたことが挙げられます。すぐに組み立てられ、参加者に実際に寝てもらい、その強度を体験してもらいました。

また、太陽光を利用した蓄電池

## 2 避難所は今年も進化せず!

能登半島地震の教訓を受け、段ボールベッドの展示が行われましたが、市全体での配置方針や必要数、保管場所などの具体的な計画は示されませんでした。昨年の広報紙で呼びかけたとおり、これでは「進化」とは言えない状況です。時代の変化や能登半島地震を経て得られた新たな知見を踏まえて、「明日大地震が起こったらどうなるか」を想定した取り組みが必要です。



写真1 段ボールベッド

コロナ禍以降、避難所ではマンホールトイレは使用せず、水洗トイレに二重の袋をかぶせ凝固剤で

固める携帯トイレが標準となっています。今回の訓練では備蓄されていた簡易トイレが使用されましたが、便器にかぶせて使う携帯トイレではなく、段ボール型の箱型便器でした。箱には「平成11年製造」と記載されており、相当長い間備蓄されていたことが分かります。

市の地域防災計画を確認すると、備蓄品として記載されているのは「水と食料、生活必需品」のみで、トイレに特化した対策や計画は見当たりませんでした。そこで国や県の指針、関連資料などを調べることにしました。

## 3 災害時のトイレ対策

(1)水や食料よりトイレ対応が先!

熊本地震では、発災から3時間以内に38.5%、6時間以内には72.8%の人がトイレに行ったという調査結果があります。発災後は混乱状態で、水も食料も取つけないにも関わらず、人はトイレに行きたくなるのです。つまり災害時には水や食料以上にトイレ対応を優先すべきということなのです。

### (2)大きな地震発生時には水洗トイレは使用不可

大規模地震発生時には次のような状況になります。

- ①電気がつかない
- ②水道が止まる
- ③水が流せない

水洗トイレは使用できません。仮に水が流せたとしても、下水道管が破損している可能性があり、逆流の危険性もあります。家庭や避難所では市の指示が出るまで水洗トイレは使用できません。

(3)復旧までの日数(埼玉県想定)  
首都直下型地震発生時の県内の被害状況と復旧見込みは以下の通りです。

- ①停電：約5万3千世帯
- (復旧予想は約6日)
- ②断水：約22万5千世帯
- (復旧予想は約30日)
- ③下水道機能支障：約109万人
- (復旧予想は約30日)
- (4)トイレの重要性

①トイレを我慢しないことが大切です。

トイレを我慢すると飲食を控えるようになり、脱水症状や炎症、体力・免疫力低下を招きます。これがエコノミー症候群発症や災害関連死につながる危険があります。

### ②理想的なトイレ環境とは

「トイレに行きたいときに行ける」「安心して用を足せる」です。

#### 4 避難所のトイレ対策

東日本大震災で避難所となった学校に対する文部科学省の調査では、「避難所で問題となった施設・設備」として、最も多かったのがトイレで74.7%、次いで暖房設備で70.3%、給水・浄水設備66.7%でした。

災害発生直後から避難所のトイレは「常に使用できる状態」を維持しなければなりません。「しばらく使えない」は絶対に避ける必要があります。

国のガイドラインでは、災害時のトイレ確保に向けて以下の取り組みが求められています。

具体的な事態を想定し必要なトイレの数を試算。携帯トイレの備蓄、マンホールトイレの整備、仮設トイレの調達手段の確立などを計画的に行い、「災害時のトイレ確保・管理計画」として取りまとめ、周知徹底することが必要です。

##### (1)トイレの必要性

・災害発生当初…避難者50人につき1基 長期化する場合…20人につき1基

・女性用と男性用の比率 3対1

使用回数を目安…1日5回

##### (2)留意点

・トイレは発災直後から必要とな

るため、最低限必要な個数を備蓄。ニーズに応じて数を確保し、快適向上にも努めます。迅速な調達のため円滑な運用ができるよう備えることが大切です。

##### (3)時間経過に応じたトイレの活用

・発災後3日間…携帯トイレと簡易トイレを使用

・その後、仮設トイレ（組み立て式）、マンホールトイレを設置

・最終的に必要数の仮設トイレを外部調達

・トイレトレーラーや自己処理型トイレの補助的使用も検討



写真2 手前・マンホールトイレと後方・仮設トイレ、国土交通省HP

##### 5 自宅でのトイレ対策

東日本大震災では、仮設トイレが3日以内に届いた自治体は34%、1か月以上かかった自治体は

は14%ありました。物資は外部調達に頼ると不確実です。発災直後は避難所も混乱し、阪神淡路大震災時には汚物が堆積しトイレが使えない状況もありました。

さいたま市の住宅の耐震化率は94%。市マニュアルも「自宅が安全な場合は在宅避難」が基本です。食料や水と同様にトイレの備えも必須です。発災後1週間分は用意しましょう。

(1)携帯トイレを使う（避難所と同じもの）

①便器にポリ袋をかぶせた上から携帯トイレ（便袋）を設置

排泄後、携帯トイレのみ交換することで床が濡れない。



写真3 携帯トイレ

##### ②排泄後、汚物を固める

吸収シートタイプ…凝固シートで固める。

凝固剤（粉末状・錠剤タイプ）…用の足す前後で振りかける。

③携帯トイレは空気を抜いて強く

縛り、密閉容器で保管。

④蓋つきバケツや専用袋で保管し、

市町村の収集方法に従って処理

(2)必要個数の目安

1人1日5回×7日間＝35個

4人家族で140個必要です。

##### (3)衛生面管理

・災害時ウエットティッシュで手を拭く

・アルコールで手指の清潔を保つ

##### 6 終わりに

年齢とともにトイレに行く回数は増えていきます。日常の健康維持にも重要なトイレは、災害時こそ最優先すべき設備です。

避難所のトイレ改善は、今後も区の反省会などで強く訴えを続けます。国のガイドラインに沿った「トイレ管理・確保計画」の早期策定を望むとともに、自治会の「共助」の取り組みも不可欠です。

最後になりますが、自宅が安全な場合は、発災後1週間は自宅が快適に過ごせるよう、トイレの備蓄も万全にしてください。

猛暑が続きますが、皆様のご健康とご多幸をお祈りし、結びいたします。

（8月中旬投稿）

# 納涼盆踊り大会 文化部長 石田 功

8月16日(土) 堀崎中央公園で納涼盆踊り大会が開催されました。1週間前から準備を始めました。

大一建工さんには会場中央の舞台と花代を貼り付ける大きな掲示板を設置していただきました。

この日、文化部の男性部員は朝8時に集合して会場の樹木の下枝落とし、案内看板設置、ぼんぼり取り付け用の小柱設置などの準備をしました。女性部員は自治会館で来賓の方やご奉仕をいただいた方へお渡しする御礼の袋詰め作業をやっていたいただきました。

盆踊り当日は8時から集合してテントの組み立て作業から始まりました。文化部員の他にも自治会役員、祭り実行委員会、堀崎武州太鼓、体育部の皆さんにも会場づくりを手伝っていただきました。

午前の準備が終わった後、あいにく午後2時ころにわか雨が降ってきてしまい、午後、舞台の飾り付けをやり直すことになってしまいました。

夕方になって盆踊りが始まると天気は晴れ上がって、清水市長さん

にご来場いただきましてご挨拶をしていただきました。たくさんの方に参加していただき、盆踊りを楽しんでいただきました。盆踊りの休憩時間には堀崎武州太鼓の力強い演奏をしていただき、また、優美なフラダンスの舞台もあって会場が盛り上がりました。終わりにキャンディーを配って、皆さんに花火を鑑賞していただき無事盆踊り大会を終えることができました。

文化部員の高齢化も年々進んでいますので、今年から高所作業が必要な櫓を建てるのをやめて、会場真ん中に舞台を設置することにしました。舞台上の太鼓やフラダンスもよく見えてよかったですと思います。



交通防犯部  
さん、さん



交通防犯部  
さん、さん



堀崎町自治会長



清水勇人さいたま市長



ほりさき



見沼区長



来賓の皆様



進行役 さん、さん、さん



総務部長、総務部長



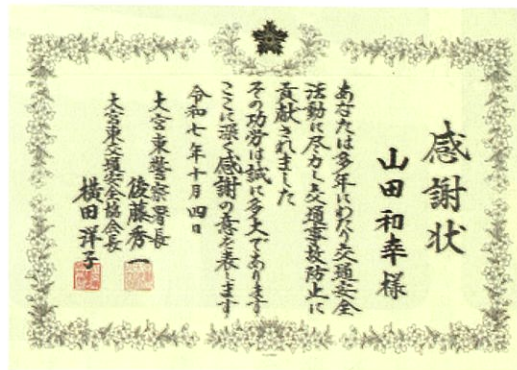
フラダンス ハーラウ オケアラ アロアロ



堀崎武州太鼓

### 交通安全功労者表彰

10月4日 大宮東警察署で表彰式があり、山田和幸自治会長が交通安全功労者表彰状を授与されました。小中学生の登下校中の見守りや昼夜のパトロールが交通安全に大きく寄与したとして表彰されたものです。



### 2025年 防災センター見学 防災部長 榎本一男

堀崎町にお住いの方々の防災意識を高める為、今期で5回目の「さいたま市防災センター」の見学を企画し11月30日(日)に実施しました。今回の参加者は防災部員とご家族、自治会員の皆様にかけて車

3台に分乗とご自身の車2台で行きました。

さいたま市防災センターは自治医大医療センターの東側に位置しており、どなたも無料で見学(休館日は月曜日、年末年始)できます。最初に所員の方の挨拶の後、映像シアターで地震に関するビデオを約20分視聴しましたが、内容は改定されていて様々な場面での対応について説明があり、わかりやすくなっていました。

その後、地震体験(マグニチュード7や東日本大震災同等の揺れを体験させて頂き、その揺れには改めて驚きました。実際には、更に縦揺れが加わるので立ってられないと思いましたが、煙体験(ハンカチを口にあてて煙の中を避難する体験学習です)、消火体験(レーザー消火器を使った消火器の正しい使い方の体験です)のコーナーでは14名全員が模擬体験を行い、貴重な体験が出来たと思います。ビデオから体験終了まで約1時間半でした。

堀崎町の皆様も機会がありましたら、さいたま市防災センター以外どこでも良いですから一度足を運び、実際に体験することをお勧めします。尚、来年も防災部主催で同じ体験会を予定しています。

最後は署員の方にお礼申し上げ、参加者全員で記念撮影し無事帰宅しました。

### 《会議の報告》

総務部長 武藤 伸一

### 《入会等報告》

総務部長 武藤 伸一

- 令和七年八月度常務理事会  
日時令和七年八月三十一日一七時  
・ 会議・諸行事実施及び予定について  
・ 副会長所管部及び地区情報について
- 令和七年八月度理事会  
日時令和七年八月九日一八時  
・ 各部、各地区報告
- 令和七年九月度常務理事会  
日時令和七年九月六日一七時  
・ 会議・諸行事実施及び予定について  
・ 副会長所管部及び地区情報について
- 令和七年九月度理事会  
日時令和七年九月十三日一八時  
・ 各部、各地区報告
- 令和七年第一回防災会議  
日時令和七年十月四日一七時  
・ 会議・諸行事実施及び予定について  
・ 副会長所管部及び地区情報について
- 令和七年第二回防災会議及び防災訓練について  
・ ホームページの掲載基準について
- 令和七年十月度理事会  
日時令和七年十月十一日一八時  
・ 各部、各地区報告
- 令和七年第二回防災会議  
日時令和七年十一月二十五日一七時  
・ 会議・諸行事実施及び予定について  
・ 副会長所管部及び地区情報について
- 令和七年十一月度理事会  
日時令和七年十一月八日一八時  
・ 各部、各地区報告について

敬老の集い  
社会部長 伊澤利男

9月15日敬老の集いを堀崎町自治会館で開催しました。  
参加者数 130名。昨年比20人増。

イベント内容

- 1 子供太鼓 堀崎武州太鼓
- 2 コーラス
- 3 手品

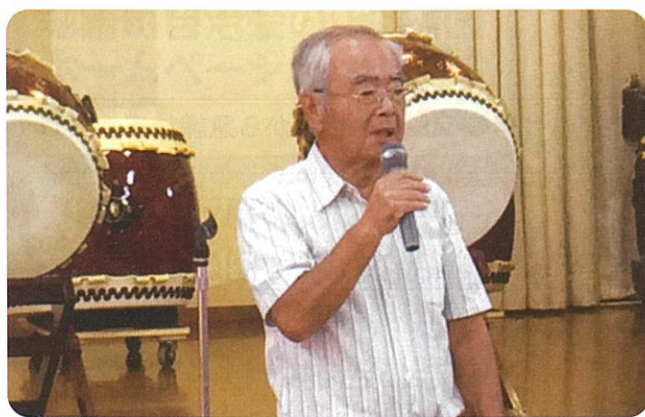
皆さま歌ったり笑ったり楽しそうでした。特に子供太鼓の子供たちが、70歳になったときにやっていることは何ですかという質問に対する答えを聞いて、みんな大笑いしていました。皆さんに満足していただけたと思います。



自治会長



手品



堀崎町長寿会会長



清水勇人さいたま市長

**重要!****ラジオ体操会**

体育部長 武藤成生

「ラジオ体操」は、日本で一番有名な運動でしょう。小学生にとっては夏の年中行事になっていますし、現代の俳句では「ラジオ体操」は夏の季語に含まれています。ラジオを聴かない世代でも「ラジオ体操」は知っているから驚きです。ラジオ体操は夏の風物詩になっています。

今年も小・中学校の夏休みの期間に夏休み恒例のラジオ体操会を開催しました。

今年の開催期間は（7月26・27日、8月23・24日）の前期後期の4日間で実施し、昨年より2日間増やしました。会場は上の台公園・堀崎中央公園の2会場で開催しました。

堀崎団地集会所前広場では参加人数が少なくなったため、今年から実地していません。寂しい限りです。

**ラジオ体操の歌**

藤浦洗作詞・藤山一郎作曲

ラジオ体操は 3分13秒 でできる全身運動！

ラジオ体操第1は「3分13秒」で行う究極の運動ともいわれて、13種類の運動が組み込まれて、カラダをひねったり伸ばしたり、飛んだり跳ねたり。日常生活ではあまり動かさないような部分もしっかりと動かすことができ、「**全身の筋肉や関節を動かせる有酸素運動**」です。約400カ所の全身の筋肉をくまなく使い、体幹も鍛えられ、**血行増進と肩こり、腰痛の予防・回復、骨の成長・活性化を促し骨密度の低下の予防・回復も期待**できます。

皆さんはラジオ体操を「正しく」やったことはありますか？

私、体育部長でありながら、なんとなくやっていたのですが、今年のラジオ体操会から意識して、正しくやってみました。その結果、とっても疲れしました！ 思っていた以上に全身を使い、その後、体がだるくなりました。しかし、だるくなることは、血行が良くなったということです。

ラジオ体操を「正しく」「今どこの筋肉を使っているのか」「どこを伸ばしているのか」などを意識することが大切です。

最近、女性のあいだで「ラジオ体操でやせる効果」があると話題になっています。それは個人個人の健康意識が高まってきた証拠だと感じています。