

# 6月 修立公民館だより

[第332号]

令和8年6月1日

修立地区公民館

TEL 26-5914

FAX 26-5918



http://chiiki.city.tottori.tottori.jp/shuritsu-1  
mail:cc-shuritsu@it.city.tottori.tottori.jp



(HP)

★健康相談 6月はありません

主催 健康づくり推進委員会

## ひだまりコーナー その48



## 6月の行事予定表 公民館事業 5/22現在

日	曜日	行事	グループ・サークル
1	月		加藤式呼吸法 双葉会
2	火		親子からだ探検 大正琴
3	水		双葉会 栗谷会 朗唱の会
4	木	民児協定例会	しゃんしゃん体操 双葉会 英会話サロン
5	金		民踊はまなす
6	土		アミーゴ
7	日	地区人推協総会 食育総会	
8	月	自治連定例会	加藤式呼吸法 3B体操 双葉会
9	火	㊦ eスポーツ教室	
10	水		歌と動きの会 双葉会 栗谷会 朗唱の会 医療生協 ヘルマン
11	木	まちづくり役員会 (福祉人権グループ) 修老連定例会	体軸体操 双葉会 英会話サロン
12	金		民踊はまなす 遊布々
13	土	㊦ 子どもと大人の将棋教室 健康講座(修立小多目的)	アミーゴ
14	日	エコクラブ結成式	修立書道
15	月		加藤式呼吸法 双葉会
16	火		大正琴
17	水		双葉会 栗谷会 朗唱の会 のぎく
18	木		しゃんしゃん体操 双葉会 切り絵 アミーゴ すずらん
19	金		山の手コーラス 民踊はまなす
20	土	㊦ 教養講座 「修立学びの大楽」	アミーゴ 吉1町内会
21	日		
22	月		加藤式呼吸法 3B体操 双葉会
23	火	手芸教室(女性の会共催)	ヘルマンハーブ 大正琴
24	水		双葉会 栗谷会 朗唱の会
25	木		しゃんしゃん体操 双葉会 英会話サロン
26	金		山の手コーラス 民踊はまなす
27	土	団体交流研修会	藍遊会 アミーゴ
28	日		修立書道
29	月	㊦ 修立シアター(18:00~)	加藤式呼吸法
30	火	㊦ 修立シアター(13:30~)	大正琴

※日程は変更になる事があります。ご了承ください。

## 「鳥取大地震」③ ～「正しく恐れて 素振りをする」～

館長 豊福 聡

地震調査研究推進本部のHP<sup>\*1</sup>に、今後50年以内に起こる地震の場所・規模・発生確率を示した一覧表が載っています。下の表はその中から、過去大きな地震を引き起こした鳥取東部の活断層地震と地震の場所・規模・発生確率を示した一覧<sup>\*2</sup>

活断層型地震 海溝型地震	予想した地震規模 M (マグニチュード)	今後50年以内の 地震発生確率
雨滝一釜戸断層 <sup>*3</sup>	6.7程度	ほぼ0%
鹿野一吉岡断層	7.2程度	ほぼ0%
南海トラフ地震	8~9クラス	60%~90%程度以上

鳥取大地震と南海トラフ地震の被害想定

	鳥取大地震 <sup>*4</sup>	南海トラフ地震 <sup>*2</sup>
最大の津波の高さ	発生せず	34m
死者数	1,025人	29万8千人
全壊・焼失(棟数)	全壊13,295 焼失 289	235万棟
避難者	不明	1230万人

確かに①だけを見ると「鳥取には、当分大きな地震は起きないから安心だあ!」となりそうですが、これが大きな落とし穴です。実は南海トラフ地震では、右表のように、鳥取大地震とは比べ物にならないくらい大きな被害が想定してあるのです。それは、海溝型地震は活断層型地震に比べ「震源が深く、震度は大きく、広範囲に揺れがおよび、津波を伴う」ため、被害は広範囲で甚大になりやすいという特徴があるからです。当然ひとたび南海トラフで地震が発生すると、この鳥取にも長周期振動を伴った大きな揺れが、瞬時にやってきます。地震調査研究推進本部の想定では、**震度5強 建物全壊300棟 負傷者200人**とされています。たとえ何百キロも離れた所で起きた地震であっても、決して他人事では済まないのです。83年前に先人たちが向き合った鳥取大地震の経験を教訓に、改めて

### 「正しく恐れて 素振り(その時に向けての準備)をする」 時が来ていると思います。

それではこれまでのことをふまえ、以下の「防災素振り(準備)チェックシート」を使い、自分の素振りのフォームを自分で確認(チェック)してみてください。災害に対する備えは「素振り」と同じで、しすぎることはありません。自分の命は自分で守ることを基本に「正しく恐れて素振り」をしていきたいものです。

#### 「防災素振り(準備)チェックシート」

- 自宅周辺の災害リスク(浸水深、土砂災害等)がわかる。
- 避難場所の位置や避難経路がわかる。
- 非常持ち出し品が準備できている。
- 家具の転倒・落下防止対策をしている。
- 感震ブレーカーを設置している。
- 可能な限りフェーズフリー(平時と災害時を分けない)な生活を意識している。
- 地域の行事や活動(地域レク、避難訓練、公民館行事等)に参加している。
- 自力避難に備えて、毎日運動(ウォーキング、ストレッチ等)をしている。
- 緊急地震速報を聞いた直後にすることが5つ思い浮かぶ。
- 時々「いつもともしものハンドブック」を読んでいる。



6月27日(土)には、東日本大震災を経験し、現在は相馬市の震災語り部として活動しておられる井島順子さんをお招きして研修会を行います。詳細を回覧チラシでご確認いただき、ぜひご参加ください。



\*1 地震調査研究推進本部HP  
\*2 「主要活断層体の長期評価の概要」R8.1、地震調査研究推進本部公表資料より引用作成  
\*3 鳥取県岩美郡岩美町から鳥取市国府町にかけて分布する活断層  
\*4 防災ニッポンHP 鳥取大震災は阪神大震災に匹敵! 広い範囲で「震度7相当」 備え万全に 2028.11.9

### <eスポーツ教室>

日時 6月9日(火)  
13:30~15:00

場所 修立地区公民館  
持ち物 上履き(室内シューズ)



### <子どもと大人の将棋教室>

日時 6月13日(土)  
9:30~11:00

場所 修立地区公民館



### <第44・45回修立シアター>

日時 <夜の部>6月29日(月)  
18:00~上映開始  
<昼の部>6月30日(火)  
13:30~上映開始

場所 修立地区公民館

※上映映画は、後日、回覧でお知らせします。

### <第1回「修立学びの大楽」>

今年から始める、公民館主催の教養講座です。

日時 6月20日(土)  
13:30~15:00

場所 修立地区公民館  
講師 鳥取ヤクルト販売株広報担当  
坂本 直美 氏

※詳しくは回覧をご覧ください。

### <手芸教室(カルトナージュ)>

女性の会 共催

日時 6月23日(火)  
13:30~15:30

場所 修立地区公民館

費用 850円

※詳しくは回覧をご覧ください。

# 体育会からのお知らせ

## <第69回鳥取市民スポーツ大会> 競技種目別期日・会場

★各競技への参加協力をお願いします。  
★参加については、各町内会の体育役員にご連絡下さい。

種目	会場	予選	本選	予備日
ゲートボール	美保多目的広場		6月7日(日)	6月14日(日)
総合開会式	鳥取市民体育館		6月14日(日)	
卓球	鳥取市民体育館		6月21日(日)	
グラウンド・ゴルフ	白兔グラウンド・ゴルフ場		6月21日(日)	6月28日(日)
バドミントン	鳥取市民体育館		6月28日(日)	
水泳	国府町農村勤労福祉センタープール		7月5日(日)	
テニス (B・Cグループ)	千代テニス場		7月5日(日)	7月19日(日)
弓道	鳥取市弓道場		7月5日(日)	7月12日(日)
ソフトボール (B・Cグループ)	倉田スポーツ広場 ソフト場①②	5月31日(日)	7月5日(日)	7月12日(日)
ペタンク	Axisバードスタジアム サブグラウンド		7月12日(日)	7月19日(日)
バスケットボール	河原町総合体育館	6月21日(日)	7月12日(日)	
女子バレー	鳥取市民体育館	6月14日(日)	7月19日(日)	
男子バレー	鳥取市民体育館	7月12日(日)	7月26日(日)	
バウンズボール	鳥取市民体育館		8月2日(日)	
陸上	ヤマタスポーツパーク 陸上競技場		10月12日(月)	
総合閉会式				

# 健康講座開催のお知らせ

民生児童委員協議会・健康づくり推進員会

## 『介護・寝たきりを予防するために』

日時 6月13日(土) 10時00～11時45分

受付9時30分から

場所 修立小学校多目的ホール

内容 膝・関節痛予防の運動及び体操

ポッチャを楽しもう!

講師 株式会社 さんびる

理学療法士 丸山 啓太 氏

\*詳しくは各家庭に配布のチラシをご覧ください。  
多くの方の参加をお待ちしています。



## 5月実施の公民館事業

### やってみよう!デー

今年も修立小学校の「体験的学習活動等休日」の5月1日に、『ぼくたち・私たちでできる避難用お菓子リュック』作りとポッチャを体験しました。その後、お昼にカレーライスをみんなで食べました。



ジッパー袋で避難用お菓子リュックを作ります。



たくさんの菓子つめました。



避難用お菓子リュックは災害時の非常食の一つです。

館長から防災のお話。『ローリングストックって知っていますか?』



ポッチャ体験!! どこに投げれば?

## 地区コーディネーターの紹介

こんにちは。地区コーディネーターの田淵です。(修立地区在住)  
今年度4月から鳥取市社会福祉協議会の職員として採用され、修立地区公民館に在席しています。



サロンやサークル活動など地域の集まりに参加させていただきながら、皆様とともに、より住み心地のよい修立地区になるよう活動をすすめていきたいと思ひます。

どうぞよろしくお願いいたします。



## <子どもと大人の将棋教室>

5月9日(土)に今年度スタート!!  
初めての参加者4名を含め、合計22名の参加がありました。



指導を受けながら対局



次の一手を  
考え中



正座で対戦。  
次の一手は『王手』!