

地域密着、身近な話題を体験取材!

まちかど

特派員だより

スマホ操作をマスターして、災害に備えよう

地震や台風、豪雨。日本各地で近年、「数十年に一度」と言われるような激甚災害が頻発し、日頃から災害への備えが必要になっていきます。もし今、私たちが住んでいる上尾市で災害が発生したら、どう行動すべきなのか。9月21日、私は大谷公民館で開催された「知って備えるスマホ防災教室」取材しました。

今回は10人以上が受講し、1人に1台スマートフォンが貸与されました。「スマートフォンに初めて触れる」と話す人もいる中、講師の千葉克俊さんが基本操作から丁寧に教えていました。

初めは、慣れないタップ操作に悪戦苦闘する受講者も見られましたが、徐々に操作に慣れていき、最終的には画面の拡大やマップの利用などを難なく操作するまでに上達していました。

今回のテーマでもある「スマートフォンを活用した防災」の内容では、スマートフォンを使って、災害状況のマップを確認する方法や停電の際に声でライトをつける方法など、より実践的な内容を受講者自身が体験しました。「スマートフォンって、こんなに便利なんだ」と、一部の受講者からは驚きの声が上がっていました。

講座の中では、「こういう時はどこを見れば良いのか」「どの防災アプリを使うべきなのか」など、受講者から積極的に質問が出るなど、防災への関心の高さがうかがえました。

教室が終わると受講者からは「防災だけではなく、スマートフォンを使いこなせるようになり、世界が広がった」「スマートフォンが、防災にここまで活用できるとは思わなかった」などの声がありました。



熱心に教える講師の千葉さん



真剣に講義を聞く受講者



スマートフォンを活用して、実践的に学ぶ受講者

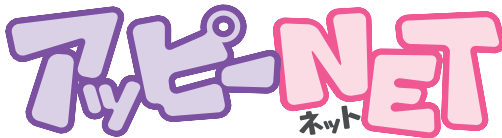
講師の千葉さんは「今の瞬間に災害が起きてもおかしくない。大事なものは備えることだ。スマートフォンの充電を心掛けたり、災害が起きた際にどこに避難すべきかを日頃から調べておくことが重要だ」と話しました。

備えあれば憂いなし。私自身、災害が起きた際にはどう行動すべきかを再確認する良い機会となりました。



上尾地区
松井 聡さん

市民の情報交流スポット



広報広聴課 ☎775-4918・☎776-8873

アップピーNET掲載団体募集

アップピーNETは市民の皆さんの交流の場として、催しなどへの参加者募集「おいでください」と、各団体のサークル会員募集「いきいきサークル」を掲載しています。観客を増やしたい・会員数を増やしたい団体は気軽に申し込んでください。申し込み方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。



おいでください

- 上尾小説サークル 12月17日(土)13:00~16:00、文化センター 定員15人 費1,000円 当日 山口☎090-7249-3155(19:00まで) **ひと言!** はじめての小説の書き方と自分史の書き方の基本。
- イランの記録映画「18パーセント」 12月18日(日)14:00~16:00(受付/13:30)、文化センター 定員50人 費500円 申12月17日(土)までに 山本☎090-5393-4158 **ひと言!** 1988年化学兵器負傷者5人を乗せた旅客機が成田空港に。
- 第8回ちょこっとライブ~歳末拡大編~ 12月25日(日)10:30~16:30、イコス上尾 当日 石川☎090-1802-5947(17:00以降)

- ☎ひと言! 1月1開催無料ライブ。多彩な音楽をぜひお楽しみ下さい。
- 上尾民踊レクリエーション連盟 12月6・13・20日のいずれも(火)9:00~12:00、市民体育館 費1,000円 申新井☎725-2158(20:00まで) **ひと言!** 基本動作で楽しく踊りましょう。

いきいきサークル

- 朗読の会たんぽぽ 毎月第1・3(火)10:00~12:00、市民活動支援センター 朗読の好きな人 費月額2,000円(入会金1,000円) 申佐藤☎774-6127(21:00まで) **ひと言!** やさしく深く朗読を楽しむ会です。ご一緒しませんか。
- 上尾井戸木ヨーガ 毎月第2・4(金)

- 10:30~12:00、井戸木公民館 費月額2,500円(入会金1,000円) 申安藤☎787-2710(18:00まで) **ひと言!** 日々の健康を保つヨーガ! お気軽に体験してみませんか。
- ハンブル 毎月第1・3(木)初級/9:00~10:25・中級/10:30~11:55、大谷公民館 費月額3,500円 申中島☎725-0405(16:30~20:00) **ひと言!** 韓国ドラマ・K-POPを字幕なしで楽しみませんか。
- 大谷もっと元気体操 毎月第1・2・4(木)15:00~16:30、市民体育館・大谷公民館 女性 費月額1,500円(入会金1,000円) 申砂田☎725-7033(20:00まで) **ひと言!** ダンスの要素を取り入れた楽しい体操です。

定…定員 定…対象 費…費用 当日…当日、直接会場へ 申…申し込み

スポット ライト

～人・仲間～



原沢
はらさわ

勲
いさお
さん
(井戸木在住)

LIGHT
The life of a great person

今回紹介するのは、ことし9月に開催された「2022石川マスターズ混成陸上競技選手権大会」の10種競技M70(70～74歳)クラスで優勝を果たした原沢勲さんです。

原沢さんの出場するマスターズ混成陸上競技は、100m走などのトラック競技や砲丸投げなどのフィールド競技の合計点を競うものです。

原沢さんの競技人生は、37歳の時に上尾シティハーフマラソンに出場したことから始まりました。47都道府県のフルマラソンを走るなど、マラソンに打ち込んでいた原沢さんですが、55歳のときに加入していた市陸上競技協会の知人の勧めで短距離走やフィールド種目に挑戦し始めました。そして、60歳のときに混成競技に出会い、以後は混成競技を中心に大会に出場するようになりました。「陸上競技には、それぞれの人に向いている競



ことし6月に出場したフィンランド大会の競技場に立つ原沢さん

仲間とのつながりで続く挑戦

70歳のマスターズ混成競技選手

技が必ずあります。私の場合は混成競技でした」と話します。

「マラソンを始めた頃から感じているのは、仲間とのつながりです。マラソンを始めたきっかけも地域の回覧でした。混成競技も仲間に教えてもらいました。仲間との付き合いの中で、タイムングよく物事が進みます」と競技人生を振り返ります。年齢と共に記録が落ちることに焦りを感じることもあるそうですが、「競技を長く続けたい。いろんな大会に出たい」と意欲的です。自分より年上の選手からアドバイスをもらったり、練習の質を落とさないために休息とケアを大切にしたりしているそうです。

国内の大会で優秀な成績を収めている原沢さんは、世界大会にも出場しています。「世界中の人と競技を楽しむ気持ちが競技の魅力の一つ」と話し、スマートフォンのアプリを使って、海外選手ともコミュニケーションを取っています。10種競技は2日間の日程で行われるため、自然と選手同士で会話が生まれるそうです。

今後の目標は、令和6年にスウェーデンで行われる世界大会へ出場すること。仲間とのつながりを大切にしながら、原沢さんの挑戦は続きます。



「クイズ アッピーを探そう！」(2ページ参照)で寄せられた『広報あげお』への感想・意見を紹介します。今月は11月号です。

⇒ 広報広聴課 ☎775-4918・☎776-8873 ※内容は一部要約しています。



今月のイチ面 上尾シティハーフマラソンの交通規制にご協力を

- 3年ぶりに上尾シティハーフマラソンが開催され、コロナ禍で少しずつ日常に戻りつつあり嬉しいです。(70代)
- 夫が初めて上尾シティハーフマラソンに参加することになり、楽しみです。(40代)

表紙のAR動画は、いかがでしたか。これからも、上尾の秋の風物詩「上尾シティハーフマラソン」をよろしく願います。



市政ニュース あげお産業祭

- イベントの秋、あげお産業祭が楽しみです。(60代)
- あげお産業祭が3年ぶりの開催ですね。コロナ禍で我慢の生活が続いていたのでワクワクします。(60代)

3年ぶりのあげお産業祭では、さまざまな企画が開催されました。上尾の産業の魅力をお楽しみいただけましたか。



『広報あげお』は、読者の皆さんの感想を参考にし、より良い誌面作りを目指しています。これからも皆さんの感想をお寄せください。