

支えあいが育む・地域の和

ふれあ馬宮

2023年 9月号
(通巻 第63号)

発行

馬宮地区社会福祉協議会

西区西遊馬 533-1

TEL&FAX 048-626-2766

ホームページアドレス

<http://mamiya-shakyo.com/>



特集

内水氾濫にご用心！

備えあれば患いなし

相次ぐ被害



さいたま市
内水ハザード
マップ

内水氾濫 YES/NO チャート

内水氾濫マップを
知っていますか

NO

役所等からマップ
を取り寄せ確認し
ましょう

YES

あなたの住まいは
マップ上で浸水予
想地域にあります
か？

NO

マップ上で浸水が
予想されていなく
ても絶対安全とい
う保障はありません

YES

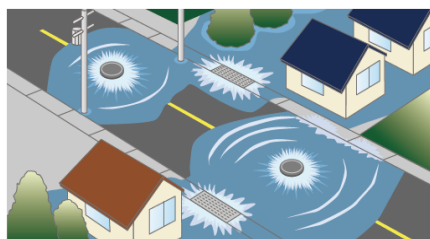
あなたの住まいは
平屋建てか集合住
宅の1階ですか？

NO

浸水しそうな場合
は自宅の2階以上
に避難しましょう
(垂直避難)

YES

避難情報が発令された場合、災害の危険が
あります。避難所に避難してください



内水氾濫とは

大雨で、下水道の処理
能力が追い付かず、道
路や建物が浸水する
こと

「見守り推進委員会」&「福祉委員委嘱式」

6月3日(土)2時か
ら馬宮コミュニティセ
ンター3階集客室に
て、令和5年度見守り
推進委員会が二部構成
で開催されました。
各自自治会の見守り推
進委員長と福祉委員
81名に、岡田社協会長
から委嘱状が交付され
ました。



その後、関根地域福
祉コーデイネーターに
よる講演「福祉委員の
役割」と地域包括支援
センターくるみの小
林・横畑両氏によるセ
ンターの取り組みおよ
び地域との連携につ
いて説明がありました。

記 小倉 良友



いつまでも元気でいられますよう
短冊にねがいをこめて・・・

「健康フェスティバル」



7月7日(金)いきいき百
歳体操フェスティバルが馬宮
コミュニティセンターで開催
されました。
いきいき百歳体操は、馬宮
地区社協が高齢者の健康維持
のために推奨、コロナ禍にお
いても地域のあちこちで脈々
と続けられていました。その
活動をたたえあい、参加者全
員で元気に体操を楽しもうと
の趣旨のもと、引き続き行わ
れた「お楽しみじゃんけん」
も体で表現。大変盛り上がっ
ていました。また当日は七夕
ということで願いを込めた短
冊を七夕飾りに吊るす参加者
の姿も大勢見受けられました。

記 古瀬 和夫



ひとつとではない 全国各地で

～線状降水帯の発生に細心の注意を～

線状降水帯情報が発表されたときは既に警戒レベル4以上に相当しています。馬宮地区は特に内水氾濫が心配されます。ただちに安全な場所へ避難しましょう。

大雨特別警戒レベル

レベル		
5	命の危険 直ちに安全確保	災害 切迫
4	危険な場所から 全員避難	危険
3	危険な場所から 高齢者等避難	警戒
2	避難行動確認	注意
1	災害への心構え	早期注意 情報



- 早めに避難する
- 高齢者はレベル2で避難の判断をする
- レベル3以降になると避難は難しくなる
- 避難が遅れたら、自宅の2階以上に避難する

普段から心がけておきましょう

- ★ 事前に避難経路を歩いてみる
(川や低地・アンダーパスなど)
- ★ 家族で災害時の取り決めをしておく
(避難場所や避難のタイミングなど)

思い出して 2019 年の台風 19 号を !!

みんなの声

自治連アンケートから一部抜粋

<避難所に避難しなかった理由>

- 避難所が遠く 移動手段がなかった
- 雨風が強く 避難できなかった
- 夜中で 動けなかった
- 道路の冠水で 避難所にたどり着けなかった
- 避難所が満杯で 結局自宅に戻った

早めの避難を !!

マイタイムラインを有効利用して
(避難開始の目安は人によって違います)

<情報が欲しい> ※いざという時のために登録しておきましょう !!

- 避難の判断に迷った
- 危険情報の伝達方法がよくわからない
- 荒川の水位が知りたい



さいたま市防災
行政無線メール



Yahoo !
防災速報



埼玉県
川の防災情報



さいたま市
防災アプリ



アイフォン用



アンドロイド用

NHK
ニュース・防災

馬宮のまごころお届けしました

～令和5年度まごころ基金交付団体～ 33団体



コミュニティコース

1	ささえ愛プラザ	13	さくらゲートボール同好会
2	指扇住宅 扇水曜会	14	フラダンス ハイビスカス
3	指扇住宅 健康体操会	15	ブルーハワイ
4	上江橋ウォーク&クリーンの会	16	本村・仲野地区 GG 同好会
5	西遊馬第一亀鶴会 GG 部	17	馬宮スズメグループ
6	チーム年輪	18	二ツ宮東区高齢者麻雀同好会
7	土屋グラウンド・ゴルフ愛好会	19	さくら体操クラブ
8	土屋いきいき 100 歳体操	20	土屋グランドゴルフクラブ
9	土屋自治会土屋公園フラワー会	21	大宮プラザけやきの会
10	土屋 高砂会	22	上サお助け隊
11	JA 馬宮百歳体操	23	上サ 9 時ラジ
12	二ツ宮上区 いろは長寿会		

サロンコース

1	宿東間自治会 遊遊サロン
2	土屋大宮ハイツ ふれ愛の会
3	土屋自治会 サロン元気快!
4	ティ・プラザ
5	西遊馬第二亀鶴会
6	上サ自治会 カヨウ会
7	高木自治会サロン&百歳体操
8	仲野自治会 お茶飲み会
9	南ふれあい会
10	二ツ宮上区 お茶会サロン

右岸地区で 買い物支援が始まりました

お知らせ

- 馬宮地区
ふるさとウォーキング
10月29日(日)
- 第12回
絆コンサート・インまみや
12月9日(土)

※詳細は自治会回覧で!!

右岸地区限定で、移動手段を持たず要介護認定を受けていない65歳以上の方(要支援は可)を対象に有志ボランティアによる買物の移動支援を行っています。

地元福祉施設(春陽苑・ゆずり葉)の協力で第一、第四木曜日にイオンタウンふじみ野へお出掛けするというもの。

(祝日の場合は休み)

事前に登録が必要ですが、利用者からは大変喜ばれています。



編集後記

内水氾濫の特集はいかがでしたか。今年も六月頃から、全国で水害が多発しています。油断は禁物。避難情報をいち早くつかみ、ひどくなる前に自主避難をしましょう。

そろそろ暑さも落ちつく頃、外に出て身体を動かし、体力を付けましょう。社協の活動にも、ぜひ参加して下さい。

自治会の中では、感染対策を施し祝賀会を再開する動きも出てきました。コロナ以前の社会に戻りつつありますが、これからも健康に留意されてお元気に過ごしてください。

ご長寿おめでとうございます。



祝
敬老の日
いっまでも
お元気で

今年度の
馬宮地区敬
老対象者
(75歳以上)
は、昨年より
多い3065名です。最高年
齢103歳の方を筆頭に百歳以
上の方は10名いらっしゃいます。