



「自防連だより」は、
共助の大切さとも
に地域防災力の
向上を推進するた
めの、市内各自主防
災団体の情報交換
の場です。

令和7年度定期総会・懇親会を開催

1 遠藤会長 4期目就任挨拶

この度、令和7年度（2025年度）定期総会において承認をいただき、引き続き、本協議会会長として4期目の舵取りを務めさせていただくことになりました。重責を任せられたことに改めて気を引き締めるとともに、同じく改選された新役員とともに、一丸となり自主防災団体の発展のため全力を尽くしたいと存じます。

さて、去年は1月の能登半島地震から始まり、8月の日向灘の地震、9月の能登地方での記録的大雨など年間を通して災害がありました。本市でも8月の台風10号の影響による避難指示発令や9月の雹被害など影響を受けています。災害がいつ起こるかわからない中で、地域防災力の再構築が課題となっています。いつ起こるかわからない災害に備えるため、人と人とのつながり、団体間の横のつながりを密にすることで、自助・共助の取組の活性化が図られます。八王子市自主防災団体連絡協議会は、横の連携の活性化のため、様々な事業を通じて地域防災力の向上に努めて参ります。今後とも、本協議会に対する会員の皆様のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。



再任された遠藤一男氏

2 令和7年度（2025年度）定期総会



定期総会会場の様子

令和7年（2025年）5月28日（水）、八王子エルシィにおいて、定期総会が開催されました。各議案について、すべて原案どおり承認されました。今年度は2年に1度の役員改選期であり、会長選考委員会の三ツ橋選考委員長より、遠藤一男氏を改めて会長に選任した報告が行われたほか、2名の方が新役員として就任することとなりました。新たな役員体制の下、協議会運営に取り組んでまいります。

総会には出席88団体、委任状提出230団体、合計318団体により、令和6年度決算のほか、全ての議題が承認されました。ご出席いただいた各団体につきましては、定期総会での熱意あるご審議、誠にありがとうございました。



3 懇親会

定期総会後に懇親会を開催しました。当日は多くの方にご参加いただき、和やかな雰囲気の中、活発な交流が行われました。初宿和夫市長にもご臨席いただき、地域の未来に向けた力強いご挨拶を頂戴しました。

参加者からは「普段はなかなか話す機会のない遠方の方々と交流できた」「有意義な時間だった」との声が寄せられ、好評を博しました。

今後も自主防災組織の連携強化を図ってまいりたいと思います。



懇親会の様子

住宅用消火器を設置しましょう!!



市内には、街頭や建物内に消火器が設置されています。また、各自主防災団体でも設置場所の確認や初期消火訓練に取り組まれているかと思います。しかし、万一自宅で火災が発生した場合、自宅から最寄りの消火器を取りに行く間に延焼拡大してしまうこともありえます。

まずは火災を発生させないことです。もし発生した場合でも、早期発見と迅速な初期消火が被害を抑えます。そのためには、住宅用消火器を設置しましょう。

住宅用消火器とは・・・

一般住宅で使用しやすいように開発された消火器で以下のような特徴があります。

- 軽量で誰でも使いやすく、火元を狙いやすい。
- 通常の消火器と違い、カラフルでデザインが豊富。
- 消火薬剤の詰め替えや、消火器内部の点検は不要。（使用期限があるので、定期的な交換は必要）
- 適応火災が絵表示で示されています。



総務省消防庁 HP



総務省消防庁から引用

消火器はホームセンターや家電量販店などで購入できます。

また、古い消火器の引き取り方法については、購入した店舗にて確認してください。

～視察研修（神奈川県相模原市）のご紹介～



今年度、自防連はなんと“都外研修”を実施します！「えっ、東京を飛び出すの？」と思ったあなた。そうなんです。目的はズバリ、被災地の現場をこの目で見ること。「令和元年東日本台風」、八王子市にも大きな爪痕を残したあの災害は相模原市でも甚大な被害をもたらしました。その被害を受けた地域を訪れ、現地の方々から「生の声」を聞きます。机上の防災も大事ですが、現場のリアルはもっと大事。見て、聞いて、感じて、今後の災害対策に活かしましょう！

「都外研修って、ちょっとワクワクするかも？」と思った方、ぜひご参加を。防災は“遠足気分”ではなく“真剣勝負”ですが、楽しく学んだことはきっと深く、心に残るはずです。

※現在、本事業は参加者募集中です。申込期限は、10月17日（金）までとなります。（申し込みはお早めに！）

令和7年度（2025年度）八王子市総合防災訓練 開催のご案内

【日時】 令和7年10月12日（日）午前9時から午前11時15分

【場所】 いずみの森義務教育学校（子安町二丁目18番1号）

災害時の迅速かつ的確な対応体制の強化と、地域住民の防災意識向上を目的として、八王子市総合防災訓練を実施します。一斉放水訓練や救出救助訓練等の実践的な訓練をはじめ、様々な防災の展示ブース等もありますので、是非お越しください。【問い合わせ 防災課 TEL：620-7207 メール：b210300@city.hachioji.tokyo.jp】

「防災協議会の立上げは阪神・淡路大震災がきっかけ」

1995年6月、恩方地域（西寺方・下恩方）の11町会・自治会の自主防災隊が連携し、「恩方地区防災協議会（以下、協議会）」を発足しました。協議会は、阪神・淡路大震災の発生を契機に、住民同士の助け合いの精神をもとに、地域全体で防災体制を築くことを目的として立ち上がりました。

同年10月には、地元の福祉施設・病院と災害時相互応援協定を締結しました。また、同年11月には第1回恩方地区総合防災訓練（以下、防災訓練）を実施し、地域の防災力向上に向けた活動を本格的にスタートさせました。

「防災訓練は早朝避難訓練から始める」

防災訓練は、「避難・誘導・救出・初期消火訓練」を中心に、小中学生を対象とした防災啓発や、災害時の無線機による情報伝達訓練を行っています。

災害はいつ起こるかわかりません。よって、協議会の避難訓練は、早朝に一時避難場所へ集合し、安否確認後、隊旗を先頭に訓練会場の小田野中央公園へ移動する形で実施しています。

防災訓練には、町会自治会連合会、住民協議会、消防団、女性防火協会第七支部、まちづくりの会などの共催に加え、八王子市・消防署・警察署・学校など多くの団体の協力を得て実施しています。今年で防災訓練も28回目を迎えます。

「ちびっこコーナーを設置」

展示コーナーでは、ポンプ車輈(消防署)、災害用トイレ(まちづくりの会・八王子市)、パネル(消防署・警察署)、家具転倒防止資材(消防署)、青パト(恩方地区防犯連絡協議会)、モバイルファーマシー(八王子薬剤師会)などを展示し参加者の啓蒙を図っています。

また、「ちびっこコーナー」を設置し、子供たちが参加しやすい環境を作っています。このコーナーでは、女性防火協会第七支部に担当していただき、はしご車搭乗体験、子供煙道体験、親子応急救護訓練、親子けむり体験、紙芝居、子供用消火訓練、ミニ防火衣等の展示を行っています。

「今後に向けて」

第1回の防災訓練では約1,000名が参加しましたが、近年は約500名に減少しています。今後、広報の強化や訓練内容等を見直し、より参加しやすい環境づくりを行っていきます。また、本当の災害時は公的機関が直ぐには来てくれないことを念頭に置いて、自助・共助の精神で繰り返し防災訓練を行っていきます。



防災訓練の様子



はしご車搭乗体験

恩方地区防災協議会加盟町会	
宝生寺団地自治会自主防災隊	上小田野町会自主防災部
あかね台町会自主防災隊	三井緑苑自治会防災会
下小田野町会自主防災隊	中小田野町会防災隊
上宿町会防災隊	元木町会防災隊
川原宿町会自主防災隊	上下原町会防災隊
大幡町会防災会	紙谷町会防災会
大空自治会防災部	大沢町会自主防災会



消防団による一斉放水

お米 LOVE！日本人とごはんのなが〜い物語



近年、天候不順や物価高騰の影響などにより、お米の供給が不安定になっていることは、皆様ご存じのとおりです。特に本年は令和の米騒動が起こり、お米の急激な値上がりにより政府が備蓄米を放出する等、歴史に残る大事件が頻発した年でした。

令和7年は、改めて日本人にとってお米とは何か？を考える年だったと言えます。そしてお米といえば、災害時に役立つ非常食として人気の「アルファ米（アルファ化米）」があります。水やお湯を注ぐだけで食べられる便利さから、災害時の非常食のみならず、アウトドア等でも広く活用されています。では、このアルファ米とはいったい何か？お米について考えさせられた今だからこそ、アルファ米に思いを馳せてみましょう。

食べて安心、備えて安心。アルファ米のすすめ



お米にはでんぷんという栄養素が含まれていますが、炊飯する前のお米（生米）は、このでんぷんがベータと呼ばれる状態になっています。ベータのままだと、人間は食べても消化出来ないので、災害時に生米で飢えを凌いでも、栄養が摂取出来ないこととなります。ただし、長期間の保存が可能となります。

対して、炊飯した後のお米（普段食べているご飯）は、このでんぷんがアルファの状態となっています。アルファの状態だと、美味しい&消化しやすいのですが、保存が出来ません。

ではアルファ米とは何か？実は炊飯されてでんぷんがアルファになったお米を、アルファ状態のまま急速に乾燥させて作られています。でんぷんがアルファの状態なので、再び水分を加えるとふっくらとしたごはんに戻すことが出来ます。水分がないので長期間保存が可能、しかもアルファなので食べても美味しいし栄養も取れる。まさにアルファとベータの良いとこどりをしたのがアルファ米なのです。

実はこのアルファ米、ご家庭でも作ることができます。炊いたご飯を薄く広げ、オーブンで数時間（温度によって時間はまちまちです）乾燥させるだけ。完全に乾いたら密閉容器で保存し、食べる時はお湯や水を加えて戻します。いざという時に「食べ慣れた味」があると、心の安心にもつながります。ぜひご家庭でも、アルファ米の備蓄と体験を進めてみてください。

神様も食べた!?ごはんのタイムトラベル



お米の保存がいつから始まったのかご存じでしょうか？諸説ありますが、お米が日本に入ってきたのは約3500年前。その頃から、日本人は炊いたお米を水で軽く洗って天日干しで乾燥させ、ご飯を長期保存させようと努力していました。日本最古の歴史書である日本書紀にもこのことが記載されており、神様たちもこの保存米を食べていたそうです。戦国時代には、20年前の保存米を食べた、という記録も残っています。はるか昔より日本人のお米への愛は強く、いつでも大好きなお米を食べていたい、と知恵を絞っていたことが伺えますね。

時代は進み、第二次世界大戦時に、日本軍が海外でもお米を食べたい、という兵士の要望を叶えるために作り出したのが、機械で急速にお米から水分を乾燥させる現在のアルファ米の原型といわれています。

2007年には種子島宇宙センターでもアルファ米が採用されたため、実は宇宙食としても食べられています。お米は何にでもあう万能食材です。これからの活躍が楽しみです。

今はお米を食べる日本人が減少傾向にありますが、はるか古代から、我々日本人に寄り添ってくれていた米。今日の食事は、米と日本人の歴史を感じながら、炊き立てのご飯を食べてみてはいかがでしょうか。

《お知らせ》自防連だよりは、メールでのPDFデータ配信も行っています。ご希望の団体は、右記メールアドレスまで、ご連絡ください。



八王子市自主防災団体連絡協議会事務局

八王子市役所 2階防災課内

電話 042-620-7207 FAX 042-626-1271

Eメール b210300@city.hachioji.tokyo.jp