

地域の防災対策

自助・共助・公助の連携(相互協力)

自治会の取り組みはここ！

重要!

自分自身や家族の身の安全を確保すること。

地域やコミュニティといった周辺の人たちが協力して助け合うこと。

自助

自分や家族

- 家具の固定、住まいの耐震化
- 飲料水、食料品の備蓄 など

共助

隣近所、自主防災組織、災害ボランティアなど

- 防災訓練の実施
- 地域に住む要配慮者に対する支援 など

公助

市区町村や国・都道府県・消防・警察・自衛隊といった公的機関による救助・援助のこと。

市区町村、都道府県、国、消防、警察、自衛隊など

- 防災対策の推進
- 自助、共助に対する支援 など

出典：東海村自然災害ハザードマップP11（一部加筆）



写真提供：役場 区画整理課

神楽沢近隣公園(愛称:グルービー縦の木公園)
& 1号根崎緑地調整地

この2つの施設は、2.6haの都市公園と中央土地区画整理地内及び駅周辺住宅地の雨水等のための調整池です。
将来的には、縦の木公園と調整池を周遊できる遊歩道が設置され、村民の憩いの場として一体的に整備されるようです。

お問い合わせ先(広報・文化委員)

E-mail: masakiku.koho@gmail.com

～編集後記～

令和7年度のカレンダーは、サブタイトルを「防災でつなぐ命とその笑顔 真崎」としました。私達は2011年3月11日東日本大震災に遭遇しました。そして近年、自然災害が多発していて、東海村でも浸水被害がありました。そこで真崎区の防災倉庫の置き場と倉庫の中に入っている備品の様子、そして避難場所をわかりやすく掲載しました。「備えあれば、憂いなし」と常日頃の準備として非常食と水は1週間分の用意をしておきたいです。このカレンダーが真崎区民の日々の生活に役立ち、無事故の一年でありますように願っています。

カレンダー制作委員会



会議中

2025年度(令和7年度)



いわき震災伝承みらい館
Iwaki 3.11 Memorial and Revitalisation Museum

真崎区自治会カレンダー

防災でつなぐ命とその笑顔 真崎

自治会HP



資源物収集

困ったときは
村の分別収集の
ページで確認を
→



きちんと分別

資源物は定められた日時に定められた場所に持ち込みましょう！！

毎月4回 6箇所で回収
<7:00~8:30>



収集の目的は、リサイクルだけじゃない！収集量に応じた報奨金がかかります。
報奨金は、一部を「班（常会）」に還付しています。さあ、みんなでリサイクル！

2025年		可燃ごみ回収日 毎週月曜日・木曜日		4 April	(今月の予定事業) 第1回運営委員会	
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1 資・不	2	3	4 清明	5
6 大安	7	8 資	9	10	11	12 大安
13	14	15 資・不	16	17	18 大安	19
20 穀雨	21	22 資	23	24 大安	25	26
27	28	29 昭和の日 大安	30	資：資源物収集日 不：不燃ごみ収集日		

清明（せいめい）：「清浄明潔（せいじょうめいけつ）」を略した言葉で、清らかに生き生きと輝いている様子をあらわしています。青空がひろがり、野原には花が咲き乱れ、鳥や虫たちも飛び交い、大地に生命力が溢れる季節です。

穀雨（こくう）：「百穀を潤す春雨」から付けられた名前で、煙るような春雨が降る日も多くなる季節です。この雨が田畑を潤し穀物などの種子の生長を助けるため、種まきに適した時期といわれています。

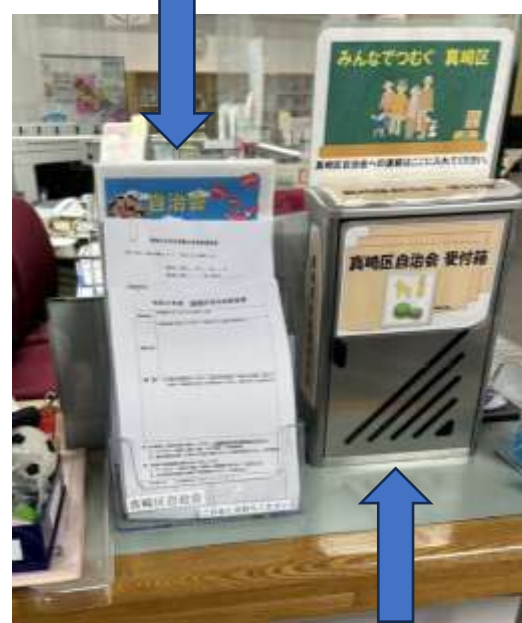
班長・副班長研修会

R6年度の開催の様子



「話してみなけりゃわからない」「やってみなけりゃ変わらない」だから、年度の初めに自治会の役員と班長のみなさんで一堂に介した研修会を行っています。役員から自治会運営のお願いもありますが、班長のみなさんが「知る」ことで「変わる」ことへつなげます。

真崎コミセンの受付に
印刷物を常備



自治会ポストはこちら

班員の入会・退会、村への要望は
↓こちらの様式を使ってください↓

会員移動連絡書

自治会要望書



可燃ごみ回収日
毎週月曜日・木曜日

5
May

(今月の予定事業)
班長・副班長研修会

2025年

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	①:資源物収集日 不:不燃ごみ収集日			1 ①	2 不	3 憲法記念日
4 みどりの日	5 こどもの日 大安 立夏	6 振替休日	7	8 ①	9	10
11 大安	12	13	14	15 ①	16 不	17 大安
18	19	20	21 小満	22 ①	23 大安	24
25	26	27 大安	28	29	30	31

立夏（りっか）：夏の訪れを告げる日です。暦の上では夏ですが、新緑がまぶしく風はさわやかで気持ちの良い日が続きます。「立夏」や「夏立つ」は、夏の代表的な季語にもなっています。

小満（しょうまん）：陽気が良くなり、様々な生き物がしだいに成長して生気があふれる季節です。麦畑が黄緑色に色付くので、小満の日を「麦生日」（ばくしょうび）ともいいます。

除草作業&クリーン作戦



暑い季節の作業ですが、古墳の中は木陰で涼しさを感じます。南斜面を吹き上げる風が疲れを癒やしてくれます。



年2回のクリーン作戦

班毎に集まって近所を散歩しながら、ゴミを拾いましょう
大人も子供も一緒に気持ちいい街へ



「我が班の活動の写真」を募集（裏表紙のメールアドレスまで）
クリーン作戦を実施している写真をお寄せください！

2025年

可燃ごみ回収日
毎週月曜日・木曜日

6
June

(今月の予定事業)
クリーン作戦、古墳群除草作業

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2 資	3 不	4	5	6	7
8 大安	9 資	10	11	12 芒種	13	14
15 大安	16 資	17 不	18	19	20	21 大安
22	23 資	24	25	26	27 大安	28 夏至
29	30 大安			資: 資源物収集日 不: 不燃ごみ収集日		

芒種（ぼうしゅ）：梅の実が黄色く色付き、蜚が飛び交う季節です。「芒」とはイネ科の植物の穂先にある硬い毛のことで、もともとは田植えの季節でしたが、現在ではもっと早い時期から田植えが行われています。

夏至（げし）：1年の中でもっとも昼間が長くなる日です。梅雨のまっただ中であり、じめじめとした日が続きます。

ラジオ体操



ラジオ体操カードを
満タンにしよう！
(目指せ皆勤賞)



現地で
配布

新しい朝が来た♪

村松小学校



参加者は延べ
1,542名
(7月20日～8月12日)
昨年比:120名増



希望の朝だ♪

6時30分までに各会場へお越しください
<どこへでも参加できます！>



白根児童公園

朝の空気でリフレッシュ 体を動かし、健やかに
今日も1日楽しもう

真崎コミセン、村松小学校、白根児童公園へGO！



真崎コミセン

2025年

可燃ごみ回収日
毎週月曜日・木曜日

7
July

(今月の予定事業)
ラジオ体操

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1 (資)・不	2	3	4	5
6	7	8 (資)	9	10	11	12
大安	小暑					大安
13	14	15 (資)・不	16	17	18	19
					大安	
20	21 海の日	22 (資)	23	24	25	26
		大暑		大安		
27	28	29	30	31	(資): 資源物収集日 (不): 不燃ごみ収集日	
			大安			

小暑 (しょうしょ)：梅雨が明けて次第に気温も上がり暑さが厳しくなる季節です。この頃から蓮の花の美しい姿が見られます。

大暑 (たいしょ)：子ども達も夏休みに入り、水遊びやセミ取りをするのに楽しい季節です。その名の通り夏真っ盛りで、1年でもっとも暑さの厳しい季節です。

真崎古墳行灯まつり



初の中止となった行灯まつり 行灯を飾りたい思いから、1週間ずらして規模を縮小しての開催となりました。

準備は6月から

まさき会



紙切り

かざぐるまの会
美咲会・中学生



行灯絵貼り

まさき会
村小おやじの会



杭打ち

2025年						
可燃ごみ回収日 毎週月曜日・木曜日						
8 August						
(今月の予定事業) 真崎古墳群除草作業						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		資 : 資源物収集日 不 : 不燃ごみ収集日			1 資 ・不	2
3	4	5	6	7	8 資	9
		大安		立秋		
10	11 山の日	12	13	14	15 資 ・不	16
	大安					
17	18	19	20	21	22 資	23
大安						処暑
24	25	26	27	28	29	30
31			大安			第18回 真崎古墳行灯まつり

立秋 (りっしゅう): 暦の上では秋のはじまりですが、まだまだ暑さが続きます。しかし、空を行く雲の姿や夜風などは、どこことなく秋の気配を感じる季節です。

処暑 (しょしょ): 昼間はまだ暑い日が続くものの、厳しい暑さのピークは過ぎ、朝の風や夜の虫の声に秋の気配を感じる季節です。台風の影響が多くなる時期でもあり、雑節の二百十日 (立春から数えて210日目) は、昔から水害や暴風被害に警戒する日とされてきました。

自主防災組織

我が家の
防災備品
ヨシ！

真崎区内には2つの防災機材倉庫があります。これを有事の際にも使えるように、お祭りや防災訓練で利用しています。
家庭で備える自助と地域で備える共助で、災害に備えましょう！



必見

インターネットを利用したリアルタイム情報

東海村

東海村公式ホームページ

<https://www.vill.tokai.ibaraki.jp/>
〒319-1192 茨城県那珂郡東海村東海三丁目7番1号
電話番号 029-282-1711(代)



東海村自然災害ハザードマップ

<https://www.vill.tokai.ibaraki.jp/soshikikarasagasu/somminseikatsubu/bosaigenshiryokuanzenka/bousai/1/1402.html>



気象情報

茨城県防災・危機管理 ポータルサイト

<https://www.bousai.ibaraki.jp/>



茨城県土木部 雨量・河川水位情報

<http://www.kasen.pref.ibaraki.jp/>



茨城県土砂災害 警戒情報

<https://www.dosya.kasen.pref.ibaraki.jp/dosya/>



気象庁

<https://www.jma.go.jp/jma/index.html>



川の防災情報(国土交通省)

<https://www.river.go.jp/index>



ライフライン

東京電力パワーグリッド

<https://teideninfo.tepcoco.jp/>



出典：東海村自然災害ハザードマップ



原電滝坂社宅駐車場



白根児童公園

可燃ごみ回収日

毎週月曜日・木曜日

9

September

(今月の予定事業)

2025年

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1 (資)	2 不	3	4	5	6
7	8 (資)	9 大安	10	11	12	13
白露	14 大安	15 敬老の日 (資)	16 不	17	18	19
20	21 大安	22 (資)	23 秋分の日	24	25 大安	26
27	28	29	30	(資)：資源物収集日 (不)：不燃ごみ収集日		

白露 (はくろ)：秋の野に降る「しらつゆ」のことで、大気がひえて野山の草に露ができる季節です。残暑の中にも秋の気配が濃くなるころです。

秋分 (しゅうぶん)：1日の昼と夜の長さがほぼ等しくなる日です。太陽がちょうど真東から上り真西に沈みます。秋分を過ぎると次第に夜が長くなっていきます。

健康ふれあい運動会



「運動会」その響きでワクワクして、
競技をやってドキドキして、
勝つか負けるかハラハラして、
終わってみたらみんながニコニコ
最高の日♪

2025年		可燃ごみ回収日 毎週月曜日・木曜日		10 October		(今月の予定事業) クリーン作戦	
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
	資: 資源物収集日 不: 不燃ごみ収集日		1 資	2	3 不	4	
5	6	7 大安	8 資	9	10	11	真崎区健康 ふれあい運動会
12	13 スポーツの日 大安	14	15 資	16	17 不	18	
19 大安	20	21	22 資	23 大安	24 霜降	25	
26	27	28	29 大安	30	31		

寒露 (かんろ)：急速に秋が深まり、野草におりる露が冷たく感じる季節です。朝晩の澄みきった空気に寒さが感じられるようになります。

霜降 (そうこう)：冷たい風が吹き始め、寒さも次第に厳しくなり、山では初霜がおきる季節です。早朝にはぐっと冷え込みます。ときおり小雨がふり、秋の深まりの物寂しさをを感じる頃です。

防災研修会



2011年のあの日を振り返る。そして、真崎では何が必要か、何をしていくかを考える機会として研修会を行いました。
今では「災害は忘れる前にやってくる」時代自治会で出来ることを考えています。

可燃ごみ回収日
毎週月曜日・木曜日

11
November

(今月の予定事業)
防災研修

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			資: 資源物収集日 不: 不燃ごみ収集日			1
2	3 文化の日 資	4 不 大安	5	6	7 立冬	8
9	10 大安 資	11	12	13	14	15
16 大安	17 資	18 不	19	20	21 大安	22 小雪
23 勤労感謝の日 30	24 振替休日 資	25	26	27 大安	28	29

立冬 (りっとう) : 暦の上では冬に入る日です。文字通り「冬立つ」頃ですが、この時期は天候に恵まれ、さわやかな日が続きます。時折、春のような穏やかな陽気になることがあり、このような日を「小春日和」といいます。

小雪 (しょうせつ) : 山では雪がちらつき始める季節です。寒さが進みますが、本格的な雪の季節はまだ先です。

区内の避難所と避難のタイミング

区内の災害警戒区域、災害発生時の避難所、避難のタイミングを示しました。
災害発生時は正しい情報を収集し、**早め**に行動しよう！



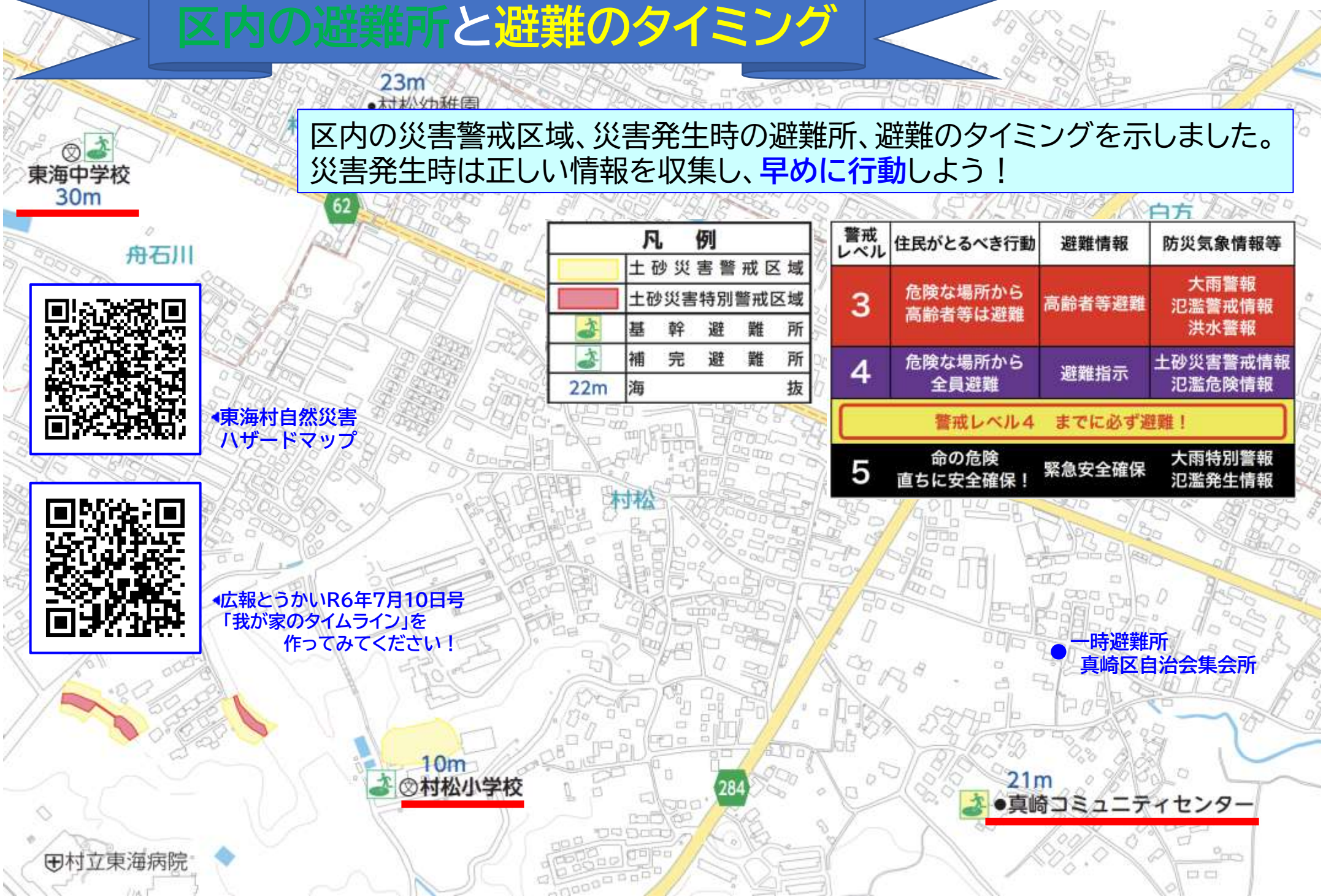
◀東海村自然災害
ハザードマップ



◀広報とうかいR6年7月10日号
「我が家のタイムライン」を
作ってみてください！

凡 例	
	土砂災害警戒区域
	土砂災害特別警戒区域
	基 幹 避 難 所
	補 完 避 難 所
22m	海 抜

警戒 レベル	住民がとるべき行動	避難情報	防災気象情報等
3	危険な場所から 高齢者等は避難	高齢者等避難	大雨警報 氾濫警戒情報 洪水警報
4	危険な場所から 全員避難	避難指示	土砂災害警戒情報 氾濫危険情報
警戒レベル4 までは必ず避難！			
5	命の危険 直ちに安全確保！	緊急安全確保	大雨特別警報 氾濫発生情報



2025年		可燃ごみ回収日 毎週月曜日・木曜日		12 December		(今月の予定事業) 火を囲む集い	
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
	1 資	2 不	3	4	5	6	
大安	7	8 資	9	10	11	12	13
大雪		大安					
14	15 資	16 不	17	18	19	20	
	大安					大安	
21	22 資	23	24	25	26	27	
	冬至				大安		
28	29	30	31		資: 資源物収集日 不: 不燃ごみ収集日		

大雪 (たいせつ) : 本格的に雪が降りはじめ、冬本番の到来を感じる季節です。
日本海側では雪が激しく降り、太平洋側には乾燥した冷たい風が吹きわたります。

冬至 (とうじ) : 1年で最も夜が長くなる日です。北半球では、正午の太陽の高さが1年で最も低くなります。



新春交流会



<開催時期>

毎年1月中旬頃

<参加対象者>

区内の班（常会）長
各種団体の会員
自治会役員
自治会専門員

賑やかに新年のスタートを！真崎の発展は、区内に暮らすみなさんはもとより、行政、教育関係、商工関係など幅広い人の交わりで成り立っています。力を合わせて良き年にしましょう！

2026年

可燃ごみ回収日
毎週月曜日・木曜日

1
January

(今月の予定事業)
新春交流会

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	資: 資源物収集日 不: 不燃ごみ収集日		元旦	1 元旦	2	3
4	5 資	6 不	7 大安	8	9	10
11	12 成人の日 資	13 大安	14	15	16	17 大寒
18	19 資	20 不	21	22	23	24 大安
25	26 資	27	28	29	30 大安	31

小寒（しょうかん）：新年を迎えて本格的な寒さが訪れる季節です。小寒に入ること「寒の入り」、節分までを「寒の内」といい、この日から池や川などに張る氷は厚みを増して、寒さが身にしみる頃になります。

大寒（だいかん）：1年でもっとも寒さの厳しい季節です。小寒と大寒をあわせた約30日間を「寒の内」といいます。寒の内の水は腐らないとされ、味噌や醤油、酒造りなどの寒仕込みが行われてきました。

真崎ふれあいの森整備活動 (緑化保全事業)

みんなでお手入れ



少しずつ生長中



<毎月第1日曜日：9時～>
「真崎の未来を考える会」定期整備実施中



落ち葉がいっぱい



看板で遊歩道をご紹介～リニューアルしてます！～

2026年

可燃ごみ回収日
毎週月曜日・木曜日

2
February

(今月の予定事業)
緑化保全事業

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			資 資源物収集日 不 不燃ごみ収集日			
1	2 資 立春	3 不	4	5 大安	6	7
8	9 資	10	11 建国記念の日 大安	12	13	14
15	16 資	17 不 雨水	18	19	20	21 大安
22	23 天皇誕生日 資	24	25	26	27 大安	28

立春(りっしゅん)：厳しい寒さが徐々に和らぎ、春の気配を感じられるころとされています。雑節(八十八夜や二百十日など)の基準日にもなっています。
また春一番は、立春以降にはじめて吹く南寄りの強い風のことをいいます。

雨水(うすい)：雪が雨にかわり、冬の間降り積もった雪が解けてせせらぎとなる季節です。柔らかい日差しと暖かな雨が草木の芽生えを助け、日に日に春の息吹を感じられるようになります。特に農作業に取りかかる時期の目安とされてきました。

自治会集会所 & 増健・娯楽室

集会所だけでなく、倉庫の中も全部出しての大掃除
お祭り道具もスッキリ！



『原電 第三滝坂寮』の増健・娯楽室

- 平日：10時～15時30分
- 予約：3営業日前までに申し込み
- 受付：玄関にて管理人による受付
- 料金：1時間130円

使用できる器具や設備



増健・娯楽室の内観



どちらも多目的に使用でき、安らぎの場や親睦の場として皆さんの利用をお待ちしています。

2026年						
可燃ごみ回収日						
毎週月曜日・木曜日						
3 March						
(今月の予定事業)						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2 資	3 不	4	5	6	7
	大安			大安 啓蟄		
8	9 資	10	11	12	13	14
			大安			
15	16 資	17 不	18	19	20 春分の日	21
運営委員会		大安			春分	
22	23 資	24	25	26	27	28
総会 大安						大安
29	30	31	資 資源物収集日 不 不燃ごみ収集日			

啓蟄（けいちつ）：土の中にいた虫たちが、春の気配を感じて地上に出てくる季節です。モンシロチョウや、冬眠していたカエルなどが出てくるのもこの頃です。「蟄」の字には虫が土の中にこもる、「啓」の字には戸を開くという意味があります。

春分（しゅんぶん）：1日の昼と夜の長さがほぼ等しくなる日です。太陽がちょうど真東から上り真西に沈みます。昼と夜は全く同じ長さではなく、実は昼のほうが少しだけ長くなります。



自治会のおおよその区割り
(東海村HPより)

真崎区自治会組織

(40班 677世帯)

各種団体

まさき会、まさき美咲会
真崎フレッシュ会、真崎かざぐるまの会
真崎の未来を考える会
真崎友愛クラブ
村小おやじの会

会員
募集中

【役員会】

自治会長

(役員)
副自治会長
書記長
会計長
集会所管理者
評議員・専門委員長

会計監査員

【専門委員会】

広報・文化委員、活力委員
防犯・防災委員、福祉委員
生活・環境委員

第1グループ(19班)
〔産業道路の東側〕

第2グループ(21班)
〔産業道路の西側〕

広域班
9名

班(常会)長

班(常会)長

班(常会)長

班(常会)長

会員(世帯)

会員(世帯)

会員(世帯)

会員(世帯)

会員(世帯)

会員(世帯)

会員(世帯)

会員(世帯)

班は5世帯以上で
作れるんだって。
班がたくさんある
といいんだあ。



<真崎区自治会は加入率向上策を考えています！(以下は予定)>

◎新たな班(常会)立ち上げ時に報奨金を支給

5戸以上で新たに「班(常会)」を立ち上げた場合には、班(常会)へ報奨金を支給

◎新規加入世帯へ特典付きの新規加入者カードを発行

新規加入世帯が区の行事へ参加した回数に応じて特典(商品券)を進呈(カードへ押印)

[真崎区自主防災組織]

会長
(自治会長)

副会長
(副自治会長)

●役割

自治会役員が中心となり、万一に備えた活動を展開する。
災害発生時は、各種団体員や班長も加わり、地域の防災活動に従事することとしている。
基幹避難所で真崎地区の災害対策本部が立ち上がるまでの自主防災を担う。

●避難場所(詳細は12月を参照)

<一時避難所>

真崎区自治会集会所
(自主防災組織が運営)

<基幹避難所>

真崎コミュニティセンター
(災害対策本部が運営)

総務・情報班

救出・救護・消火班

避難誘導班

給食・給水班

要支援者避難支援班

平常時の
役割

・会の調整(事務局)
・他機関との連絡調整
・防災知識の普及/啓発

・防火知識の普及/啓発
・防災器具の点検
・初期消火訓練
・防災資機材の調達整備
・災害救助・救護訓練

・避難所及び標識点検
・災害避難誘導訓練
・危険個所の現状確認

・給食器具等の点検/確保
・炊出し等訓練

・高齢者等の見守り
・災害時の要支援者の把握
・状況に応じた支援方法の検討

災害時の
役割

・全体調整(事務局)
・村及び他機関との調整
・被害及び避難状況の全体把握
・災害等状況把握及び報告

・初期消火
・消防機関との協力
・負傷者等の救出
・救護活動

・住民の避難誘導
・避難経路の安全確認
・避難場所等における混乱防止

・水、食糧等の調達/配分
・炊出し等の給食/給水活動

・高齢者の安否確認
・災害状況及び避難誘導の説明
・体調の聞き取り
・要支援者の避難支援

活動の体制
◎班長
○副班長

◎自治会書記長
○自治会会計長
○自治会広報文化委員長

◎自治会防犯防災委員長
○フレッシュ会役員
○まさき会役員

◎自治会活力委員長
○未来を考える会役員

◎自治会生活環境委員長
○かざぐるまの会役員
○美咲会役員

◎自治会福祉委員長
○友愛クラブ役員

班員

自治会広報文化委員

自治会防犯防災委員
フレッシュ会会員
まさき会会員
自治会班長

自治会活力委員
防犯パトロール隊員
未来を考える会会員

自治会生活環境委員
かざぐるまの会会員
美咲会会員

自治会福祉委員
安心サポーター
友愛クラブ会員
村小おやじの会会員