

# せいとうなわどから

清沓中通青少年育成委員会だより  
発行 杉並区清沓中通青少年育成委員会

## コロナ後に向かつて

子どもたちを健やかに

育てる地域へ!

特集 災害に備えよう!



R5.9.16 清水 DASH 村 2023

親子でお湯ポチャクッキング



10.14 第46回わんぱくマラソン大会

めざせ 一等賞



10.21 桃一まつりに参加

「育成委員会」をPRしました



10.14 今川子ども秋まつり

スーパーボールがつれたよ

昨年の5月にコロナが5類に移行し、育成委員会の行事もだんだん元に戻ってきました。今年度はほとんどの行事を感染には十分気をつけながら行うことができました。大勢のご参加、ありがとうございました。

# 災害に備えよう!

元日から大きな地震があり、災害時の備えを考えなければ、と思つた今年の幕開けでした。

昨年は関東大震災が起きて100年目だったそう  
で、災害についての報道や特集もよく見かけました。  
「せいとうなかどおり」も自分と家族を守るためにで  
きることから備えて欲しいと災害時に備える一歩を特  
集しました。

災害に備えるといつても何をどうしたらよいか、  
さつぱり分からないので、区役所の防災課に伺い、区  
内の防災対策や区の方針などを伺ってきました。

## 区の方針は「在宅避難」

昨年は関東大震災から100年、都では首都直下  
地震の想定を令和4年に10年ぶりに見直しました。  
杉並区では多摩東部直下地震の際の被害が一番大き  
いと想定があり、その場合、杉並区の人口57万人  
のうち12万2千人が被災し10万4千人が避難所に来  
るだろうと考えられています。

地震が起きた際の震災救援所（地震発生時の避難  
所）は65か所あり、主に区立の小中学校で、震度5強  
以上の地震が起きると開設されるようになっています。

地球温暖化により、最近では強い台風や豪雨によ  
る被害も甚大です。水害の場合は水害ハザードマップ  
に記載されているようにAからEまでの水害避難所  
が降雨状況に応じて段階的に開設されます。

被災した人の多くは避難所での生活を余儀なくさ  
れます。避難所で快適に暮らすのは無理ですが、生

活する上での最低限の備蓄は用意されています。

災害が起こった場合、家が無事で住み続けられる  
ならば、区では自宅で避難生活を送る、いわゆる「在  
宅避難」を呼び掛けている。住み慣れた自宅での  
避難は、プライバシーを確保でき、心身へのストレスを  
軽減することができます。しかし、災害によりライフ  
ライン（電気・ガス・水道）が被害を受けると復旧  
までにかなり時間がかかります。「在宅避難」を続け  
てストックがなくなれば、震災救援所に行つて  
登録すれば震災救援所に避難している人と同じよ  
うに物資を受けとることができます。

「在宅避難」に備えて、自宅の耐震化、家具の転倒  
防止対策、地震ブレーカーの設置など、区の助成制  
度などを活用して自宅での安全を確保しましょう。

## 備蓄について

杉並区は都の推定想定避難生活者11万人の3日分

**災害時に必要なもの**  
(被災地で重宝した品目)

- カセットコンロ
- 懐中電灯
- 携帯トイレ・簡易トイレ
- 充電式ラジオ など

女性の場合は生理用品  
乳幼児・高齢者がいる  
ご家庭は紙オムツなど  
を常備



の食料を震災救援所や災害備蓄倉庫等に振り分けて備蓄しています。これは自治体の中でもトップクラスの備蓄量で、発災後4日目以降に都や他の自治体から届くと想定されている支援物資と合わせて利用されます。

各家庭でも最低3日分の備蓄をしておくというのが基本

ですが、自助が大切との観点から7日分の備蓄をしておくより安心です。

「東京備蓄ナビ」というサイトがあり、家族構成、年齢、戸建てかマンションか、ペットの有無などを入力すると備蓄品の一覧と数量が提示されます。このサイトを利用して平時から災害が起きた際に必要な物資について考えておくことも大切でしょう。

消費期限が一年程度の食品や日用品を備えておき、古いものから順番に使っていくローリングストック（回転備蓄）もお勧めです。飲料水については各震災救援所の応急給水栓から敷地外にある水道の本管に直接つないで水道水をくみ上げることができます。杉並区では全ての震災救援所の水道管耐震工事が終了しています。

## 情報は自分で取ろう

災害が起きた時にはサイレンを鳴らしてお知らせするそうですが、家の中になるとサイレンやアナウ

カチッ

杉並区 震災 検索ワード

検索ワード	検索結果
\支援/	→ 震災救援所
\高齢者/	→ 地域たすけあいネットワーク
\ペット/	→ ペットの災害対策

**東京 備蓄ナビ**

東京都 総務局 総合防災部防災管理課が発信する「備蓄ナビ」は、あなたのご家庭に合わせた備蓄品目必要量の表示や備蓄のイロハや備えておくの良い品目などを紹介するサイトです。

出典:備蓄ナビ(東京都総務局 総合防災部防災管理課)

スを聞き逃すことも多々あります。区ではメール配信サービス（事前登録）や各種SNS、ホームページに記載するなどの方法でも情報をお知らせしているので、事前に確認して自分で情報を取りに行くようにしましょう。

同様の情報はインターネット上でも発信されていて、検索することにより自分に合った情報をご覧いただけます。検索方法の一例を示しました。気になるワードを追加して一度検索してみたいかがでしょうか。

☆ ☆ ☆

当育成委員会に清水DASH村という行事があります。今年は大根作りができなくて「災害時 親子DEクッキング」を行いました。これは食材をポリ袋に入れてカセットコンロにかけた鍋のお湯で茹でる調理法で、ガスも電気も使えない災害時でも温かい食事を作ることができます。



**お湯ポチャククッキング**

ごはん

・米 1カップ ・水 1カップ

- ①高密度ポリエチレン製のポリ袋に水と米を入れ、空気を抜いて上の方でしっかり結ぶ。
- ②鍋に平らなお皿を入れ、水を入れてコンロにのせ、①を入れて火にかける。
- ③沸騰したら沸騰を止めない程度の弱火にして20分。
- ④火を止めそのまま10分蒸らしたらできあがり。

この調理法を教えに来てくださったサバイバルキャンプ杉並の市橋綾子さんからいつも持ち歩くグッズを教えてくださいました。どこで災害に遭うかわからないので、出かける時はいつも持って行くそうです。ポーチの中に入れて入れてあるので持ちやすく、必要な物を直ぐに取り出せます。



○懐中電灯

○タオル 水を入れるとタオルになる

○はさみ 何かを切る機会は意外と多い

○水砂糖6粒 カロリーが足りない時になる

○目薬 眼が乾いたら、ほこりがひどい時に

○リップクリーム

○ムヒのチューブ 使

い慣れた虫刺されの薬を

○充電コード

○公衆電話用のカード

○カードのラジオ(ポ

タン電池)

電池は1年に1回取り替える

○ポーチのポケットに100円玉と千円札

○5年間使えるウェットティッシュ

○歯ブラシ

○レスキューシート

敷物や寒さ対策に

○マスク

できたら防塵のN-95

○メモ帳

○ボールペン

○携帯トイレ

自販機で使えるように

○ポーチの口金にホイッスル

○女性の方はまゆずみ 一円気が出ます

全部入れても500gを越えないようになるべく軽くなるよう工夫し、予備のメガネや普段飲む薬を入れたりして自分に合った携帯グッズを作ってみてはいかがでしょう。

☆ ☆ ☆

避難所は多くの人が集まり、密な環境になり易く、水やアルコール消毒などが不足して衛生管理が難しくなります。避難所では加熱した食事を摂る、安全な水を飲む、口腔内を清潔に保つ、手は清潔にする、マスクを着用する、など衛生面に留意して過ごしましょう。

災害はいつどこで起きるか、予測不能です。命を守るために携帯グッズや備蓄品を用意してみてください。自分の命は自分で守る。できることから始めてみてください。

令和5年度(4月1日現在)  
清沓中通青少年育成委員会 委員名簿

○会長 ○副会長 ◇相談役

〔清和会〕

- 井口 清
- 井口富之助
- 井口 亘弘
- 岩崎 英邦
- 大鶴 義丹
- 大友 昌一
- 金森 陽子
- 木村 芳枝
- 栗山 一昭
- 後藤さよ子
- 佐谷 武
- 武山 葉子
- 塚本 健一
- ◇二見 清
- 松原 孝夫
- 松原 宏武
- 三澤文貞将
- 諸澤 光治

〔沓掛いづみ会〕

- 井口 晃
- 井口 和也
- 井口 俊夫
- 井口まさ子
- 井口 容宏
- 石川まり子
- 今村結希子
- 岡井美智子
- 笠置優美子
- 梶本有希子
- 金子 幸子
- 重森 祝子
- 高橋 相子
- 田中 富子
- 塚本 雅子
- 山崎 まさ

〔中通明和会〕

- 潮来みどり
- 小野 恵子
- 小野澤由貴子
- 織茂 祐子
- 国定 千幸
- 葛本あづさ
- 清水 義人
- ◇志村 彰彦
- 関口 将樹
- 塚原 悟
- 長田 喜子
- 野澤 国子
- 福井 峰子
- 牧野 孝信
- 松原 茂隆

高地由希恵

- 青少年委員
- 民生児童委員
- 地域協力者
- 地域協力者
- 地域協力者
- 沓掛小PTA
- 桃一小PTA
- 井萩中PTA
- 桃一おやじの会

- 芦 秋子
- 澤地さちえ
- 藤原 有希
- 藤原 順子
- 名和 良顕
- 中川麻依子
- 濱口 碧
- 齊藤 未央
- 井上 康司



### 10.29 第33回ウォークラリー

何でも知ってる地元の先生



### 11.26 第46回STN少年サッカー大会

リフティング 3分で何回できるかな

## 子どもたちの笑顔が戻ってきました



### 11.11 ほんあまえんにち

じゃんけんにも勝ったらソースせんべいをもう1枚もらえるよ



### R6.2.3 第51回ちびっこもちつき大会

久しぶりのもちつき おいしいお餅になりました

### 令和5年度 事業報告

*総会	5月13日(土)	40名
*常任委員会	7回	
*清水DASH村2023 ~災害時 親子DEクッキング~		
井草地域区民センター調理室	9月16日(土)	62名
*第46回わんぱくマラソン大会	10月14日(土)	384名
*公園清掃	10月14日(土)	10名
*今川子ども秋まつり	10月14日(土)	303名
今川児童館との共催		
*桃一まつりに参加	10月21日(土)	1925名
桃一小校庭		
*第33回ウォークラリー	10月29日(日)	68名
地域の知らない所を知ろう		
*ほんあまえんにち	11月11日(土)	547名
本天沼児童館との共催		
*第46回STN少年サッカー大会	11月26日(日)	184名
四宮小校庭		
*委員活動報告会	12月6日(水)	30名
*第51回ちびっこもちつき大会	6年2月3日(土)	463名
*地域パトロール	2月3日(土)	10名
*委員研修 ~東京都復興記念館と慰霊碑見学~		
	3月12日(火)	
*広報紙「せいとうなかどおり第36号」発行		3月1日

**編集後記**／昨年は関東大震災後100年ということで、いろいろ備えておかなければ、と思っていたのに何もしないうちに年が明け、元日の能登半島地震のニュースにびっくりしました。地震でお亡くなりになった方々のご冥福をお祈りするとともに被災した皆さまには心よりお見舞い申し上げ、一日も早く平穏な日々に戻られますよう応援しています。昨年の10月に区役所の防災課に伺い、いろいろ教えていただき、ますます備える必要性を感じました。防災課の皆さま、ありがとうございました。皆さま方の備えにこの特集がヒントになれば幸いです。

ご意見・ご感想は井草地域活動係まで。

**発行者**／潮来みどり

**編集委員**／岡井、織茂、重森、武山、松原、小野