



みにこみ7

発行：「みにこみ7」
編集委員会
事務局：代沢まちづくり
センター内
電話：03(3413)0513

地域の相談ごとは 代沢あんしんすこやかセンターへ



あんすこくん

（世田谷区の鳥・オナガ）

全国的には「地域包括支援センター」と呼ばれていますが
世田谷区では「あんしんすこやかセンター」という名称で親しまれています。略して「あんすこ」。
代沢あんしんすこやかセンターの所長、篠崎広一さんのお話です。

あんしんすこやかセンター
どんなことをするの？

「気軽に早期に相談できる
地域づくり」が今年の目標

あんしんすこやかセンター

は子どもから高齢者までを
対象に、地域でいきいきと
暮らすための「総合相談窓
口」です。代沢小学校の建
物の地下にあります。世田
谷区から委託を受けた社会
福祉法人が運営しています。

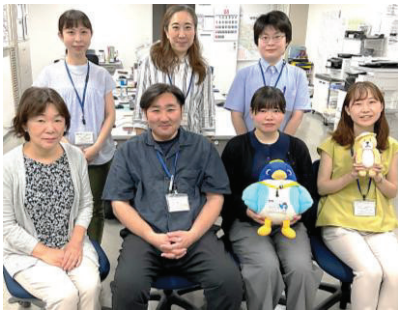
あんしんすこやかセンター

略して「あんすこ」

篠崎所長は令和6年4月
に着任してから、地域カフ
ェや避難所運営訓練、地元
のお祭り、盆踊りなど代沢
のさまざまな催しなどに顔
を出して「あんすこ」の名前
を知ってもらう活動をして
います。

あんすこのスタッフには
保健師、主任ケアマネジャ
ーや社会福祉士がいますの
で医療、介護認定、障害や
福祉などについて相談をお
受けします。また、介護の
ことだけでなく、どんな相
談でも「あんすこ」に来て
相談すると、担当する部署
へつないでくれます。「ア
ライグマが出た！」「お隣の
木が邪魔だ」「子育てにつ
いて困った」など代沢まちづ

くりセンター（区）や民生
委員などと連携しているの
で対応できるのです。



7名のスタッフでお待ちしております

代沢地区の特徴

代沢にはたくさんさんのコミ
ュニティがあります。高齢
者クラブ（6件）、地域カフ
ェ（7件）、体操教室、そ
のほか私設のサークルも
あります。

85歳以上の方やひとり暮ら
しの方への訪問では、生い
立ちや趣味、好きなことを
聞いてサービス提供にも活
かしています。ひとりも取
りこばさないように、あん
すこスタッフは24時間体制
を取っています。

恵まれた代沢地区にあん
すこがあつて、鬼に金棒！

認知症への取り組み

世田谷区は、認知症への
理解を深める取り組みとし
て「認知症の方をサポート

する」という認識ではなく
「一緒に寄り添い伴走する」
という認識のもと「アクシ
ョン講座」という名前をつ
けて取り組んでいます。

昨年度は、代沢地区四者
連携会議（代沢あんしんす
こやかセンター、代沢まち
づくりセンター、社会福祉
協議会、代田南児童館・池
之上青少年交流センター）
で地区情報連絡会のテーマ
を認知症とし、アクション
講座を実施しました。桜を
イメージした希望の木を作
り、みんなの希望を葉っぱに
書きました。



希望の木
（まちづくりセンター）

今後は池之上青少年交流
センターや児童館で「子ど
も向けアクション講座」も
開催予定です。

他地区との連携

代沢地区内での連携はも
ちろん、他地区との境目に
お住まいの方がどこに相談
したら良いかをアドバイス
します。梅丘あんすこの
勉強会や、ヘルパー、ケア
マネジャー、デイサービス

との打ち合わせ会も開いて
います。

フレイル予防

最近よく耳にする「フレ
イル」とは、加齢により心
身の活力（筋力や認知機能
など）が低下して、要介護
となるリスクが高い状態の
ことを言います。この状態
は誰もが避けたいはずで
す。

フレイル予防の3つの柱
は①栄養（バランスの良い
食事）②運動（ウォーキン
グ、ストレッチなど）③社会
参加（仕事、趣味、ボラン
ティアなど）で、この3つ
は互いに影響し合っていて
日常生活に取り入れていく
必要があります。口腔ケア
（歯・歯茎・舌の清掃、口
周りの運動、嚥下トレーニ
ングなど）もプラスしまし
ょう。体が動かなくなる前
に、みなさん生活の一部と
して取り入れていきましょ
う。

あんすこが詳しいパンフレ
ットや講座などでフレイル
予防のお手伝いをしていま
す。



6月広報紙

あんすこで実施している
事業やあんすこの詳細

イベント名	対象者	目的・内容	場所	開催予定日	時間	予約	参加費
代沢つづくカフェ	もの忘れのある方やその家族、 地区住民、医療・福祉関係者	気軽に集まり交流や 情報共有を行う	シモキタシマイ	奇数月第3火曜日（要確認）	14：00～16：00	要予約	飲み物代 600円程度～
はつらつ介護予防講座	65歳以上の方	世田谷いきいき体操、 ミニ講話	代沢まちづくりセンター	第1・第3・第5木曜（要確認）	14：00～16：00	要予約	無料
代沢せせらぎ会	認知症の介護をされている方	お茶を飲みながら自由に おしゃべりをする会	代沢まちづくりセンター	偶数月第3水曜日（要確認）	10：00～12：00	連絡歓迎	無料
秋の草花さんぽ	スマホをお持ちの方	Googleレンズの使い方説 明、草花撮影	緑道～せせらぎ公園	10月19日（月）	13：30～15：00	要予約	無料
あるく秋'26	楽しく歩きたい方	小田急線の線路跡地を 昔を振り返りながら歩く	下北線路街	11月10日（月）	13：30～ 2時間程度	要予約	無料

※あんすこ主催のイベントへの参加は代沢あんすこ地区内在住の方が優先されます

代沢あんしんすこやかセンター
世田谷区代沢5-1-15
電話 5432-0533

電話



<https://www.foryou.or.jp/corpg4/daizawahoukatsu/>

北澤八幡秋まつり
今年も賑やかでした！

9月5日(土)・6日(日)
恒例「北澤八幡秋まつり」が行われました。北澤八幡神社は来年、本社神輿が渡御する年、そして再来年は御鎮座560年を迎える歴史ある神社です。

秋まつりの運営は、地域の皆さんや、世田谷区の職員の方々にも大変ご協力をいただいておりますが、実行委員会ではお手伝いをしてくれるボランティアをホームページやSNSで募集しました。臨時駐輪所(代沢小学校校庭)の管理、ゴミステーションの補助、境内の誘導などに携わってもらいました。

来年も再来年も、安心・安全で楽しいお祭りが続くことを願っています。



参道の献灯



オリジナルうちわ

代沢の大先輩にきく
土屋 光男② No.3

前号に続いて、土屋光男さんの著書「駅までの道」からお届けします。 2005年発行

代沢小を通り過ぎて、すこし行くと道は突き当たり、右折すると、左手に見える古めかしい山門が森巖寺で、徳川家康の次男結城秀康の位牌を祀るため建立された寺である。この開山清譽上人から伝えられた灸治の法は「淡島の灸」として知られ、江戸時代には施灸の日は遠方から何千人もの人が集まり、門前には宿屋、草鞋屋、飯屋が並んでいたという。

いまでは車がたまに通る静かなこの一画の往時の賑わいを、ふと想像してみることがある。

境内にはかつて藁葺屋根の大きな本堂があった。戦後火災のため焼失し、いまは鉄筋の本堂になったが、樹齢五百年を超える大銀杏(世田谷の名木1位、幹回り6.25メートル)は変わらず聳えている。小学生の頃、夏の暑い日、この木陰で学年全員が中国戦線で負傷した傷痍軍人の話を聞いた記憶がある。

森巖寺から50メートルほど行くと、北澤八幡神社の鳥居が見えてくる。南斜面に石段が続き、樺や榎などの大樹におおわれた境内はわりと広い。およそ540年前、世田谷城主吉良頼康の勧請と伝えられている。

この神社の祭礼はいまでは9月の第1土、日となっているが、戦前は9月17日が本祭りであった。当日の朝、代沢小の全児童は揃って参拝して解散となる。そして一日中友だちと神社界隈を遊び歩いたものだ。

そのお祭りで思い出すひとは「焼きそば」である。
(つづく)



当日の様子

8月19日(水) 15時から
北澤八幡神社の参集殿にて「夏休み子ども会親子で落語を楽しもう！」が開催され38名の参加がありました。もうすぐで真打になる立川只四楼さんによる「死神(しにがみ)」、大人も子どもも話術に引き込まれていました。

代沢中町会
夏休み子ども会開催

さざ草展示会
花後の講習会
〜環境部会〜

7月8日(水)・9日(木)の2日間、活動フロアで身近なまちづくり推進協議会環境部会主催の「さざ草展示会」及び「花後の講習会」が開催されました。今年、開催直前に「すでに花が咲いてしまった。展示会までもつだろうか」と心配を口にされた方もいました。日ごろの努力が実り、当日は26鉢もの見事な出品がありました。中には富士中学校の校長先生が丹精込めて育てたさざ草もありました。

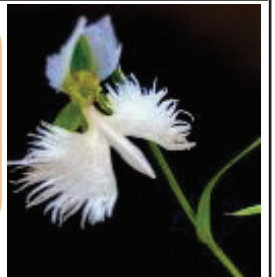
「花後の講習会」では、来年のための球根の準備などについて教えていただきました。皆さん熱心に聴き、終了後も個別に講師に質問している姿が見られました。さざ草は区の花です。来年2月にはまちづくりセンターで栽培講習会も予定していますので、参加してみませんか。

令和8年熊本地震災害支援金

代沢まちづくりセンターの窓口
募金箱を設置しております。
詳細は二次元コードより
ご確認ください。



↑詳細はこちら



さざ草展示会より



10月～12月 行事予定



「みにこみ7」は区ホームページからもご覧になれます。上記の二次元コード、または「みにこみ7」で検索。

山脇 浩子
渡邊 真弓
中條 郁代
日吉美代子
渡邊 靖夫
熊谷 和子
横田 知子

編集委員

行事	内容	日時	対象	場所	問い合わせ先
健康体操教室 (身近なまちづくり推進協議会)	健康づくりにつなげる、どなたでも参加しやすい体操教室です。 (1)(2)同内容、毎週火曜日 (参加費200円)	10月6、13、20、27日 (1)9:15～10:30 (2)10:45～12:00	一般	代沢まちづくりセンター	代沢まちづくりセンター 3413-0513
古着の回収 (ごみ減量・リサイクル推進委員会)	不要になった衣類などを回収し、リサイクルします。	11月22日(日) 10:00～11:30	一般	代沢小学校(正門) 代沢せせらぎ公園 下代田児童遊園	
寄せ植え講習会 (身近なまちづくり推進協議会)	冬から春にかけて咲くきれいな花々を寄せ植えにします。 (参加費 2,000円予定)	12月9日(水) 10:00～11:30	一般	代沢まちづくりセンター	
おでかけひろば 【ぼっぼひろば】	日によって様々な活動を行います。 楽しく親子で交流しましょう。	火曜 10:30～11:30	1～2歳くらいの子と保護者	代田南児童館	代田南児童館 3419-7192 ※乳幼児専用室は児童館開館中いつでも遊べます。
おでかけひろば 【ひよこひろば】		水曜 10:30～11:30	マタニティの方、0歳くらいの子と保護者		
おでかけひろば 【おひさまタイム】	自由遊びです。 いつもは出していない電車などのおもちゃで遊ぶことができます。	金曜 10:30～11:30	乳幼児と保護者		
ふたご・みつごの会	多胎児とその保護者が交流するひろばです。お子さんをスタッフが見守ります。	10月31日土曜 10:30～正午	多胎児とその保護者、プレママ・パパ	池之上青少年交流センター	池之上青少年交流センター 3413-9504 試乗体験問い合わせ先
子育て自転車に関する自転車交通安全教室	世田谷区内の自転車事故の現状や自転車乗車時の交通ルール・マナーの講義、試乗体験(先着8組要申込)等を行います。	10月10日(土) 10:00～12:00(未定)	これから子育てで自転車デビューまたは利用中の方		
青年文化祭	若者たちと地域団体によるゲームコーナーやライブなどを行います。	11月3日(火・祝) 11:00～15:00	一般		

「みにこみ7」はインターネットで閲覧可能です！ 全国どこでも検索できます。お知り合いにPRしてください。