

第24回

玉

川

福

社

フェ

スティ

バル

ス

バ

～私たちはこのまちにいます～

日時:2023年11月18日(土)

午前10時～午後2時30分

会場:玉川総合支所コミュニティ広場

東急大井町線等々力駅すぐ

玉川地域には障害がある方が通う作業所、保育園など
様々な福祉施設があります。

地域の皆さんに身近にある福祉施設の活動を知って頂く
機会として「玉川福祉フェスティバル」を今年も開催します。
ぜひご来場ください!

♪♪♪ 当日の予定 ♪♪♪

- ♪ 福祉団体によるバザー、アート展示、体験会
- ♪ 福祉施設のみんなで作った自主生産品の販売
パン、焼き菓子、アクセサリー、たわし、石鹸、巾着 等
- ♪ 音楽パフォーマンスとダンスの楽しいステージ

主催 : 玉川福祉フェスティバル実行委員会

協力 : 等々力地区地域包括ケア会議

事務局 : ぽーとたまがわ (☎03-6411-6590)



<会場案内図>



等々力通り



人気のクッキー
(1袋¥100)
を販売!
この機会にぜひ!

**岡本福祉作業ホーム
玉堤分場**
クッキー・お面の販売

新作のちょっと
贅沢なサンドイッチ
とオリジナル
アクセサリを
是非

就労支援センターUNI
カスクートサンド、
アクセサリの販売

1つ1つ丁寧に
手作りで仕上げ
ています

用賀福祉作業所
ステンシル製品、フラ
ワーボンボン(食器用
たわし)の販売

デザインや色合い
の異なる作品を
ご覧ください!

玉堤つどいの家
自主生産品(ポチ袋、巾着
トートバッグ)の販売

汚れ落ち抜群の
石鹸と、優しい風
合いの紙漉き製品
を販売します

アディクションリハビリ
テーションセンター
すとおりの
万能石鹸すご腕くんと
紙漉き製品の販売

アップルパイを
持って、元気なス
タッフがお待ち
しております

パイ焼き茶房
焼き菓子・アップル
パイの販売

障害者就労支援施
設の手作りパン・
雑貨です

**さわやかはーと
あーす世田谷**
手作りのパンと小物
雑貨の販売

かわいい
'irodori' 商品
をそろえました!

**玉川福祉作業所
等々力分場**
'irodori'のブローチや
ヘアゴム販売、缶バッジの
ワークショップ

スマホで撮影する
だけで、歩行バラ
ンスを簡単解析

ぽーとたまがわ
歩き方のバランス
チェック

**音楽パフォー
マンスと
素敵なダンス
ステージを
お楽しみください**

ステージ

世田谷アートプレイス
YOUGA Rabbits
PCC X SFD



サロン・ミニデイ
や地区社協事業等
の紹介をします

**等々力地区
社会福祉協議会**
社協 PR
地域支えあい活動紹介など

玉川支援ねっと
福祉団体アート展示

一本一本編み込んで
作った『おりぞう』は
カラフルな見た目と
使いやすさで人気の
商品です

奥沢福祉園
利用者さんの作成する
自主生産品の販売

せせらぎホール

衣類、おもちゃ、
雑貨など販売いた
します

**おひさま保育園
バザー**
(衣類、おもちゃ、
雑貨などの販売)

乳幼児用すべり台
や木のおもちゃな
どで、ゆっくり遊べ
ます♪

等々力児童館
自由ひろば
(乳幼児向け)

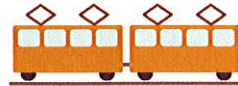
今回はペーパー
クラフトの作品づくり
から集中力や発想力を
刺激し、脳活体験して
頂きます♪

**等々力あんしん
すこやかセンター**
ペーパークラフト
作品づくり体験

道路



東急大井町線



等々力防災Watch!

No.19

災害時に困らないための日常備蓄

普段買っている食料品や生活必需品を常に少し多めに備えることが大切です。災害時しか使わない品目を減らすことで災害時に必要になるカセットコンロや懐中電灯、充電式ラジオ等の維持管理が継続しやすくなり、様々なリスクに備えることができます。



首都直下地震発生!



ライフラインの機能回復までの想定日数

電力 4日	通信 4日	上下水道 21日	都市ガス 42日
-------	-------	----------	----------

※道路ががれきで塞がれ、数日程度は流通が機能しない恐れあり

日常備蓄の目安 ■ まずは3日分を目標にしましょう。

流通の回復状況に左右されるため、可能であれば1週間先も見据えて準備しましょう。

日常備蓄の代表例

食品

- 水
- レトルトご飯
- 即席めん
- 缶詰 (さば、さんま、豆類)
- レトルト食品
- 野菜ジュース
- フリーズドライ食品
- チーズ/プロテインバー
- 調味料

◎食品は「購入→保管→消費→購入」という順序でローリングストックを心がけましょう



生活用品

- ポリ袋
- ラップ
- アルミホイル
- 新聞紙
- ティッシュペーパー
- トイレットペーパー
- チャッカマン

衛生用品

- 救急箱
- マスク
- 常備薬
- アルコールスプレー
- ウェットティッシュ (手拭き、歯磨き用)

災害時に備えて準備するもの

(定期的に変更できるかチェック)

- カセットコンロ
- カセットボンベ
- 懐中電灯
- 乾電池
- 携帯トイレ
- ラジオ (手回し充電式)
- モバイルバッテリー

必要な備蓄品・数量は家族構成やお住まいにより異なります。

『東京備蓄ナビ』で自分に合った備蓄を調べてみましょう。



災害発生からの食材活用イメージ

発災から1～2日目 冷蔵庫や冷凍庫の食材から食べましょう

- ★ 普段から少し多めに食材を買っているご家庭では冷蔵庫・冷凍庫あわせて2～3日分の食材が入っているとされています。
- ★ 傷みやすい食材から選んで食べていくと、食材をダメにする心配は少なくなります。また、冷凍庫のパンや野菜等は自然解凍で食べることができます。



発災から3～7日目 レトルト食品や缶詰を食べましょう

- ★ 3～4日目頃には、冷蔵庫・冷凍庫の食材がなくなってきます。ここで日頃からキッチンの棚などに保管している備蓄食品（レトルト食品や缶詰）を活用していきましょう。
- ★ 発災から炭水化物中心の生活になっていた場合は、たんぱく質やビタミン、食物繊維を摂り、身体の調子を整え、病気にならないようにしましょう。



食べ物がなくなってしまった場合は…

- ★ 近くの避難所に全国各地から支援物資が届いた後は、在宅避難者も避難所を訪れて支援物資を受け取れます（流通の復旧状況によりますが、避難所に支援物資が届くのは早くても発災4日目以降と言われています）。避難所を訪れたら在宅避難者も受付で『避難者カード』を記入・提出して支援物資を受け取りましょう。



オール電化住宅にお住いの場合

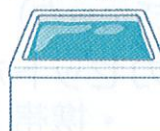
オール電化住宅にお住まいの場合はカセットコンロやカセットボンベを備えておきましょう。停電時にカセットコンロがあれば、お湯を沸かし、カップ麺など多くの食料品を利用できます。寒い季節であればなおさらです。普段ガスを利用しているご家庭もガスの供給がストップした際にカセットコンロがあると安心です。



生活用水の備え

手洗いやトイレ、食器の洗浄にはたくさんのお水を使います（1日につき1人10～20L）。一般家庭の場合、常にお風呂に水を張った状態にしておけば災害時にも生活用水として使うことができます。

毎日お風呂を沸かす前に前日貯めておいた水を捨てる習慣をつけましょう。



発行者：等々力地区区民防災会議
事務局：世田谷区等々力まちづくりセンター
TEL 03-3702-2143 FAX 03-3702-1165

「等々力防災 Watch！」は春と秋の年2回発行しております。

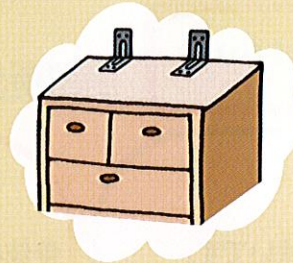
印刷費の一部には、等々力地区の古着・古布回収の売り払い金が充てられています。R5.10

基本編

在宅避難を学ぼう！

「在宅避難」って最近よく聞くなあ。
「事前の準備」が大切か…。

でも今は忙しいから、
今度ちゃんと準備しよう…！



「今度」っていつですか？

あなたのその判断、

明日 大後悔するかもしれません。

なぜ在宅避難が重要なのか
解説します！

▶▶▶ 裏面へ！

△**30年以内**に首都直下地震が起こる可能性は**約70%**とされています。

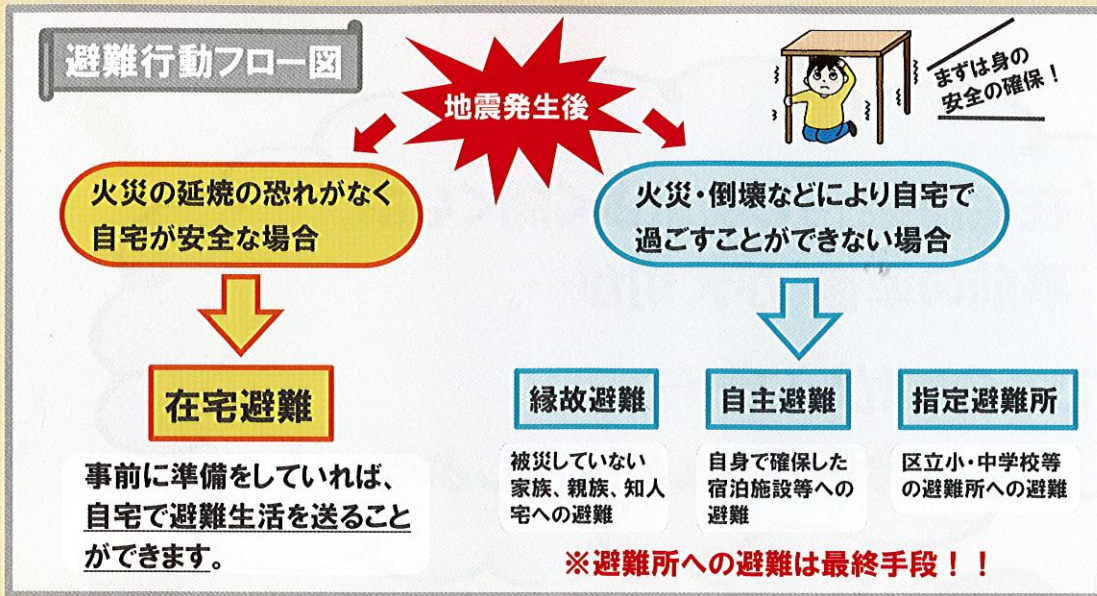
△地震による犠牲者は、「直接死」の割合より、「**災害関連死**」(※)の割合が高くなる場合があります。(例)熊本地震の災害関連死者数は直接死の**4倍以上**

※「災害関連死」とは、災害による直接的な事故死(直接死)ではなく、災害による負傷の悪化、避難生活中の身体的負担・心的ストレスによる疾病が原因となって死亡するケースのことです。

ポイント1

そもそも「避難」とは？

「避難」にも様々な種類があります。



避難所に行くことだけが「避難」ではないのか…！



ポイント2

在宅避難のメリット

避難所生活と在宅避難を比較してみましょう。

避難所の実情

- どの避難所もスペースが不足していて狭いです。
- 収容人数を超える避難者が殺到する恐れがあります。
- プライバシーが十分に守られずストレスが溜まります。
- 配布される食料、物資はほんのわずかです。
- トイレなどの衛生環境は良くありません。
- 感染症のリスクが高まります。
- ペットはケージに入れてペット専用のスペースに滞在させなければなりません。

不安



不衛生

在宅避難ができれば…

- 住み慣れた自分の家での避難生活は安心です。
- ペットも含め家族全員で一緒に過ごすことができます。
- 自分たちに合った食料や防災用品をたくさん用意しておくことができます。
- 感染症のリスクが低下します。
- 支援物資の配給や充電の供給などの区の支援は、在宅避難者も対象になります。

安心



みんな一緒

プラスの情報♪ 避難所の実情を知るために、お住まいの地域の避難所運営訓練に参加してみましょう！

あなたも**今すぐ**在宅避難の準備を始めましょう！

具体的な方法は『在宅避難を学ぼう！実践編』を参照してください。

実践編

在宅避難を学ぼう！



「基本編」を読んで、在宅避難の必要性やメリットはわかったけど、具体的には何を準備したら良いの？

在宅避難の準備を進める上での3つのポイントを紹介します。

ポイント1

自宅の安全対策をしよう

まずは、災害時の被害を最小限に抑えるために、自宅の安全対策を進めましょう。

●自宅の耐震化

昭和56年5月31日以前の旧耐震基準で建てられた建築物については、区の耐震化支援の対象になる場合があります。

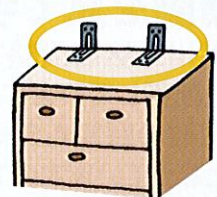
区の耐震化支援の情報



●家具の転倒防止

建物が無事であっても、家具の下敷きになり命を落とすこともあります。家具の配置換えや転倒防止器具の取り付けを積極的に行いましょう。

区の転倒防止器具取付支援の情報



▶▶▶ 裏面へ！

ポイント2

備蓄を進めよう

1人最低3日分、できる限り**1週間分**を備蓄しましょう。乳幼児や持病のある方、ペットがいる家庭など、それぞれの家庭によって必要なものは異なります。日頃から、災害時に必要になるものを考えておきましょう。

●備蓄品の一例

水(1人1日3ℓ目安) 食料 スマホ充電器 カセットコンロ・ボンベ ライト
トイレ(1人1日5回分目安) 常備薬 乳幼児用品 ペット用品 など

●ローリングストック

日ごろから食料や日用品を少し多めに買って置き、古いものから順に消費しながら減った分を補充しておけば、常に一定の備蓄量をキープできます！



ポイント3

災害時の情報収集手段を確認しておこう

スマートフォンなどは外出先でも情報収集ができる便利なツールですが、災害時に通信が繋がらない可能性もあります。

なるべく**多くの種類の情報入手方法**を事前に確認しておきましょう。

【例】



◎情報収集方法の詳細については
区HPの専用ページを参照！



プラスの情報♪

●動画を見て学ぼう！

二子玉川地区防災塾では、「日常でできる防災」をテーマに動画を配信しています。【視聴可能期間:令和6年9月24日まで】在宅避難の解説も含めて、楽しく防災について学習できる内容となっていますので、ぜひ参考にしてみてください。

※目黒星美学園中学高等学校(令和5年度よりサレジオ国際学園世田谷中学高等学校に校名変更)の生徒さんが動画を作成しました。



動画紹介
区ホームページ



YouTube



この他にも、町会や自治体、関係機関から様々な形で「在宅避難の推進」に向けた情報が発信されています。まずは情報収集から始めてみましょう！

2023ねん 11月のとどろきじどうかん



じどうかんHP

世田谷区等々力3-25-16 Tel 03-3703-3506 Fax 03-3703-2653

【あそべる時間】午前9:30~午後6:00

【ランチタイム】正午~午後1:30 【おやつタイム】午後3:00~5:00

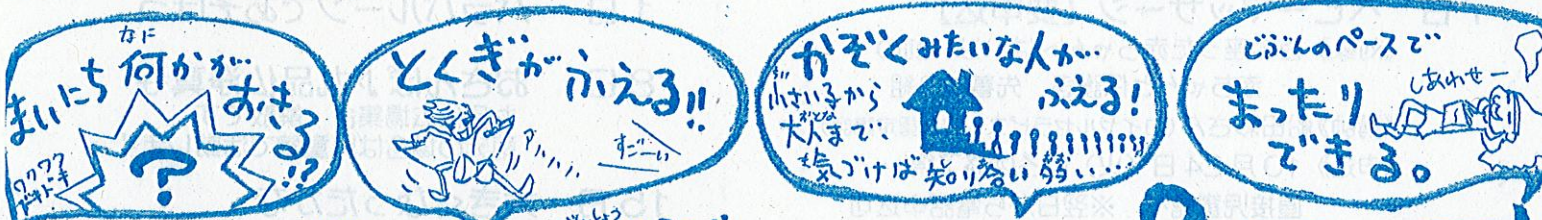
【行事のもうしこみ】かならず参加する本人が来てね!

11月のおやすみ

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

■ はお休みです

じどうかんの楽しいところはどなたも!? えんぞ アミダビスタート!



ドッジボール大会に向けた練習してますよ!

12/3(日)「児童館対抗ドッジボール大会」に向けて、選手たちはがんばっています! 大会に出たい人も、やりたい人は、いっしょに練習しよう!
日程は11月?は、館内掲示を見よう。

伝承遊び 四まわしとどろきよ 9(木) 4:00~4:30

たいしよ → 小学1年生~ もじにみ → 当日

TEENS プロジェクト 中高生ポテチの会 11(土) 5:00~6:00

イモをスライスして揚げて、ポテチをつくるよ。みんなで食べるから話そう!!
たいしよ → 中高生世代
もじにみ → 10(金)までのじどうかん
みよう → 無料

スナック食べよう「クレープ」 10(金)・14(火)

10(金)・14(火) 高日とも 4:00~5:00
たいしよ → 小学1年生~ 各日8人ずつ
もじにみ → 10/27(金) 4:00~ 先着順でつけかけます。
☆4:00のじで定員と上回った場合は、ちうせんとなります。
みよう → 無料
もじもの → クレープに入る具材

バンド・ダンス・ジャズ・ソウリングなど... 興味のある中高生世代必見!!

Teenage Carnival 2024 ~enjoy×365⁴ 1年分の楽しさを!~ 出演者大募集

「TEENAGE CARNIVAL (通称TC)」とは... 中高生世代がつくるライブパフォーマンスイベントです。バンド、ダンス、楽器演奏などジャンルを問わず出演できます。
令和6年 3月20日(水・祝) 北沢タウンホール 開催予定
〈対象〉メンバーに「世田谷区に在住・在学する者1名以上含まれている」または「世田谷区の児童館で活動している」中学生・高校生世代 15組程度。
〈申込み期間〉令和5年 11月1日(水)~12月15日(金)
〈申込み方法〉エントリー用紙(世田谷区の児童館で配布)に必要事項を記入し世田谷区内の児童館に提出してください。
※参加要件があります。確認してください。
〈問い合わせ先〉 総務児童課 電話03-3303-1876 上北沢児童館 電話03-3290-3700

中学生募集! ドッジボール対戦します!

19(日) 2:00~4:00
たいしよ → 中高生世代
もじにみ → 当日の時間にきてください。
その他 → 雨天時は中止です。

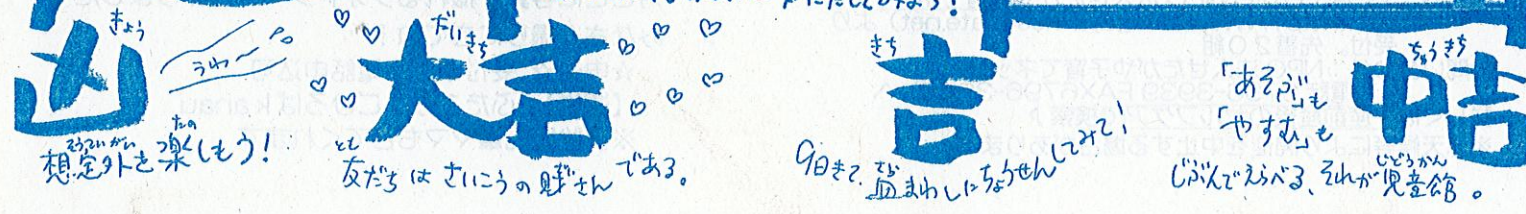
神話がたり 29(木) 4:00~4:30

今日の内容は... 日本のはじまり、神様がたつた日本列島~
たいしよ → 小学1年生~
もじにみ → 当日、じかにきてね。
まよりやく → 葉山さん

おいてよ! ガーデニングの庭

25(土) ぜん 10:30~11:30
野菜や花のおせわと、冬野菜のしゆくがることができるかも!!
たいしよ → どなたでも (幼児さんは保護者といっしょに)
ばしょ → グラウンド 雨天時は中止です。

じどうかんは、みんなの「やりたい!」を おうえんします!! こども企画 毎日ほしゆの中、おもしろい声にたじみよう!



2023年 11月のとどろきじどうかん 子育てひろば情報

児童館では、気軽に集える自由参加のひろばを実施しています。子育ての仲間作りや出会いの場として、親子で楽しい時間を過ごしながら、情報交換したり、お互いの子どもたちの成長を分かち合える関係作りができるといいですね♪



ほかほかひろば

火曜日 10:30~11:30

《対象》0歳のお子さんとその保護者

7日 ベビーマッサージ【要申込】

《対象》首の座った赤ちゃん~はいはい前の
赤ちゃんと保護者 先着12組

《講師》船田彩さん(ロイヤルセラピスト協会認定講師)

《申込》10月24日(火)ひろば終了後~

直接児童館へ ※翌日から電話申込可

14日 手形スタンプをおそう

《持ち物》インクをふきとるもの

21日 大きくなったかな

身長、体重が測れます

《協力》民生児童委員さん

28日 リフレッシュ体操【要申込】

《講師》運動指導員さん

《申込》14日(火)ひろば終了後~

直接児童館へ 先着12組

※翌日から電話申込可



とととと

2日(木) 10:00~正午

わらべうたやお人形、絵本を楽しみましょう!
いつでも好きな時にのぞいてみてください

《対象》どなたでも 【協力】豊田さん

《場所》モンキールーム



おはなし会

15日(水) 3:30~4:00

すばなしや手あそびを楽しもう

《対象》どなたでも 【協力】すばなしの会

《場所》モンキールーム

今月だけ
ここ!

小学生の読み手
さんも大募集!



すくすくひろば

水曜日 10:30~11:30

《対象》1~2歳のお子さんとその保護者

1日 パラバルーンであそぼう

8日 おさんぽ♪九品仏浄真寺

九品仏広場集合・解散です
雨天の場合は児童館で活動します

15日 大きくなったかな

&おもちゃであそぼう

身長、体重が測れます

22日 ミニ運動会

29日 玉川消防署にいこう!

現地集合・解散です。雨天も実施します



ちびっこひろば

金曜日 10:30~11:30

《対象》0~4歳のお子さんとその保護者

10日・17日

おもちゃであそぼう

PaPaMo

18日(土) 10:30~11:30

《対象》0歳~未就学児とパパ、ママ

みんなで楽しい、ミニ運動会!

《場所》玉川総合支所 せせらぎホール
玉川福祉フェスティバルの中で実施します

現地集合・解散です。みんなきてね!

-カナウ-

kanau



ふたご・みつごひろば

24日(金) 10:30~11:45 ※受付 10:15~

「月齢フォトはじめます」

お子さんの成長を感じられるように、
月ごとに写真が撮れるフォトブースを作りました
みなさん撮りにきてね!

☆申込☆ 受付中! ※電話申込可

【運営】ふたごみつごひろば kanau

※多胎児先輩ママもきてくれます

産前・産後のセルフケア講座

日時: 令和6年1月12日(金) 午前10時~正午

対象: 区内在住で妊娠中(安定期以降)

または受講日に5ヶ月未満の赤ちゃんがいるお母さん

申込み: 11月1日からNPO法人せたがや子育てネット

HP (<http://www.setagaya-kosodate.net>) より

受付。先着20組

お問い合わせ: NPO法人せたがや子育てネット

(電話 6796-3939 FAX 6796-3940) へ

詳しくは▼産前産後のセルフケアで検索♪

※悪天候等により開催を中止する場合があります。

命を守る! 住宅用火災警報器

住宅用火災警報器とは?

火災の煙や熱を感知して、警報音等が鳴ることで、火災の発生をいち早く知らせてくれる機器が住宅用火災警報器です。火災の早期発見により、速やかな避難・通報・消火ができ、被害軽減に繋がります。



10年を目安に本体交換を

設置から10年が過ぎたものは、電子部品の劣化等による故障や電池切れ等により火災を感知できなくなる恐れがあります。

設置から10年を目安に本体の交換をしましょう。



設置年月が分からない時は、内部に記載されている製造年月からおおよその設置時期を推測しましょう。

定期的に点検

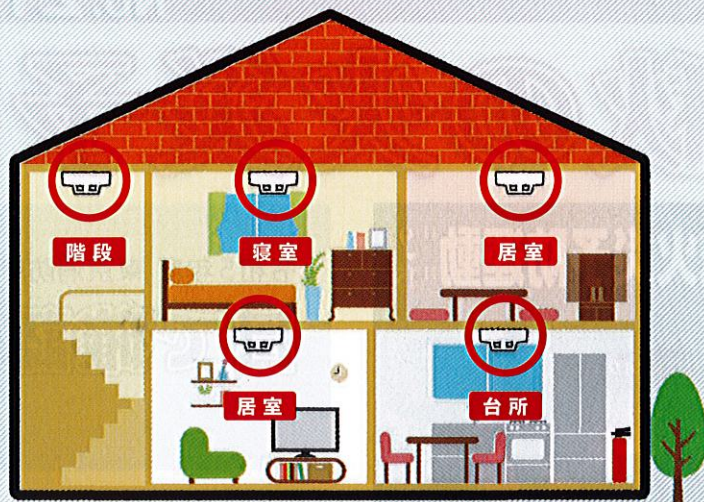
下記のイラストのように作動確認することができます。

正常に作動する場合は、正常を知らせる音声や警報音が鳴ります。音声等が流れない場合は電池切れか、故障が考えられます。



設置場所は?

東京消防庁管内では火災予防条例により、住宅用火災警報器を住宅のすべての居室(居間・ダイニング・子供部屋・寝室等)、台所、階段に設置することが義務付けられています。



日頃からお手入れしましょう

本体にホコリがつくと火災を感知し難くなります。汚れが目立ったら乾いた布でふき取りましょう。台所に取り付けたことによって、油や煙による汚れがあるものは、布に家庭用中性洗剤を浸し、十分絞ってからふき取ってください。



鳴りますか? 住宅用火災警報器

東京消防庁公式ホームページでも詳しく解説しています。



詳しくは東京消防庁ホームページへ

東京消防

検索



問合せ先

玉川消防署
予防課 防火管理係
03-3705-0119



東京消防庁ホームページや東京消防庁公式アプリへはこちらからアクセスできます。



等々力あんしんすこやかセンター はつらつ介護予防講座

体操などの運動、交流の場、役割を持つことが介護予防には重要です。区では「世田谷いきいき体操」を広め、区民の皆様が主体となる通いの場づくりをすすめています。

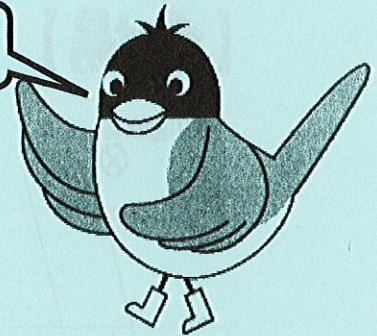
★対象：65歳以上の区民の方で

体力の低下や介護予防の必要性を感じている方

★会場：等々力地区会館 2階 大会議室

(裏面地図参照)

お待ちしてま〜す



★時間：午後2時00分～4時00分(120分)

★定員：20名

★内容：・世田谷いきいき体操

・介護予防に関するミニ講話(運動、栄養、口腔、認知症予防など)

『世田谷いきいき体操』

腕や足におもりをつけて、上げ下げするやさしい運動です。

痛みがあるなど、おもりをつけて行うことが難しい方は、おもりをつけずに

行っていただきます。(感染予防のためおもりは使っていません。)

★持ち物：飲み物、上履き、介護予防手帳、筆記用具、動きやすい服装、マスク

★参加費：無料 1回だけでも、また続けての参加も可能です。

★開催日：原則 第 2 ・ 4 (火) 曜日

2023年						2024年				
10月		11月		12月		1月		2月	3月	
3	17	7	14	19	26	16	30	27	19	26
(火)	(火)	(火)	(火)	(火)	(火)	(火)	(火)	(火)	(火)	(火)

※2024年1月16日は体力測定会です。

1回ごとのお申込み制となります。

各回、1週間前の火曜日(祝日の場合は翌開庁日)から受付を開始します。

窓口時間内(日祝除く8:30~17:00)に、電話03-3705-6528、または窓口でお申込みください。

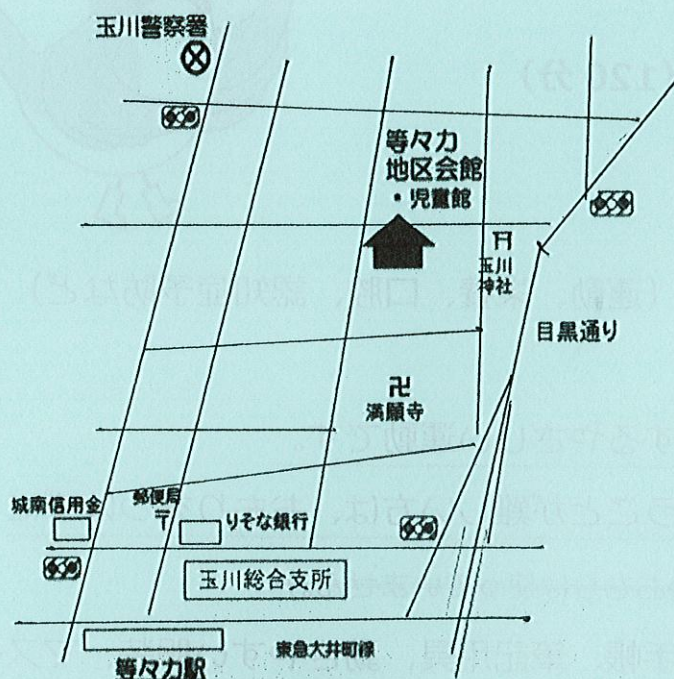
引き続き、感染予防にご協力ください。

○常時、マスクの着用をお願いします。(運動時に呼吸を止めないための声出しなどあり)

○発熱、発熱がなくても息苦しい、だるいなどの症状や風邪症状がある場合は、参加を見合わせていただきますようお願いします。

○台風や降雪等の悪天候の際は中止する場合があります。事前にご確認ください。

【会場】



※児童館と同じ建物の
2階が等々力地区会館です

【交通】

大井町線
等々力駅より徒歩6分

タマリバーバス
(等01・玉堤循環路線)
東急バス各系統
「等々力」下車5分

等々力地区会館

世田谷区等々力3-25-16

※駐車場はありませんので、車での来場はご遠慮ください

【お問い合わせ】

等々力あんしんすこやかセンター 電話 03-3705-6528

(地域包括支援センター)

FAX 03-3703-5221