



～音楽で広げよう、笑顔の輪～

7月9日(土)西中野小スマイルコンサート

平成23年  
(2011年)  
9/1

編集・発行 鷺宮区民活動センター運営委員会

〒165-0032 中野区鷺宮3丁目22番5号 電話:3330-4127 FAX:3330-4131

No. 314



地域ニュース

[題字は長谷川昂氏]

# 見直しませんか？ あなたの防災対策

3月11日(金)に起きた東日本大震災は、想像を超える被害をもたらす、半年近くが過ぎた現在でも復興は道半ばです。当日は東京でも震度5強の揺れを感じ、多くの帰宅困難者が発生しました。他人事のように感じていた大地震を、遠くないものと痛感した方も多いと思います。9月1日(土)は「防災の日」です。災害から身を守るためにはどうすればいいか、「ご家族や地域の中で改めて話し合ってみてください。」

## 地震が起きたら...

- ① **まず身の安全を確保する**  
机やテーブルの下に身を隠す。  
非常脱出口を確保する。  
あわてて外へ飛び出さない。
- ② **火災を防ぐ**  
使用中の火はすばやく消す。  
火が出たら消火器などでボヤのうちに消火する。
- ③ **避難の際はブレーカーを切つてから**  
声掛け合ってお互いの安全を確認。  
災害要援護者への手助けをする。  
救命講習を受けておくと落ち着いて行動できます。



24時間態勢をとっています。震度6弱以上の地震が発生した場合には、全職員が緊急参集します。

## 災害対策本部設置

大規模災害が発生した場合は災害対策本部を設置し、迅速な応急対策を実施するための審議、決定、指示等を行います。

## 他の自治体などへ応援を求める

## 自衛隊の派遣を要請

## 帰宅困難者対策

帰宅困難者は中野区だけでも約4万人にのぼるとみられ、大きな混乱が予想

## 避難

### ① 避難は最後の手段

・家屋の倒壊や火災の延焼拡大の危険が迫ってきた時、避難勧告が出た時には、避難所や広域避難場所

### ② 避難時の注意

- ・必ず徒歩で避難する。
- ・持ち物は必要品のみにする。
- ・互いに助け合つて避難する。
- ・ヘルメット、防災ずきんをかぶつて避難すると頭を守れます。

### ③ 正しい情報を聞き状況を把握

・ラジオは正確な情報源。  
・不要、不急な電話は掛けない。

## 避難所での注意

・大勢の人が、長期間共同生活をしますので、ルールを守りお互いに助け合つて生活することが大切です。

## 中野区の震災時の対応

### 職員参集

区は災害時に即対応できるように、

地域防災会	避難所	広域避難場所
町会未加入者を含めた、地域在住の一人ひとりが防災会の構成員です。	被災者の収容、負傷者の救護、情報収集と提供、物資の配布などを行います。	火災の拡大などで地域にいることが危険になったときに避難します。
若宮一丁目町会防災会	都立鷺宮高校 若宮3-46-8 3330-0101	平和の森公園一帯
若宮三丁目町会地域内防災会		
鷺宮都営住宅防災会		
鷺南防災会	若宮小学校 若宮3-53-16 3330-1425	白鷺一丁目地区
都営若宮三丁目アパート自治会防災部		
白鷺一丁目第二アパート自治会防災会		
都営第二鷺宮アパート防災会	大和小学校 大和町4-26-5 3330-1325	
都営大和町四丁目アパート防災会		
鷺宮西住宅自治会防災会	鷺宮体育館 白鷺3-1-13 3337-1771	公社鷺宮西住宅一帯
白鷺ハイム防災会		
白鷺町会防災会	西中野小学校 白鷺3-9-2 3330-3125	都立武蔵丘高校一帯
白鷺三丁目防災会		
鷺宮三丁目町会防災会	鷺宮小学校 鷺宮3-31-4 3330-7371	
鷺宮四丁目町会防災会	第八中学校 鷺宮4-7-3 3330-7571	
鷺宮六丁目町会防災会	北中野中学校 上鷺宮5-7-1 3999-3415	
鷺宮六丁目南部防災会		

されます。区は、帰宅困難者に対する災害時の情報提供、保護・支援などを行い、安全確保を図ります。

## 避難所の開設

震度5強以上の地震が発生した場合、班長、副班長の職員が指定の避難所に向かい避難所を開設する態勢を整えます。避難所を開設する際は、地域防災会や施設管理者と協力します。

## 防災会

震災直後は、火災や道路・建物の損壊、けが人などが同時に多数発生し、防災関係機関が被害のすべてにすぐに対応することはできません。地震などの被害を最小限に抑えるためには、地域住民が協力して防災活動を行い、地域を守ることが大切です。

防災会は地域住民全員で構成する組織です。地域防災会の行う防災訓練には、積極的に参加してください。

## せ、らぎ

鷺宮区民活動センター運営委員会の  
発足と防災会職人マップについて  
大野 道高

鷺宮区民活動センターが7月19日(火)に活動を始めました。「地域住民による地域自治の活動の拠点として、地域の課題の解決に向けた地域住民の自主的かつ主体的な取り組みを促進する事」を目的としています。これからは行政より住民主体の活動になります。地域の各団体より選出された委員30名と、事務局2名で運営していきます。また、区職員が2名事務所にいるので、地域の方々の声を聞くことは充分できると思います。初年度は、五つの事業と地域ニュース四回の発行を計画しています。明るい住民活動の拠点として鷺宮区民活動センターを運営していきますので、よろしくお願いたします。

「防災職人マップ」は、鷺宮六丁目南部町会が昨年作ったものです。このマップが話題になったのは、6月4日(土)に行われた「スマイル福祉まつり」のシンポジウム「いまわたしたちができること」においてです。町会自治会代表として参加し話をしました。このマップは「災害時に家屋・塀などが倒壊した時、下敷きになった人を救助するのは自分たち。早ければ早いほど良い」ということで作りました。町内に居住している職人「鷺・植木・工務店・薬剤師・看護師・介護福祉士・介護ヘルパー」の方々の許可を得て登録し、名前を書き込み、地図上にマーカーで色分けして印をしております。この事が読売新聞に取り上げられました。また、東部地区町会連合会でも、これを参考に、進歩した形のマップを作成していると聞いております。「地域住民は地域住民が助ける」事を目標に、各町会でもこのようなマップを作ってみてはいかがでしょうか。町会への、理解や支えあいにつながっていくのではないのでしょうか。

(鷺宮区民活動センター運営委員会会長)

# アングル

## 災害時の高齢者生活支援に関する講習

7月26日(火)午後1時30分より、鷺宮区民活動センターにおいて53名の参加のもと、日赤東京都支部の指導員3名の方による講習が行われました。まず、先般の東日本大震災避難所の生々しい支援を中心とした講和をしていただきました。避難所における高齢者への対応など、実演を交えながら細かく話していただき、押しつけではない心の癒しになる接し方を学びました。

昔は「地震だ、火を消せ!!」が合言葉でしたが、今は先ず自分の身を守るが一番です。つまり、自助、共助、公助ということになります。いざという時には、常日頃の向こう三軒両隣がいかにか大切か、ということではないでしょうか。

また、三日分の水と食料を準備しておく必要がある、とよく言われています。そして、自分の避難所がどこか知っておく必要があります。一人一人が一隅を照らす気持ちが大切ではないでしょうか。

鷺宮区民活動センター運営委員会広報部  
高橋 洋雄



そっと背中をさすってもらいと疲れが取れます

## ♪どうぞよろしく♪

鷺宮区民活動センター管内の中野区職員の人事異動をお知らせします。

### 【転入】

鷺宮すこやか福祉センター所長

瀬田敏幸さん(区民サービス管理部より)

鷺宮地域事務所

兼子晃さん・嶋田美音子さん(上鷺宮地域センターより)

※鷺宮すこやか福祉センター所長

山下清超さんは、7月1日付けで中野区監査委員(常勤)に就任しました。

# 地域のもよおし情報

鷺宮高齢者福祉センター 若宮3-58-10  
電話:3310-1171 FAX:3310-1172

### ■あおぞらまつり

日時:9月17日(土)午前10時~午後3時

対象:どなたでも

内容:模擬店や体験コーナーなど、子どもから大人まで楽しめます。実費が必要なものもあります。

鷺宮地域包括支援センター 若宮3-58-10  
電話:3310-2553 FAX:3310-1172

### ■さぎ草の会「介護家族のストレス軽減をサポートします！」

日時:9月15日(木)、10月20日(木)

午後1時30分~午後3時30分

対象:要介護者を持つ家族、関心のある方

内容:要介護者を持つ家族の悩みや疑問などを傾聴サポーターや鷺宮地域包括支援センター職員を交えて話し合います。

参加費:200円

申込方法:電話にて。当日参加も可能。

問合せ:さぎ草の会代表 前田 電話 3337-0901  
鷺宮地域包括支援センター

※参加費等の記載のないものは無料です。  
明示のないよおしの申込みは直接、各施設へ。  
定員のあるものは、定員になり次第締め切ります。

鷺宮すこやか福祉センター 鷺宮 3-18-5  
電話:3336-8450 FAX:3330-1340

### ■女性のための健康講座

日時:10月14日(金)午後1時15分~午後3時15分

対象:中野区在住の18~45歳の女性(先着30人)  
内容:骨粗しょう症と女性の健康づくりについて(骨量測定あり)

講師:ルカ医院 竹内晃院長

会場:鷺宮区民活動センター

申込方法:電話・窓口 9月6日(火)~10月14日(金)

電子申請 9月6日(火)~10月12日(水)

白鷺高齢者会館 白鷺 2-8-5  
電話・FAX:3223-8938

### ■しらすぎ祭り

日時:10月29日(土)午前10時~午後3時

対象:どなたでも

内容:会館講座の学習発表、歌、踊り、フラダンス、子どもたちの空手などの発表、模擬店、手作り手芸作品販売等

## 防災講演会

### 被災地からのメッセージ

日時:9月21日(水)午後1時30分~午後3時30分

対象:どなたでも

内容:被災地支援派遣職員の講演

講師:中井豊氏(前西地域担当副参事)

会場:鷺宮区民活動センター洋室2号

◆被災地の現状や現地支援の経験など、生の声をお聞かせください。

題字作者 長谷川 昂(こう)氏



1909年(明治42年)

千葉県鴨川市生まれ。仏像彫刻家。1962年(昭和37年)国際美術展グランプリ金メダル受賞。代表作は東京湾観音、釜石観音等。若宮二丁目住

住で、102歳になる今もご健在です。  
鷺宮地域ニュースは、平成5年1月号から先生の題字を使用しています。

# 児童館だよの

西中野児童館 白鷺 3-15-5  
電話:3339-9826 FAX:3339-9825

### 《校庭であそぼう》

日時:9月28日(水)、10月19日(水)

午後3時30分~午後4時30分

対象:小学生

内容:スポーツ鬼ごっこ

会場:西中野小学校校庭

※帽子・飲み物は自分で準備

※この時間は児童館では遊ばません。



鷺宮児童館 鷺宮 3-40-13  
電話:3337-8430 FAX:3337-8429

### 《ハッピーハロウィン》

日時:10月26日(水)午後3時30分~午後4時45分

※詳細は次号(10月1日号)をご覧ください。

## 『第35回鷺宮地区まつり』のお知らせ

### あいあい運動会

◆10月16日(日)

◆西中野小学校

☆3キロマラソン出場者募集

鷺宮地区内小学校3年以上の方小学生の参加は保護者の承諾が必要  
定員先着100人(参加費無料)



※申込みはいずれも9月5日(月)~15日(木)に鷺宮区民活動センターへ。

※詳細は、次号(10月1日号)でお知らせします。

### あいあいフェスティバル(作品展)

◆10月22日(土)、23日(日)

◆鷺宮区民活動センターとその周辺

☆作品展出展者募集

鷺宮地区内で自主的に創作活動をしているグループまたは個人。希望者多数の場合は調整します。



問 鷺宮区民活動センター  
合 鷺宮地区まつり実行委員会事務局  
せ 電話:03-3330-4127 FAX:03-3330-4131



### 集会室抽選日

11月使用分→9月20日(火)

12月使用分→10月17日(月)

※抽選会場:鷺宮区民活動センター洋室2号  
※団体登録証をお持ちください。

### 東京税理士会中野支部・地域税金相談

9月8日(木)午後1時~午後4時

(予約不要)鷺宮区民活動センター洋室1号

### まちの身近な行政・法律手続相談

9月9日(金)午後1時~午後4時

鷺宮区民活動センター洋室1号/東京行政書士会中野支部

### 鷺宮図書館の9月・10月のお休み

毎木曜日、9月30日(金)、10月28日(金)

※毎月最終金曜日は管内整理日です。

【地域ニュースの次回発行は10月1日です】