



中野区長より「感謝状」授与
東日本震災被災者
支援活動の功績



鷺宮地区町会連合会：鷺宮都営住宅自治会

平成 28 年
(2016 年)
5/10



No. 341

地域ニュース

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

【題字は長谷川鼎氏】

E-mail:nakano_saginomiya@nifty.com

http://www.nakano-saginomiya.gr.jp/

首都直下型地震は、目前に

イザその時の備え、今考えよう

首都直下型地震は関東大震災から93年、いつ発生してもおかしくない時期に！

首都直下型M8クラスの巨大地震は、約二百年の周期で発

生していると考えられています。また、巨大地震の発生後、約80年から百年の静穏期を経て再び活動期に入ればM7クラスの地震が頻発、最終的にM8クラスの地震が発生します。大正12年の関東大震災から93年、今東京は静穏期に入っています。東京にM7クラスの地



大正12年9月1日関東大震災

まですタンクスや冷蔵庫などの大型家具を固定すること。就寝中家具が倒れてきて圧死、冷蔵庫が飛んできて壁を突き破り居間や寝室に侵入などの事案が過去の大地震の際、実際起きています。



地震に対する備え、今できること

震はいつ起こっても不思議ではない時期に来ているのではないかと考えられます。

防災器具は、ホームセンターなどで扱っています。つかえ棒などで固定された器具が天井板を突き破って家具が転倒するなどとも考えられます。しっかりと固定しましょう。

ポリ袋で簡単に作る

なめたけご飯

【材料2人前】

- ① 米をポリ袋に入れ、水を少し入れてもみ洗いし水をきる。
- ② なめたけを入れ、水を180mlまで入れる。
- ③ 全体を良く混ぜ合わせる。

乾物サラダ

【材料2人前】

- 乾燥ワカメ 3g
- 切干大根 15g
- 棒寒天 4g
- コーン 大さじ1
- ごま 小さじ2
- 焼き海苔 1枚
- 調味料： 醤油、ゴマ油 各適量

せ、空気を抜く。ポリ袋の上の方を結ぶ。20分〜30分湯煎する。

3・11から五年 故郷は除去土俵の仮置き場に



3・11その日私は、福島県双葉町の自宅が震災に遭った。

私達は家から50キロ離れた川俣町の小学校に避難する。休む場所は狭く、特に夜間は周りの人たちの話し声でゆっくり眠れなかった。三日目の朝、川俣町にも放射能の影響が出た。隣の人は「埼玉の子供のところへ行く」と出て行った。私達もその日「東京に行く」と軽自動車避難所を出た。途中ガソリンスタンド

はどこも車の行列、時間がかかると思い那須塩原駅で車を置き新幹線で東京へ出て来た。あれから五年、故郷の双葉町は放射能除去土俵の保管場所の中間貯蔵施設になっている。我が家に一時帰宅する時も立ち入り許可をもらい、途中検問を受ける。部屋に害虫駆除の薬を置いたりしてすぐに東京に戻る。そんな時、今まで暮らした町や我が家にはもう戻れないのではないかと思うと悲しくもあり、悔しい思いもある。

私達は、当時新築された白鷺の高層都営住宅で快適な生活をさせて貰いましたが、あの五年前の悲惨な東日本大震災を風化してはいけないと思う今日この頃である。

(中福の会代表 谷尚之)



福島県双葉町の仮置き場
除去土俵の搬入状況

3月11日 第5回東日本大震災

「3.11のつどい」が開催されました。震災から5年、福島の現状などのお話や、震災発生時刻に全員で黙祷を行いました。



ゲストのソプラノ歌手・新居さんの
素敵な歌声に皆さん癒されました。

① ポリ袋に、わかめ、切干大根、棒寒天に1/2カップの水を入れ、5分〜10分戻し、水気をしぼる。

火災から大切な命を守る！
火災から命を守る 住警器

野方消防署



平成27年野方消防署管内で、火災による死者が発生したのは3件あり、4人が亡くなりました。この3件の原因は、電気器具の配線短絡、こんろ、ガスストーブと寝具の接触など様々です。

日常生活を送る中で、火災に結びつく要素が重なった時、火災が発生し、大切な命が失われるとも言えるかもしれません。大切な命を守るために、何をすればいいのでしょうか。

住警器とは住宅用火災警報器の略称で、東京都では火災予防条例により、設置が義務であり、その根拠や基準、そして維持管理について定められています。

住警器などが設置されているか否かで比較すると、火災100件あたりの死者発生件数で約3倍、人口10万人あたりの死者発生件数で約5.9倍と設置していない場合の被害が大きいという過去のデータもあります。

野方消防署管内の過去10年間の住宅火災による死者は19人でした。このうち住警器の未設置が14人、設置が不明なものが2人でした。19人中16人約85%は、住警器の設置により助かった可能性があったかもしれません。

どんなに出火防止対策を講じてても、火災発生をゼロにすることは困難です。火災による被害を最小限に食い止め、大切な命を守るため住警器を設置するとともに、その機能が發揮できるように維持管理に努めて下さい。

アングル

鷺宮地区町会連合会・鷺宮地域内防災連合会合同バス研修



平成 28 年 2 月 26 日(金)、総勢 28 名でバスによる研修を行いました。
 初めに東京ガス横浜根岸工場に行き、ガスの出来るまでの説明や見学をし、
 液体ガスから家庭用ガスを造り、液体ガスを 1 とすると 600 倍のエネルギーになると聞いてビックリ！次に、キリンビール工場を見学し、ビールの出来るまでと出来る前の麦汁を試飲しその甘さにビックリ！！最後に出来立てのビールを皆さんで楽しく飲み満足されたと思います。

鷺宮地区町連 副会長 高橋洋雄

※参加費等の記載のないものは無料です。
 明示のない催しの申込みは直接、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。

鷺宮高齢者会館 若宮3-58-10

電話:3310-1171 FAX:3310-1175

■健康セミナー「いつまでも脳・元・気」第 1 回

日 時 5 月 17 日(火)
 午前 10 時～11 時半
 会 場 鷺宮高齢者会館 洋室 1、2号
 内 容 5 回で脳の活性化について学びます。
 講 師 渡辺仁先生
 (中野区医師会副会長)
 対象者 60 歳以上の区民の方



鷺六高齢者会館 鷺宮6-25-8

電話・FAX:3926-3656

■ウッドクラフト教室

日 時 平成 28 年 4 月から平成 29 年 3 月
 毎月第 2、4 金曜日 午前 10 時～12 時
 (休日は休講)
 会 場 鷺六高齢者会館
 内 容 材木を使った作品作り
 対 象 60 歳以上の男女 若干名
 参加費 1 作品 1,000 円程度
 持ち物 金槌、のこぎり、ドライバー(+/-)、きり
 前掛け

■シニアの学校

日 時 平成 28 年 4 月から平成 29 年 3 月
 毎月第 4 水曜日 午後 1 時半～3 時
 (休日および 12 月は休講)
 会 場 鷺六高齢者会館
 内 容 認知症・介護について、皆で学び考
 えてみましょう。この地域で安心して
 暮らすために！支えあうために！自
 分らしく元気であるために！
 対 象 60 歳以上の男女

「どうしたの？」一声かけるおもしろ

平成 29 年に民生委員制度 100 周年
 児童委員制度 70 周年を迎えます

5 月 12 日は民生・児童委員の日です。
 日頃の活動を区民の皆さんに知っていただ
 くため、パネル展と相談会を実施します。
 また東京都の民生・児童委員が集結した
 「一万人パレード」を実施します。多くの皆さん
 のご来場をお待ちしています。

＜パネル展＞

5 月 9 日(月)～5 月 13 日(金) 午前 9 時～午後 4 時
 中野区役所 1 階ロビー

＜一万人パレード＞

5 月 15 日(日) 午前 10 時 45 分～11 時半
 新宿駅前 新宿通り(伊勢丹前→アルタ前)

◆4月に着任されました◆

鷺宮すこやか福祉センター地域支援担当
 副参事 葉山義彦(中野区健康福祉部より)、
 鷺宮小学校副校長 佐々木智津子(中野本郷
 小学校より)、若宮小学校副校長 鈴木優介
 (鷺宮小学校より)、西中野児童館館長 福田雅子
 (キッズ・プラザ谷戸より) 敬称略



【地域ニュースの次回発行は 7 月 10 日です】

児童館だより

若宮児童館 若宮3-54-7

電話:3330-7899 FAX:3330-7860

若宮児童館では、若宮親子読書会による
 「おはなし会」を毎月第 3 火曜日午後 3 時半
 から、また地域の方による「占いの館」を毎月
 第 3 金曜日午後 3 時から実施しています。
 どなたでもお気軽にご参加ください。

西中野児童館 白鷺3-15-5

電話:3339-9826 FAX:3339-9825

■おはなしのへや

日 時 6 月 15 日(水)午後 3 時～3 時半
 会 場 西中野児童館 2 階図書室
 かみさぎろどうくの会のみなさんと子ども
 スタッフによる絵本や紙芝居の読み聞かせ。
 時間に児童館に来てください。

鷺宮児童館 鷺宮3-40-13

電話:3337-8430 FAX:3337-8429

■おはなしクレヨン

日 時 5 月 25 日(水)、6 月 22 日(水)
 午後 4 時～4 時半
 対 象 小学生
 (幼児は保護者の方と一緒にどうぞ)
 内 容 「ぐるんぱの会」の皆さんによる
 おはなしの時間です
 ※6 月 22 日(水)は午前 11 時半から 11 時 45
 分の「ひまわりキッズ」の時間にも「ぐるんぱ
 の会」の皆さんによる乳幼児親子向けの
 おはなしの時間があります



鷺宮図書館の 5 月～6 月のお休み

5 月 12 日(木)・・・休館日、27 日(金)・・・館内整理日
 6 月 9 日(木)・・・休館日、24 日(金)・・・館内整理日



集会室抽選日

7 月使用分 → 5 月 16 日(月)
 8 月使用分 → 6 月 20 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

6 月 9 日(木)、7 月 14 日(木)

午後 1 時～4 時(予約不要)

鷺宮区民活動センター 洋室 1 号

身近な法律手続相談

相続手続き、遺言書作成、官公署手続き、消費者トラブ
 ル等、暮らしの中の法律手続きの相談に応じます。

7 月 8 日(金)

午後 1 時～4 時 (予約不要)

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

地域のもよおし情報

鷺宮地域包括支援センター 若宮3-58-10

電話:3310-2553 FAX:3310-1172

■介護家族のストレス軽減をサポートします！

日 時 5 月 19 日(木)、6 月 16 日(木)
 午後 1 時半～3 時半
 会 場 鷺宮区民活動センター分室
 (中野区白鷺1-4-27)
 対 象 要介護者を持つ家族・関心のある方
 内 容 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
 申込み 電話にて。当日参加も可能。
 問合せ さぎ草の会代表 中大路 電話:3338-8885
 鷺宮地域包括支援センター

鷺宮図書館 鷺宮3-22-5

電話:3337-1044 FAX:3337-7397

■さぎのみや寄席「春風亭柳若落語会」

日 時 5 月 15 日(日)午後 3 時～4 時
 会 場 鷺宮区民活動センター洋室 2 号
 内 容 中野区在住の春風亭柳若さんの落語
 をお楽しみ下さい。
 定 員 50 名(小学生以下の児童は保護者同伴)
 申込み 4 月 16 日(土)より電話可

鷺宮すこやか福祉センター若宮3-58-10

電話:3337-8450 FAX:3330-1340

■女性のための健康講座

日 時 6 月 30 日(木)
 午後 1 時半～3 時半
 会 場 鷺宮すこやか福祉センター
 内 容 骨量測定、カルシウム摂取量、唾液
 のチェック実施後、骨粗鬆症専門医
 の講演を聞きます。
 講 師 竹内晃氏(ルカ医院院長)
 対 象 区内在住女性 18～64 歳
 申込み 5 月 23 日～6 月 28 日 先着 20 名
 一時保育あり 先着(定員)6 名
 電子申請、電話、直接

第 40 回鷺宮地区まつり

実行委員 大募集!!

恒例の地域のおまつりです。企画、準備、進行
 に協力していただける方を募集します。管内に
 在住、在勤、在学の方ならどなたでも結構です。

●第 4 0 回鷺宮地区まつり予定
 あい・あい運動会 10 月 30 日(日)
 あい・あいフェスティバル 11 月 5 日(土)、6 日(日)
 【募集期間】5 月 10 日(火)～20 日(金)
 【申込み】鷺宮区民活動センター運営委員会事務局
 ☎: 3330-4127 FAX : 3330-4131