

# 松原地区行事予定表

※新型コロナウイルス感染症の状況により、変更・中止となる場合があります。

## ～ 1月から3月の行事予定～

行事名	日時	会場・内容など
★健康づくり教室（全4回） お家でもできるストレッチヨガ	1月11日、18日、25日、 2月1日（水） 午後2時～3時30分	会場：松原まちづくりセンター （松原5-43-21） 定員：15名（事前申込・先着順）
梅まつり	2月11日（土）～3月5日（日）	会場：羽根木公園（松原4-38-52）
★世田谷再発見 ～世田谷の歴史と文化に触れる見学会～ 松原むかし散歩（解説付き）	3月11日（土） 午前9時30分～11時30分	見学先：松原管内 定員：20名（事前申込・先着順）
★寄せ植え講習会	3月8日（水） 午後2時～3時30分	会場：松原まちづくりセンター （松原5-43-21） 定員：20名（事前申込・先着順）
★胃がん・大腸がん検診 胃がん検診料：1,000円 大腸がん検診料：200円	3月9日（木）、10日（金） いずれも午前8時45分～	会場：保健医療福祉総合プラザ （松原6-37-10） 定員：各日20名（事前申込・抽選）
★健康講演会	3月13日（月） 午前10時～12時	会場：梅丘パークホール （松原6-4-1） 定員：30名（事前申込・先着順）
☆おとこ塾	1月16日（月）「料理」 2月7日（火）「筋トレ」 2月22日（水）「講座」	※日時・会場は各回ごとに異なります。詳細は下記担当へお問い合わせください。

★☆の行事は事前の申し込みが必要です。行事により申込方法が異なりますので、詳細はお問合せください。

【問い合わせ先】★松原まちづくりセンター 電話03-3321-4186 FAX03-5376-7032

☆社会福祉協議会松原地区事務局 電話070-3946-9795 FAX03-6733-7910



### 募金の報告（令和4年11月30日現在）

社会福祉協議会会費募集、赤い羽根共同募金、日赤活動資金募集、緑化フェアにつきましては、多くの皆様に募金をいただき、ありがとうございました。

#### ◆社会福祉協議会会費募集

募金件数 149件 金額 540,450円

#### ◆赤い羽根共同募金

募金件数 507件 金額 542,623円

#### ◆日赤活動資金募集

募金件数 1,018件 金額 943,881円

#### ◆緑化フェア（世田谷トラストまちづくりに寄付）

金額 7,731円

### ≪ 編集後記 ≫

今回の記事では、地域障害者支援センター「ぽーと」、子ども食堂「まつばらキッチン」を主にご紹介しました。地域社会に元気と笑顔があふれるような様々な取り組みがなされています。

ニューノーマル時代においても、やはり人とのつながりがいかに大切であるかを感じました。新型コロナ第8波の中、2022年も年末を迎えますが、感染防止に努めながら楽しい年末年始をお過ごしください。（編集委員一同）



# まつばらだより 第89号

令和4年12月15日発行 まつばらだより編集委員会（事務局 松原まちづくりセンター）電話03(3321)4186

障害に関することなどの困りごとは地域障害者相談支援センター「ぽーと」へご相談ください！

## ぽーと きたざわ



地域障害者相談支援センター「ぽーと」は、年齢や障害種別にかかわらず、さまざまにご相談をお受けする相談窓口です。区内5地域に各1か所ずつある「ぽーと」は、「港（Port）に立ち寄りながら、またそれぞれに進んでいけるように」という思いが込められており、「ぽーときたざわ」は下高井戸駅近くにあります。

「ぽーと」では、ご本人または家族の方などからお話をうかがい、必要な情報をお伝えしながら、安心して生活やご希望に向けて一緒に考えていきます。

「ぽーときたざわ」は、松原あんしんすこやかセンターや松原地区社会福祉協議会、北沢総合支所保健福祉センターなどと連携して、誰もが自分らしく、安心して暮らせる地域をめざして活動しています。

#### 【相談例】

精神科病院に入院しています。退院後は家族と同居ではなく、一人暮らしをしてみたいと思っておりますが、どうしたらいいのでしょうか？

#### 【相談例】

障害福祉手帳や障害年金の申請、障害福祉サービスの利用をすすめられました。どんな制度なのか？何から始めたら良いでしょうか？

グループホームやアパート暮らしなど、いくつか選択肢があります。見学したり、福祉サービスの利用も検討しながら、ご自身の望む暮らしを考えましょう。

今後の生活への影響や使える制度、福祉サービスについて、お気持ちやお話を伺いながら整理していきます。必要に応じて申請手続きの同行などを行います。

### 無料

相談方法 来所による相談ができます。（予約制）  
電話での相談や、必要に応じて訪問や同行も行います。  
相談の際は、一度ご連絡ください。

開設日時 月曜日から土曜日 午前8時30分から午後5時まで  
（日曜日、祝日、年末年始はお休みします）



### ぽーときたざわ

所在地 世田谷区松原3丁目40番7号

パインフィールドビル201

電話番号 03-6379-0262

FAX 03-3325-9519



【ぽーと 区ホームページ】





## 在宅避難のすすめ

～地震が起きてもふだんに近い生活を送るために～

### 地震発生！あなたはどうしますか？

揺れを感じたら、窓際や転倒する危険のある家具の側からすぐに離れ、身の安全を確保しましょう。揺れがおさまったら、ドアは開くか、柱が傾いたりしていないか、火災発生していないかなど自宅の状況を確認しましょう。火災の危険があるので、電気のメインブレーカーは落とします。

### 避難所に行くことだけが避難ではありません！

避難所はスペースや備蓄に限られており、環境の変化などによって体調を崩す人もいます。また過密な状態になると感染症のリスクが高まります。家においても大丈夫であれば在宅避難をスタートしましょう！住み慣れた自宅で避難生活を送る「在宅避難」は地震という非常事態を乗り切る有効な選択肢です。



でもこんなときは・・・

区や防災関係機関から避難指示があったときのほか、自宅が倒壊の恐れがある場合や自宅に火事が迫っている場合はすぐ避難してください。避難場所には一時的に様子を見る「一時集会所」や広域火災から避難する「広域避難所」のほか、自宅で生活できない場合に一時的に避難する「指定避難所」があります。

### 在宅避難するためにどのような準備をすればよいのでしょうか

#### 建物と室内の安全対策をとりましょう

家具に転倒防止装置を設置するなど安全対策を行ってください。家具の固定が難しいようなら、家具の配置を工夫して、寝る場所の近くや避難通路となる場所には家具を置かないようにしましょう。世田谷区では昭和56年(1981年)5月31日以前に着工した木造住宅について、無料の耐震診断士派遣や改修工事等が必要な場合に費用の一部を助成するなどの支援を行っています。



#### 自宅で生活するために必要な生活物品を備蓄しましょう

家族分の水と食料を最低3日分、できれば10日分を備蓄しておきましょう。また非常用トイレも必要です。トイレの回数は一人一日約5回が目安です。簡易トイレは商品として販売されています。このほかカセットコンロや常備薬など最低限生活に必要なものを、ぜひ用意してください。

普段の食糧などを少し多めに買って置き、家庭内で消費しながら順次買い足していけば無駄がありません。支援物資が届くようになれば、在宅避難をしていても物資を受け取ることができます。

#### 正確な情報を手に入れる方法を考えておきましょう

暮らしを支える情報は、避難所の掲示板やエフエム世田谷(周波数 FM83.4MHz)、防災無線塔による行政情報や区の広報車がありますが、世田谷区災害・防犯情報メール配信サービスにもぜひ登録しておきましょう。



(まつばら防災マップ) (災害・防犯情報メール配信サービス)

災害や防犯の情報をメールで受け取ることができます。

また松原地区の防災マップを まちづくりセンターで配布しています。

みなさんも「在宅避難」の準備を始めましょう！

## 世田谷子ども食堂 まつばらキッチン

愛称：まつきち

『世田谷子ども食堂・まつばらキッチン』は、18歳以下の子どもが無料で食事をすることができる会員制の子ども食堂です。活動は、地域の住民が中心であり、学生ボランティアと一緒に運営します。子どもの健やかな成長を見守るという気持ちを大切にしながら地域に根差した子ども食堂を目指します。



開催日：毎月第1・3水曜日 午後5時から7時

場所：松原ふれあいルーム(松原まちづくりセンター内)  
世田谷区松原5-43-28 松原小学校となり

定員：20名

対象・参加費：18歳まで無料 同伴の大人300円(大人だけの利用不可)

申込方法：事前に会員登録をお願いします。

まずは、[matubara.ch@gmail.com](mailto:matubara.ch@gmail.com)あてに件名：まつきち申込み、参加者氏名、学年(年齢)、メールアドレスをお送りください。追ってご連絡いたします。  
※お申込み多数の場合はお断りすることがありますこと、ご了承ください。

### フードドライブ(食の支援)にご協力をお願いします

世田谷区社会福祉協議会では、食を通じた支援を実施しています。ご家庭で眠っている食品等の寄付をお待ちしております。

問い合わせ先：北沢地域社会福祉協議会 松原地区事務局

TEL 070-3946-9795 FAX 03-6733-7910

## 防災コラム



### 冬の火災にご用心

世田谷消防署松原出張所 箱田弘幸所長

いよいよ冬到来ですね～?!湿度も50%を下回る日も珍しくありません。湿度が低い日が続くようでしたら火災の発生にご用心ください。

令和4年上半期における東京消防庁管内の火災の原因トップ3は1位がたばこ、2位は放火(疑い含む)、3位がガステーブル等となっています。世田谷消防署管内も1位は同様ですが2位がガステーブル等、3位が放火(疑い含む)となり、放火(疑い含む)のランクが下がっていることは皆様の日頃の防火意識の高さや、これに基づいた環境整備の努力の賜物であり、感謝申し上げます。

また、寒い時期の服装は時としてガステーブルでの調理に向かない場合があります。ある方は炒め物の調理中に、背面の棚から食器を取り出そうとガステーブルを背にした際、肩に掛けていたストールにガステーブルの火が着火し、火傷を負いました。調理中は火から目を離さないことや、防災製品で作られたエプロンを着用するなど安全への配慮を忘れずをお願いします。