



# 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

## 火災への備え、大丈夫？ 消防署からの大切なお知らせ



令和5年10月20日(金)に世田谷消防署北沢出張所を訪れ、副出張所長の河本さんと消防隊員の手島さんに、火災予防と消防車・救急車を呼ぶ方法などについてお話をうかがいました。

### 秋の火災予防運動 気をつけることは？

11月9日から15日までが秋の火災予防運動週間で、住宅火災を起こさないようにと呼びかけられました。火災原因の1位はたばこ、2位は台所のガステーブルです。寝たばこはしない、コンロ使用中は離れない、ストーブの周囲に燃えやすいものは置かない、電気コードの折れ曲がりや下敷きに注意してください。

代沢管内では、令和4年1月1日から令和5年10月31日まで5件の火災が発生し、3件は建物火災、2件が車両火災で火災による死者は0人でした。

### 火事ですか？ 救急ですか？

火災が起きたらまず初期消火を行います。住宅用消火器を準備しておきましょう。地域の防災訓練などで消火器の使い方を学んでください。消防車を呼ぶときは119番ですが、救急車も同じ番号です。大抵の場合、パニックになっているとのことですが、119番に電話するとオペレーターがまず「火事ですか？救急ですか？」と質問します。

火災の場合、住所が正確に言えるようメモ書きし、何が燃えているかを伝えてください。住所が分からない時は目標となる建物、自動販売機、お店の名前を探しましょう。

### 救急車が足りない時には、 消防車が駆けつける時もある そうです。

近年救急車の出動が多く、東京消防庁では適時・適切な利用をお願いしています。病院？救急車？迷ったら、#7119に電話してください。「東京消防庁相談センター」です。どうされましたか？」と聞かれますので、答えていくと看護師さんに繋いでくれたり、適切な部署へ転送してくれるそうです。

救急の場合、同じく正確な住所、誰がどんな状態か、通報した人の連絡先を伝えましょう。救急車が来るまでに、保険証、診察券、お薬手帳、靴などを準備すると良いそうです。



東京消防庁救急相談センター  
リーフレット(表面)  
AED(自動体外式除細動器)は心臓機能が停止した際に使用することで自動的に心電図の解析を行い、電気の刺激で「除細動」を行う医療機器です。救急隊員が到着するまでに心臓

### 関東大震災から100年 火災を防ごう！

今年には関東大震災から100年。当時は火災による死者が約9万2000人発生しました。東京都が首都直下地震の新被害想定を昨年公表し、火災による被害建物は世田谷区が都内最多の約2万棟と想定されました。

非常時には消防隊がすぐには来ないという事態が発生します。そのため、地域の皆さんによる初期消火が大切になってきます。世田谷消防署北沢出張所からの提言です。

### 知りになっておくこと。 防災訓練では、初期消火 訓練として消火器やスタン ドパイプの使い方を知った り、瓦礫を想定したセット を使った救助訓練をしたり、 消防車に来てもらいどんな 機能が搭載されているのか を知ったりすることができ ます。

令和4年5月に東京都は新たな被害想定を公表し、東京消防庁においても首都直下地震による被害の軽減と自助共助の重要性をわかりやすく広めるため「地震その時10のポイント」を見直しました。

1、地震が発生したらまず自分の身の安全を守ること  
2、地震が発生したらその場にとどまること。むやみに移動しない。  
3、日頃から備蓄品を備えておくこと。  
4、地域の防災訓練に参加して、近所の人たちと顔見



地震その時10のポイント  
(東京消防庁ホームページから抜粋)

### 代沢小学校 研究授業全国大会

11月10日(金)に代沢小学校で、全国の小学校の社会科の先生を招いて、研究授業がありました。その中でも4年生は「自然災害からくらしを守る」

というテーマで事前に授業を重ねており、世田谷区の過去の災害を知り、行政や地域がどのように対応してきたかを学んでいました。当日はこれまでの学習を踏まえ、自分たちに今、そして将来何ができるかを発表しました。

子どもたちの意見には、  
・今から、ハザードマップなどで危険な場所を確認して災害に備えたい。  
・今後、地域の行事や防災訓練に参加して近所の人たちと顔見知りになりたい。  
・将来、備蓄物資などの支援を行いたい。

・将来、地域と助け合い、いざというときにすぐ行動できる大人になりたい。  
などの発表があり、自分たちの住むまちを守るには、地域の町会などと連携し共助の意識をもって行動することがとても重要だと学んだようでした。



授業の様子



いきいき美容教室  
すこやかセンター主催

10月11日(水)に資生堂  
ジャパンソーシャルエリア  
パートナーの阿部さんと千  
葉さんを講師に迎え、65才  
以上の方を対象に「いきい  
き美容教室」が行われま  
した。

当日参加された15人の皆  
さんは、最初は緊張もある  
せいか静かでしたが、講師  
の話しもあり、講座が進む  
につれ、和気あいあい、おし  
やべりも尽きず、そしてき  
れいになって、楽しい時間  
になりました。

「身だしなみや化粧で得  
られる健康長寿のための3  
つの秘訣」には、運動、食事、  
交流があります。

当日の講座メニュー

- ・クリームのキャップの開  
け締めで、握力の大切さ、使  
う筋肉、またマッサージの  
仕方などを学びました。
- ・お化粧や髪の手入れ、ド  
ライヤーを使うことは食事  
の2〜3倍、腕の筋肉を使  
う運動だそうです。
- ・次はエプロンとターバン  
で準備をして、いざスッピ  
ンになりお化粧スタート。

お化粧をすると、外出意  
欲↓社会参加↓自分や他人  
を意識↓またお化粧をした  
いという良循環になり、健  
康長寿につながります。



使用した化粧品

・美容液を塗ったあと、口内  
環境が改善できる、唾液腺  
を意識したお顔のストレッチ  
も教わりました。

・眉の印象でイメージが変  
わりますが、今回は若々し  
い印象の眉毛に仕上げまし  
た。参加者の中には眉毛を  
描いたことのない方や、お  
化粧自体ほとんどされない  
方もいらつしやり、どんど  
ん自分の顔の印象が変わっ  
てくると、ワイワイおしゃ  
べりも増えていききました。

・口紅は3色の中から、お互  
いお隣さんに似合う色を選  
んであげました。

・ほお紅は、ニツと笑ったほ  
おの高さが20代の頃の位置  
なので、ブラシでつける時  
は、笑って高い位置にくる  
る丸くつけて若々しく。

今回の講座では、日ごろ

地域の講座などでは見かけ  
ない方も多く参加されたこ  
とが、とても嬉しい状況で  
した。

こんなにもいきいきと笑  
顔溢れる様子に、以前行わ  
れた「スマホ教室」同様、「い  
きいき美容教室」も定番化  
してもらいたい講座です。



講座の様子

2校で避難所  
運営訓練開催

10月29日(日)代沢小学  
校で、11月19日(日)に富士  
中学校で避難所運営訓練が  
行われました。今年度は2か  
所とも地区の一般参加者を  
交えての実施となりました。

訓練では、一般参加者が  
避難所での受付方法、生活  
スペース、炊き出しや仮設  
トイレなどを見学する避難  
所体験ツアーと、消火器を  
使用しての初期消火訓練や  
防災講話などがあり、参加  
者には防災グッズとアルフ

ア米を使った炊き出しごは  
んが配布されました。

代沢小学校

代沢小学校避難所運営委  
員会は、下代田西町会、代沢  
4丁目西町会、代沢五丁目  
町会、代沢5丁目東町会、北  
沢2丁目南町会と代沢小学  
校、PTA、親児の会で構成  
されています。訓練には運  
営委員等53名が参加し、一  
般参加者は29名でした。



初期消火訓練の様子

富士中学校

富士中学校避難所運営委  
員会は、下代田東町会、代沢  
中町会と富士中学校で構成  
されています。訓練には運  
営委員48名、富士中学生ボ  
ランティア13名が参加しま  
した。一般参加者は25名で  
した。



生活スペース(体育館)の紹介

1月～3月行事予定

行事	内容	日時	対象	場所	問い合わせ先
普通救命講習会 (身近なまちづくり推進協議会)	緊急時に人命を救えるよう、正しい救命知識・技術を習得しましょう。	2月3日(土) 9:00～12:00	代沢地区在住者 12月25日(月)から 申込み開始	代沢まちづくり センター	代沢まちづくり センター 3413-0513
環境学習会 (ごみ減量・リサイクル推進委員会)	区のごみの現状、ごみの削減について学びましょう。	2月7日(水) 13:30～15:00	一般 1月25日(木)から 申込み開始		
おでかけひろば 【ひよこひろば】	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	0～1歳と保護者	代田南児童館	代田南児童館 3419-7192
おでかけひろば 【ぼっぼひろば】		水曜 10:30～11:30	1～2歳と保護者		
おでかけひろば 【おひさまタイム】		金曜 10:30～11:30	0歳～未就学児		
若者が活動するための アイテムを募集!	若者からリクエストの多い 電動麻雀卓、カードやボードゲーム、 電子辞書などを譲ってください。	随時	一般	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
将棋・囲碁の集い ボランティア募集	小学生・中学生にボランティアで将棋 の対局をして下さる方を募集します。 活動日は毎月(8月を除く)第2・4 土曜日の午後を予定しています。	随時	一般		

感謝状贈呈

池之上小学校通学路安全運転呼びかけ隊  
11月4日に東京都教育委員会から、学校と  
地域が連携して実施している、通学路を通行  
する運転者への安全運転呼びかけおよび児童  
の安全・安心な下校の見守り活動に対して、  
感謝状が贈呈されました。



「みにこみ7」は区のホーム  
ページからもご覧いただけます。  
上記の二次元コードまたは、  
「みにこみ7」で検索。

編集委員

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