



「非常時(災害時)のくらしと健康」

2月7日(金)に大規模地震発生時を想定した、暮らしと健康に関する講演会が代沢まちづくりセンターで行われました。(講師:北沢総合支所健康づくり課保健師、代沢まちセン職員)

非常時のトイレについて  
災害時に排水管が壊れていると、水を流したときに下水があふれ出る危険があります。排水管の安全が確認できるまでは、携帯トイレがおすすです。目安として、1人1日5回分×家族人数×1週間分備えておくのが望ましく、安心です。

災害時の健康づくりについて  
環境の変化の中でも心身の健康を維持できるように、規則正しい生活と運動を心がけ、意識的に知人や家族と会話したり、散歩したり、ひとりで閉じこもらないようにはしましょう。医療が受けにくい状況下での薬の備えなども考えておきましょう。



健康維持のため、参加者全員で「健康まねき体操」を実践しました。



簡易トイレ実演の様子

●簡易トイレの使用実演  
組立式トイレ2台に携帯トイレをセットし、凝固剤タイプと吸水シートタイプにそれぞれ水を500ml入れてみた結果、十分に吸水されていきました。両方の変化を見比べてみたり、実際に便座に座ってみたり、「値段は?どこで買える?消臭効果は?」など質問が矢継ぎ早に飛び交い、講演会一番の盛り上がりになりました。

災害時は一刻一刻、情報が変わります。区のホームページ、防災用アプリなどを活用しましょう。

代沢地区防災塾  
講話 首都直下地震 何が起るのか  
2月14日(金)に代沢まちづくりセンターで防災塾が開催されました。

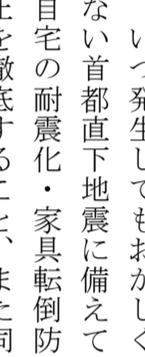
今回の防災に関する講話として、東京消防庁の職員で、代沢小親児の会に所属する地元の方が話し手として招かれました。

いつ発生してもおかしくない首都直下地震に備えて自宅の耐震化・家具転倒防止を徹底すること、また同時多発的に発生する火災には消防の対応が行き届かないことも想定し、消火器を何本か準備しておくなど、いかに初期消火が重要かが説明されました。

「さぎ草栽培講習会」  
環境部会  
恒例の「さぎ草栽培講習会」が2月5日(水)に代沢まちづくりセンターで開催

「健康を保つために体を動かしましょう」  
代沢地区の体操サークル

サークル名	代沢体操の会	池之上健康体操クラブ
活動内容	健康体操、エクササイズほか	健康体操、ストレッチ、筋トレなど
活動日時	毎週木曜日 午前10時~11時30分	原則毎週水曜日 午後1時~午後2時30分
活動場所	代沢地区会館	代沢地区会館、 代沢まちづくりセンター
講師	・(公財)世田谷区保健センター 運動指導員 ・(NPO)健康フォーラム けやき21 せたがや元気体操リーダー	島田 陽子先生 (世田谷区健康体操連盟所属)
対象	全ての地域住民	世田谷区 居住者(原則)
費用	月額 1,000円 (入会金無料)	月額 1,500円 (入会金無料)
持ち物	マット、飲料水ボトルほか	活動しやすい靴 (運動靴など)



さぎ草資材一式

秋の古着回収報告  
12/1 実施  
【回収量】  
代沢小学校 3,350kg  
代沢せせらぎ公園 1,320kg  
下代田児童遊園 970kg  
合計 5,640kg  
収益金 67,680円  
(1kgあたり12円)  
ご協力ありがとうございました

代沢芸術祭 2025 14時開演・入場無料  
4/27(日) オペラ: 魔笛 (ハイライト)  
丸の内交響楽団ほか (代沢小学校体育館)  
4/29(火・祝) 能楽へのいざない  
佐久間二郎ほか (北澤八幡神社)  
5/4(日・祝) デキシーランドジャズ  
代沢ニューオールリズジャズバンド (北澤八幡神社)  
5/5(月・祝) ヴァイオリンコンサート  
植村理葉 (東京聖三一教会)  
5/6(火・振替休日) チェロとオルガンのデュオ  
黒川正三 黒川文字 (東京聖三一教会)

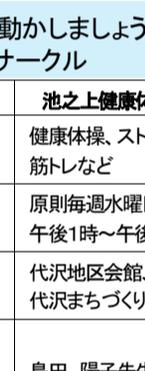
「みにこみ7」は区のホームページからもご覧いただけます。上記の二次元コード、または「みにこみ7」で検索。

行事	内容	日時	対象	場所	問い合わせ先
歩こう会 (身近なまちづくり推進協議会)	自然や文化を觀賞しながら散策します。	5月予定	一般 4月中旬申込み開始	烏山地域	代沢まちづくりセンター 3413-0513
古着回収 (ごみ減量・リサイクル推進委員会)	不要になった衣類を回収し、リサイクルします。	5月予定	一般	代沢小学校(正門) 代沢せせらぎ公園 下代田児童遊園	
おでかけひろば 【ぼっぼひろば】	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。詳しくは児童館のおしらせ又はHPで確認してください。	火曜 10:30~11:30	1~2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 【ひよこひろば】		水曜 10:30~11:30	0~1歳と保護者・ マタニティの方		
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		
おでかけひろば	いけせいでもおでかけひろばが始まります。集まった親子同士で交流しましょう。詳細はHPを確認してください。	毎月・木・金(長期休み期間を除く) 10:00~13:00(予定)	0~2歳と保護者	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
いけせいワゴン(売店)	就労支援プログラム「P-work(ピーワーク)」に参加している若者が駄菓子などのお菓子を販売する売店です。どなたでもお越しください。	毎月・金・土・日 16:00~19:00 多目的スペース	一般		
若者が活動するためのアイテムを募集!	ギター、バスケットボール、電動麻雀卓などを譲ってください。	随時	一般		

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  
横田 知子

編集委員

「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。



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  
横田 知子

編集委員

「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。

「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。

「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。