

社会福祉協議会上野毛地区事務局からのお知らせ

「上野毛おでかけマップ わくわく3」ができあがりました！！

上野毛地区で活動中のサロンや自主グループ、活動団体を掲載しています。健康のための軽い体操から輪投げ、歌の会や手芸など、グループごとに魅力があります。地域の方々と交流できる場となりますので、少しでも興味のある方は是非ご参加ください！！スマートフォンでも見られますので、右下のQRコードを読み取り詳細をご覧ください。

問い合わせ先：社会福祉協議会上野毛地区事務局 070-3946-9799
HP上「わくわく3」QRコード



メルマガ登録
お申し込みします♪

世田谷区社協
X開設しました♪

地区サポーター
募集中！

お好きな時間に
ボランティア
しませんか？
詳しくはこちら！

ぜひフォロー
をおねがい
します！

二次元コードを読み込み、空メールを送信し、届いたメールのURLをクリックし、お名前入力、情報が見たい地区・カテゴリを選択するだけです。

@cocoron_shakyo

上野毛あんしんすこやかセンターからのお知らせ

～あんしんすこやかセンターは世田谷区が設置している身近な福祉の相談窓口です～

令和の「夏バテ」

今までの「夏バテ」は暑さで体力を消耗し、食欲が落ちてしまい、体がだるい状態を意味していました。いまどきの「夏バテ」は春が短く、5月には急激に気温が上がるため、体が暑さに慣れないまま梅雨や夏を迎えることから起こります。内臓の働きが暑さについていけず、消化不良になったり、疲れがたまってしまいます。冷房の強い電車やお店もあり、体が冷え切って血行が悪くなることもあります。外との気温差により自律神経も乱れやすくなります。涼しい朝や夕方に10分でも散歩したり、寝る前のストレッチがおすすです。冷たい飲み物ばかり飲むと内臓も冷えてしまいますので、温かい飲み物も体調を整えるために効果的です。

上野毛あんしんすこやかセンター (地域包括支援センター) ☎ : 03-3703-8956

上野毛 夏宵祭

Kaminoge Natsuyoimatsuri

多摩美術大学 上野毛キャンパス

2026 8.1(土)2(日)3(月) 14:00～20:30

「上野毛 夏宵祭」とは、多摩美術大学上野毛キャンパスと街をつなぐ夏のお祭りです。上野毛 夏宵祭のテーマは『大わっしょい』。多摩美の「つくる力」を街にひらき、地域と一つの大きな「わ」を生み出します。この夏、上野毛キャンパスで一緒に大わっしょいしましょう！

夏祭りに欠かせない盆踊りや屋台の出店に加え、上野毛キャンパスにある統合デザイン学科と演劇舞踊デザイン学科らしさの溢れるワークショップ企画や、野外ステージパフォーマンス、アートイベントなどを行う予定です。

【WEB サイト】上野毛 夏宵祭 WEB サイト <https://integrated.jp/natsuyoimatsuri/> ※6月24日(水)13:00から公開いたします。

【主催】多摩美術大学 統合デザイン学科 演舞デザイン学科 【協力】公益社団法人世田谷区産業振興公社、商店街振興組合 上野毛商和会 【協賛】公益財団法人 五島美術館

こだま 163号

令和8年7月発行

令和8年度 上野毛地区年間予定表

町会行事 地区行事

団体	上野毛町会 Kaminoge	野毛町会 Noge	玉川中町会 Tamagawa-nakamachi	中町4・5丁目町会 Nakamachi 4・5	上野毛まちづくりセンター Kaminoge Machizukuri Center
7月		7/25・26(土・日) 盆踊り大会 @野毛六所神社	7/21～25(火～土) ラジオ体操 @中町天祖神社/ 権蔵橋公園	7/25・26(土・日) 盆踊り大会 @玉川中町公園	7/1・2(水・木) さぎ草展 @上野毛地区会館
8月	8/1(土) かみのげサマーフェスティバル(町内子どもブース) @上野毛自然公園		8/23(日) 子どもまつり @中町天祖神社	8/24～28(月～金) ラジオ体操 @中町小学校校庭	
9月		9/26・27(土・日) 六所神社祭礼 @野毛六所神社	10/3・4(土・日) 天祖神社祭礼 @中町天祖神社 ※中町4・5丁目町会合同	9/21(月) 敬老のお祝い	
10月	10/10・11(土・日) 稲荷神社祭礼 @上野毛稲荷神社	10/18(日) 敬老会 @野毛区民集会所	10/11(日) 敬老会 @中町小学校	10/18(日) ミニ縁日 @玉川中町公園	11/14(土) 古着・古布回収 @上野毛まちづくりセンター他2か所
11月	11/15(日) 敬老会 @上野毛地区会館		11/3(火) 運動会 @玉川小学校	11/8(日) 町会防災訓練 @玉川中町公園	11/29(日) 第4回子どもスポーツ大会 @中町小学校 11/24(火) 防災講座 @上野毛地区会館
12月	12/28・29(月・火) 歳末特別警戒パトロール	12/28・29(月・火) 歳末特別警戒パトロール	12/28・29(月・火) 歳末特別警戒パトロール	12/28・29(月・火) 歳末特別警戒パトロール	12/2(水) 冬の寄せ植え講習会 @世田谷ファーム 12/6(日) 中町小・玉川中 避難所運営訓練 @中町小・玉川中学校 12/13(日) 玉川小 避難所運営訓練 @玉川小
1月	その他 10/3(土) 第48回たまたがわ花火大会 10/25(日) もりのこどもまつり(森の児童館)				R9/1/10(日) 第54回上野毛新春マラソン大会 @玉川小学校 R9/2/2(火) 普通救命講習会 @玉川消防署
2月				R9/2/9(火) さぎ草植込み講習会 @上野毛地区会館	R9/2/18(木) 健康講座 @上野毛地区会館

東京23区の溪谷 等々力溪谷

言わずと知れた世田谷区の名所である等々力溪谷。東京都23区唯一の溪谷で、1999年には「名勝」として東京都文化財に指定されました。令和5年7月に発生した溪谷公園内の倒木により公開を中止していましたが、危険木の除去や樹木再生の取組みを行い、令和8年3月からまた散策を楽しめるようになりました。今回は「等々力溪谷保存会」の吉村会長に解説していただきながら、こだま編集委員で等々力溪谷の散策へ行ってきました。



弘法大師の幼少期姿



▲石材や木材など、自然に還る素材を用いて斜面が保護されていました

等々力不動尊からゴルフ橋に向かってほぼ700メートルの緑豊かな遊歩道を歩きました。2023年7月のシラカシ倒木後、708本中の52本に異常が見つかり、26本も伐採されたので、遊歩道の両斜面に土壌保護が多く目に止まりました。横穴古墳辺りは変わりなく歩きやすく、弘法大師の幼少期姿には、小さな金箔が貼られていて可愛いお姿になっていました。用賀・中町を貫流する谷沢川が等々力駅付近からこんなにも深い溪谷の様相を呈しているのです。伐採後の傷跡は自然に戻るよう工夫された盛土になっていて、眺めながら歩くと、次世代に託した再生の様子が目に浮かびました。「カワニナ」がいて蛍の生息も、期待できるそうですが、ザリガニがカワニナを食べてしまうのが残念なお話でした。「等々力溪谷保存会」の吉村会長にご案内いただき、「地層」の勉強もさせていただきました。爽やかな緑の中、フィトンチッド※に満たされた空気を思い切り吸ってきました。

鶴岡編集委員

※フィトンチッド…植物が傷つけられた際に放出する、殺菌力を持つ揮発性物質のこと



▼谷沢川の中には多くの生き物がいました



▼横穴古墳
ライトが設置され、
中が見やすくなっていました



▼吉村会長に解説して
いただきました



▲今回は等々力不動尊から散策をスタート
しました。よく晴れ散策日和でした



溪谷保護のために行った寄付の特典として、溪谷内のあちこちに伐採材を再利用した虫のおうち「インセクトハウス」が設置されていました。

「等々力溪谷保存会」

溪谷の清掃や環境整備などの活動に加え、春は「たけのこ掘り体験」、夏は「七夕飾り作りと自然観察会」、秋には「みかん狩り体験」と季節を楽しむイベントを開催しているそうです。

編集後記

整備の終了した等々力溪谷を見学することになり、「等々力溪谷保存会」会長吉村さまに案内していただき、石垣の安全対策も完了したとのこと説明を受けました。蛍を飼育する環境づくりが整わず残念とのことでした。これからも変化していく溪谷を楽しみにしています。当日は吉村会長にお世話になりました。ありがとうございます。

守屋編集長

左から鶴岡編集委員、吉村会長、守屋編集長
背景:ゴルフ橋