

9月1日は防災の日！

もしもの時に備えて家族で避難場所、決めていますか？

地震や風水害は、いつ起こるか分かりません。いざという時、「どこへ避難すればいいのか」を家族みんなで決めておきませんか？自宅から避難場所までの道に危険な場所がないか、実際に歩いて確認しておくことも大切です。日頃から防災マップやハザードマップを確認し、家族との連絡方法や集合場所についても話し合っておきましょう。

「まだ大丈夫」と思っているうちに時間は過ぎてしまいます。

この機会に、ご家族やご近所の方と「もしもの時」の備えについて話し合しましょう。

日頃の備えが、大切な命を守る第1歩です。



また、発災直後は通信が混みやすく電話が通じないことがあります。大きな地震などの災害時には、電話が繋がりにくくなることがあります。そんな時に役立つのがNTTの『災害伝言ダイヤル（171）』です。

家族が自宅や避難場所から「無事です」「〇〇小学校に避難しています」などの伝言を録音し、離れた場所にいる家族は、その伝言を聞くことができます。災害時の安否確認に役立つサービスです。

覚えておきたい使い方	
伝言を録音する場合	伝言を聞く場合
①『171』に電話	
②『1』を押す	②『2』を押す
③伝えたい相手の電話番号を市外局番から入力	③確認したい相手の電話番号を市外局番から入力
④録音する	④伝言が再生される

詳しい説明については
NTT東日本HPをご覧ください▼



災害が起きる前に、「171で確認する電話番号」を家族で決めておくことが大切です。

毎月1日・15日などには体験利用もできるので、一度家族で試してみましょう。

○上馬地区の指定避難場所

避難するところは2種類あります。どこにあるか事前に確認しておきましょう。

①避難場所

緊急的に命を守るために逃げ込むところ

（一時集合所、広域避難場所）

・上馬公園	・駒沢中学校
・上馬1やまもも広場	・小泉公園
・上馬東公園	・駒沢オリンピック公園
・中里地区会館敷地	・中里小学校
・上馬北公園	・三軒茶屋小学校
・上馬四丁目公園	・旭小学校
・駒沢一丁目西公園	・野沢児童遊園
・駒沢小学校	・弦巻小学校

※駒沢オリンピック公園一帯は広域避難場所でもあります

②指定避難所

発災後、自宅に住めなくなった場合に生活するところ

▼上馬地区周辺の指定避難所

・駒沢小学校	・旭小学校
・駒沢中学校	・三軒茶屋小学校
・中里小学校	・弦巻小学校

災害時は地域の人の助け合いが大切です。
防災訓練への参加やご近所の方への挨拶など、
万が一の時に助け合える関係を作っておきましょう！

区ホームページで災害に関する情報を
発信していますので、ご確認ください▶



今後のイベント情報

▼詳しくは区HPでお知らせします

10月24日（土）	地域交流音楽会
10月28日（水）	乳幼児対象交流会
11月7日・14日（土）	古着回収
11月26日（木）	フレイル予防講習会
11月28日（土）	防犯講習会
11月29日（日）	ティーボール大会 防災コンサート
12月12日（土）	スワッグ講習会
12月24日（木）	乳幼児対象交流会
1月17日（日）	新春昔遊び体験会
2月3日（水）	普通救命講習会
2月13日（土）	青少年向け講習会
2月20日（土）	さざ草植込み講習会

お友達を作いませんか？
～地域のつながりは「心の防災」です～

災害時、慣れない避難先での生活は誰しも心細いものです。そんな時、一番の支えになるのは「知っている顔」があること。普段から地域のサロンやミニデイなどに参加して、顔見知りを作っておきませんか？住み慣れた場所で育んだつながりは、いざという時、あなたを守る大きな安心感に変わります。

～上馬地区には、皆さんの交流の場がたくさんあります！～

上馬地区のサロン、ミニデイ、子育てサロン、子ども食堂には以下の団体があります。

サロン

お茶とおしゃべりを楽しむ仲間づくりの場

サロン陽だまり/アンサンブルらくらく
駒沢セルフケア/みどりがめ/サロンどんぐり
サロン座・楽談/健康体操こまざわ
グリーンツーリズムSSK21/いちごの会
すずらん会ぬり絵/ザ・トコトコ・ティー
塩のやかた/いきいき3クラブ
健康クラブミチャ会/レインボー中里

ミニデイ

食事やレクリエーションを楽しむ場

あじさいクラブ/コスモスの会/ひまわり
すこやかクラブ/藤の会/男の台所 上馬

子育てサロン

悩み相談やママ・パパの交流

子育てサロンドット/しおくまハウス



子ども食堂：孤食の解消や子ども、親同士の交流の場

世田谷子ども食堂 上馬/ロゼット食堂/きしょうこども食堂



「ちょっと覗いてみようかな？」と思ったら、
まずは一歩を踏み出して利用してみませんか？
※利用には参加費（100円～500円程度）がかかります。

【問い合わせ先】

社会福祉協議会上馬地区事務局

☎070-3946-9790（平日8:30～17:00）



駒大コーナー



「小動物ふれあい交流会」

に参加しました！

駒澤大学川上ゼミナールでは、地域福祉を多面的に学ぶことを目的として、福祉機関の見学や福祉に関するイベントへの参加を行っています。

5月24日には小泉公園で行われた「小動物ふれあい交流会」にボランティアとして参加しました。当日は、上馬地区社会福祉協議会と上馬地区民生委員・児童委員協議会を中心に多くの機関が協力し、一日で1500人を超える地元住民の方が参加されていました。

このイベントは人と人を繋げたり、仲を深めたりするきっかけになっていると感じました。

民生委員の方々は、幅広い方に声をかけていて、地域住民との繋がりを感じることができました。

また、友人同士で参加している子どもも多く、子ども同士だけでなくその保護者同士での会話もみられました。地域住民と社会福祉協議会だけではなく、地域住民同士の関係も深まるイベントでした。今後もゼミでの活動を通して地域福祉に関する学びをより一層深めていきます。



イベント当日の写真