

子どもから高齢者まで、
みんなが明るく暮らせる町
それが松沢!!

～多世代で取り組もう～

令和6年度
地域包括ケアの地区展開報告会
松沢地区



地区の概要

松沢地区は、赤堤と桜上水で構成



- 面積 2,123 km^2
28地区で12番目
- 人口 34,140人
28地区で10番目
- 人口密度 16,081人
(1 km^2 あたり)
28地区で16番目
- 高齢化率 21.41%
28地区で7番目 📈高い!
- 町会・自治会数 13
28地区で2番目 📈多い!

令和6年4月

日本大学もあり若者も目立ちますが、**元気な高齢者も多いまち** なんです!

松沢といえば前回・・・



毎週水曜日 おしゃべり★カフェを 開催しております。



おしゃべり カフェとは？

コーヒーなどを飲みながら皆さんとおしゃべりする場所です。

ひとりでもいらしても気軽にお話できるように、

あるいは、皆さんをつなぐお手伝いをする町の方々が、ゆる〜く待っています。

対象は？

(遠くに出かけるのはちょっとしんどい、全然出かけるのもつまらない。そんなあなた！)

特にきまりはありません。ふらっと立ち寄りた方、大歓迎！

場 所：喫茶「YOU・遊」(赤堤5-31-5松沢まちづくりセンター1階)

利用時間：毎週水曜日 午前11時～午後2時の間

料 金：喫茶代(自費)

をご紹介しました！

その後、第二拠点もでき、
かわいい
のぼり旗も
作りましたが、



コロナ禍で
喫茶YOU遊は一時休業。

毎週のように集っていた人たちは
散り散りに…

でもご安心ください！

今は月1回ですが、主に地区社協の皆さんのご協力のもと、復活しています！

ですので、今年は別の課題に目を向け、
解決策への模索に挑戦しました！

その記録をご報告させていただきます！

日頃、我々に寄せられる相談は
多岐にわたります。

空き家

防犯・防災

8050

生きづらさ

騒音・振動

生活困窮

ごみの出し方

子育て

居場所づくり

近隣トラブル

などなど・・・

そのうち、特に松沢地区の課題だと私たちが思っていること

その1

町会役員の高齢化・後継者不足が深刻化している一方、防災や各種困りごとなどに対する町会への期待は高まっていること。

・・地震も多くて心配。

その2

認知症になっても安心して暮らし続けることができる地域づくりをしたいけれど「世田谷区認知症とともに生きる希望条例」が浸透しておらず、認知症に対する理解が進んでいないこと。

やっぱり高齢化率が高い地区としては・・・

まずはこちらの取り組みについて

その1 について、四者連携会議で検討

福祉の相談窓口の認知度を上げて、
困ったときに頼ってもらえれば
町会役員の負担を軽減できるのでは！？

災害時、避難所の開設や
運営は町会にお願いして
いるのに、成り手不足
よね。

町会加入率が落ちている。
何とかできないかしら。

多世代、不特定多数の人が集まる場で
私たちがPRや勧誘をしたらどうだろう。

松沢地区の三者の 避難所活動とのかかわり

避難所運営委員会の活動がとっても活発で、
まちづくりセンターでは所長も事務局を担っている！

あんしんすこやかセンターが一部の避難所の会議や
訓練のレギュラーメンバーになっている！

社協も毎年、複数の避難所の訓練に従事している！



- ◎避難所訓練の場が、多世代かつ不特定多数の人が集まる場
であることを、三者が共通認識できている！
- ◎避難所運営委員の皆様を受け入れていただきやすい下地が
できている！
- 児童館職員も都合が付く限り参加することに！

避難所訓練や町会イベントで ぽーときたざわを加えた五者の PRシールを貼付した トイレットペーパー を配布！



相談先に迷ったら

👉こちら

世田谷区のホームページ内にある、「福祉の相談窓口のご案内ページ」につながります。



- 松沢あんしんすこやかセンター
- 社会福祉協議会松沢地区事務局
- 松沢まちづくりセンター
- 松沢児童館
- ぽーときたざわ

～赤堤・桜上水にお住まいの方へ～

福祉の相談を承ります

こんな相談ごとは、ぜひ私たちに！

松沢まちづくりセンター

所在地 赤堤 5-31-5
TEL 03-3323-8391
FAX 03-5376-7033

町会・防災

社会福祉協議会松沢地区事務局

所在地 赤堤 5-31-5 (まちづくりセンター内)
TEL 090-9818-2907
FAX 03-4330-1890

生活困窮・サロン

松沢あんしんすこやかセンター

所在地 赤堤 5-31-5 (まちづくりセンター内)
TEL 03-3325-2352
FAX 03-5300-0031

高齢者

松沢児童館

所在地 赤堤 4-37-14
TEL 03-3328-9266
FAX 03-3328-9374

子ども

ぽーときたざわ (北沢地域障害者相談支援センター)

所在地 松原 3-40-7 パインフィールドビル 201
TEL 03-6379-0262
FAX 03-3325-9519

障害

それぞれ  内のことが得意です！

トイレットペーパー
以外にも

紙媒体が必要な方
向けのちらしや..

こんな暮らしを用意！

●丁目

町会・自治会に入って 共助の輪を広げましょう！

町会自治会は地域の安全安心をお届けしています。

地震などの災害が起きたとき、子育ての仲間がほしいとき、高齢での一人暮らしに不安があるときなどに、頼りになるのはご近所の方です。

地域の方々との顔の見える関係を築くきっかけづくりのためにも、自治会に加入しませんか。

桜上水●丁目町会では行政などの情報をいち早く入手して回覧版などで周知するほか、区のホームページに載らないような身近な情報も、独自の広報紙やSNSなどを通じて発信しています。

多彩な楽しい定例行事や趣味・サークル等の活動、防犯・防火などへの取り組みなど、町会・自治会はまちの安全安心や活性化に重要な役割を果たしています。

この機会にぜひ加入をご検討ください。

年会費は、以下のとおりです。

桜上水●丁目町会	1,200円
----------	--------

ひと月あたりわずか100円！



連絡先

(町会長) 03- -
または 松沢まちづくりセンター 03-3323-8391

ご連絡、お待ちしております♪

赤堤小学校の避難所運営委員になりませんか？

赤堤小学校は、世田谷区が赤堤1丁目、2丁目、3丁目にお住まいの方を対象に指定した避難所です。

大地震により指定避難所を開設するとき、開設の作業や運営を、町会・自治会等の住民が中心となって行います。ご存じでしたか？

大地震はいつ起きるかわかりません。過去の地震において国・都・区による公助の手が足りず、地域住民同士による共助で命を救われた方が大勢いました。

共助の体制を高めておくことが、地域の防災力の強化に不可欠です。

避難所や防災の知識を持つこと、訓練への参加を重ねること、近隣の方との顔の見える関係を日ごろから築くことなど、どれも共助につながります。

私たち赤堤1丁目町会、赤堤二丁目町会、赤堤三丁目自治会の会員で構成する赤堤小学校避難所運営委員は、地域の防災力向上を目指し、日頃から会議や訓練を繰り返し行って備えています。

あなたも仲間になって一緒に「共助の輪」を広げませんか？



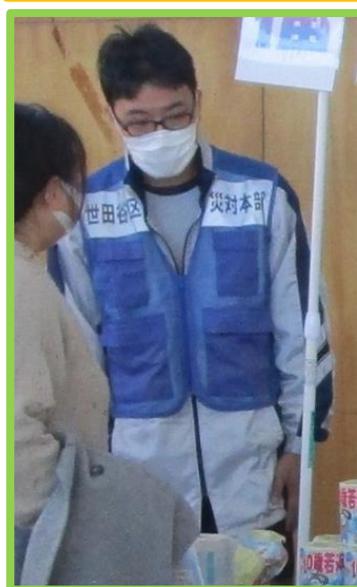
避難所運営委員の活動について詳しく知りたい方、委員になってくださる方は、該当の町会・自治会が個別にご説明いたします。まずはご連絡ください。

ぜひ当避難所運営委員会にご加入を！お待ちしております！！

赤堤小学校避難所運営委員会一同



11月・12月に実施された管内
避難所(4か所)訓練での様子





児童館のイベントや
町会自治会のハロウィン、
お餅つきにもお邪魔しました！



成果は・・・

訓練の時に、PRコーナーで、
避難所の委員に
なってもいいですよ
と申し出てくださった方が！！

他に、**町会に入っていないので**
この機会に検討すると複数名
の方が言ってくださいました！！

こうした地道な働きかけが
いつか実を結ぶことを信じて

これからも続けて
いこうと思います！

そして
もう一つの課題・・・

松沢地区の課題だと 思っていること

その1

町会役員の高齢化・後継者不足が深刻化している一方、防災や各種困りごとなどに対する町会への期待は高まっていること。

- ・ ・ 地震多いし心配。

次はこちらの取り組み
について

その2

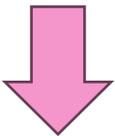
認知症になっても安心して暮らし続けることができる地域づくりをしたいけれど「世田谷区認知症とともに生きる希望条例」が浸透しておらず、認知症に対する理解が進んでいないこと。

やっぱり高齢化率が高い地区としては外せないよね・・・

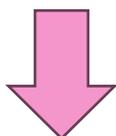
その2 について

令和4年度から5年度の流れ

まず、我々が認知症についての理解を深めよう！



四者連携会議の中で勉強会を実施！
(講師は毎回あんすこ職員)



専門医をお呼びして、地域の方も聴講できる
講演会を開こう！



実施しました！

関東中央病院の
ご協力で実現！

認知症講演会

～専門医に聞こう！認知症の知っトク情報～

世田谷区「認知症とともに生きる希望条例」の理念に基づき、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、知識を深めませんか！
松沢地区四者連携会議初の取り組みです。ご参加をお待ちしています！

関東中央病院 脳神経内科
稲葉先生がわかりやすく
お話して下さいます
(先生のお話は
午後3時から1時間程度)

日時：令和5年10月24日(火)
午後2時30分から
場所：松沢区民集会所
(赤堤5-31-5)
(松沢まちづくりセンター4階)
定員：先着40名
(赤堤・桜上水にお住まいの方)

申込み：10月16日(月)までに下記申込先へ

こんな方に
オススメ！

- ・私のもの忘れは、加齢によるもの？もしかして認知症？
- ・認知症の診断を受けたら！生活は!?大丈夫？
- ・今！私は何をしたらよいの？

➡ 講義後に質疑応答の時間があります。

主催：松沢地区四者連携会議 (以下の4つの組織で構成しています)

- 松沢まちづくりセンター (申込先と同じ)
- 松沢あんしんすこやかセンター (☎03-3325-2352)
- 社会福祉協議会松沢地区事務局 (☎090-9818-2907)
- 松沢児童館 (☎03-3328-9266)

TEL:03-3323-8391
FAX:03-5376-7033
(松沢まちづくりセンター)



受付時間 平日8:30~17:00 土・日・祝日休み



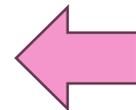


ほぼ定員に近い方々が聴講に来てくださり、先生からはわかりやすいお話をしていただいて、大好評！

今日の主催者について

- ・まちづくりセンター
- ・あんしんすこやかセンター
- ・社会福祉協議会
- ・児童館
- ・ぽーときたざわ

世田谷区の組織や、
世田谷区が委託した
機関です



ちゃっかり我々の
こともアピール！

この講義で我々は、

認知症について知るとともに、

認知症を予防するには、
健康な生活、食事、運動、積極的な
社会活動が大切だと学びました。

地区で、四者で、どのように展開していくべきか…

講演会に参加された方は、認知症が心配な方やご家族、福祉学科の学生さんが中心。

あんしんすこやかセンターが実施している「アクション講座」と、受講者も内容も重複していて、四者で連携して行う事業にはなじまない。

何か、ほかの機会を利用して認知症について理解を深めていくほうがいいのでは…??

そんなとき…

世田谷区が令和5年10月から

試行実施する事業

「せたがやデジタルポイントラリー」

のモデル地区に選ばれました！

せたがやデジタルポイントラリー って？

参加申し込みした65歳以上の方がアプリを入れたスマホ
またはICタグを持ってラリースポットを訪問すると
ポイントが付き、貯まったポイントは、せたがやPayのコイン
または区内共通商品券に交換できる
というもの(令和5年度当時)

そのねらいは主に

適度な運動・外出による **健康増進・フレイル予防**

その頃、参加を申し込んだ方から こんな声が寄せられていました

- 一人でラリースポットを回るのは心細い
- ラリースポットがどこか、わかりにくい
- アプリの入れ方やスマホ操作に自信がない

そこで…

ラリースポットを巡る歩こう会 を企画！

- ◎ 無理なく歩いて**適度な運動**になる
- ◎ 参加者同士おしゃべりして**積極的な社会活動**につながる

つまり、認知症予防にもなる！

会話の中に認知症の話を持ち込むこともできるし、
よろず相談事を伺うことも！
ついでにスマホ操作も身につく！

実際に配ったちらし (令和5年度・令和6年度)

せたがやデジタルポ
～松沢地区のラリ～

デジタルポイントラリー参加者
以下の要領でご参

1. 日 程 令和5年11月
2. 集 合
【場所】松沢まちづくり
【時間】13時30分
3. コース 松沢地区のラリ
(約5.5キロ、十分)
4. 持ち物 ポイントを集め
飲み物、保険証
5. 服 装 動きやすい服装
歩きなれた靴、
6. 雨天時 中止 (中止の場合)

【主催】松沢地区四者連携会
●松沢まちづくりセンター
●松沢あんしんすこやかセンター
●社会福祉協議会松沢地区事務局
●松沢児童館

《問い合わせ》
電 話：03-3325-2352
FAX：03-5300-0031
(松沢あんしんすこやかセンター)
月曜日～土曜日 8:30～17:00

せたがやデジタルポイントラリ
～松沢地区のラリースポット～

デジタルポイントラリー参加者同士集まっ
以下の要領でご参加をお待ち

1. 日 程 令和6年3月14日 (木)
2. 集 合
【場所】松沢まちづくりセンター
【時間】9時30分 (12時解散)
3. コース 松沢地区のラリースポッ
(約4キロ、十分に休憩を取りなが)
4. 持ち物 ポイントを集められるも
飲み物、保険証、防寒具
5. 服 装 動きやすい服装 (体温調整か
歩きなれた靴、両手が空
6. 雨天時 中止 (中止の場合は当日正

【主催】松沢地区四者連携会議 (下の4つの
●松沢まちづくりセンター
●松沢あんしんすこやかセンター
●社会福祉協議会松沢地区事務局
●松沢児童館

《問い合わせ》
電 話：03-3325-2352
FAX：03-5300-0031
(松沢あんしんすこやかセンター)
月曜日～土曜日 8:30～17:00

「おしゃべり★カフェ」お出かけ編
せたがやデジタルポイントラリーに参加されている方
どなたでもご参加いただけます

申込みが
必要です

赤堤周辺のラリースポット

おしゃべりしながら無理のない範囲で
～お申込みをお待ちしております！

1. 日 程 令和6年10月2日 (水)
2. 集 合 赤松公園 世田谷線の松沢
3. コース ラリースポット10箇所を
(約4.5%、ゆっくり散策しながら
回る行程ですが、途中解散もOK)
4. 持ち物 スマートフォン
飲み物、保険証、雨具 等
5. 服 装 動きやすい服装 (体温調整か
歩きなれた靴、両手が空
6. 雨天時 中止 (中止の場合は当日9時

【主催】松沢地区四者連携会議 (つぎの4つの
●松沢まちづくりセンター
●松沢あんしんすこやかセンター
●社会福祉協議会松沢地区事務局
●松沢児童館

《申し込み・問い合わせ》
松沢あんしんすこやかセンター
電 話：03-3325-2352
FAX：03-5300-0031
月曜日～土曜日 8:30～17:00

「おしゃべり★カフェ」お出かけ編
せたがやデジタルポイントラリーに参加されている方
どなたでもご参加いただけます

申込みが
必要です

桜上水周辺のラリースポットを巡る歩こう会

おしゃべりしながら無理のない範囲で一緒に巡りませんか?
～お申込みをお待ちしております！(10月19日切)

1. 日 程 令和6年10月22日 (火)
2. 集 合 桜上水ガーデنزの正門前に午後1時30分
3. コース ラリースポット9箇所を巡ります
(約4.5%、ゆっくり散策しながら2時間半ほど
回る行程ですが、途中解散もOKです！)
4. 持ち物 スマートフォン
飲み物、保険証、雨具 等 (必要に応じて)
5. 服 装 動きやすい服装 (体温調整ができるもの)
歩きなれた靴、両手が空くかばんがオススメ!
6. 雨天時 中止 (中止の場合は当日正午までにご連絡いたします。)

【主催】松沢地区四者連携会議 (つぎの4つの組織で構成する会議体です)
●松沢まちづくりセンター
●松沢あんしんすこやかセンター
●社会福祉協議会松沢地区事務局
●松沢児童館

《申し込み・問い合わせ》
松沢あんしんすこやかセンター
電 話：03-3325-2352
FAX：03-5300-0031
月曜日～土曜日 8:30～17:00

コースマップ(令和6年度)

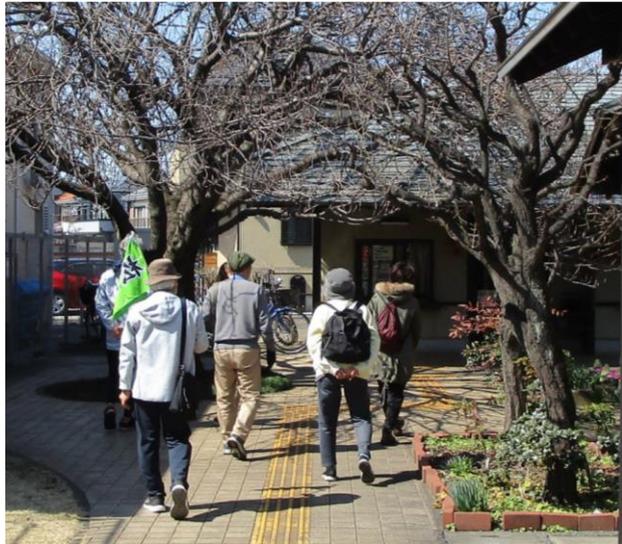


せたがやデジタルポイントラリーが全地区で実施となったので、羽根木公園や松沢病院など、地区を越えたコースも組めるようになりました！

既に4回実施し、毎回十数名の方が参加！

⇩ 四者のほか、保健福祉課職員も参加！





今年度は冒頭でご紹介した「おしゃべり★カフェ」の“お出かけ編”と位置づけ、喫茶YOU遊と重ならない日に実施しています。

喫茶では、近くに座った方とのおしゃべりが中心となりますが、“歩こう会”ではいろいろな人と交流でき、職員等ともすっかり顔なじみの関係に。すでに常連となってくださった方からは、次も参加したいと言っていたいただいています！



「おしゃべり★カフェ」がきっかけで
交流が始まった方が大勢いらっしゃるように、
この「せたがやデジタル
ポイントラリー歩こう会」も
浸透してゆけば、交流機会
を創出する活動としても
機能するのではないかと
思っています。



まとめ①

子どもから高齢者まで、
“みんなが明るく暮らせる町”
～多世代で取り組もう～

松沢をそんなまちにしたいと、願う私たちの
取り組みは、まだ模索中です。

とりわけ、多世代に広がる事業展開は、引き続き
具体化に向けた検討が必要な状況です。

まとめ②

今はただ、小さいことでもコツコツと積み上げ、私たちの存在や思い、活動を知ってくださる方を一人でも多く増やしたいと考えています。

そして、今後の取り組みが理想のまちづくりの一助となることを願ってやみません。

ご清聴いただき、
ありがとう
ございました。