

この度、予備自衛官補として初めての訓練に参加してきました。予備自衛官補というのは、民間から採用された者が自衛隊の基礎的な訓練を受ける制度です。

訓練初日、座学の前に中隊長から時間厳守の意味について話がありました。有事の際、時間を破ることは別の部隊の損害や壊滅を意味する。複数の部隊が相互に支援しながら作戦を展開する中で、一つの部隊が遅れば全体に影響する。わずかな遅れが人命に直結するのだと。

大学生活は時間割も自分で組み、空いた時間の使い方も自由です。その自由さ的魅力でしたが、同時に時間に対してどこか緩い感覚で過ごしていたように思います。

日常生活でそこまでの時間厳守が求められることはないでしょう。しかし「誰かが自分を待っている」という想像力を欠いていた自分に気づかれました。

訓練では時間管理には厳格でしたが、教官は丁寧に指導してくださいました。自分を見つめ直す良い機会になりました。



予備自衛官補

（20代男性）
上馬5丁目在住



武山駐屯地
（横須賀市）

～ルール～
小文字は大文字にして入れてね！
濁点はそのまゝ入れてOK！
例）ガッコウ→
ガツコウ（4マス）

答え



ヒント：サバンナ

チャレンジしてみてね！



タテのカギ

1. チョコレートやココアの原料
2. 品物の良し悪しを見抜く人
4. 店内で商品が並ぶコーナー
6. 世田谷区とパンバリー市の関係
7. BMIが高い状態
9. 野球で投球を打つ人

ヨコのカギ

3. 長い期間のこと
5. 相撲をとる人
7. 人が集まる場所
8. 顔にある、ものを見るための丸い部分
10. できたばかりの作品
11. 酢飯にネタをのせた料理

駒澤大学陸上競技部健闘！

今季は11月の全日本大学駅伝を制し、2冠を目指してお正月の箱根駅伝に出場しましたが、総合6位となり2冠とはなりませんでした。

これからも地元駒澤大学の活躍を祈り、応援しましょう！



撮影：水上俊介

13ひろばバックナンバー

過去の記事はコチラの
二次元コードからご覧いただけます！



編集後記

老人福祉会館（ひだまり友遊会館）の活動を取り上げ、世代を超えた交流の大切さや、福祉への工夫が感じられ有意義なものとなりました。

清掃工場やびんリサイクル施設を訪ね日々の暮らしを支える環境意識の大切さを再認識しました。

そして地域起こしのプロジェクト（駒沢こもれびプロジェクト）が住民の力の新しい可能性を生み出します。

福祉・環境・未来への小さな一歩が「暮らし」と「未来」について考えるきっかけとなれば幸いです。

今号で編集委員長を交代致します。上馬西町会から上馬北部町会へバトンタッチ致します。これからも以前と変わらぬご支援・ご愛顧をお願い致します。

歳末助け合い募金

1,350円、850円

ご協力ありがとうございました。

本紙は世田谷区のホームページでもご覧いただけます！

13ひろば

検索



上馬地区キャラクター
かみじいさん

発行 13ひろば編集委員会
責任者 田村 善俊

事務局 上馬まちづくりセンター
住所 世田谷区上馬4-10-17

電話 03 (3422) 7415

シニアが気軽にくつろぎ、集える地域の拠点 「ひだまり友遊会館」の魅力！

ひだまり友遊会館は、世田谷区で唯一の「老人福祉センター」です。健康増進、生きがいづくり、地域活動や世代間交流を支援し、ほっと一息つける憩いの場をご用意しています。主に世田谷区在住の60歳以上の方を対象としていますが、どなたでも気軽にお立ち寄りいただけるスペースもあります。



ゆうゆう体操

毎朝午前9時30分から、2階ロビーで30分間の「ゆうゆう体操」を開催。無理なく体を動かして、心も体もスッキリ！初めての方も大歓迎！

みんなで体操！

とまり木ステーション

お友達づくりに！

ふらっと立ち寄って、売店のコーヒーやパンを召し上がりながら、おしゃべりできるくつろぎスペースです。また、月・水・金の午後には「高齢者なんでも相談」を実施。暮らしのお困りごとを気軽に相談できます。



イベント・講座

- ・小物づくり
- ・大人の塗り絵
- ・就労支援講座
- ・歴史講座
- ・美術講座
- ・スローエアロビック
- ・健康体操
- ・詩吟教室
- ・季節のコンサート
- ・コーラス教室
- ・心と身体のセルフケア
- など

最新の開催情報は「ゆうゆう通信」、または下記の二次元コードからHPをご覧ください。

施設概要

住所：世田谷区若林4-37-8 電話：03-3419-2341
開館時間：午前9時～午後10時（売店：午後8時まで）
休館日：第2日曜日、12月28日～1月4日
アクセス：（電車）東急世田谷線若林駅から徒歩6分、松陰神社前駅から徒歩8分
（バス）松陰神社前停留所徒歩10分、世田谷区民会館停留所徒歩6分



←HPはこちらの
二次元コードから



13ひろば編集委員が訪問

世田谷清掃工場と資源循環センター「リセタ」

普段何気なく出している家庭ごみがどのように処理されていくのかを間近で見学し、
ごみ分別の重要性を改めて実感！！



世田谷清掃工場

砧公園横にある世田谷清掃工場では、可燃ごみの処理が行われています（23区内には建替中を含め22の清掃工場があります）。現在の施設は、令和8年度から建替工事が始まり、令和15年度に完成予定です。その間に出土可燃ごみは、他の清掃工場に振り分けられて処理されます。

施設を見学してみて…

正しく分別が行われているかどうかで、工場全体の作業効率や安全性に大きな影響を与えることがわかりました。下の例のように、分別が正しく行われず、可燃ごみとして捨ててしまうと、リサイクルできる資源が無駄になるだけでなく、機械の損傷や作業員さんの危険につながる場合があります。



清掃工場に持ち込まれた不燃ごみ

正しく分別して
不燃ごみへ！

【普通ごみに混入すると危険なもの】

- ①充電式電池：清掃工場やごみ収集車が火事になる恐れがある
※世田谷区では令和7年10月より充電式電池を不燃ごみとして収集
- ②蛍光灯等の水銀：清掃工場が止まる恐れがある
- ③針金のような金属：焼却炉の故障の原因となる

私たちの日々の生活を支えている清掃工場の稼働を止めないためにも、一人一人が正しい分別方法でごみを出すことが大切だと改めて感じました。

資源循環センター「リセタ」

世田谷清掃工場に隣接する「リセタ」は、区内で資源ごみとして出されたガラスびんを選別し、資源化する施設です。

リサイクルのカギは家庭でできる「ひと手間」が重要だと思いました。びんの大きさや色識別は機械化されていますが、リターナブルびんの選別、リサイクルに適さないものの選別、キャップを取り外す作業は一つ一つ手作業でされています。



選別作業の様子

捨てる前の「ひと手間」で、
リサイクル効率上がるよ！

- ①びんのキャップはなるべく取る（プラスチック製は可燃ごみ、金属製は不燃ごみ）
- ②軽く洗う ③リターナブルびんはお店へ返却する
- ④回収コンテナには袋などに入れず横にして入れる ⑤陶器・耐熱皿・割れたびんは不燃ごみに分別する

どちらの施設でも、リデュース（ごみを減らす）、リユース（繰り返し使う）、リサイクル（再資源化）の3Rという言葉を知りました。今回の施設見学を通じて、3Rを一人一人が実践することが、地域の環境を守り、次世代により良い環境を引き継ぐことにつながると改めて実感しました。

駒沢の人とまちをつなぐ「駒沢こもれびプロジェクト」

駒沢こもれびプロジェクトは、駒沢大学駅周辺を拠点に、「もっと駒沢を知り、関わり、好きになる」きっかけをつくる地域プロジェクトです。主な活動は3つ。ウェブマガジン『今日の駒沢』の運営、市民活動やイベントの企画・実施、そして駒沢大学駅前に誕生した商業施設「駒沢パーククォーター」との連携を行っています。



まちに飛び出す「こもれび記者」！

特徴的な取り組みの一つが「こもれび記者」の活動。小学生や大学生、大人が記者となり、まちに出て地域の人やお店の活動取材します。小学生記者企画では子どもたちが大人と対話し、地域と関わる経験を重ねながら、その魅力を自分の言葉で伝えていくことを大切にしています。



撮影：宗田育子

駒沢の新しいランドマーク「駒沢パーククォーター」

令和7年11月11日に開業した駒沢パーククォーターは、全17店舗が集まる駅前の新しい拠点。多種多様な植栽が広がり、買い物や食事だけでなく、地域の人が一息つける場所を目指しています。

公園、大学、商業施設、そして多様な市民活動が重なり合う駒沢。駒沢こもれびプロジェクトは、人と人のつながりをきっかけに、地域のみなさんと一緒にワクワクするまちの風景を育てていきます！

文責：駒沢こもれびプロジェクト 石原 慧理

駒大コーナー



「国際福祉機器展」

を見学してきました！

駒澤大学川上ゼミでは、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。

昨年には、江東区にある東京国際展示場「ビッグサイト」で開催された、「国際福祉機器展」へ見学に伺いました。

会場では、最新の車椅子や車椅子対応自動車、バリアフリー住宅など、幅広い福祉機器が展示されていました。実際に車椅子の操作を体験することで、操作の難しさや利用者の視点に立つことの大切さを学ぶことができました。

また、最新の車椅子には、長時間座っても疲れにくい設計や、日常生活の質を高めるための

さまざまな工夫が施されており、福祉機器の進化を実感する機会となりました。

川上ゼミは駒澤大学の「ゼミ社会連携プロジェクト（まちづくり・地域づくり部門）」に採択され、大学からの本格的な支援を受けながら活動を進めています。

今後も、ボランティア活動や見学などを通して、地域福祉に関する学びをより一層深めていきます。



◀ 見学時の写真