



# 松原地区行事予定表

～ 1月から3月の行事予定～



行事名	日時	会場・内容など
梅まつり	2月10日(土)～3月3日(日)	会場：羽根木公園(代田4-38-52)
★世田谷再発見 ～世田谷の歴史と文化に触れる見学会～ 松原むかし散歩 Part 2(解説付き)	3月21日(木) 午前9時30分～11時30分	見学先：松原管内 定員：20名(事前申込・先着順) ※初参加の方優先
★寄せ植え講習会	3月8日(金) 午後2時～3時	会場：松原まちづくりセンター (松原5-43-28) 定員：20名(事前申込・先着順)
★胃がん・大腸がん検診 胃がん検診料：1,000円 大腸がん検診料：200円	3月4日(月)、8日(金) いずれも午前8時45分～	会場：保健医療福祉総合プラザ (松原6-37-10) 定員：各日20名(事前申込・抽選) ※2月4日申込締切
★健康講演会	3月12日(火) 午後2時～3時30分	会場：松原まちづくりセンター (松原5-43-28) 定員：20名(事前申込・先着順)
☆おとこ塾	1月30日(火)「料理」	詳細は下記担当へお問い合わせください。

★☆の行事は事前の申し込みが必要です。行事により申込方法が異なりますので、詳細はお問合せください。  
【問い合わせ先】★松原まちづくりセンター 電話03-3321-4186 FAX03-5376-7032  
☆社会福祉協議会松原地区事務局 電話070-3946-9795 FAX03-6733-7910



## 募金の報告(令和5年11月30日現在)

社会福祉協議会会費募集、赤い羽根共同募金、日赤活動資金募集、緑化フェアにつきましては、多くの皆様に募金をいただき、ありがとうございました。

### ◆社会福祉協議会会費募集

募金件数 283件 金額 659,786円

### ◆赤い羽根共同募金

募金件数 775件 金額 692,292円

### ◆日赤活動資金募集

募金件数 1,000件 金額 914,310円

### ◆緑化フェア(世田谷トラストまちづくりに寄付)

金額 12,390円

## 〈編集後記〉

早いもので12月となりました。本誌の打ち合わせではインフルエンザ流行の他に、電動キックボードの危険性についても議題に上がりました。ご一読いただき家族や周りの方々と感染対策、交通安全について、今一度確認していただけたら幸いです。何かとお忙しい時節柄とは思いますが、お体に気をつけて皆さま良いお年をお迎えください。(編集委員一同)



# まつばらだより 第92号

令和5年12月15日発行 まつばらだより編集委員会(事務局 松原まちづくりセンター) 電話03(3321)4186  
※まつばらだよりは松原まちづくりセンター窓口にて配布しています。お気軽にお越しください。

## インフルエンザに注意しましょう



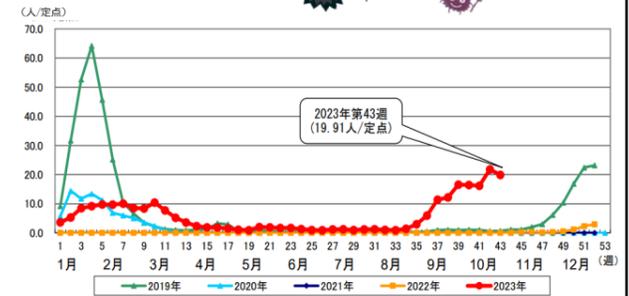
冬は空気が乾燥し、インフルエンザが流行する季節です。今年は散発的にインフルエンザが発生しており、9月には流行の基準を超える状況が続いたため、東京都からインフルエンザの「流行注意報」が出されました。インフルエンザにかからない、感染を広げないために感染対策をこころがけましょう!



### 今年の流行は例年より早い!



例年インフルエンザは12月から3月にかけて流行します。しかし今年は9月上旬から流行が見られ、過去数年で最も早いペースで拡大しています。新型コロナウイルス感染症の影響でインフルエンザの流行が低調となり、抗体保有割合が低下したこと等から、今年はインフルエンザが流行しやすい状況にあると考えられています。



(厚生労働省「令和5年度今シーズンのインフルエンザ総合対策について」より引用)

図. 東京都内における定点当たり患者報告数の年別推移 (図は東京都「東京都インフルエンザ情報 11月6日号」より引用)

## インフルエンザにかからないためにできること

### ①外出後の手洗い

手洗いはどの感染症にも有効です。石けんと流水で30秒間手を洗い、ウイルスを洗い流しましょう。



### ②マスク着用

咳・くしゃみの症状がある時はマスクをしましょう。持っていない時はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけましょう。



### ③適度な加湿と換気

乾燥しやすい室内では加湿器などで湿度(50~60%)を保ち、時々窓を開けるなどして換気もしましょう。



### ④十分な休養と栄養

疲労や睡眠不足を避け、バランスよく栄養をとりましょう。



## インフルエンザ予防接種の費用助成について

インフルエンザワクチンは、感染しても発症を予防する効果があり、発症した場合の重症化防止に有効とされています。

世田谷区は高齢者の方やお子様のインフルエンザ予防接種費用の一部を助成しています。詳細については区のホームページをご確認ください。

世田谷区ホームページ



(お子様の方)



(高齢者の方)

# 食品ロスを減らそう

食品ロスとは、まだ食べられるにもかかわらず、廃棄される食品のことをいいます。日本では、食品ロスは年間523万トン（3年度推計値）と、国民一人あたりお茶碗1杯分（約114g）が毎日捨てられていることとなります。食品ロスは「もったいない」というだけでなく、食品の生産・加工などで使用されるエネルギーを無駄にすることとなります。また、二酸化炭素（CO<sub>2</sub>）等の排出による地球温暖化の原因にもなっています。

## 食品ロスを減らすために、私たちができること

### 買い物の時

- 冷蔵庫の中身を確認してから買い物に行きましょう
- 必要な分だけ買きましょう
- レシピを考えて買うものリストを作りましょう



### 料理の時

- 食べきれない量を作りましょう
- 傷みややすい食材は早めに使い、食材を上手に使い切りましょう
- 使い切れない食材は適切に保存しましょう



### 外食の時

- 食べきれない量を注文しましょう
- どうしても食べきれない時は、持ち帰りができるかお店の人に聞いてみましょう



## どうしても食べきれない食品は・・・

### 食品を捨てる前に、フードドライブにご協力ください！

フードドライブとは、ご家庭で眠っている食品などをご寄付いただき、必要とする方や子ども食堂などへお渡しする取り組みです。松原地区社会福祉協議会では12月4日、フードドライブを松原まちづくりセンターで実施しました。お菓子や缶詰、レトルト食品など多くの食品をご寄付いただきました。また、お預かりした食品は、翌12月5日に、必要とする方へお渡しさせていただきました。皆様の温かいご協力に、心より感謝申し上げます。

社会福祉協議会では、引き続きご家庭で眠っている食品等の寄付をお待ちしています。

※食品は、すべて「賞味期限が1か月以上先」「未開封（包装・外装に汚れや破損がない）」「冷凍・冷蔵でないもの」をお願いいたします。



問い合わせ先：北沢地域社会福祉協議会 松原地区事務局 TEL 070-3946-9795



### 「福祉の相談窓口」をご利用ください

令和4年5月から「福祉の相談窓口」は、「松原まちづくりセンター」「松原あんしんすこやかセンター」「社会福祉協議会松原地区事務所」の三者に「松沢児童館（赤堤4-37-14）」も加わり四者で連携することになりました。高齢者に関する相談や障害に関する相談のほか、子育てに関する相談も受けていますので、お気軽にご相談ください。

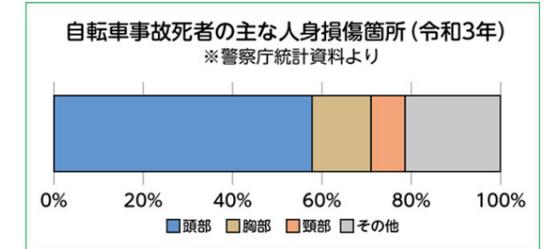
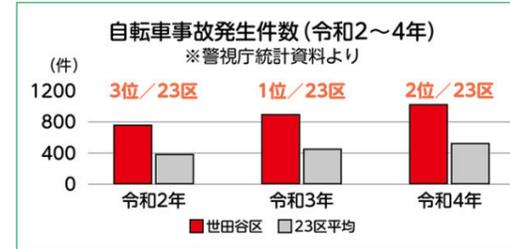
また、松原まちづくりセンターでは、保健福祉センター（総合支所）までいかなくても、まちづくりセンターから、相手の顔を見ながら福祉の相談ができる「オンライン相談」も開設していますので、ぜひご利用ください。



# 自転車に乗るときはヘルメットを着用しましょう！

4月から、道路交通法の改正により、自転車に乗る場合の自転車用ヘルメット着用が努力義務となっています。

自転車事故の発生件数は年々増加傾向にあり、世田谷区は自転車事故の件数が23区内でトップクラスに多くなっています。また、自転車事故で亡くなった方の多くが頭部に致命傷を負っています。交通事故を防ぐため、自転車に乗るときは、交差点で信号と一時停止を守る、夜間はライトを点灯するなど、交通ルールを守りましょう。そして、万が一の時のご自身の命とご家族の生活を守るため、ヘルメットを着用しましょう。



## 自転車用ヘルメット購入費用を一部補助します！

世田谷区では、区民を対象に区内の事業協力店で購入する場合、自転車用ヘルメットの購入費用補助を行っています。ヘルメット1つにつき最大2,000円を店頭で割引します。

※詳しくは区のホームページをご確認ください。



(事業協力店一覧)



(世田谷区ホームページ)



## ご自宅の火災警報器、きちんと作動しますか？

住宅用火災警報器は、火災による煙や熱を感知し、警報音や音声で火災の発生を知らせてくれる機器です。住宅用火災警報器を設置すると、火災にいち早く気づき被害を軽減することができます。

世田谷区では、平成22年4月1日より住宅すべての部屋に住宅用火災警報器を設置することが義務付けられています。しかし設置から10年を経過すると、電池切れや機器の劣化で、いざという時に作動しない可能性があります。正常に作動するよう、定期的な点検を行いましょう。

### 点検の方法について

右の図の方法で作動確認をすると、警報音流れます。音が鳴らない場合は電池切れや故障が考えられます。

本体からピッ、ピッ、と音が鳴ったり、ランプが点滅したりするのは故障や電池切れを知らせるサインです。取扱説明書等を確認し、本体を交換しましょう。

### 住宅用火災警報器の作動確認方法

(東京消防庁ホームページより引用)



住宅用火災警報器は地域の電器店、ホームセンター、家電量販店、インターネットショッピングなどで購入できます。



(東京消防庁ホームページ)