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~

お正月を安全に過ごすために

~高齢者の家での事故に気を付けましょう~

餅による死亡事故は正月三が日に集中しています。せき込ん だり、苦しそうにしている時は喉に詰まっていることが疑わ れます。咳をすることも出来ない場合は大声で助けを呼んで 119番通報を速やかに行いましょう。

応急手当:背部叩打法(ハイムリック 法)は比較的簡単に出来る方法です。背 中側から片手の手のひらの付け根で、両 側の肩甲骨の間を数回以上強く叩きます。

予防ポイント:餅を食べる時はあらかじ め、小さく切ったり、ひとくち水分を飲 みこんでから口入れるようにしましょう。



認知症予防と人生会議を始めましょう

- ■認知症予防講座
- ●認知症の基礎知識と予防法

講師:玉川病院老人看護専門看護師 三好恵美様

- ●上野毛地区活動団体紹介
- ■100年時代の人生会議
- ~ 「もしバナカード」を使って自分の価値観を知ろう~

日時:令和7年12月22日(月) 13時30分~15時30分

会場:上野毛地区会館 地下大会議室

定員:36名

申込締切:令和7年12月15日

申込先:03-3703-8956

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) 台: 03-3703-8956



社会福祉協議会上野毛地区事務局からのお知らせ♪

上野毛地区 子育てサポーター募集!! ♥

上野毛地区で活動中の「子育てサロン」や上野毛地区で行われる「子育てイベント」の際 にお子さま(0~3歳の未就学児)の見守りをしてくださるボランティアさんを募集し

ています。一緒に地域で子育てを応援しませんか? ご協力くださる方、ご連絡お待ちしております!

HPにも掲載しておりますので右下のQRコードを読み取り、詳細をご覧ください。 **2**070-3946-9799 担当:佐藤·大隅



メルマガ登録 お願いします♪

二次元コードを読込み、 空メールを送信!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 テゴリーを選択するだけです♪



世田谷区社協 X開設しました♪ ぜひフォロー

をおねがい します! @cocoron shakvo

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!

地区サポーター 募集中!





♠ 子育てサロンQRコード ♠ 回接戏回

こだま

▶バックナンバーは こちらからご覧いただけます



世田谷区内で、 記録的短時間大雨情報を記録

近年、日本各地で集中豪雨による被害が報告されています。

9月11日、13時30分から14時30分までの1時間に約92mmの猛烈な雨が降り、世田谷区内で観測史上最大 を記録しました。上野毛地区内でも、谷沢川の氾濫が発生するなど、大きな影響を受けました。また、東急大井 町線は一時運転を見合わせ、道路の冠水によりバスの運休も相次ぎました。

今後も、世田谷区内で台風や集中豪雨により、浸水被害が発生することが予想されます。水害を減らすために、 日頃からの備えがとても大切です。これを機に、水害対策をしてみましょう!!

- *記録的短時間大雨情報とは?
- →その地域にとって数年に一度しか発生しないような記録的な大雨が、短時間で観測されたことを 伝えるもの。

浸水対策例:土のうを活用してみよう



●土のうを用意しておく

台風等の大雨に備え、事 前に「土のう」を準備し ておきましょう。区では 区民の方が必要に応じ、 いつでも土のうを持ち 出せるように「土のうス テーション」を設置して います。(無料)





※詳しくは、世田谷区ホームページ/

*ホームセンターなどで簡易土のう(水のう)も販売されています。

*土のうステーションから持ち出した土のうは各ご家庭で保管をお願

いします。ご家庭での保管場所を考えておきましょう。



上野毛地区内 土のうステーション設置場所

- ①上野毛まちづくりセンター(中町2-33-11)
- ②玉川中学校<西門> (中町4-21)
- ③玉川土木管理事務所(中町4-35-11)
- ④玉川中町公園(中町5-19) ⑤野毛西公園(野毛3-18)
- ⑥丸子川ひろば公園(野毛2-25-17)
- ⑦二子玉川公園<上野毛側> (上野毛2-28)



土のうに関する詳細や各自でできる浸水対策については区のHPで紹介をしていますので、ぜひご覧に なってください。

①土のうについて

⊠HP 🔍

641

②各自でできる浸水対策について

⊠HPQ

上野毛まちづくりセンターでも、水害対策のチラシやパンフレット、ハザードマップなどを防災コーナーにて 配架しております。お手に取って水害対策をしましょう!!

今回の大雨を踏まえて、編集委員が感じたことを聞いてみました!!

車乗り入れブロックや三角コーン等は 大雨が降ると、流れてしまう危険性が あります。そのため、高いところに物を 移動しておいた方が良いと思いました。 個人的には、自宅前の排水溝の落ち葉



編集委員 柳田 順子

中町の富士見橋の下は、土砂がたま ると、そこから植物が生えてくるので、 行政が対策をしてくれるようです。 やごみを取り去ることが大事だと思い ます。また、トイレ・お風呂の逆流防止 には、「水のう」という方法も適して います。

編集委員 鶴岡 京

防災アラートがけたたましくなって びっくりしています。短時間での 降水量が多く、野毛の谷沢川では フェンスを超える水が出る事態に なりました。土のうがあると、 少し安心できると思います。

編集委員 佐藤 榮理

ミニコミ紙「こだま」(昭和57年7月創刊) 発行者 こだま編集委員会 事務局 上野毛まちづくりセンター TEL 03-3705-1361 FAX 03-5707-7028

~上野毛地区オススメ散歩コースの紹介~

上野毛地区(上野毛・中町・野毛)は、住宅地のイメージがありますが、おいしい飲食店やおすすめスポットが数多くあります。今回は、編集委員オススメの散歩コースを4つ紹介します。一度歩いてみてはいかがでしょうか?

また、こだま160号では農産物の直売所マップを紹介していますので、そちらも参照していただくと、より上野毛地区の散策を楽しむことができます! (1面にある二次元コードを読み込めば、過去号をご覧になることができます。)

これを機に、自分ならではの散歩コースを見つけてみましょう!

①駒沢通り~国道246号線までの散歩コース

春になると谷沢川から駒沢通りの上の橋まで ハナミズキ、そこから国道246号線まで桜が満 開になります。

散歩コースの道中には、お店は少ないですが、 車や人通りが少ないので、散歩には最高です。 一度歩いてみてはいかがでしょうか?

距離は長いですが、 上野毛地区の主要な スポットを巡れます。

編集委員 大和田 涼子

開花に備えて、事前の 散策にお勧めです。 /





森の公園内 広場

五島美術館内の庭園

②玉川中町公園~上野毛自然公園 までの散歩コース

玉川中町公園からスタートし、富士見橋を渡ると、森の公園があります。広場で、太極拳をやっていたり、5月になると「こいのぼり」が空を泳いでいます。

直進すると、多摩美術大学があります。校内には「世界堂」というお店があり、20%引きになります。

駒沢通りを進み、左折すると、五島美術館があります。崖線の起伏のある庭園もあり、別世界のように感じます。

美術館を出たら、上野毛自然公園内の階段を のぼり、上野毛駅に向かいます。駅近くには、サ ンドウィッチ屋さん(アンクルサム)や蕎麦屋さ ん(はやかわ)があるので、散歩後の軽いランチ におすすめです。

編集委員 鶴岡 京



寺院

学校









toe coffee (中町2-9-5)

中町天祖神社 白蛇

③等々力通り~天祖神社までの散歩コース

等々力通りにある「庭cafe」からスタートし、玉川小学校の前を右折して進んでいくと、桜並木を見ることができます。桜並木の通りを進むと、左側にはファミリー農園もあります。

信号のところまで進んでいくと、

「toe coffee」という喫茶店があるので、そこで 一休みすることもできます。

そこから、左折して進んでいくと、中町天祖神社 があります。本殿だけでなく、左側にある白蛇にも ぜひ参拝してみてください。

カフェを巡りながら 散策したい方に お勧めです。

編集委員 守屋 幸子



写真のように、庭園内 に案内図があります。 散策する際の参考に してみてはいかがで しょうか?

> 自然豊かなコー スをめぐりたい 方にお勧めです。

④日本庭園周辺の散歩コース

等々力渓谷公園内に、素敵な日本庭園があります。 自転車でも行くことができ、駐輪場もあります。

日本庭園内はとても広く、40分くらいで回ることができます。風情のある石畳の坂道や階段があるので、すべらず履きなれたスニーカーが歩きやすいです。

隣には等々力不動尊があるので、上がっていくと、 庭園の木々を眺めることができ、季節によっては、 素晴らしい風景を見ることができます。

編集委員 佐藤 榮理