



# 等々力あんしんすこやかセンター便り



(等々力地域包括支援センター)

世田谷区の高齢者・障害のある方・子育て中の方などのための身近な福祉の相談窓口です

令和7年度 第3号

## 皆さんで楽しめる体操教室を開催しています！

### はつらつ介護予防講座

【対象】玉堤・等々力・尾山台在住の65歳以上の区民

【日時】

令和8年 2月24日(火) 3月10日(火) 3月24日(火)

午後2時～午後4時(120分)

※令和8年度のスケジュールは未定です



【内容】

- ・日常的に無理なくできる体操(世田谷いきいき体操)
- ・介護予防に関するミニ講話(運動・栄養・口腔・社会参加・認知症など)

【場所】

等々力地区会館 2階 大会議室(世田谷区等々力3-25-16)

※来年度は開催場所が変更される可能性があります

【定員】

20名(初めての方優先枠2名を含む)

※定員に達し次第、締切となります



【持ち物】

飲み物、健康応援ノート(介護予防手帳)、筆記用具、動きやすい服装、マスク、上履き

※1回ごとのお申込み制・最大20回まで参加可能です

※各回、1週間前の火曜日

(祝日の場合は翌開庁日)から受付を開始します

### 《お問い合わせ・お申し込み》

等々力あんしんすこやかセンター(地域包括支援センター)

TEL 03-3705-6528

世田谷区等々力3-4-1 玉川総合支所 2階

窓口開設時間 月曜日～土曜日 午前8時30分～午後5時

(祝日、12月29日～1月3日を除く)

等々力地区の子ども・若者からお年寄りまで気軽に立ち寄れる場所特集！

## 玉堤きまカフェ

紙を使って立体的な作品  
を作ります。  
認知症の方やそのご家族  
も大歓迎です！

日時:毎月第3木曜日  
午後1時30分～午後2時30分  
場所:ポヌール玉堤 2階集会室  
世田谷区玉堤2-3-1  
定員:10名  
※参加費100円が必要です  
※事前の申し込みは必要  
ありません



## ～ちょっと一息～ きま茶屋

子ども・若者・お年寄りまで  
気軽に立ち寄れます！  
コーヒーや紅茶を飲みなが  
ら、ペーパークラフトや臨床  
美術、パーソナルカラーなど  
をお楽しみください！

日時:令和8年2月2日(月) 令和8年3月2日(月)  
午前10時～午前11時30分  
場所:玉川総合支所 2階 活動フロアー  
世田谷区等々力3-4-1  
定員:なし  
※事前の申し込みは必要ありません



## 縁側カフェ

(おやまち暮らしの保健室)

カフェにいらした皆様同士  
で、ご自身の好きなことな  
ど、お茶を飲みながら、ゆる  
やかに話ませんか？  
等々力あんしんすこやかセ  
ンターの相談員もいます！

日時:毎月第3金曜日  
午前10時30分～午後12時30分  
場所:タタタハウス(タカノ洋品店)  
世田谷区等々力2-18-15  
定員:なし  
※カフェ代は実費です  
※事前の申し込みは必要ありません



## 《お問い合わせ》

等々力あんしんすこやかセンター (地域包括支援センター)

**TEL 03-3705-6528**

世田谷区等々力3-4-1 玉川総合支所 2階

窓口開設時間 月曜日～土曜日 午前8時30分～午後5時

(祝日、12月29日～1月3日を除く)

地域ボランティア

# 等々力地区 地区サポ交流会

世田谷区社会福祉協議会では、サロン・ミニデイや地域・施設でのイベントなどでちょっとしたお手伝いやボランティア活動をして下さる『地区サポーター』を募集しています。

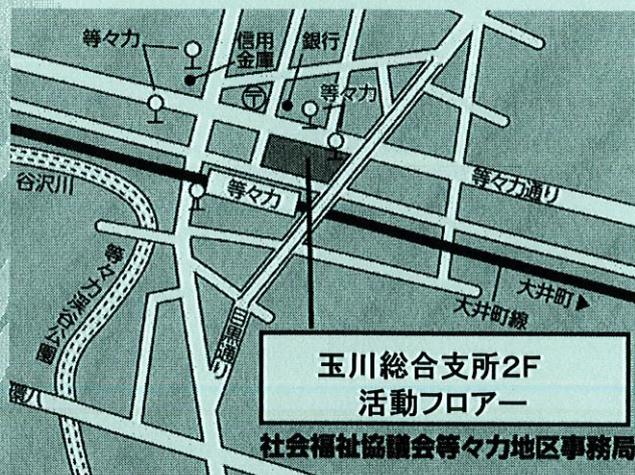
この度、下記日程で地区サポーター交流会を開催することになりました。交流会では、地区サポーターの活動内容のご紹介や今後の活動について皆様と考えていきます。是非、ご参加ください！

**3月27日 14:00-16:00**

場 所 玉川総合支所2F 活動フロアー  
(等々力3-4-1)

対 象 ・ 等々力地区地区サポーター  
・ 等々力地区にお住まいで地域活動

申込み に参加希望、ご興味のある方



世田谷区社協キャラクター  
ココロン

【問い合わせ先】

社会福祉協議会等々力地区事務局 担当 宮野・松本

TEL:070-3946-9798



# 2026 3月のとどろきじどうかん

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

158-0082 世田谷区等々力3-25-16 でんわ03-3703-3506 ファックス03-3703-2653

【開館時間】午前9:30~午後6:00

児童館のホームページ →



## ゆめ 夢 フロ総選挙開幕!

つ、つ、ついに夢フロがやってきたあ~!

夢をかなえるビッグチャ〜〜ンス!!

そこでっ! みんなの夢を大募集!! やってみたいことなんでもOK!

キミも「とどろき夢フロ2026」のメンバーになってワクワク♥ドキドキの

思い出をつくっちゃお~♪



〈エントリー期間〉 3月18日(水)~3月31日(火) やりたいことを書いてポストにいれよう!

〈投票期間〉 4月4日(土)~4月15日(水) 詳しくは館内のポスターをみてね♪

エントリー  
3/18~

投票しよう  
4/4~

投票結果発表  
4月下旬

参加申込期間  
4月下旬

作戦会議  
5月上旬



### 神話がたい

11日(水) まで4:00~まで4:30

あの葉山さんの神話がたいが楽しめます!

今回は「日本の誕生日は何月何日?

~神武天皇の日本建国ものがたり~です

〈対象〉小学7年生~ 〈場所〉ろうか

〈申込〉ありません。当日時間にきてね!

### おはなし会

18日(水) まで3:30~まで4:00

すばなしや手あそびを楽しもう!

〈対象〉どなたでも(乳幼児さんは保護者同伴)

〈申込〉ありません。当日時間にきてね

〈場所〉モンキールーム

〈協力〉すばなしの会

つってみよう&れーテニング

### 草木染めチャレンジ

14日(土) まで2:00~まで4:00

草木染めで染物にチャレンジしてみよう!

〈対象〉どなたでも(乳幼児さんは保護者同伴)

〈申込〉4日(水) 午後3時~13日(金)

先着8名様

〈場所〉工作室

〈持ち物〉着手のハンカチやハンドタオル、もしくは

Tシャツ1着(どちらも綿100%のもの)

〈材料〉フルーベリー、松ぼっくり、玉ねぎの皮を

使用予定

★まつぼっくりと、玉ねぎの皮を児童館で

集めています!ご協力ください!

子どもクッキング★スペシャルバージョン

### 早く流してご~め~ん

27日(金) まで11:00~まで1:00

今回は「流しそうめん」をやります!高いところ

から勢いよく流れてくる麺がとれるかな??

〈対象〉小学7年生~ 30名程度

〈場所〉グラウンド ※雨天の場合は中止です

〈申込〉13日(金) 午後4:00~

〈その他〉アレルギーのある人は申込時に教えてください

〈持ち物〉箸・手拭きタオル・飲み物

〈その他〉雨天の場合は中止です

※この企画はやや高い場所から麺を流しますから、

麺の種類もそうめんではなく、うどんや、パスタ等限定です。

また、採りぶきがかかる、めんが流れて選りすぐり取れない等、

通常の「流しそうめん」とは異なりますのでご注意ください。

中高生活動

### teensプロジェクト「TC サイクリング」

15日(日) 午後12:45~午後5:30

TEENAGE CARNIVAL をサイクリングしながら見に行こう!

対象:中高生世代 10名程度

場所:北沢タウンホール(北沢2-8-18)

申込:1日(日)~14日(土)まで

その他:詳しくは、申込用紙を見てください

### teensプロジェクト「~春~お泊り会」

28日(土) 午後4:30~29日(日) 午前10:00

毎年恒例!!春のお泊り企画がやってきた!

みんなでご飯を作って食べよう!!

長あ~い夜を楽しむぞっ!!!!

対象:中高生世代 15名程度

場所:野毛青少年交流センター(野毛2-15-6)

申込:7日(土)~21日(土)まで

児童館で配布している申込用紙を持ってきてね

その他:詳しくは、申込用紙を見てください

これがTC! 楽しそうやん♪

### TEENAGE CARNIVAL 2026

~enjoy X 365<sup>16</sup> 1年分の楽しさを!~

中高生世代のみんなが作りあげる  
ライブパフォーマンスイベントです!!  
バンド16組・ダンス1組・ジャグリング3組が  
出演予定です。ぜひ、会場にきてください。

実施日 3月15日(日曜日)

時間 10:45~19:00(終了予定)

会場 北沢タウンホール(世田谷区北沢2-8-18)



さあ、ボクを探してごらん♪ほかに5匹いるよ



行事の申込は、必ず参加する本人が来てください。



### 『じどうかん子ども応援プロジェクト』

このマークの行事は世田谷区の「じどうかん子ども応援プロジェクト」により材料費無料で実施します。

# 3月の等々力児童館 子育てひろば情報

2026

児童館では、気軽に集える自由参加のひろばを実施しています。子育ての仲間作りや出会いの場として、親子で楽しい時間を過ごしながらか、情報交換をしたり、お互いの子どもたちの成長を分かち合える関係作りができるといいですね♪

ひろば名	対象年齢	活動日時	3月の予定
ほかほかひろば	0歳 マタニティの方も大歓迎♪	火曜日 10:30~11:30	3日 リフレッシュ体操 要申込 ※下記参照 ストレッチ体操して、リフレッシュしましょう！ 10日 手形・足形フラバン part2&はかってみよう (身長、体重が測れます♪) お子さんの成長をフラバンに残してみませんか？ 【その他】手形・足形フラバンは10月の回に参加できなかった方を優先します。 【協力】民生・児童委員、子育てサポーター
すくすくひろば	1歳~2歳	水曜日 10:30~11:30	4日 おわかレーパーティー 今年度のすくすくひろばもそろそろおわり…。みんなでカレーを作って食べよう！ 【持ち物】カレー用のお皿とごはん 11日 玉川消防署見学 ※雨天決行 玉川消防署を見学しよう！普段乗れない消防車にのれるかも！？ 10:30に「玉川消防署」に集合してください
ちびっこスペース	0歳~未就学	金曜日 10:30~11:30	13日、27日 おもちゃであそぼう！ 滑り台やおもちゃで遊べます

## リフレッシュ体操

3日(火)・午前10:30~11:30

ストレッチ体操して、リフレッシュしましょう！

- <対象> 0歳のお子さんとその保護者 先着15組
- <申込> 2月17日(火)ひろば終了後〜児童館窓口にて受付付けます  
(翌日から電話申込可)
- <講師> 運動指導員



## てとてとて

5日(木) 午前10:00~11:30

わらべうたやお人形、絵本を楽しみましょう！いつでも好きな時にのぞいてみてください！

- <対象> 乳幼児親子 <場所> モンキールーム 【協力】豊田さん



サポーター企画

## ヨガ♥カフェ

6日(金) 午前10:00~正午

「ヨガ」で身体をリフレッシュしませんか？ヨガの後はお茶をしながらゆったりトークで心も体も癒しましょう♪

- <対象> 未就学のお子さんとその保護者、安定期に入ったマタニティの方 先着15組
- <申込> 2月20日(金)午前11:00~3月5日(木)まで 児童館窓口にて受付します。(翌日から電話申込可)
- <持ち物> ヨガマット(ある方)・タオル・飲み物
- <協力> 子育てサポーター
- 講師:村上 里実さん(ヨガインストラクター)

※「だっこサポーター」も募集しています！詳しくは職員までお声かけ下さい



-カナウ-  
kanau

## Kanauでピクニックに行こう！

7日(土) 午前10:30~11:45 ※受付開始 10:15~

青空の下でコロコロしたり、みんなで遊んだりしよう！  
時間に余裕がある方はひろば終了後に、一緒に持ち寄りランチをしましょう！

- <申込> 受付中(電話申込可) <場所> 二子玉川公園(草広場周辺)
- <運営> ふたご・みつこひろば kanau 多胎児先輩ママもきてくれます♪
- <その他> 雨天の場合は等々力児童館内で活動します。雨天の判断が難しい場合は等々力児童館へお問い合わせ下さい。



パパも歓迎！

PAPA SASUKE!

14日(土) 午前10:30~11:30

あのPAPA SASUKEがやってきた！！  
パパと協力しながら、たくさん体をうごかそう！

- <対象> 0歳~未就学のお子さんとその保護者
- <場所> グランド ※雨天の場合は室内です
- <申込> 申込はありません。当日おこしく下さい
- <その他> 動きやすい服装でおこしく下さい



子育てひろば特別編

## Gather! International Family

21日(土) 午前10:30~11:30

海外にルーツをもつママ、みんなで楽しく情報交換しよう！  
Parents with roots overseas, let's have fun sharing information together!

- <対象> Target audience > 0歳~未就学のお子さんとその保護者  
aged 0 to preschool age
- <申込> Registration > 3月3日(火)~ 電話申込可: by phone OK



## 親子サークル説明会

2, 3才の親子であそぶ登録制の活動です。1年をとおして季節に合わせたあそびをします！

- 【日時】4月16日(木) 10:30~11:15
- 【対象】令和4年4月2日~令和6年4月1日  
生まれのお子さんとその保護者

予告

おいでよ等々力児童館！！

こんなことやってるよお〜のコーナー♪

今回は9.7m!



「手形・足形フラバン」  
お子さんの手や足形をフラバンに  
トモお取りし、今回はおたのしみイベント♪



「すくすくひろば「なが〜い恵方巻」  
作った後はみんなで試食会♪  
おいしかったね〜 来年は目指せ10m!

# 「特殊詐欺被害防止標語」

～みなさんが、被害にあわないためにも！～

- た たくわえ（貯え）を家族で守ろう合言葉！
- こ こ(子)を思う 親の気持ちにつけ込みます！
- の の（乗）ちゃだめ！ATMでの還付金
- お おれ(俺)だけど…カバンなくした それは詐欺！
- す す(直)ぐ出ない 留守番電話を聞いてから！
- し し(知)っておこう 詐欺の手口と撃退法！



迷惑防止機能付電話機



ぼくたちも「いかのおすし」を  
覚えているよ！  
おじいちゃん、おばあちゃんも  
「たこのおすし」覚えてね！



大切なおじいちゃん、  
おばあちゃんのために  
**迷惑防止機能付電話機**  
のプレゼントはいかがですか？





# いざという時に備え、防災訓練に参加しましょう!

最後に防災訓練に参加したのはどのくらい前か、覚えていますか?東京消防庁管内では、様々な場所で防災訓練が実施されており、自由に参加できる防災訓練もたくさん実施されています。いざというときに命を守る行動ができるように、定期的に防災訓練に参加し防災に対する知識を深めましょう。

**初期消火訓練**

訓練用模擬消火器やまちかど防災訓練車を使い、実際の火災を想定した初期消火を体験できます。



**避難訓練**

煙体験ハウスなどで、煙で視界が悪くなることや正しい避難姿勢を体で覚えます。  
※煙は体に害のないものを使用しています。



**通報訓練**

訓練用通報装置を使い、119番通報の流れや正しい伝え方を実践的に学べます。

**体験用車両を使った訓練**

VR防災体験車や起震車などで、災害時の行動を安全にシミュレーションすることができます。



防災訓練を検索

「いつ・どこで防災訓練に参加できるのか?」を東京消防庁公式アプリのマップ機能で確認できます。ダウンロードは右の二次元コードから!



## 持っていますか?マイ消火器 ~ご自宅に消火器を備えましょう!~

万が一火災が起こった場合には早く気づき、早く消すことが大切です。いざという時に使えるようご自宅に**マイ消火器**を備え、使い方を確認しましょう!消火器はホームセンターや防火設備取扱店、インターネットショッピングで購入できます。

**消火器の効果**

※「令和7年版火災の実態(速報版)より」

75.5%

万が一、火災が発生しても消火器具を使用した場合は、**約7割**が**被害軽減**につながっています。

**使い方**

安全ピンを引き抜く → ホースの先を持ち火元に向ける → レバーを強く握る

**マイ消火器を備えるメリット**

- さまざまな火災に対応
- 早い初期消火が可能

**耐用年数**

- ① 消火器: 約10年
- ② 住宅用消火器: 約5年
- ③ エアゾール式簡易消火具: 約3年

古くなった消火器は破裂するおそれがあります。定期的に交換しましょう。

**消火器のリサイクル**

- 消火器を廃棄する場合は、お住まいの自治体または消火器リサイクル推進センターにお問い合わせください。
- エアゾール式簡易消火具を廃棄する場合は、スプレー缶と同様、お住まいの自治体の廃棄方法に従ってください。

消火器リサイクル推進センター TEL.03-5829-6773

詳しくは東京消防庁ホームページへ

東京消防

検索



東京消防庁ホームページや東京消防庁公式アプリへはこちらからアクセスできます。

問合せ先

玉川消防署  
予防課 防火管理係  
03-3705-0119