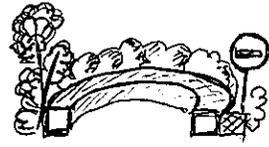
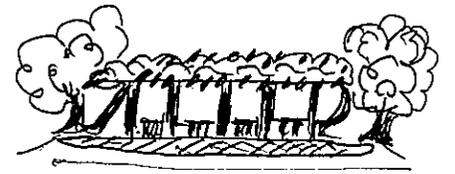




112号



成城の「ホッと」癒やしスポット



あいさつで親しみ
広がるまちづくり

発行日：令和6年4月1日
発行：成城地区身近なまちづくり推進協議会
ミニコミ紙編集部会
事務局：成城まちづくりセンター
(TEL：3482-1348)

1月に成城の街中にある癒やしスポットを探しに歩いてみました。
降雪もあった冬の寒さも和らぎ、お散歩などに適した季節になりましたね。
みなさんの癒やしスポットはどこですか？

⑮ 祖師谷公園の藤棚
広場を囲む桜が一望できます。
みんなが楽しめる場所です。

① 成城九丁目公園
10人は座れる石のC型ベンチがあります。
植え込みに囲まれて、ホッとひと息。

② 八丁目都営アパート広場
細長い広場にはベンチもあり、
小さなお子さん連れの方も
利用しやすいそうです。

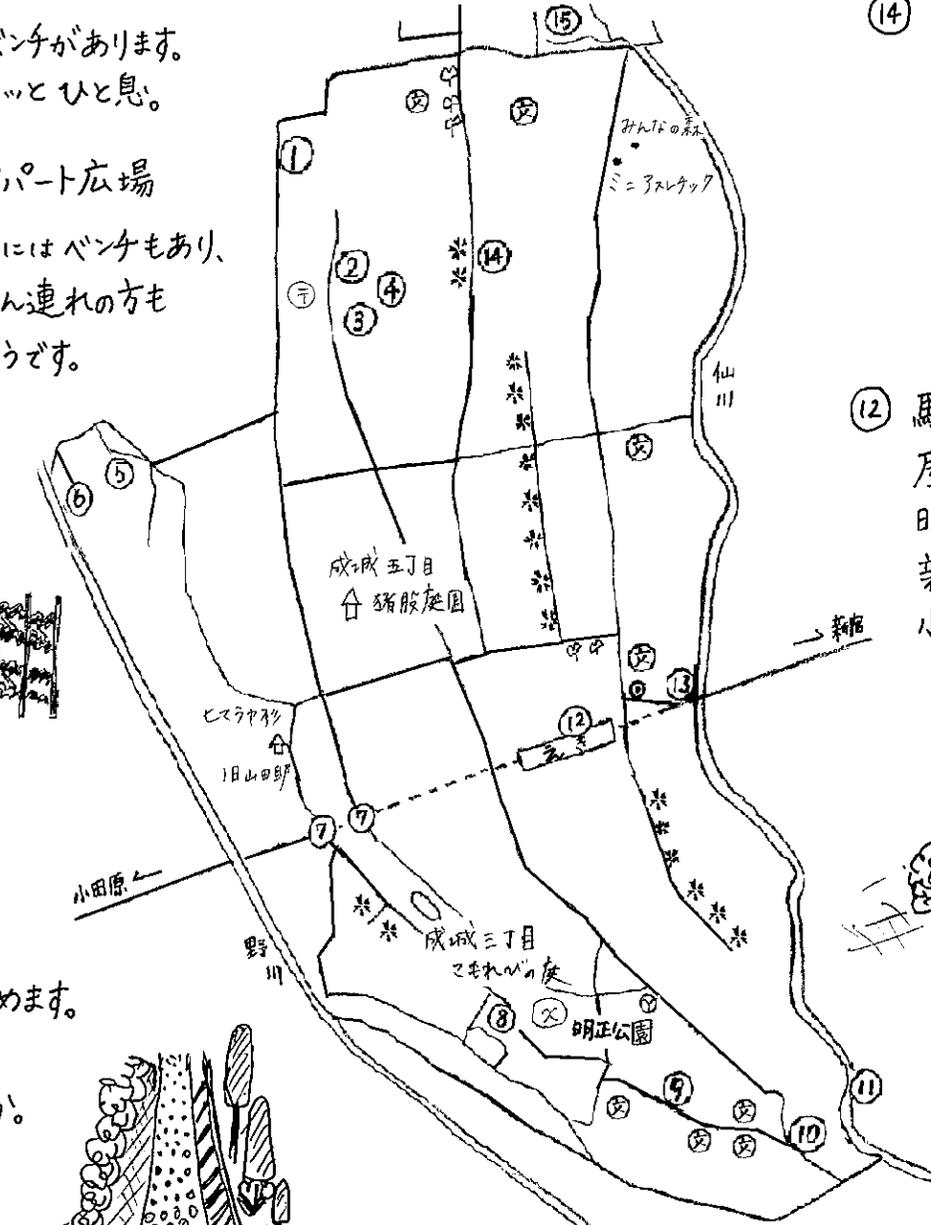
③ 八丁目広場
大きなサルスベリの木があります。
遊具や砂場では
子どもたちが楽しそうに遊んでいました。

④ 西え原公園
木々に囲まれた落ち着いた公園。
夏は木陰が暑さを凌いでくれます。

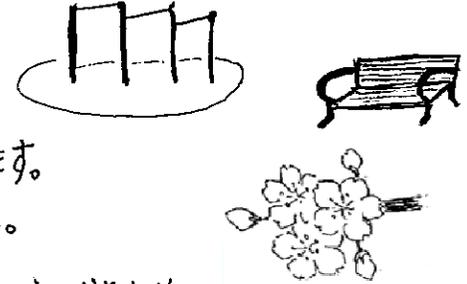
⑤ ビール坂
桜、紫陽花、もみじなど
四季を通して景色を楽しめます。

⑥ 成城四丁目緑地
マンション側は小鳥がよく見られ、とても静か。
長く留まっていたい場所です。

⑦ 富士見橋と不動橋
ベンチがあって、
晴れた日には富士山が見えます。



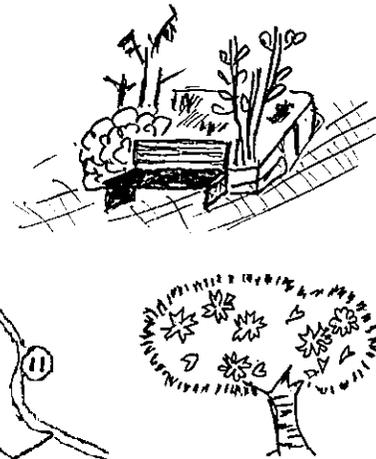
⑭ 成城七丁目公園
鉄棒とベンチがあります。
通りの向かいの桜並木を
ゆったりと眺めることができます。
お散歩途中のひと休みにも。



⑫ 馬ビル
屋上庭園が2箇所あります。
晴れた日には、
新宿方面にスカイツリーが、
小田原方面に富士山が見えます。

⑬ 仙川の遊歩道
仙川に垂れる桜の枝の感じが
成城らしくて好きです。
昔は大学の馬場が見え、
馬のいる街は素敵だなと思いました。

⑪ 撮影所付近の桜
仙川沿いの桜が川へ垂れていて、
花筏がよく見られます。
桜の時期だけではなく、
鳥や川の流れる音を
通年で楽しむことができます。



⑨ 都市大小～科技高～砧中の道
並木と周りの学校の大きな桜の木、
子どもたちの明るい声、学校の音もあり、
とても癒やされ、ホッとする一本道です。
砧中の校庭越しに見える富士山も素敵です。

⑧ 成城三丁目緑地
お茶坂上の開けた空間から
晴れた日には富士山が見え、
気持ちがスッキリ!! 桜の木もあります。

⑩ 「東京都市大学付属小学校前」
バス停脇の河津桜
成城地域の中でもひと足早く咲き、
春の訪れを感じさせてくれます。
近くのバーカーカフェのテラスには
花壇があり、足元に小ぶりなかわいい
お花が咲いています。

備えてますか? ~家庭での備蓄~食品編

元日の能登半島地震、新年から驚きましたね。災害はいつ何どき起こるかわかりません。常日頃からの備え(自助)の大切さを実感しました。自分にできることとして"備蓄"。今回は食品について考えてみました。

どのくらい必要?

東京都の"備蓄ナビ"の推奨品
例えば高齢者2人家庭(3日分)だと⇒

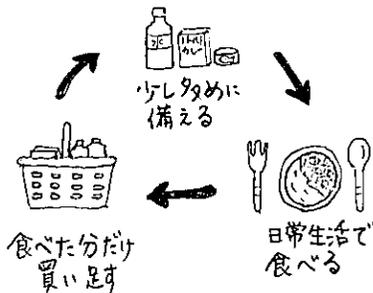
『東京備蓄ナビ』の公式ページに
家族構成を入力すると、自分たちに
必要な食品がわかります。

(成城地域では10日分が推奨されています)

- 水 18L (1日1人3L)、リットル 6個
- 缶詰 6缶、栄養補助食品 6箱
- 野菜ジュース 6本、チーズプロテイン 2パック
- 健康飲料粉末 6袋、無洗米 3kg
- 好きな飲み物 6本、好きなお菓子 3パック
- 果物の缶詰 3缶、おかゆ(1L) 18食
- フリーズドライ食品(味噌汁など)
- 乾物(ヒジキ、ワカメ)、乾麺、即席麺、調味料

『ローリングストック』って?

⇒ 普段から食べる食品を少し多めに買っておき、食べた分だけ、また買い足していくことで、常に一定量を家に備蓄しておくこと。無理なく備えられます。ポイントは、古いものから使う、使った分はすぐ補充すること。いざという時にも日常に近い食生活はありがたいですね。

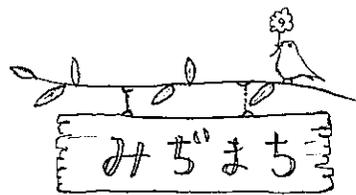


東日本大震災の体験談

1月24日"成城地区区民防災会議"で聞いた話など

「お肉や野菜など傷みやすいものを近所の人で持ち寄り、バーベキューをして皆で分かち合いました(協力)」「心のケアのためにおやつは必要。好きなお菓子に加え、栄養のあるドライフルーツやナッツも買いおきておいて良かったです」「祖母が作っていた漬物が、繊維質多く、免疫もUPですごく助かりました」

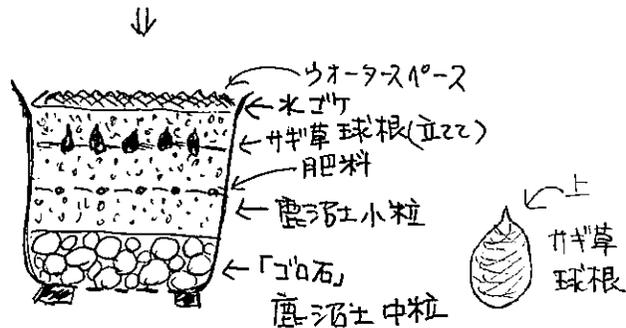
~ローリングストック、初めて知りました。食品ロスが出ないように賞味期限に注意し家族のために少しだけ多めに!昔ながらの食品にも注目!備えあれば憂いなしですね。😊



活動報告 2月6日 第47回 さぎ草栽培講習会。
共催:成城フラワーメイト
(世田谷トラストまちづくり 荻野講師) 18名参加

世田谷区の花「サギソウ」はラン科の植物で、かつては世田谷にも多数自生していましたが、今は「準絶滅危惧種」に指定され、世田谷には自生していません。そんな貴重なサギソウを球根から育てる講習会(環境部会)を開催しました。

こんな感じに植えました



- ・用土は鹿沼土(小粒)を使用
(以前は下層も苔だったけど温暖化で蒸れてしおのぞ)
- ・キウイを乾かして1cm位にしたような球根とがった部分(芽)を必ず上向きに植える。
- ・午前中、日が当たり午後日かげ(半日かげ)風通しの良い場所に(地上50~60cm棚上)がベスト!
- ・表面の水苔が乾いたらたっぷり水を。

7月上旬~8月中旬にかけて、まさにシラサギが飛ぶような形をした純白の美しい花が咲くそうです。今からとても楽しみです。(K委員)

活動予定

5月 歩行会(健康部会)

詳細は成城自治会回覧、広報板をご覧ください。

献血

1月18日成城ホールで

献血がありました。

身近な地域でも行われているんですね。

(日赤奉仕団成城分団参加)

<ダイヤモンド富士>

2月5日、6日 楽しみにしていたのですが

5日はなんと大雪! 6日も曇りでした。

次は11月5日6日。

見られるかな?

楽しみです。



春... いろんな花が咲きはじめますね。
みなさんご自身の花も咲きますように~ ♪

