

もしもの時に支え合える・助け合える

# まずは「イツモ」防災を

3月11日東日本大震災の経験から、あらためて身近なつながりの大切さが見直されています。すぐにできる防災のヒント、防災活動と地域のコミュニティづくりに力を入れている町会をご紹介します！

イツモの二防災

## 頼りになるのは「ご近所さん」です

### 「おはよう」から始めよう

例えば、朝ごみ出しのときにばったり出くわした人に「おはようございます」と一言声掛けてみませんか。まずは簡単なコミュニケーションから。



### イロイロな人が住んでいます

もしものとき心配な人は近くにいませんか？近所にどんな人が住んでいるか知っていることがイザというとき助けになります。

地域で見守る仕組みがあります。

## 災害時要援護者名簿

ひとり暮らしの高齢者や障害者…災害が起きた時に、自分の力だけでは避難できない人がいます。災害時に孤立する人がでないように地域全体で見守る仕組みのひとつが「災害時要援護者名簿」です。本人からの申し出により登録された情報は民生・児童委員や区民防災組織、関係機関等で共有し、災害時に状況確認や避難の支援などに活用します。

災害時要援護者名簿の登録について詳しくは、練馬区福祉部経営課経営係へお問合せください。  
☎ 03-5984-2706

## 災害援助ボランティアに参加

練馬区を中心に難病者や移動困難者などの移送サービス活動を行っている、NPO法人 通院・移送センタータンポポから被災地での体験レポートが届きました。

6月12日から16日まで岩手県陸前高田市にて医療救護活動支援等運転ボランティア活動に参加した。今回の活動は、宿泊拠点となる一関市から医療本部がある陸前高田市への送迎と医師の訪問診察、健康診断や検診、医療品の輸送。まず周辺の位置関係を知ることから始まった。

市内を流れる気仙川に架かる3本の橋は流され町への移動は山道を抜けるルートしかない。バイパスは途中で寸断され、地盤沈下による冠水や道路際まで傾いた瓦礫の山、舞い上がる砂埃で視界が悪い時もある。新しく作られた道路や橋は舗装がされておらず、あちこち陥没し慎重な運転が求められた。信号機もなく、ナビも役に立たない状態で、小さな手書きの看板を見ながらの走行だった。

市の中心部は津波で破壊されていた。仮設住宅や仮設店舗、行政の事務所はすべて高台に移ったため、高齢者の方々が買い物袋を両手に持ち、急な坂道を息を弾ませ休憩しながら歩く姿を何度も目にし、日常生活の中での移動手段を考えられ、今後、生活に密着した移動サービスの必要性を痛感した。



## 桜台親和町会の取組

「助かろう・助けよう」を合言葉に、地域の人たちが全員参加の防災活動を目指しています！



## きっかけは、阪神大震災で…

1995年に起きた阪神・淡路大震災。この時、消防・警察・自衛隊による救出者はわずか7%。いざというときに、迅速な行動をとれるのは小さなコミュニティでした。この事実を知った当時の町会長は、住民自身による「レスキュー隊」の立ち上げを決意します。

## 災害発生！桜台親和町会レスキュー隊は…

- 1 安否確認のための情報収集
- 2 初期消火
- 3 生き埋め者の救出・救護に向かう

近隣町会や避難拠点の中学校と共同で訓練を行い、災害時に迅速な活動がとれるよう、平常時の備えも欠かしません。



## 地域のお祭りで、楽しみながらつながる

いざというときのためには、住民同士が顔見知りとなり普段から地域の縁をつくるきっかけが必要では…そうして始まった「安心・安全 きずな祭」は、毎年10月に開催し今年で6回目を迎えます。綿アメやポップコーン、豚汁が無料でふるまわれ、和太鼓やバンドの演奏でにぎわいます。今では、子どもからお年寄りまでみんなが楽しみにしている地域の恒例行事です。

## 開かれたコミュニティのために

これまで掲示板・回覧板・町会便りでやってきた広報活動。しかし今の世の中、情報収集はインターネットがメイン。そこで2010年から親和町会は次の世代のために、ホームページでの情報公開も始めました。ニュース、人物紹介、町会員が写真作品を投稿するフォトサロンもあり、魅力いっぱいです！

のぞいてみてね！

桜台親和町会の HP

<http://www.choukai.com/shinwachoukai/>

## キッチンタイム

レシピ提供

NPO法人 菜譜倶楽部

## ゴーヤの胡麻和え

今年はゴーヤのカーテンがあちこちで見られます。苦みが苦手な方も薄めに切ってさっとゆがき、少し甘めの胡麻和えにすれば気になりません。ポテトサラダに入れても美味しいですよ。安くて栄養豊富なゴーヤで夏を乗り切りましょう。

材料(4人分)	
ゴーヤ	1本
A:黒すりごま	大さじ2
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
塩	少々



- 1 ゴーヤはたて半分に切り、スプーンでワタと種を取る。
- 2 横に薄切りにして、塩少々を加えた熱湯でさっと茹で、ざるにあげて水気を切る。
- 3 ボールにAの材料を合わせゴーヤを加えて合える。

エネルギー 49kcal  
たんぱく質 1.8g  
脂質 2.5g  
炭水化物 5.2g  
食塩 0.9g

\*栄養価計算は、NPO クリオネの協力による一人当たり概算です。

## コラム ひと×まち交差点



地域福祉おたすけ隊  
いざというときのために

できることから

スカイツリーなど都心の人気スポットへのお出かけ企画は十八回におよぶ。参加者は光が丘団地を中心に一人暮らしの八十代の方が多く、七月の羽田空港見学は約四十人が参加した。

この企画をしている地域福祉おたすけ隊は、災害に備えて住民自らできることに取り組むグループだ。光が丘、高松、旭町、土支田の地域から地震や火事で被害を出したくないと仲間が集まった。

「防災とおでかけの関係は？」「顔見知りにならないとダメだ」と思ったんです」と代表の松本喜代子さん。

七年前にまず始めたのは、大地震に備えて高齢者宅で家具転倒防止器具などを取り付けるボランティア。しかし、依頼は増えない。お年寄りの

家にある家具転倒防止器具取付などの相談受付中。



羽田空港のおでかけ。メンバーのガイドにみなさん聞き入ります

地域福祉おたすけ隊  
03-3990-8870  
(担当：松本)

## 地域のたまり場 相談情報ひろば



「気軽に立ち寄れて、ちょっとした相談もできる…そんな場所があったらいいな」区民のみなさんの声から生まれた相談情報ひろばは、現在区内に11カ所あります。



**1 ほのぼの館・関**  
運営 \* NPOと・ふ・か  
場所 \* 関町北 3-27-1 (1階)  
時間 \* 月~金曜 10:00~16:00  
土曜 13:00 まで  
E-mail \* honobono@tbz.t-com.ne.jp  
☎ 03-5903-8381



**2 まちの駅 大泉学園**  
場所 \* ショップ\*学園通り  
(大泉学園町6-11-42  
丸善マーケット内)  
時間 \* 月~金曜 10:00~17:00  
☎ 03-3923-2448



**3 おちゃ福**  
運営 \* 大泉地域の医療と福祉を考える会  
場所 \* 東大泉 5-31-2-105  
時間 \* 日曜 13:00~16:00  
☎ 03-6904-6654



**4 食遊**  
場所 \* 上石神井 3-9-2(食遊石神井)  
時間 \* 水曜 12:00~18:00  
☎ 090-3081-8283



**5 ウェルカム石神井公園**  
場所 \* 石神井町 3-17-14  
時間 \* 月~土曜 13:00~19:00  
☎ 03-3995-8789



**6 ちょっと・ホット**  
運営 \* NPO 法人 アクト練馬  
たすけあい ワーカーズエプロン  
場所 \* 石神井町 8-53-24  
時間 \* 月~金曜 10:30~16:30  
☎ 03-6915-9315



**7 SANBA の家**  
運営 \* 練馬助産師会  
場所 \* 南田中 3-8-28  
(ねりじよばうすLuna)  
時間 \* 火曜 13:00~16:00  
E-mail \* nerijo@shore.ocn.ne.jp  
☎ 050-1133-3227



**8 光が丘きずなサロン**  
場所 \* 光が丘 3-9-1  
時間 \* 水曜 10:00~17:00  
☎ 090-4828-3910



**9 パワーアップ春日**  
場所 \* 春日町 4-22-17  
時間 \* 木曜 11:00~17:00  
☎ 03-6760-0201



**10 ハーモニー北町**  
運営 \* NPO北町大家族  
場所 \* 北町 2-17-16  
時間 \* 月~土曜 10:00~16:00  
E-mail \* harmony@big.or.jp  
☎ 03-3934-2878



**11 あおぞら広場**  
場所 \* 桜台 5-43-7  
櫻荘 101  
時間 \* 木曜 10:00~16:00  
☎ 03-5934-1385



### 「サロン de おちゃ福」のご案内

「サロン de おちゃ福」は、週替わりの講師による社会人のための知識講座です。

日時: 毎週日曜日 14:00~15:30  
参加費: どの講座も一回 500 円  
(コーヒー、お菓子付き)  
場所: おちゃ福  
運営: 大泉地域の医療と福祉を考える会



予約制ではありませんが、参加される前に下記問合せ先までお電話ください。

開催場所・問合せ先  
**おちゃ福**  
(東大泉 5-31-2-105)  
☎ 03-6904-6654 担当: 中村紀雄  
E-mail katakago-0@diary.ocn.ne.jp

#### 第1週 「能・狂言を楽しむ」

【講師】井関 義久 (桜美林大学名誉教授)  
日本の伝統文化能と狂言、その面白さを味わってみませんか。

#### 第2週 「中国文化と日本文化」

【講師】野口 鐵郎 (筑波大学名誉教授)  
近年特に話題に上る中国、日本と同じ漢字文化でありながら、どのように違うのか。易しい比較文化論。

#### 第3週 「大泉とくどく講座」

\*大泉地域の医療と福祉を考える会のメンバーによる講座です  
介護を中心として皆さまの生活に役立つ話題についてお話をします。

#### 第4週 「6段名人による実践囲碁講座」

【講師】高井真知男  
アマ六段による初心者から中級者への入門講座。

### 腹話術で楽しい一時を

福祉のまちづくりは出会い! おしゃべり! お茶の間からを合言葉に、毎月第二木曜日に茶話会を開催しています。8月は腹話術です。歌やおしゃべりで腹を抱えて笑うほどの楽しい一時を一緒に過ごしませんか。

日時: 8月11日(木) 13:30~15:30  
場所: 北町6丁目都営第2号棟集会所  
参加費: 300円(お茶菓子代)  
定員: 先着20名  
申込方法: 下記にご連絡ください。



申込・問合せ先  
顔が見える関係づくり 歩いていける所に茶話会を  
お茶の間ネット「野あざみの会」  
☎ 03-3992-8316 (中島)



### 練馬区社会福祉協議会 平成24年度助成事業説明会

練馬区社会福祉協議会では、赤い羽根共同募金・歳末たすけあい運動募金を財源として、社会福祉事業活動に対して助成を行っています。

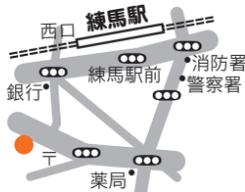


#### ----- 説明会 -----

日時: ① 8月29日(月) 15:00~(申込メ切8月25日)  
② 9月9日(金) 18:00~(申込メ切9月6日)  
場所: 両日ともボランティア・地域福祉推進センター  
会議室(練馬区役所東庁舎4階)

申込方法: 下記の申込先へご連絡ください。

☆両日とも説明内容は同じです。



#### ■ 福祉団体応援部門 (赤い羽根共同募金)

高齢者・障害者施設・認可外保育園や当事者団体地域福祉団体へ活動助成します。  
対象団体: 事業を開始して3年以上  
助成金額: 30万円以内  
申請期間: 23年10月3日~11月15日



#### ■ 新規団体応援部門 (赤い羽根共同募金)

新しく立ち上げた福祉団体や施設等へ助成します。  
対象団体: 事業を開始して1年以上  
助成金額: 20万円以内  
申請期間: 23年10月3日~11月15日



#### ■ 地域ふれあい活動部門 (歳末たすけあい募金)

広く区民を対象とした福祉啓発事業や交流事業を企画した地域福祉団体へ活動助成します。  
対象団体: 事業を開始して3年以上  
助成金額: 単独20万円以内  
共催30万円以内(3団体以上)  
申請期間: 23年12月1日~24年1月13日



申込・問合せ先  
社会福祉法人練馬区社会福祉協議会 助成事業担当  
(豊玉北 6-12-1 練馬区役所東庁舎4階)  
☎ 03-3992-5600 FAX 03-3994-1224

☆詳しくは、練馬区社会福祉協議会のホームページをご覧ください <http://www.neri-shakyo.com/>

### 「心の病とともに生きるまちづくり」

参加費無料

思いがけず、心の病を抱えて生きることになった「つくりっこの家」のメンバーが、自分自身の病気の体験、病気をもちながら地域で暮らすことについて語ります。人間関係のねじれや将来への不安などをきっかけとする心の病(統合失調症、うつ病など)は、誰でも発症する可能性のある身近な病です。心の病とともに生きるまちづくりについて、一緒に考えてみませんか?

日時: 9月7日(水)  
14:00~16:00  
場所: 大泉学園  
地区区民館 音楽室  
(大泉学園町 8-9-5)

問合せ先  
大泉学園まちづくりネット  
☎ 090-6712-9158



### みるきくさわる絵本展

入場無料

みるきくさわるをテーマに、からだの感覚を使って絵本の世界を楽しむ展示会です。原画展や子どもと読みたいおすすめ絵本の紹介、よみきかせも行います。

日時: 8月10日(水)~14日(日)  
10:00~18:00  
\*10日は12:00~14日は~17:00  
場所: 練馬文化センター  
ギャラリー(2F)

問合せ先  
練馬まちづくりセンター  
☎ 03-3993-5451 HP <http://nerimachi.jp/>



### 地域福祉情報紙

## ねりま

編集: 練馬まちづくりセンター  
隔月発行・発行部数 15,000部  
お問合せ: 練馬区福祉部経営課  
☎ 03-5984-2716  
E-mail: [tiikifukushi02@city.nerima.tokyo.jp](mailto:tiikifukushi02@city.nerima.tokyo.jp)

\*次号の発行は10月1日です

あなたの活動を掲載しませんか? イベントや会員募集などの情報をお寄せください!

