

調布市は、令和7年4月1日に  
市制施行 70 周年を迎えました



Chofu 70th Anniversary

▲70周年市制記念ロゴ

## 地域のおしらせ

【開催決定】 8月1日(金)・8月2日(土)

### 杉森地域納涼盆踊り大会

【開催決定】 10月19日(日)

### 地域運動会



昨年度地域運動会のようす

## 生活の相談、ボランティア・地域活動の相談等は…「調布市社会福祉協議会」の地域担当へ

調布市社会福祉協議会は、様々な事業を展開しています。今回は、市民活動支援センター・染地コーナーの活動を紹介します。染地地域福祉センター内ボランティア室や貸出室を利用して、火曜から土曜の午前・午後に、10の筋力トレーニング、ヨガ、清拭縫い、バリアフリー映画体験会など20団体が活動しています。

その一つに、昨年12月に子どもを中心に誰でも参加できる居場所づくりを目指し活動をスタートした「染地be助っ人」があります。

いろいろなサークルに興味がある、見学してみたい、ボランティア活動をしたい、活動を立ち上げたい などのご相談は染地コーナーまでご連絡ください。

#### 【地域担当】

●染地地域福祉センター内 染地ボランティアコーナー

☎481-3790 火～土 9時～17時

ボランティアコーディネーター 渡邊 久美子

●調布市総合福祉センター内 地域福祉推進係  
(染地・杉森・布田小エリア担当)

☎481-7693

月～金 8時30分～17時30分

地域福祉コーディネーター 中村 竜

地域支え合い推進員 高畠 有美



渡邊



中村



高畠

### 染地びすけっと(染地be助っ人)

染地に長く住みお子さん2人を育て上げた方から、ご自分の子育てを振り返り「給食のない土曜、1人で食事を食べている子どもたちの居場所づくりをしたい」との相談を受け、フードバンクや関係機関と連携し、参加費無料・当日参加OKで、どなたでも気軽に参加できる居場所をオープンしました。おにぎり、味噌汁、お菓子などの軽食を食べ、ワイワイガヤガヤ楽しくおしゃべりをしたり、折り紙を折ったりしながら、子どもから高齢者まで、様々な人たちが集う交流の場となっています。



日時 毎月第1土曜日 13:00～15:00

場所 染地地域福祉センター・大集会室(染地3-3-1)

問合せ 染地コーナー ☎042-481-3790

## 福祉や介護に関する相談等は…「調布市地域包括支援センターときわぎ国領」へ

高齢の方やそのご家族が、地域で安心して暮らせるよう、福祉や介護に関する様々な相談ができる総合相談窓口として調布市から委託を受けている機関です。担当地区は、染地全域、国領町6・7丁目、布田5・6丁目、多摩川16・7丁目です。お電話での相談や、状況に応じて職員がご自宅に訪問することもでき、介護保険の申請や適切なサービス等をご案内しております。困った時にはお気軽にご相談ください。

所在地:国領町7-32-2 デュスモン国領101

電話:050-5540-0860

開所:月～土 9時～18時 夜間及び日曜は転送電話対応



### 調布市認知症サポート月間「知ろう・語ろう・考えよう」

9月21日の「世界アルツハイマーデー」にちなみ、調布市では9月に様々なイベントを実施します。詳細は、今後の市報をご確認ください。

■講演会 「母と過ごした日々 いま想うこと」 脳科学者 恩蔵絢子氏

日時 9/13(土) 13:30～15:00

場所 調布市文化会館たづくり

12階大会議場

■作品展

「創作のチカラ～ひとつひとつの物語～」

日時 9/23(火・祝)、25(木)～29(月)

場所 たづくり 北ギャラリー



昨年度の作品展の様子

### ボランティア募集

9月のイベントにご協力いただける方、短時間での参加も大歓迎です。一緒にイベントを盛り上げていきましょう。

問合せ 調布市地域包括支援センターときわぎ国領  
050-5540-0860 まで

# すぎもり地区協議会だより

令和7年(2025年)7月

No23

地区協議会

4月26日防災教育の日 応急給水訓練のようす



### 定例総会のご報告

5月10日すぎもり地区協議会定例総会を開催。令和6年度活動報告・決算報告、令和7年度活動方針・予算案の4議案すべてが審議承認されました。



左から鈴木新会長・中島前会長・早坂新副会長

### 【新会長のご挨拶】

令和7年度よりすぎもり地区協議会会長を務めます鈴木孝治と申します。私は杉森小学校を卒業し長年この地域で生活しております。この「すぎもり地区協議会」は発足の準備より関わらせていただきました。

地域の防災力強化、顔の見える地域、地域課題の把握検討など、役員をはじめ運営委員の皆様と共に取り組んで参ります。災害対策・各家庭での備えなど訓練を通して地域の皆様と共に学んで行きたいと思ひます。どうぞよろしくお願い致します。

## 『みんなで守ろう!みんなの安心・安全』地域でつながり災害対策

### 『地域の中で育つ子どもたち』

調布市立第三中学校校長 児山 友美



今年度、4月より調布市立第三中学校に着任いたしました児山友美と申します。このご縁を大切に、精一杯努めて参ります。どうぞよろしくお願いいたします。

さて、近年、地震や豪雨などの自然災害が全国各地で頻発する中、防災の意識を高め、いざという時に命を守る力を育てることが、子どもたちにとってますます重要になっています。特に、多くの大人が自宅から離れた地域で勤務している時間帯に災害が起きた場合、自分の住んでいる地域の中にいる中学生が果たす役割は、大変重要であると言われております。学校は、日頃から、自他の命を大切に、自分がすべきことを考え、行動できるように避難訓練や安全指導などを行っております。しかし、子どもたちが、自分の生活している地域の中で、支え合い、助け合える人となるための学びには、学校の教育だけでなく、地域の力が必要です。地域の皆様と連携し、ともに取り組むことで、子どもたちは「地域の一員」としての意識をもち、より深い学びを得ることができます。

本校では、4月26日(土)の調布市防災教育の日に、調布警察署の方々に講師にお招きし、防災講話や救助の仕方の実演を通して、「自分の命は自分で守る」「周りと協力して行動する」ことの大切さについて学びました。その後、命の大切さをテーマとした道徳の授業公開、避難訓練、保護者への引き渡し訓練を行いました。それと並行し、すぎもり地区協議会の皆様は、避難所運営の訓練などをされておりました。学校は地域の方々が集まる拠点となるところで、子どもたちは地域の方々との関わりの中でいろいろなことを感じ、考え、成長していることを改めて実感いたしました。

このように、地域の皆様からあたたかく支えられ、見守られながら、心が育った子どもたちは、やがて大人になったときに、今度は自分たちが地域を支える側となっていきます。

これからも、地域とともにある、地域から愛される学校となるよう、子どもたちの安全と健やかな成長を支えて参りたいと思ひます。どうぞよろしくお願いいたします。



Chofu 70th Anniversary

# 防災訓練

## 防災教育の日

調布市職員のリーダーさんを中心に訓練が行われました。すぎもり地区協議会では健全育成や地域の方とともに、三中と杉森小に分かれて参加。「避難所開設訓練」、「避難所の建物利用調査」、「応急給水訓練」、「受付設置」などの訓練をしました。

4/26  
(土)

杉森小での  
訓練の様子



防災倉庫より、資材持ち出し訓練



▲防災グッズ体験



▲アルミシート体験



▲非常食



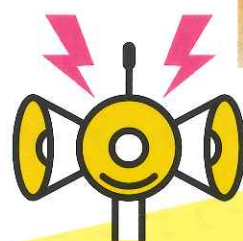
▲ローリングストック展示



◀手回しライトなど  
実際にさわる事が  
できます



▲簡易トイレ



◀▲取り扱い説明書を見ながら  
実際に組み立ててみます



▲まずはみんなでミーティング



▲防災倉庫の中は物の位置が決まっています



▲水質検査キットで使えるか確認



▲テントの中は広い? せまい?



▲ローリングストック展示

三中での  
訓練の様子



▲投光器確認



ペット同伴避難  
「魔法のマット」

すぎもり地区協議会副会長 大町忠敏

4/12  
(土)

すぎもり地区協議会では、毎年春にペット同伴避難に向けた活動をしています。今年は、米国で家庭犬・セラピー犬のトレーナーやハンドラーの育成指導をしてこられた山本央子先生に、避難所に連れて行けるペットの育て方を講演していただきました。セラピー犬は、高齢者施設や病院などを訪問し、人々の心と体の健康をサポートする犬です。セラピー犬はセラピスト(飼い主)と一緒に活動し、こども病院や老人ホームで良い結果を出しています。



避難所にペットを連れていくと、ペットは持参したクレートの中で生活することになります。避難所でペットがクレート内で大人しくしているとは限り



ません。今回の講演では、犬の心理に詳しい山本先生に、避難所でペットが安心して寝られる「魔法のマット」を中心にお話していただきました。魔法のマットは、百貨店で売っているヨガマットを半分にしたのを使用しました。「犬が気づかないうちにマット上におやつ(鹿肉のチップ)を置き、犬が探し出すのを待つ。食べたら、犬が他所を見ているときに餌を再び置く。これを繰り返す。マットの上に餌があることを覚えて、今度は餌がなくてもマットに乗ったら褒める、を繰り返す。食事マットの上で食べさせる。犬が自分のマットであると認識したら、マットで安心して眠るようになる。」という仕組みです。



犬とマットの関係ができると、健診に行くときなどもマットを持って行けば、ペットはその上で安心していられます。避難所に行ってもいつもと違う雰囲気なかでも、クレート内にマットを入れておけば、犬はクレートの中で大人しくしているそうです。

山本先生は、米国同時多発テロのときニューヨークでトレーナーをなさっていました。あの時犬も被害を受けましたが、救助されたのはクレートの中でじっとしていた犬だけだったそうです。

山本先生のインタビューが調布FMで放送されました。その番組がYouTubeで聞くことができます。また、YouTubeで「山本央子」を検索すると関連する動画を見ることができます。



調布FM・山本央子先生インタビュー動画

## 『ローリングストックひと工夫』

防災士 加藤洋子(調布市と香川県にいます)

連載 防災コラム

備えあれば ⑬

ローリングストックとは、いつも食べている食品を少し多めに買い置き、使ったら使った分を買い足し、常に一定量をキープしておく備蓄法です。災害時でもふだんから食べ慣れた食品が家にあることで、栄養面の充実や気持ちの面で安心感が得られます。また、長期保存の高価な非常食を買わなくても、一般的な食品でよいので経済的負担が少なく済みます。

とはいえ、何から取り組めばいいのかわからないという方も多いと思います。例えば、冷蔵庫で3日分+常温で4日分=計1週間分を備蓄してはいかがでしょうか? 冷蔵庫は、停電時にできるだけ保冷効果を保てるよう、冷凍室を満杯にします。その一手として、余った野菜や食品をカットして冷凍しておく、包丁を使わず凍ったまま短時間調理ができるので、ふだんの忙しい時にも便利です。

【例】キャベツ、ピーマン、タマネギ、ネギ、キノコ類、根菜類、青菜類、油揚げ、ベーコンなど  
★冷凍保存は1ヶ月程度です。  
★停電時は冷蔵庫の食品から先に使います。

常温保存の食品は、災害時であってもタンパク質、炭水化物、ビタミン、ミネラル、食物繊維など栄養バランスに配慮した食事ができるように、また組み合わせる

ものを選び、ふだんから作り慣れる・食べ慣れることが訓練になります。

### 【組み合わせ例】

- オートミール(細かく砕いたタイプ)+フリーズドライのトマトスープ+粉チーズ⇒トマトリゾット風
- そうめん+豆乳+麺つゆ+食べるラー油+冷凍カットネギ+海苔+好みの具材⇒豆乳つけ麺(杉森地域のMさんに教わりました)

### 【食品以外もお忘れなく】

- カセットコンロ+カセットガスボンベ(1本で約1時間燃焼)
- 飲料水(1人1日3リットル目安、飲用+調理用)
- 携帯トイレ(便袋=便座に被せて使うタイプ、1人1日5枚目安)

ローリングストックのひと工夫により、ふだんの食生活が便利になり、食品ロスを減らすことにもつながります。



香川県 讃岐うどん用の小麦畑

## 『地域を知ろう』

染地地域福祉センター  
(染地3丁目)



5/25  
(日)

## ボランティアまつり染地 『そめちマルシェ』

すぎもり地区協議会は500パックのアルファ米を配布。雨予報を覆し、ちょうど良いお天気の中、大盛況で無事終了しました。