

# さらさら

多摩川地区協議会報  
令和8年(2026年) No.11



3/20  
No.11

## 誌名「さらさら」の由来

万葉集「多摩川にさらす手作りさらさらに 何そこの児のここだかなしき」  
～多摩川でさらして作られる布地のようこの児は何と愛おしいだろう～  
という万葉集の句から誌名をいただいています。

## ご挨拶 多摩川地区協議会会長 佐々木寿文

地域の皆様、各団体様、日頃より、多摩川地区協議会の活動にご協力をいただき、ありがとうございます。多摩川地区協議会は、地域防災コミュニティとして、有事の際に助け合える関係性の構築を目指しております。多摩川小盆踊りや、多摩川納涼祭など地域の行事には中高生や大学生も積極的に参加し、次世代へのバトンを意識した活動を心がけています。

また、地域の誰でも参加できる「ちょこっとスマホサロン」の企画・実施など、年配の方や操作に不慣れな方も和やかに会話をすることで、地域コミュニティを作っています。有事の際に、デジタル活用が活性化されるよう、地道に活動を続けております。

さらに年に一度の地区協議会主催の「防災フェス」では 防災意識の向上、身近に起こりうる災害への備え、地域防災につながるネットワークづくりが出来ればと思っております。引き続き、協議会活動へのご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。



## ちょこっとスマホサロン 好評開催中

スマホが苦手という方はよく「聞きたいことすらわからない」とおっしゃいます。私たちのスマホサロンでは、世間話の中でオトクな活用や、話題の動画、便利なアプリの情報、他機種の使い勝手を聞いたり、人がどんなふうに使っているのかを知れるのが良いところだと思います。

2月14日(土)の集まりでは、この日バレンタインデーだったこともあり、チョコレート多め、おしゃべりも多めでした。世間話しながら、誰かのスマホのお困りごと、誰かが解決のお手伝いをしている感じです。OSをバージョンアップをしていなかったことで起きる不具合を解決できたり話題の「東京都アプリ」のマイナンバー登録をお手伝いしたりしました。

話題のメルカリが得意なメンバーもいますよ！どなたでもお気軽におしゃべりだけでもご参加ください♪

## たまごわまつりに参加しました

3月1日(日)多摩川小学校の校庭にて恒例のたまごわまつりが開催されました。多摩川地区協議会は今年も「モルックノックダウン」を出店。多くの皆さんに参加していただき、身体をたくさん動かしながら大人も子供も楽しく遊べました。



# 「あなたの備え」

教えてください

～皆さんの声から～

防災フェスでホワイトボードを準備し、日常的に準備をしている「あなたの備え」を書き込んでもらうスペースを設けました。いろいろな工夫されている皆さんから寄せられたアイデアを共有します。参考にしてください。



**あなたの備え 教えてください**

- 寝袋とシーツ
- 電池も必要
- 水のペットボトル 常に3箱
- ローリングストック (回転備蓄) やってます
- アロマキャンドル (気分和らぐ癒し効果)
- ポータブル電源を用意したいと思います
- 食料確保 (甘いものがあるとうれしいよ)
- 缶詰を常備
- 大ビニール袋とラップ 多めに買い置き
- 災害用トイレを 最低3日分用意する
- キャンプグッズ 役立ちます!
- ライト・ランタン 持ってます
- フリーズドライは 軽くて美味しい
- 常温長期保存牛乳 もおすすめ
- ペットシートを 非常用トイレに 使うつもり
- 災害避難用の バッグを準備
- 避難所に行く時は プレーカーを落としてから

消火器訓練、煙体験ハウス、起震車体験、ドローン操縦体験、EV給電によるしおり作り、AED体験、車椅子体験、などなど様々なコーナーを設け防災を学びました。



消防車と救命ボートも展示。消防服を着て

写真撮影したり楽しみました。消防団調布第8分団による放水デモンストレーションも迫力満点でした。



今年はあらたに災害時のトイレに関する知識、災害ごみの出し方や心構えを学ぶコーナーも設けました。覚えておきたい内容が盛りだくさんでした。



## 水害に備える心得え

水害エリアに住む私たちにできることを改めて考えてみました。水害対策の基本は、水が来る前に逃げる「①早めの避難」と掃除・管理・インフラなど「②日頃からの備え」の2本柱です。

自分の命は自分で守る「自助」が防災の基本です。正しく最新の情報をとる習慣もつけましょう。また調布市の防災情報「キキクル」も重要な情報源として覚えておきましょう。

また日頃からの備えとして排水溝の掃除や管理に気を配り、さらには「雨水タンク・雨水浸透ますの設置」もこの機会に検討してみてください。



## 炊き出し訓練カレー作り

地区協議会では避難所での炊き出しを想定して毎年の防災フェスでアルファ米とカレーの調理をしています。地域や保護者の皆さんにもご参加頂き、今年も美味しいカレーを作りました。体育館で野菜を切って準備。校庭では具材を炒めて、時間を見ながらアルファ米を作りました。



## 多くの皆様のご協力に感謝

昨年に引き続き、今年度もとても多くの皆様方のご協力のおかげで、様々な体験プログラムを企画することができ、防災意識を高める機会を持つことが出来ました事を心より厚く御礼申し上げます。これからもさらに盛り上げていきたいと思ひます。



今後ともご支援のほど よろしくお願ひいたします