



すぎもり地区協議会
会長 中島俊子

2020年も
よろしくお願いたします
「地域の防災力強化に関する活動」と
「顔の見える地域作り」を目指し、今
後も尚一層、地域とのつながりを重
視しながら、取り組んでまいります。



日常備蓄で災害に備えよう



災害は現実に

すぎもり地区協議会 監事 杉本秀和

台風19号により甚大な被害に遭われた方々が1日も早く元の生活に戻れますようお祈りいたします。

この台風では多摩川近くの染地3丁目でも浸水被害が発生しました。当日、私は勤務先の高齢者施設に留まっていたのですが、帰宅する頃には道路が冠水。自宅の多摩川住宅まで約300mを腰まで水に浸かりながら歩いて帰ることになり、身の危険を感じました。また帰宅してみると駐車場に停めていた車の中に水が入り使用できなくなっていました。翌日になって、多摩川住宅だけでなく近隣の多くの家が床上・床下・地下室への浸水に見舞われる大変な事態になっていたことを知り、被害の大きさを痛感しました。

後日行われたすぎもり地区協議会の会議の中で、出席者から避難放送が全く聞こえなかったなどの課題、地区協議会内のSNSでの情報共有が有効であったことなどが数多く報告されました。

すぎもり地区協議会では毎年4月末の防災教育の日と秋の2回、杉森小学校で避難所開設訓練と防災訓練を実施しています。多摩川に近い私達の地域では震災対策だけでなく、今後は水害を想定した避難場所の確保や高齢の方々の避難方法をどのようにするかなど、行政と地域が緊密に連携を図り、備えておくことが必要だと改めて思いました。

予告

4月25日(土) 防災教育の日

地域の大人も学ぼう

今年も杉森小3年生・4年生が体験学習として参加。煙体験、初期消火訓練、119番通報訓練、AED訓練、担架搬送訓練、起震車体験、応急手当訓練 以上7つの体験と非常食の学びの展示を行いました。



④ 応急手当訓練

① 起震車体験



② 初期消火訓練



③ 煙体験



⑥ 担架搬送訓練



⑦ AED 取扱い訓練



⑤ 119番通報訓練



*杉森小学校 清水 吏校長
地域の団体、中学生、消防など多くの方が真剣に取り組んでくださり感謝申し上げます。3・4年生は楽しく参加していたが、真剣さが少し足りなかったように感じました。今後の取り組みについて考えたい。



*調布消防署国領出張所 津田昌成所長
通報訓練の係員の充実、電話の種類・台数の多さに驚きました。千葉県台風被害、停電による窮状は他人事ではありません。これを教訓に電気がなければ何もできない便利な生活を見直すべきでは。



*フォルスコート防災会の皆さん
何度も参加しているが、改めて定期的・継続的に訓練に参加して防災意識を高める必要があると思いました。布製担架の搬送訓練をしたいので、その際には次郎君が三郎君を貸してほしい。



*スターズCAM(株) 貝沼さん
起震車を日本全国で6台所有、今回は一戸(若手県)からドライバーさんが遠路はるばる運転してきました!



*三中ボランティアのみなさん
地域のいろいろな人々が協力して訓練の準備をしているのだと知った。小さい子たちと話せて良かった。来年も参加したいと思う。

協力…調布消防署国領出張所、調布市消防団第七分団、防火女性の会、スターズCAM(株)、三中ボランティア、杉森小PTA、杉森小学校開放委員会、健全育成推進杉森地区委員会・こども会、杉森地区連合会

台風19号浸水被害

10/12当日の経過

- 8:45 自主避難所開設
(富士見・深大寺・入間・菊野台・下石原の各地域福祉センター)
- 13:00 次々と避難所開設
(第三小・第二小・富士見台小など各小学校、グリーンホールなど)
- 15:18 避難勧告発令
(飛田給3丁目・上石原3丁目・多摩川1～7丁目・染地1～3丁目)
- 16:00 多摩川水位: 5.03m
(氾濫危険水位の4.9mを上回る)
- 19:00 多摩川水位: 6.00m
(計画高水位: 5.94m、完全に氾濫危険水位)
- 22:50 多摩川水位: 6.33m
(最高水位、観測地点: 石原水位観測所)
- 23:00 累計雨量: 256mm (調布観測所)



写真 鈴木孝治さん、杉本秀和さん

- ・被害状況
住戸の浸水被害等214世帯(11/15現在)
- ・11/4調布市による「台風19号における被害状況及び被災者支援についての住民説明会」が杉森小体育館にて開催され、調布市は市長・各課課長、住民の約300名が出席。対策や対応への多くの質問・意見が出た。

連載 防災コラム

備えあれば ②

「日常備蓄」で災害に備えよう

～自宅での備えは万全ですか?～



東京都

日常備蓄～ローリングストック方式のすすめ

大規模災害時にライフラインや物流が止まった場合に自宅で滞留生活すると想定して、どのような物をどれくらい備えるべきか？

以前は備蓄といえば、長期保存が可能(例えば3年以上)な非常用食品(けっこう高価)を普段の食品とは別に購入、在庫管理ができなくて賞味期限切れになり廃棄という失敗パターンになりがちだったのでは…。そこで最近は、普段使いの食品・生活用品の買い置きを少し多めに用意 → 賞味期限の近いものから食べる・使う → 減った分を補充 → 食べる・使う とムダなく使い回す「日常備蓄～ローリングストック方式」が注目されている。

食品の備蓄目標はまず3日分、これは冷蔵庫・冷凍庫の食品でまかなえる。傷みやすいものから食べよう。余裕があればさらに4日目～7日目の分として、缶詰・レトルト食品・乾物などを。食べ慣れたもの、使い慣れたもの、不足しがちなビタミンやミネラル・食物繊維が摂取できるものを備えよう。缶詰は魚類の他に果物もおすすめ、ビタミン摂取や水分補給もできる。乾麺は燃料が節約できるように茹で時間が短いものを選ぼう。

使い回しの方法として、例えば毎月1回、備蓄食品だけでライフライン停止を想定して調理したものを食べる「防災食の日」を実践してみてもいい。そして減った分を買い足し、年に一度は賞味期限の点検や内容の見直しを行えば、うまく日常に備蓄食品を取り込める。

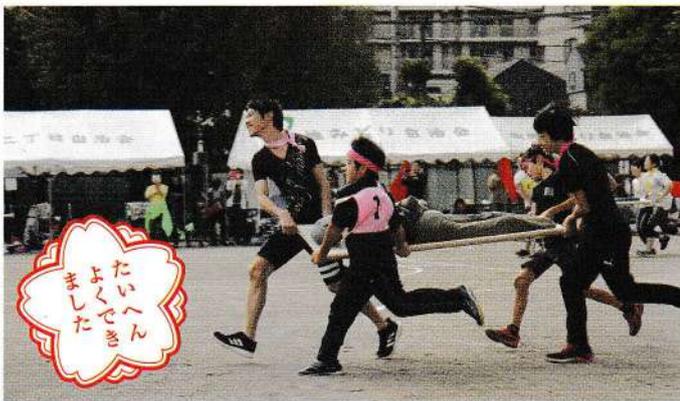
こまめな備えはいざという時はもちろん、普段の生活にも役に立つ

*次号は「試してみよう！ポリ袋調理」と「災害時の生活必需品」について
(地域ネット担当 加藤)

10/20

杉森地域運動会 地区協競技「急げ お助け担架！」

おなじみ体重35kgの人形3兄弟、
優しく安全に救急搬送できたでしょうか？



おしらせ

■令和2年1月12日(日)
おもしろあそび

主催：子ども会(申し込み制) 会場：杉森小学校校庭
獅子舞が来てくれたり、お正月遊びのこま、お手玉などで遊べます。地域のおじさん達がお餅つきを披露してくれます。つきたてのお餅は、もちろんお雑煮にさせていただきます。



■耐寒マラソン 中止決定

例年2月開催の4地区健全育成委員会合同の耐寒マラソン、今回は多摩川河川敷が荒れているため中止となりました。

■2月16日(日)
第4回フラバールバレー大会

主催：杉森小学校開放委員会 会場：杉森小学校
どなたでも楽しめる競技ですので、ふるってご参加下さい。

■3月31日(火)
調布市立第三中学校吹奏楽部
第17回定期演奏会

会場：グリーンホール大ホール 16:30開場 17:00開演

杉森オータムコンサート が開催されました

12/1



女声合唱団ヴォーチ ラーネ~かえるクラブ、混声合唱団ヴォーチ チェーリ(団員募集中)の歌声や三中吹奏楽部の演奏や楽器紹介を楽しみ、「パプリカ」に合わせて子供達も踊りました♪

この地域の身近な相談窓口です。お気軽にご相談ください。

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



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2、3丁目、国領町7、8丁目(8丁目1、4番地を除く)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、適切なサービス等をご案内しております。
(電話)050-5540-0860 (9:00~18:00)

●フレイル(虚弱)予防で健康長寿
~10の筋力トレーニングとは？

生活に必要な動作を10年後もできるように、今から始めませんか？出前講座も可能です。

生活の相談、仲間づくりの相談等は…

調布市社会福祉協議会 市民活動支援センター

誰もがいきいきと安心して暮らしていくための生活の相談、趣味やボランティアを通じた仲間づくりの相談の窓口として活動しています。

- 染地地域福祉センター内 ボランティア室
ボランティアコーディネーター 渡邊久美子
TEL 481-3790 火~土 8時30分~17時
- 調布市総合福祉センター内
地域福祉コーディネーター 中村 竜
地域支え合い推進員 北島正也
TEL 481-7693 月~金 8時30分~17時30分