



地域ニュース 12月号 第381号



発行 江古田区民活動センター運営委員会
〒165-0023 中野区江原町2-3-15
電話 3954-6963 FAX 3954-6964
E-mail:nakano_egota@lagoon.ocn.ne.jp
http://www.nakano-egota.gr.jp



目かくしめいろ

防災すごろく

段ボールイスづくり

バルーンアート (乳幼児向け)

などなど

江古田区民活動センター 1階 レクリエーションホール

いろいろな体験をして
防災についてかんがえよう!

みんなde防災

12月1日(日) 午後1時 ~午後3時

どなたでも参加できる体験型の防災イベントを開催します。
お誘いあわせのうえ、ぜひご来場ください。

同日開催

江原町2丁目ショッピング通り商友会 防災イベントをやるよ!

(雨天中止・詳細は、ポスターやチラシなどでご確認ください)

起震車体験

けむい体験

初期消火体験

AEDの体験

(江古田区民活動センター1階レクホール)

AED



自動体外式除細動器

中野区で大地震が起きたら? こんな危険があるかもしれない!?

NHK首都圏局サイト「首都圏ナビ」より
https://www.nhk.or.jp/shutoken/kantoshinai/wagamachi_tokyo/ (2023年9月時点の情報です)



NHK

わがまち防災 **中野区** で大地震が起きたら?

揺れもこわいが「火災」も危険

11件が発生する想定で、放棄すると約1300棟が損失します。火災が小さいうちに初期消火、感震ブレーカーなどの対策を。

エレベーターは「約400台」が停止

エレベーターの中で揺れを感じたらすぐ、すべての階のボタンを押しましょう。避難する時はエレベーターを使わないでください。

5万6000人以上が帰宅困難者に

消火や救助活動に支障が出るおそれがあります。無闇に帰宅せず、一時滞在施設や事業所などにとどまってください。

電気・水道は「電気が止まる」想定を

自宅が安全なら在宅避難が基本。カセットコンロや携帯トイレ、ランタンはマストアイテムです。

あの日学びで、その日に備える。 関東大震災 100年

NHKわがまち防災 中野区防災・減災ページ

令和6年度 中野区 総合防災訓練

今年度の中野区総合防災訓練が江古田地区で行われます。

楽しく学べる防災体験訓練や、飼い犬の同行・同伴避難訓練、獣医師会によるペット防災の講話など、約20団体の参加機関による啓発コーナーがあります。

日時：11月24日(日)

午前9時～正午

会場：中野区立第七中学校

(江古田2-9-11)

参加費 無料

- 雨天時は規模を縮小して開催(荒天時は中止)
- 江古田地区外の方も参加できます。

※詳細は掲示板やホームページ、チラシをご覧ください。

※各町会、自治会の防災会参加者の方は集合同場所をお間違えの無いようご確認ください。

令和6年度 江古田地区 中野区 総合防災訓練

参加無料

9:00 12:00

11/24(日)

会場 中野区立第七中学校 (江古田2-9-11)

9:00 避難訓練

9:45 開会式

10:00 医療機関所開設・運営訓練

10:40 体験訓練・啓発コーナー、獣医師会によるペット防災の講話

お問い合わせ先 中野区 総務部 防災危機管理課 03-3228-8930

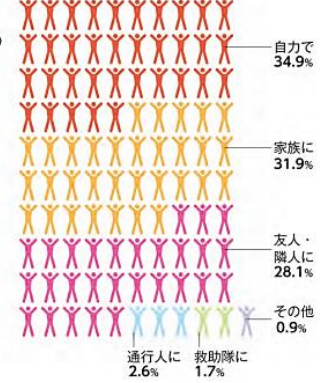
防災

第4回 自助・共助・公助

- 【自助】** 自分自身と家族で備える。自分の命は自分で守る。
- 【共助】** 地域で支え合う。自分たちの町は自分たちで守る。
- 【公助】** 行政が取り組む。

災害時は自身の命を守ることさえ簡単なことではありません。この3助が相互に連携することで、被害を減らすことができます。

大地震等の場合、公助は迅速な対応が困難になることが想定されます。発災後の行動は「自助」「共助」が重要となります。



※中野区民防災ハンドブックより

災害時におけるペットとの避難について

「中野区地域防災計画」では、避難所までペットと一緒に避難(同行)し、避難所の一部スペースをペットの飼育管理(同伴)ができるように確保することなども定められています。そのため、地震などの災害発生により飼い主が被災し、避難所生活が必要になった場合には、ペット(犬や猫などの小動物)と一緒に避難することができます。

避難所では、アレルギーのある方、動物の苦手な方など様々な人との共同生活です。普段から地域の中で上手にコミュニケーションをとり、動物が受け入れられやすい環境づくりを心がけましょう。

また、倒壊や火災の心配がなく、安全に自宅に引き続きることができれば、ペットのストレスを軽減するためにも在宅での避難も選択肢に入れてください。

- ★ **日頃からの備え**
- 犬の狂犬病予防注射・感染症予防ワクチンやノミ・ダニ駆除を含めたペットの健康管理
- ペット用品の備蓄

避難所にはペット用の物資はありません。入手が困難になることも考えられますのでペットフード、トイレ用品、常備薬など必要なものは備えておきましょう。

■ **飼い犬や飼い猫のしつけ**

普段から移動用のケージやキャリーバッグを安心できる場所として慣れさせたり、飼い主さんの指示で落ち着いて過ごせるように基本的なしつけをしておくこと、ペットのストレスを軽減することにつながります。

★ **避難生活で動物たちの管理・世話をするのは**

飼い主の皆さんです。ご自身の日ごろの健康管理と災害時の安全確保がペットを守ることにつながります。

「災害時におけるペットとの同行避難について(中野区)」
<https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/bosai/suigai-sonae/jijyo-kyojyo/pet.html>

自転車の罰則強化!

令和6年11月1日より交通事故故を抑止するため新しく罰則規定が整備されました。



- 運転中ながらスマホ
- 酒気帯び運転及び帮助
- 信号無視
- 道路の逆走
- ブレーキ不良自転車運転

など、16類型の危険行為が懲役、罰金の対象となりました。

安全のためにルールを守り、自転車に乗る時にはヘルメットを着用しましょう。

江古田区民活動センター 運営委員会

活動報告

【会議】

役員会・町会長会議

10月11日・11月15日

事業部会

10月11日・11月8日

広報部会

10月8日

【通年事業】健康体操、シニアヨガ、フラダンス、アクティブ体操、ダンベル体操、カラオケ元気体操、童謡講習会、スマホカフェ

【事業】

みんなでポッチャ

11月24日

ポッチャ教室

11月14日

リフレッシュフェスタ2024

11月10日

もよおし案内

@ E g o t a 第7回フォトコンテスト

【募集期間】12月2日(月)～3月3日(月)

【テーマ】江古田・江原町・松が丘の行事や四季の彩など

【部門】① 一般(中学生以上)

【賞】部門ごと選ばれた入賞者には賞状と記念品を贈呈。

【応募方法】プリントまたは画像データにて、ひとりの1点のみを応募できます。



ロビーコンサート

ゆりかもめとコロ・ロンディーネによるジョイントコンサートを開催します。

【日時】12月11日(水) 午後12時10分～1時

【場所】江古田区民活動センター 1階ロビー

ポッチャ教室

はじめての方でも楽しめるポッチャ教室に参加しませんか?

【日時】① 12月12日(木) ② 1月9日(木)

【講師】スポーツ推進委員 小原文男氏

【定員】24名

【場所】江古田区民活動センター

【申込】① 11月20日(水)より ② 12月18日(水)より

弦楽四重奏コンサート

ヴァイオリン、ヴィオラ、チェロが奏でる素敵な演奏会を今年度も行います。

【出演者】服部佐知子さん 他3名

【日時】12月21日(土) 午後2時～3時

【場所】江古田区民活動センター

【定員】60名 要事前申込・先着順

「第3コース」カラオケげんき体操

音楽健康指導士による介護予防事業【第3コース】の参加者を募集します。

カラオケ機器の音楽や映像にあわせて運動(コグニサイズ、脳トレ)や口腔機能向上のトレーニングなどを行います。

【日時】1月～3月 全11回 火曜日 午前10時～11時半

【定員】30名

【対象】65歳以上の 中野区在住の方

【参加費】無料

【申込期間】12月2日(月)～12月16日(月)

※詳細はポスターなどをご覧ください。申込み多数の場合は抽選となりますのでご了承ください。

健康講座

NHKテレビ・ラジオ体操で指導されていた多胡肇先生と専属ピアニストの加藤由美子さんによる健康講座を開催します。

【講師】 体操講師 多胡 肇先生
ピアニスト 加藤 由美子先生

【日時】1月18日(土) 午後1時半～3時

※要事前申込・先着順
申込方法などの詳細は、ポスターやチラシなどでお知らせします。

もよおし案内について

【問合せ・申込み】 江古田区民活動センター 運営委員会
☎・FAX本誌1面

江古田区民活動センター運営委員会 事務局員募集

- 1: 応募方法
履歴書1部を江古田区民活動センター運営委員会に提出してください。
提出方法
① 郵送
② 江古田区民活動センター運営委員会事務局へ持参(祝日をのぞく平日午前9時から午後5時まで)
- 2: 応募締切
12月13日(金) 必着
- 3: 採用選考
運営委員会役員会による選考(書類選考後、通過者のみ面接)
- 4: 採用の内容
(1) 令和7年4月1日から採用
(2) 月に16日～18日程度働ける方
勤務時間: 8:30～17:30
(3) 業務内容: 事務、主催事業準備、会計処理、窓口業務、地域団体支援 など
パソコンを扱います。
(エクセル、ワード、パワーポイントなど)
(4) 区または社会福祉協議会が開催する講座に参加していただきます。
※詳しくは運営委員会事務局までお問合せ下さい。
- 5: 問合せ先 江古田区民活動センター運営委員会事務局
電話 03-3954-6963



地域のもよおし案内

みずの塔ふれあいの家

★交流事業

※どなたでも参加できます

●冬のふれあいコンサート

【日時】12月11日(水)

午後2時半～3時20分

1階ホール※事前申込み必要

ポッチャで遊ぼう!

第2金曜日

午後4時～5時 1階ホール

★高齢者事業

卓球タイム 毎週木曜日

午後1時半～4時半

地下ホール

●みんなで体操 毎週金曜日

午後1時半～2時20分

2階いこいの間

野口栄子先生の

元氣アップ体操②

【日時】12月12日(木)

午前10時45分～11時35分

1階ホール※事前申込み必要

★小学生から18歳までの事業

卓球にトライ、つくってみよう

(工作)等を実施しています

★乳幼児親子事業

(12月20日まで)

●みずちゃんベビー 毎週木曜日

午前11時～11時45分

2階ほっとルーム

●みずちゃんタイム 毎週金曜日

午前11時～11時45分

1階ホール

キッズ・プラザ江古田

★まつりでボン!

1年で最大のお祭りを開催!

【日時】12月14日(土)

午後2時～4時

※雨天時は体育館

★卓球タイム!

ポランテニアさんに卓球を

教わろう!

【日時】12月19日(木)

午後3時45分～4時45分

★体育館で遊ぼう!

ポランテニアの方と一緒に

体育館でドッジボールやバス

ケットボールを楽しもう!

【日時】1月11日(土)

午前10時半～11時45分

※毎月1回開催

★乳幼児の居場所事業

【日時】毎週木曜日

午前10時半～正午

※他に「わくわく工作」を毎月

1回予定しております。

キッズ・プラザ江原

★親子で参加イベント開催

【日時】1月18日(土)

【場所】キッズ・プラザ江原

江原小学校体育館

日本公衆電話会による「災害

ダイヤル171の使い方体験」を

はじめ、「巨大トランポリン」や

「思い出工作」など親子で体験で

きるイベントです!

親子で作って、遊んで、学んで、

楽しい思い出を作ろう!

もちろん子どもだけの参加も

大歓迎です!

★12月・1月イベント

★西島さんの折り紙教室

(毎月1回)

☆「やー」の会の読み語り

(毎月第3火曜日)

★LEAF SPORTS

(毎月第1水曜日)

★工作フンド(毎月1回)

★ボードゲームタイム(毎月1回)

★本と仲良くなる時間

★クリスマス特別イベント

みずの塔ふれあいの家、キッ

ズ・プラザの各事業の詳細は

中野区ホームページや掲示板を

ご覧ください。

哲学堂公園

★古建築物公開日

【日時】12月1日(日)

午前10時～午後3時

★楽しい健康体操教室

【日時】12月2日・16日(月)

午前9時半～10時半

★ママフィット

【日時】12月2日・16日(月)

午前11時～正午

★樹木観察会

【日時】12月7日(土)

午前10時～11時半

★哲学カフェ

【日時】12月15日(日)

午後1時～3時

★哲学堂辻講釈

【日時】12月21日(土)

午前11時～午後12時半

★哲学堂公園野球場お正月開放

【日時】1月

2日(木)・3日(金)

午前9時～午後4時

★星空観察会

【日時】1月11日(土)

午後6時～8時

※12月29日(日)～31日(火)

年末休み

詳細は哲学堂公園公式ホーム

ページ、掲示板をご覧ください。

【問合せ】哲学堂公園事務所

(松が丘1-34-28)

☎(3951)2515

三療サービス

60歳以上の区民の方

各会場先着14人まで

参加費 900円

①江古田区民活動センター

11月26日、12月24日、1月28日

午前9時半～午後4時半

毎月第4火曜日

☎(3954)6811

【予約方法】事前予約受付無し

当日午前9時から午後3時半迄

会場への電話受付のみ

②松が丘シニアプラザ

11月28日、12月26日、1月23日

午前9時半～午後3時45分

毎月第4木曜日

☎(5380)5761

【予約方法】事前予約受付無し

当日午前9時から窓口受付、

9時半から電話受付も可。

集会室の抽選

2月利用分 12月16日(月)

3月利用分 1月20日(月)

地元団体 9時から

一般団体 10時半から

【問合せ】

江古田区民活動センター受付

☎(3954)6811

年末年始のお知らせ

■施設休業期間

江古田区民活動センター・

江古田地域事務所および管内の

施設(みずの塔ふれあいの家、

江古田図書館、松が丘シニア

プラザ)は、以下の期間休業

となります。詳細は各施設へ

お問い合わせください。

令和6年12月29日(日)～

令和7年1月3日(金)

編集後記



完全に日常が戻ってきて、お祭りのラジオ体操・様々な行事が盛り上がりつつあります。子ども達は地域の方々に見守られ、安心安全に暮らしを過ごしています。本当にありがとうございます。

生活が多様化し、子どもも大人も時間の過ごし方がとも変わってきました。特に子育て世代は、自分たちのことで精一杯というご家庭も多いのではないのでしょうか?そんな中、このよな地域ニュースを読み、地域の方々の活動を知ることにより、いつもとは違う視点で生活を振り返ることが出来ます。「自分に何かできることはないかな」という視点で読むと、少し豊かな気分になるのかな、と思っています。

畑田 記

2月号は1月25日発行予定