



～「震度6弱発生」を想定～

長沢自治会の防災避難訓練に学ぶ

(はじめに)

今年はあの「3・11」から早8年半、本年は台風・大雨などの自然災害が猛威を振るい、「水害」「土砂崩れ」など各地に甚大な被害をもたらし、11月5日付「朝日新聞」の集計によると、台風19号による死者は13都県で計90人になった」と社会面に載っていました。

(開会挨拶)

長沢自治会・自主防災本部長の米山福吉会長は、「ご近所とのコミュニケーションを大切に、まずは『自分のいのちは自分で守る』ことが重要です。」

防火防災部長の西窪勝自治会副会長は「どなたでも自分が訓練で体験したことはいざというときに必ず役立ちます。声を掛け合いながら行動しましょう。」と、それぞれスピーチ。

(スタッフ)

長沢自治会・自主防災部、多摩消防団生田分団・長沢班、婦人消防隊、多摩消防署、多摩警察署、多摩区役所危機管理担当が協力し、参加者は延べ約200名。

(避難開始)

「非常時持出品」を携行し、家族の安否、電気・ガスなどに問題ないかチェック、お隣さんや周辺の状況を把握、避難できる状況を確認してスタート。道路の状況は?危ないところはないか?ケガのないようゆっくり、水分補給は忘れずに。

(救命救出)

「要支援者」のモデルとなった<長沢長生会>の女性2名が消防隊によってリヤカーに乗せられ公園を一回りして南生田中学・体育館へ無事に避難しました。

(その他)

多摩区危機管理担当による防災説明と、多摩消防署による水消火器体験、多摩消防団生田分団・長沢班のポンプ操作の展示。

(親子で学ぶ楽しい防災訓練)

ここで参加者30名が「南生田中学校・体育館」へ移動。

多摩区役所危機管理の地域防災訓練担当・後藤係長ほかのスタッフによる紙芝居『ナマズの学校』で、子どもたちの眼はランラン、続いて避難先で必要な「段ボール」を6個使用した間仕切りの組立て、紙食器づくり、新聞紙で作る簡易スリッパ、「本むすび・巻むすび」の「ロープワーク」など、「パパ・ママ」も参加して3チームで楽しいコンペでした。



《内閣府のホームページ》

ライフラインの壊滅による復旧には、電気は7日、水道は30日、ガスは60日かかると想定、まずは「3日分、小さな備えが大きな助けになる」と呼びかけています。

～非常持出品・備蓄3日分～

救援物資が届くまで概ね3日以上掛かると言われています。

「非常持出品」として最低3日間(72時間)の食料を確保することが重要です。

《シェイク・アウト》

地震が起きたら、慌てず冷静に!

緊急地震速報や揺れを感じたら「ドロップ(身を低く)、カバー(頭を守り)、ホールドオン(動かない)」地震の揺れは、それほど長くはなく、揺れが収まったら周囲を確認し次の行動(避難)に移る。

この「ドロップ・カバー・ホールドオン」の訓練はシェイク・アウト「Shake out」と呼ばれ、世界中で行われている命を守る訓練だそうです。

教訓として『ながさわ見守り3原則』を考えてみました。

- ① すすめよう、となり近所のつながりを。
- ② つながろう、地域ぐるみの支え合い。
- ③ ひろげよう、みんなで見守る長沢地区。



※物理学者で文筆家の寺田寅彦(1878～1935)が遺した警句『天災は忘れた頃にやってくる』広辞苑第6版

長沢まちづくり協議会 長谷川武



お客様の「困った!!」が 私たちの仕事です

- 不用品片付け
- 庭木の剪定
- ハウスクリーニング
- 防水・塗装
- 屋根の葺き替え
- リフォーム

給湯器の交換

その他何でも
ご相談ください!!

コンシェルくん
朝日新聞サービスアンカー
まごころ協力隊

まごころ
☎.0120-85-0556

令和初 今年の漢字は「令」

今年の漢字は1995年から開催されている日本漢字能力検定協会のキャンペーンで、毎年12月12日の「漢字の日」に発表される。

その年の世相を漢字一文字で表す漢字で師走恒例行事となった。

令和最初となる今年には「令」(レイ・リョウ)に決まった。

テレビでは、京都・清水寺で森清範貫主が縦150センチ、横130センチの京都府産の黒谷和紙に広島県産の熊野筆で力強く揮毫(きごう)した様子が映し出され、あらためて師走を感じる。

ハガキ、インターネット応募された総数は、約21万6千。「令」が約3万票を集めて1位となった。

2位は「新」、3位は「和」、4位は「変」、5位は「災」、6位は「嵐」、7位は「水」、8位は「風」、9位は「天」、10位は「税」。

今年も、新年号が決まり、新しい年というイメージもあったが、「災」「嵐」「水」などの天災も記憶に新しい。

常に前向きで、明るく、一文字であることを願いたい。

(10年間)

- 2010年「暑」
- 2011年「絆」
- 2012年「金」
- 2013年「輪」
- 2014年「税」
- 2015年「安」
- 2016年「金」
- 2017年「北」
- 2018年「災」
- 2019年「令」

2020年は東京オリンピック。「金」が今から候補か?

「新年会 ご予約承ります」

寿司・刺身
旬のもの

食い処 さだくら

(餅坂バス停側)



東百合丘2-27-1 ☎. 742-6623
営業時間 平日・土曜 17:30-22:00
日曜 11:30-14:00 17:00-22:00
定休日 木曜日 カード支払い不可

初詣 新春開運初詣祈願
長沢諏訪社

1月1日 0時から
樽酒・甘酒…
振る舞われます。

初詣は氏神様から



ゴールド辛口
(清酒) 諏訪社

長沢饅頭

※参道にて限定販売



巫女さん1日10時頃から

▶前号の回答

漢字イラストクイズ

答え=月食



少し難しかったようで、応募者が少なかったです。正解者には、粗品(クオカードなど)を進呈しました(∩_∩)

ブドウ糖やビタミンB 群など、栄養豊富な甘酒。
「飲む点滴」と言われ、市販のものも多く出回っています。甘酒には米麴でつくられたものと、酒かすでつくられたものがありますが、その違いとは？



原材料が違うのはもちろんですが、米麴のものは砂糖を入れません。酒かすのものは砂糖を加えてつくりまます。また、米麴のものはノンアルコールで、酒かすのものはアルコールが含まれるところも大きな違いですね。あとはカロリーや炭水化物が酒かすの方が若干控えめ。

栄養的にはどちらもビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富ですが、ミネラルの一部でタンパク質や脂肪の代謝を助けるマンガンや抗酸化作用を持つセレンなどが米麴のものにだけ含まれます。

栄養的には大きな違いはないので、味の好みなどで選んでみるのも良いですね。

寒い冬は、温かい飲物がおすすすめ！
甘酒、米麴と酒かすの違いは？

2019年ありがとうございました。

今年も一年間「つながる新聞」をご笑覧いただきありがとうございました。長沢地域の話題などを中心に「まごころ」を込めて掲載してきました。地域の記事については、長沢まちづくり協議会の長谷川さんが地域を歩き取材し、高橋工務店が素人ながら編集。そして、ASA南生田が印刷(新聞折込)という流れです。みんな長沢が好きで、長沢の良さを伝えたいという気持ちです。

来年もこの「つながり(縁)」をより強いものとし、また新しい「つながり(縁)」に巡り合えたらと思います。来年もどうぞよろしくお願ひします。



発行：長沢まちづくり協議会 編集：高橋工務店(高橋秀一) 印刷：ASA南生田(原山昇)

頭の体操



下記のイラストにトナカイが隠れています。何匹隠れているかお答えください。

楽しいことが大好きな町の工務店からの出題!!

リニューアル No.7
難易度 ★☆☆☆☆



問題作成：Mari(高橋工務店)

締切
12/28

答えの分かった方は…
右記まで(答え・お名前・住所・連絡先(FAXある方))をお知らせください。
正解者から抽選で若干名様に粗品を進呈します。

当選者は、「賞品の発送をもってかえさせていただきます。」

提供：ASA南生田/高橋工務店
TEL.044-977-2348
FAX.044-975-0836



長沢地域からサッカーを!!
2歳から小学生までの少年・少女
新入団員募集中!

[練習場] 西長沢公園・長沢小学校 他

NPO法人 バオムフットボールクラブ

「自分で考え、判断し、自分で行動できる子どもを育てる!!」
そのため、子どもたちの自立を心掛けています。そのため、チーム活動における引率やお当番等保護者様のお手伝いは一切ありません。

TEL.080-1229-9623(前村代表)
http://baumsoccerclinic.com

KUMON ペン習字 かきかた
筆ペン 毛筆



学習したことを気軽に、楽しく、長く、くもん書写教室。
お住まいや職場、学校など、あなたのくらしのすぐ近くにある「くもん書写教室」。
世代を超えたみなさんが学ぶ教室で、あなたのペースで無理なく楽しく、上達できます。

長沢ひろば教室 毎週木曜日 13:30~18:30

☎ 090-9562-3662 (小川)

編集後記

「つながる新聞」は、ほぼ月1回発行しています。長沢地域の情報を気まますに発信中!!

「頭の体操」は地域の皆さんが楽しめる内容にしたいと思っています。ご応募お待ちしております。

[情報提供]

ASA南生田 TEL.976-0540 までお願いします。



らぶながさわ