川崎市 KAWASAKI CITY 多摩区 TAMA

多摩区だより

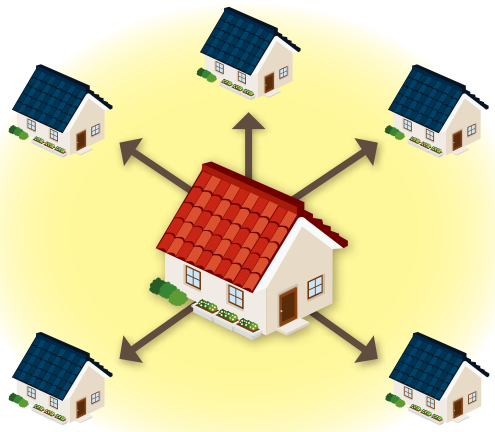
TAMAKU PUBLIC RELATIONS

第5期多摩区区民会議「人・まち・わづくり部会」では、災害など、いざというときに自分や家族の命を守るためには、日頃からの地域、特にご近所とのお付き合いが大切だと考えました。そこでキャッチコピー、“命を守る向こう三軒両隣”を提言しました。この広報紙が、多くの人に共感いただき、改めてお住まいの地域に目を向けていただくきっかけになることを期待しています。

第５期多摩区区民会議
「人・まち・わづくり部会」
小塚部会長
（推薦団体：多摩区こども総合支援連携会議）

? 向こう三軒両隣とは

自分の家の向かい側の3軒と左右の2軒の家。親しく交際する近くの家。　出典：大辞泉



共に支え合うまちづくり

命を守る!! 向こう三軒両隣

❶

❷

❸

❹

❻

❺

❶ ❷ ❸ 熊本地震被災地(災害応援派遣時に多摩区役所危機管理担当職員撮影)　❹ 防災訓練（菅町会）　❺ 長沢納涼盆踊り　❻ 多摩区みんなの公園体操（菅馬場公園）

発行元：多摩区役所企画課（〒214-8570 川崎市多摩区登戸1775番地1） 問合せ先：☎ 044-935-3147 FAX 044-935-3391 Mail 71kikaku@city.kawasaki.jp

近助 “近く”と“助け”が命をつなぐ

平成7年1月の阪神・淡路大震災では、倒壊家屋等の下敷きになるなど、自力での脱出・避難が不可能になった約35,000人のうち**77％が家族や近隣住民等に助け出され**ています。

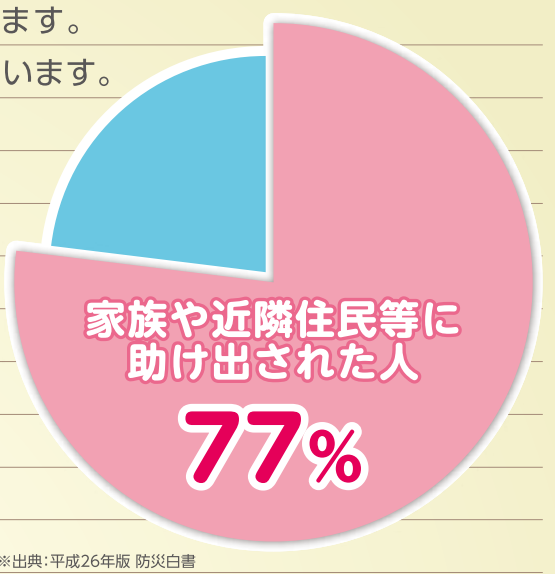
平成28年4月の熊本地震でも、**「近隣の住民に助けられた」**事例が数多く報告されています。

“近く”と“助け”が命をつないだのです。

熊本地震被災地：多摩区役所危機管理担当職員撮影

熊本地震で避難所となった熊本市立帯山西小学校は、すぐに救援物資が届かず食料が不足する中、子どもたちを通じて地域に協力を呼びかけ、次の日には300kgのお米が集まりました。また、食料だけでなく、必要な機材や知識・技術を持つ人の協力も得られるようになり、避難所での生活が改善されたそうです。まさに“近助”が生きた事例ですね。

多摩区役所危機管理担当
田中課長



※出典：平成26年版 防災白書
※推計：河田惠昭(1997)「大規模地震災害による人的被害の予測」自然科学第16巻第1号参照。ただし、割合は内閣府追記。

阪神・淡路大震災や熊本地震の被災者の多くが、
「自身の安全確認→同居する家族の安全確認→“向こう三軒両隣”の安全確認」
の順で行動したことは、多くのインタビューや調査でも明らかになっています。

日頃から**“向こう三軒両隣”**や地域とどのような関係を作っているかが、いざというときに自らの命を守るための重要な鍵となります。

“近く”と“助け”は優れた災害対応システムです。あなたも、ぜひこのシステムづくりに参加してみてください。

熊本地震被災地：多摩区役所危機管理担当職員撮影

犯罪者は、近所付き合いが希薄なまちや、ごみ出しのルールが守られていないまちなど、
他人や地域に無関心といった雰囲気のまちを狙う傾向があるそうです。

“近く”と“助け”はまちの**安全・安心**にとっても重要です。

とはいえ、“近く”と“助け”の関係づくりって簡単ではないですよね？

ですがここはちょっと**勇気**を出して、まずは、**“向こう三軒両隣”**から。

道で会ったらあいさつをする。小さな声でも自分から声をかけてみたり、苗字だけでも表札を付けてみる。

「それぐらいならできるかも」の気持ちが“近く”と“助け”の第一歩です。

そして**「安全・安心のまちづくり」「命をつなぐまちづくり」**の第一歩でもあるのです。

災害お役立ちコーナー

●備蓄は、最低3日間分、できれば7日間分

ポイント!!　4人家族、7日間必要数！

- ■食事は1日3食7日間で84食（1人21食）
- ■お米は1人1食0.5合、84食で約6キログラム
- ■水は1人1日3リットル、7日間で84リットル
- ■調理はカセットコンロ式コンロ（予備でボンベ12本）
- ■トイレは1人1日で5回使用で140回分
- ■ライトは1人1本（予備電池も用意）

●4人家族、7日間備蓄のヒント

- ▶非常食は84食分をすべて備蓄するのではなく「今ある物」を活用
  - ●被災2日間は冷蔵庫内の食料を中心に活用
  - ●3日目からは乾麺やパスタ等を活用
  - ●その後、備蓄しているカップ麺やアルファ米、缶詰等長期保存食料を活用
  - ●今自宅にある食材を少しだけ多めに購入しておき、使ったらすぐ購入する「ローリングストック法」も有効
- ▶野菜は茹でて冷凍しておけば、災害時には自然解凍で食べられる
- ▶缶詰は調理不要でそのまま食べられる
- ▶無洗米を備蓄すればとがないので水の節約ができる
- ▶紙皿、紙コップ等もあれば洗わないので水の節約につながる
- ▶水は野菜や食器を洗ったり、歯磨きなども考えて多めに備蓄
- ▶建物が無事でも断水•停電でトイレは使えない、簡易トイレは各家庭で備蓄
- ▶ライトはLEDタイプが省電力で便利、小さな子どもにもライトは必要
- ▶被災者の声（その時欲しかったもの）
  ラジオ、衣類、水を運ぶタンク、水のいらないシャンプー

鍋でご飯を炊く方法
無洗米を使用

①鍋に無洗米を入れ、米1合につき水225ミリリットルを入れる
②鍋にフタをしないで、強火で沸騰させる
③沸騰したら、底から軽くかき混ぜる
④フタをして、弱火で15分ほど炊く
⑤炊きあがったら、15分ほど蒸らしてできあがり

多摩区役所危機管理担当　☎044-935-3146　FAX 044-935-3391　Mail 71kikika@city.kawasaki.jp

自分に聞いてみよう! 地域とのつながりチェック ☑

- □近所の人とあいさつをしていますか？
- □向こう三軒両隣の家族の顔と名前は分かりますか？
- □災害が起きたときに、自分がどこで何をしているか想像したことはありますか？
- □自分の地域の町内会・自治会名や連絡先を知っていますか？

近所でつながり まちの絆をつくろう! 近所

町内会・自治会のご近所活動に参加してみませんか!

詳しくはホームページで!

http://tamaku-chouren.com 多摩区　ご近所 検索

多摩区町会連合会
末吉会長

安心な暮らしを支える

日頃の取り組みがいざというときに役立つ

災害が起きたときにみんなが協力できるように消火・防災訓練や、日頃の安心のために防犯・見守りを地域で行っています。(該当❻❼❽❾)

五反田自治会
吉田会長

あなたの活動で地域がつながる

まちの交流

楽しいことで地域とつながる

子どもからお年寄りまで集まるイベントはまちの交流につながります。(該当❶❷❸)

中野島町会
古谷会長

災害に強い

まちの絆

暮らしやすい

情報でつながる

地域の情報は地域で届ける

回覧板など地域のお知らせを伝え合うことで顔が見える関係になります。(該当❺)

長沢自治会
末吉会長

まちをキレイに

みんなが気持ちよく住めるように

何気なく使っている道路や公園も、いつも気持ちよく使えるのは誰かが清掃しているからです。(該当❹)

菅町会
濃沼会長

多摩区役所地域振興課 ☎044-935-3133 FAX044-935-3391 Mail71tisin@city.kawasaki.jp

地域活動の紹介 そのほかにも、地域ではさまざまな活動が行われています。

●自主防災組織連絡協議会

防災知識の普及、地域の安全点検や訓練の実施、避難所運営の参加など、災害から地域を守るための活動に、消防団や関係機関と連携して取り組んでいます。

●多摩消防団

「防災は地域で守る自助・共助」を標語に掲げ、消防署をはじめ、町内会・自治会等の関係団体と連携し多摩区の安全・安心を守るため、活動しています。 平成29年出初式(会場:市立稲田中学校グランド)▶

●民生委員児童委員

民生委員児童委員は厚生労働大臣から委嘱を受けた、地域の皆さまの相談役です。子育て、介護、高齢者、障害者など福祉に関する様々な相談を受け、関係機関と連携をとりながら皆さまの支援をしています。

○多摩防犯協会　○多摩防火協会　○多摩交通安全協会
○老人クラブ　○子ども会　○青少年指導員　○スポーツ推進委員
○公園管理運営協議会・公園緑地愛護会　○廃棄物減量指導員　など

詳しい活動内容などは、まずは多摩区役所企画課までお問い合わせください。

互助 地域包括ケアシステムの大切な柱の1つ

地域包括ケアシステムとは

赤ちゃんから高齢世代まですべての人が、住み慣れた地域や自らが望む場所で暮らし続けることができるよう、「子育て」「医療」「介護」など福祉に関する様々なサービスが必要な人に提供される仕組みです。

地域包括ケアシステムづくりに必要な4つの柱

自 助
自らできる生活設計や健康を維持・増進する日常生活の取り組み

互 助
近隣住民やボランティア団体による自発的な助け合い・支え合い

共 助
介護保険や医療保険などの相互扶助による制度

公 助
社会福祉などの行政サービス

平成28年度から多摩区で始まった活動事例

活動紹介1 かりがね台アイデア井戸端会議

生田地区

地域の人が主体となってアンケートやヒアリング、ワークショップを通して地域課題を解決するためにできる具体的な方法は何かについて考え、実践していきます。

地区担当保健師

活動紹介2 多世代つながり愛プロジェクト

中野島地区

子育て世代と高齢世代の交わりが少ない昨今、中野島地区で「多世代つながり愛プロジェクト」が立ち上がりました。そして今、子どもから高齢者まで、みんなが支え合うまちづくりを目指して、「まち・人・くらしプロモーター」を育成する活動が始まりました。

STEP1 5年後のかりがね台についてみんなで考えました

地域課題を共有し、どうしたらそれらを解決できるかみんなで話し合いました。

STEP2 アイデア実現に向けた作戦会議を行い、5つのプロジェクトを立ち上げました。

プロジェクト①「かりがねプラザ」
集会室などの地域の資源を活用して、人の交流の場をつくりたい！

プロジェクト②「かりがね目安箱」
若者の力も生かして、雪かきなどまちの困りごとをみんなで解決したい！

プロジェクト③「町会バッチであいさつ」
あいさつを通してまちの協力関係を強め、声掛けや見守り活動を推進したい！

プロジェクト④「すべての交流はここから始まるイスのあるみち」
ベンチを設置するなど、まちなかに休憩の場をつくりたい！

プロジェクト⑤「食を学び 食を提供する場」
食を学び、食を提供できる機会や場づくりをしていきたい！

多世代が支え合うまち

子育て世代の課題

緊急時の支援や相談機会の不足など

高齢世代の課題

担い手不足による支援の不足など

中野島プロジェクト会議

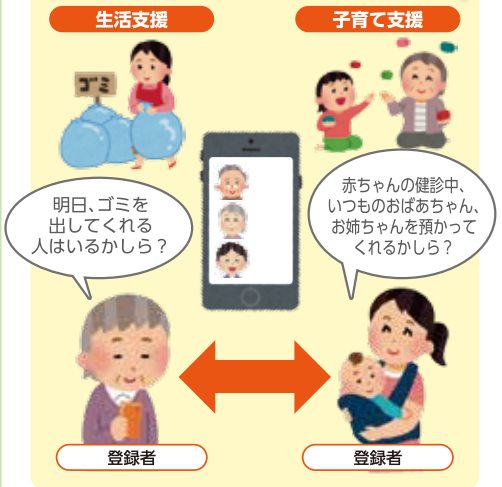
「まち・人・くらしプロモーター」研修

☆すべての世代が声をかけ合うあいさつ運動を展開
～世代間のサポートネットワークの形成～

ママさんお疲れさまね
みんなが気にしてくれるのが嬉しい、安心

☆子育て世代と高齢世代が互いに助け合える仕組みづくり
～登録者同士が助け合うWebシステム～

生活支援　子育て支援



登録者　登録者

☆子育て世代と高齢世代の互いの顔が見える場づくり
～多世代間のコミュニケーション、信頼の向上～

多世代型サロン

多世代型プログラム

この他にも多摩区では地域の皆さまの力によって、多くのボランティア活動が実施されています。地域の活動に興味がある人は、ぜひご相談ください。

メッセージ

多摩区役所地域みまもり支援センター　太山担当部長

多摩区民である皆さま自身が多摩区の財産であり「人財」です。また、皆さまの活動自体が多摩区の「資源」でもあります。
多摩区にある財産・資源・機能を最大限に生かし、多摩区の特性に合った「地域包括ケアシステム」を一緒に作りあげましょう。

まずは皆さまの声をお聞かせください。　そしてつながりの「わ」を育てましょう。

多摩区役所地域みまもり支援センター　☎044-935-3295　FAX 044-935-3276　Mail 71keasui@city.kawasaki.jp