

# いきいき雪谷 ふれあいマップ

【雪谷特別出張所管内】

## 自治会って何？

### どんな活動をしているの？

まちをより良くするための地域課題の解決や地域の交流を深める活動をしています。

### 主な活動

回覧板・掲示板による地域・行政情報の提供、高齢者や登下校時の児童の見守り交通安全運動、防災訓練、防犯・防火パトロールお祭りなどのイベント、花と緑のあるまちづくり  
※大田区民活動情報サイト（オーちゃんネット）でも紹介しています。



### 加入するといふことあるの？

同じ地域に暮らす住民が自主的に組織・運営する団体で、加入は任意です。

### 加入すると・・・

- 知り合いが増えます。
- いざという時に助け合うことができます。
- 活動を通じて隣近所が顔見知りになることで、地域の防犯効果が高まり、子ども大人も安心して暮らせます。

## あなたの自治会紹介

**笹丸** 笹丸自治会の事業の目標は、会員の生活に過剰に立ち入ることなく、それとなく見守りあえる「なんとなく安心、なんとなく楽しい笹丸」のまちづくりです。事業を進めるにあたっては、なるべく多くの人が事業に参加できるように「できる人が、できる時に、できることをすればよい」を合言葉にしています。

一時集合場所：洗足池小学校 避難場所：洗足池公園一帯 避難所：洗足池小学校

**雪谷石川台** 我が町自治会は、昭和29年に設立しました。夏は盆踊り、秋は祭・運動会、町内清掃・防火防災夜警パトロール等年間通して、地域づくり・人間関係づくり・子供たちのために、と、安全で安心なまちづくりを目指しています。新しく住民となった方々、仕事に一区切りの方々、一緒に自治会に参加し安心して暮らせるまちづくりをしませんか。

一時集合場所：石川台中学校 避難場所：東京工業大学 避難所：石川台中学校

**希望ヶ丘** 雪ヶ丘八幡神社の宮本に位置し、石川台駅前商店街と石川台希望ヶ丘商店街があります。二つの商店街とともに会員相互の協力により地域の発展に努めています。特に、防犯、防災、防火、交通安全に積極的に取り組み、女性部と敬老会（ときわ会）は各部へのサポートや親睦活動も行っています。自治会内には二十数基の防犯カメラが設置されており、まちの安全に一役かっています。事務所は希望ヶ丘自治会館にあります。

一時集合場所：雪ヶ丘八幡神社境内、雪ヶ丘小学校 避難場所：多摩川河川敷、ガス橋一帯 避難所：雪ヶ丘小学校

**南雪谷** 東調布公園・水神公園に隣接し、恵まれた環境の中自治会は青年部、婦人部、南雪会（敬老）共一帯として防災訓練、防犯、交通安全など活発に活動しています。春・秋は青年部が潮干狩り等、女性部は毎月お年寄り健康体操セミナーなどを行事とし、幼児からお年寄りまで明るく住みやすい町になるよう目指しています。今は商店街と共に若者入会を目指しています。

一時集合場所：雪谷中学校 避難場所：多摩川河川敷、ガス橋一帯 避難所：雪谷中学校

**東雪谷東中** 中原街道から荏原病院方面に至る途中の「東中」バス停付近の一帯、そこに約1,700世帯が暮らす私たちのまちがあります。安全・安心な生活、人々の健康と会員相互の絆、誇りの持てる美しい街並みのため、子供会、町内清掃、防災訓練、お祭り、敬老のお祝い、バス旅行等会員が参加できる様々な行事年々を通して取り組んでいます。

一時集合場所：東中公園、兜児童公園 避難場所：多摩川河川敷、ガス橋一帯 避難所：雪谷小学校

**東雪** 雪谷消防出張所、荏原病院、池雪小学校があります。10の各部の活動で交通安全、防犯パトロール、こども夏まつり、演芸鑑賞、敬老記念品の配布と食卓会招待、防災訓練や夜警、週3日の防犯パトロールなど安全安心なまちづくりに努めています。東雪ボランティアは東雪谷四丁目公園の花と緑の管理をしています。皆様加入下さい。

一時集合場所：池雪小学校 避難場所：多摩川河川敷、ガス橋一帯 避難所：池雪小学校

**池の台** 自然豊かな洗足池、日蓮上人で有装掛掛けの松のある御松庵。そして桜並木の美しい洗足流れ。身近に恵まれた環境を持つ自治会です。未来の担い手である大森六中生たちと防災訓練、大田区初のまちなか点検も実施しています。親睦を兼ねた白降りレクリエーション、区報配布、交通安全、防犯パトロールも実施し、敬老者への記念品のお届けも喜ばれています。

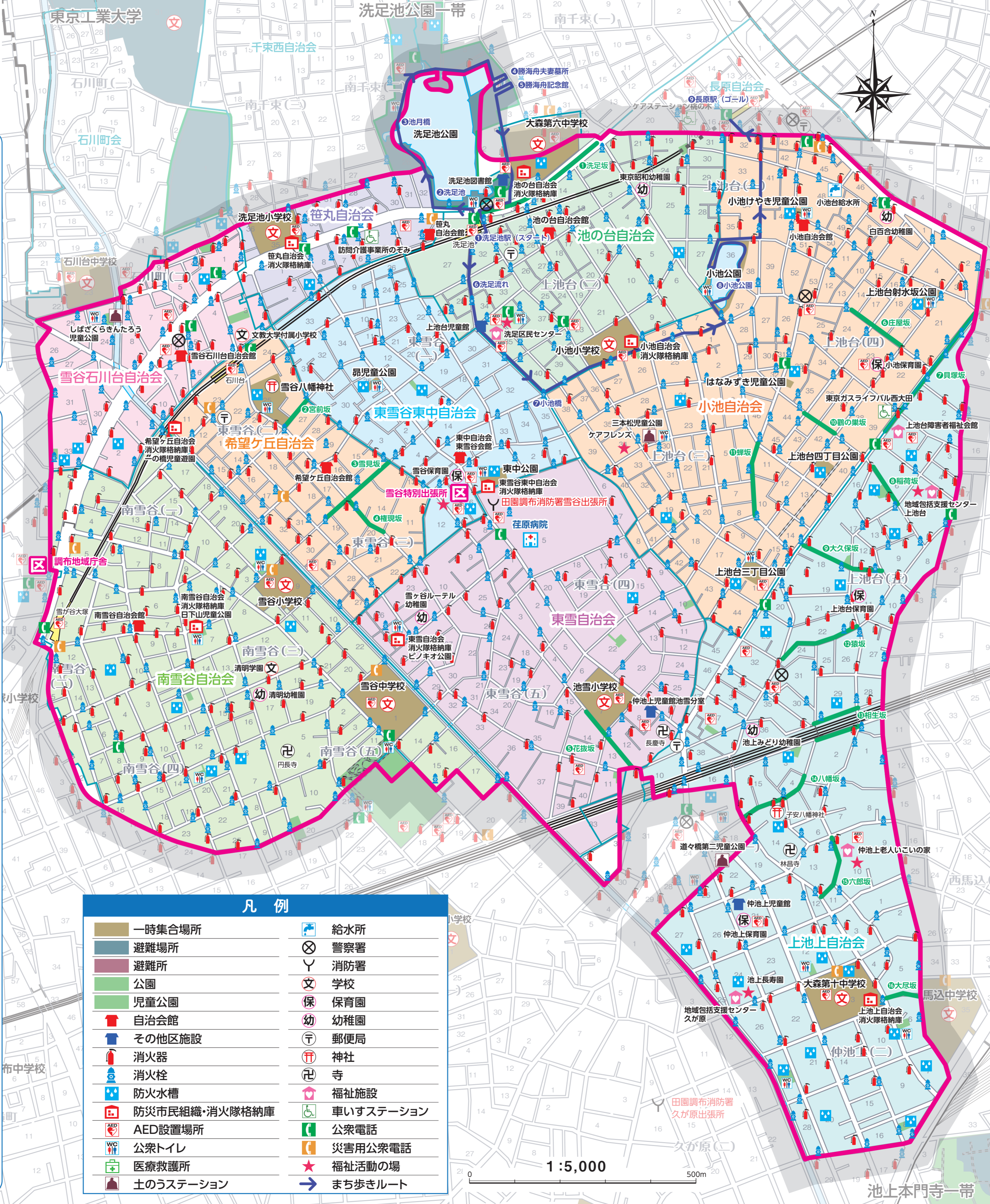
一時集合場所：大森第六中学校、小池小学校 避難場所：洗足池公園一帯 避難所：大森第六中学校

**小池** 私たちは、自然あふれる小池公園のある静かな住宅街の中に位置しています。自治会には10部会あり、交通安全部会では毎日要所にボランティアが立ち学童の安全見守りを行っています。また大田区唯一の自治会剣道部は、区大会において毎年優秀な成績を修めています。これからも、和やかな暖かい街づくりをめざしていきたいと思えます。

一時集合場所：小池公園、上池台三丁目公園、上池台射水坂公園、上池台四丁目公園、小池けやき児童公園、はなみずき児童公園 避難場所：多摩川河川敷、ガス橋一帯 避難所：小池小学校（医療救護所）

**上池上** 上池上自治会は、上池台5丁目、3丁目一部、東雪谷5丁目一部、仲池上1丁目の半分、2丁目の大部分と大きな面積の自治会です。毎年9月の子安八幡神社の祭礼時に、土俵のある仲池上第二児童公園で、地域有志により奉納相撲大会を開催。小学生を中心に1000人近くが参加し盛大なお祭りが行われています。

一時集合場所：大森第十中学校 避難場所：多摩川河川敷、ガス橋一帯 避難所：大森第十中学校



### 凡例

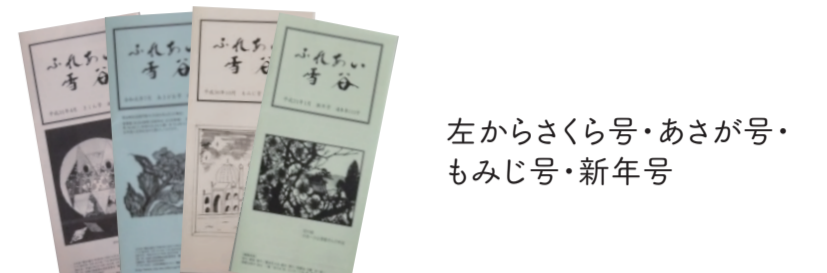
一時集合場所	給水所
避難場所	警察署
避難所	消防署
公園	学校
児童公園	保育園
自治会館	幼稚園
その他施設	郵便局
消火器	神社
消火栓	寺
防火水槽	福祉施設
防災市民組織・消火隊格納庫	車いすステーション
AED設置場所	公衆電話
公衆トイレ	災害用公衆電話
医療救護所	福祉活動の場
土のうステーション	まち歩きルート

## 【地域の活動】

### 雪谷地区9自治会スポーツまつり



### 地域情報紙「ふれあい雪谷」(年4回発行)



### 雪谷地区の花



春蒔き(ペチュニア) 秋蒔き(スイセン)

左からさくら号・あさぎ号・もみじ号・新年号

## 主な施設

名称	所在地	電話番号
雪谷特別出張所	東雪谷三丁目6番2号	03-3729-5117
田園調布消防署	雪谷大塚町13番22号	03-3727-0119
田園調布消防署(雪谷出張所)	東雪谷四丁目4番1号	03-3729-0119
田園調布警察署	田園調布一丁目1番8号	03-3722-0110
田園調布警察署(洗足池交番)	南千束二丁目1番5号	03-3722-0110
田園調布警察署(石川台交番)	東雪谷二丁目8番6号	03-3722-0110
田園調布警察署(小池駐在所)	上池台一丁目53番10号	03-3722-0110
田園調布警察署(南千束地域安全センター)	上池台一丁目6番1号	03-3722-0110
池雪小学校	東雪谷五丁目7番1号	03-3726-0126
小池小学校	上池台二丁目22番7号	03-3729-5101
雪谷小学校	南雪谷三丁目9番23号	03-3729-5121
洗足池小学校	南千束三丁目35番2号	03-3726-4301
大森第十中学校	仲池上二丁目13番1号	03-3752-4245
大森第六中学校	南千束一丁目33番1号	03-3726-7155
石川台中学校	石川町二丁目23番1号	03-3726-7148

## 防災メモ

もしものときに備え、家族と確認しておきましょう

- 一時集合場所：
  - 避難場所：
  - 避難所：
  - 連絡先：
- (家族の連絡先を記入しましょう。また連絡の中継点となる遠方の親戚・知人の連絡先を記入しましょう)

発行：令和2年3月1日  
作成：大田区雪谷地区自治会連合会  
編集：いきいき雪谷ふれあいマップ作成検討委員会  
協力：大田区地域包括支援センター上池台  
事務局：大田区地域力推進部雪谷特別出張所

【2019年度東京都地域の底力発展事業助成】対象事業

# ～楽しくウォーキング～ まち歩きで健康づくり

## ① 洗足池から小池公園 ～四季を彩る水辺の景勝地～

- ①スタート (東急池上線 洗足池駅)**
- ②洗足池**
- ③池月橋 (千束八幡神社、洗足池弁財天)**
- ④勝海舟夫妻墓所**
- ⑤勝海舟記念館 (旧青明文庫)**
- ⑥洗足流れ**
- ⑦小池橋**
- ⑧小池公園**
- ⑨ゴール (東急池上線 長原駅)**

旧青明文庫を活用し、令和元年9月7日に開館した日本初の勝海舟記念館です。建物は平成12年に国登録有形文化財に登録され、平成24年大田区所有になりました。海舟の功績や大田区との縁を紹介するとともに、海舟の想いと地域の歴史を伝える記念館です。

季節ごとの風景が楽しめます。現在の清水窪弁財天を主な水源とした洗足流れは、流れに沿った自然豊かな遊歩道が雪谷管内に約1.5km続きます。

水辺環境を生かした親水デッキ・親水護岸からは、季節の野鳥や四季の草花、小魚の泳ぐ姿などが見られます。

はねびん健康ポイントアプリにも掲載されているコースです！！

※洗足池外周は1周約40分、2600歩

コース距離：約3km    コース時間：1時間    歩数：5600歩

## ② 坂道を突破して健康になろう！

雪谷地区は「心ふれあい歴史と出会う水と緑と坂のまち」がキャッチフレーズです。大田区の18特別出張所のなかで一番標高の高い場所に位置しています。名所を巡りながら雪谷の坂道を突破して、健康な体を目指しましょう！！

- ### 雪谷地区の坂道
- ① 洗足坂 (せんぞくざか)
  - ② 宮前坂 (みやまえざか)
  - ③ 雪見坂 (ゆきみざか)
  - ④ 権現坂 (ごんげんざか)
  - ⑤ 花坂 (はなぬきざか)
  - ⑥ 庄屋坂 (しょうやざか)
  - ⑦ 貝塚坂 (かいづかざか)
  - ⑧ 稲荷坂 (いなりざか)
  - ⑨ 大久保坂 (おおくぼざか)
  - ⑩ 鶴の巣坂 (こうのすざか)
  - ⑪ 蟬坂 (せみざか)
  - ⑫ 猿坂 (さるざか)
  - ⑬ 相生坂 (あいおいざか)
  - ⑭ 八幡坂 (はちまんざか)
  - ⑮ 六郎坂 (ろくろうざか)
  - ⑯ 大尽坂 (だいじんざか)

### 目指せ坂道突破！！

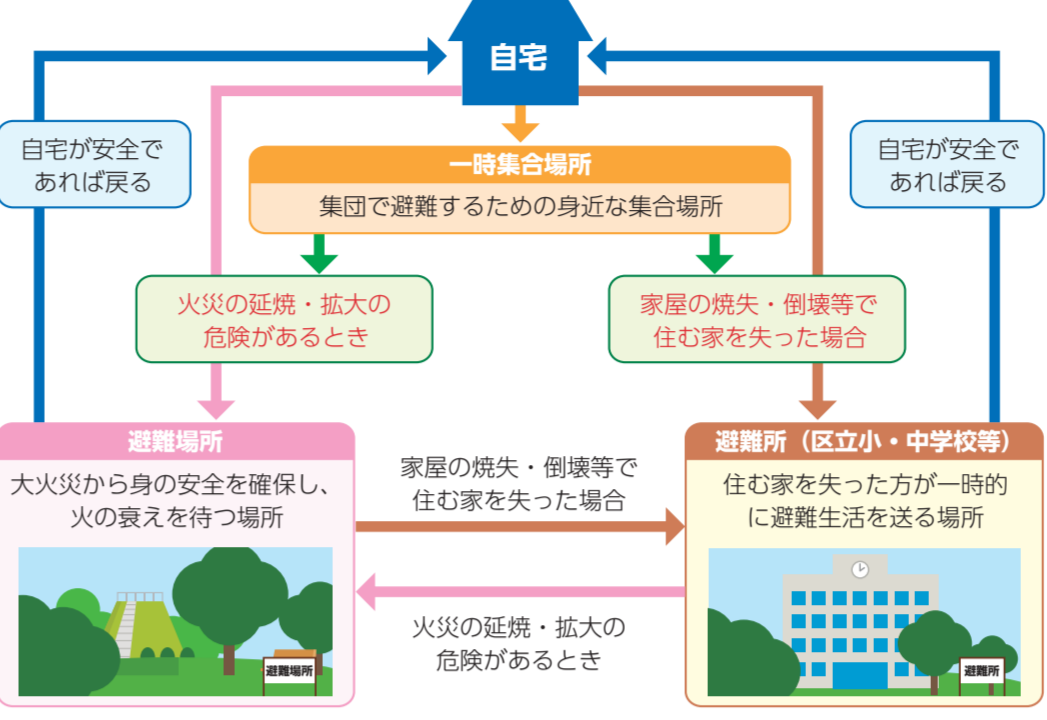
命名の由来が楽しめる 由緒ある坂道

雪の結晶？ 川崎の夜景まで見えます

詳しくは 大田区ホームページ「大田区の坂道」

# ～備えあれば憂いなし～ 災害に立ちむかおう

## 避難が必要なときの行動の流れと避難先



これだけは備蓄する

災害用の長期保存できる特殊な食品でなくても、

①常温保存ができ ②賞味期限がある程度長いもの

であれば、普段購入している食品も備蓄に適しています。

水	飲料水や調理用として1人1日3ℓが目安です。
米	2kgの米は、1食=0.5合(75g)として27食分になります。
缶詰・レトルト食品	栄養のバランスを考え、数日間食べても飽きがないよう、数種類備えておきましょう。
その他	アルファ化米、乾燥麺、カップ麺やチョコレートなどカロリーの高い菓子、梅干しや漬け物、みそやしょう油などの調味料 など。

## 緊急地震速報が出されたら

あわてず、まず身の安全を確保！

大きな地震が予想される場合、「もうすぐ強いゆれがくる」ことを知らせるため、テレビやラジオ、携帯電話などを通じて緊急地震速報が発表されます。緊急地震速報から強いゆれがくるまでの時間は、数秒から数十秒です。この間に、自分の身(特に頭)を守りましょう。

※緊急地震速報は地震波をキャッチして発表されるため、震源に近い地域では強いゆれに間に合わないことがあります。

命を守る3動作

- ①ドロップ (姿勢を低くする！)
- ②カバー (体・頭を守る！)
- ③ホールド・オン (ゆれが収まるまでじっとしている！)

命を守る3動作「シェイクアウト訓練」に参加しよう

## マイ・タイムライン検討手順

マイ・タイムラインとは・・・自分の防災行動計画

Step1 自分たちの住んでいる地区の水害リスクを知る

Step2 洪水時に得られる情報を知り、タイムラインの考え方を知る

Step3 マイ・タイムラインを作成する

リスクを認識できる

いつ、どうやって逃げるかわかる

# 健康づくりのポイント

健康づくりは「若い頃から」「地域ぐるみ」で行うことがポイントです。住民同士の信頼・協力関係が、住んでいる人の健康にも影響しています。

### フレイル予防の三つの柱

- 「習慣的な運動」
- 「多様な栄養素の接種」
- 「活発な外出・地域活動への参加」

フレイルってなに！？ からだやこころの機能の低下によって、要介護に陥る危険性が高まっている状態

### 運動

～健康長寿は毎日少しの筋トレから～

体力を保持・向上する運動の目安

歩行運動：足腰の強化や疲れにくい身体のために

散歩・ウォーキング等を **週150分以上** (1日平均20分程度)

筋力運動：骨や筋力の維持のためにスクワット・かかと上げなど **週2回以上**

体操・ストレッチ：関節痛の予防緩和の為に体操・ストレッチを **週2回以上**

### 栄養

～いろいろな食べて健康に～

多様な食品を毎日きちんと食べ

栄養不足にならないことが健康長寿につながります！！

### 社会参加

～人・地域とつながる～

無理なく、がんばりすぎないことが長続きのポイント！

- 1日1回外出しよう！
- 週1回以上友・知人と交流しよう！
- 月1回以上楽しさ・やりがいのある活動に参加しよう！

## はねびん健康ポイント

みんなの健康づくりをサポートするはねびん

ポイントのため方

詳しくは... はねびん健康ポイント

# 地域の福祉活動

注) 掲載の情報は令和2年1月末現在のものです。初めて参加するときは、事前に主催者へ日程等をお問い合わせください。

- ゆゆうくらぶ**  
[概要] 60歳以上の方が、教養の向上・レクリエーションの場として、無料で利用できる施設です。元氣維持と介護予防を目的に各種事業を行っています。
- ①ゆゆうくらぶ洗足**  
利用日時：12月29日～1月3日を除く午前9時～午後5時  
会場：大田区洗足区民センター内(上池台2-35-2) ☎3727-1461
- ②ゆゆうくらぶ仲池上**  
利用日時：12月29日～1月3日、日曜・祝日(敬老の日を除く)を除く午前9時～午後5時  
会場：仲池上老人いこいの家(仲池上1-10-14) ☎3755-6445
- ③ゆきやが広場～おしゃべりサロン～**  
対象：60歳以上の方  
活動日時：不定期開催。土・日曜、祝日、年末年始を除く午後1時30分～3時  
会場：雪谷特別出張所(東雪谷3-6-2)  
費用：無料  
主 催：雪谷地区民生委員・児童委員協議会 ☎3729-5117
- ④ダンスカフェ**  
活動日時：不定期開催。毎月2～4回開催。日曜、年末年始を除く午後2時～3時  
会場：池上長寿園(仲池上2-24-8)  
費用：無料  
申込み：不要。直接会場へ  
主 催：池上長寿園 ☎3751-9352
- ⑤オレンジカフェ上池台「和の輪」**  
活動日時：毎月第2月曜(祝日等により翌週に振り替える場合があります)午後2時～3時30分  
会場：地域包括支援センター上池台(上池台5-7-1 好日苑内)  
費用：無料  
申込み：不要。直接会場へ  
主 催：地域包括支援センター上池台 ☎3748-6138
- ⑥フレンズカフェ**  
活動日時：毎月第2木曜、午後2時～4時30分  
会場：上池台3-34-7  
費用：200円(お茶代)  
申込み：不要。直接会場へ  
主 催：ケアフレンズ(代表：安藤) ☎6425-2216

# ～転ばぬ先の杖～ 災害情報の収集

## 大田区ホームページ

https://www.city.ota.tokyo.jp/

防災・防犯

災害時には地域ごとに行われる支援活動などもご案内します。他にも、以下の情報などを「防災・防犯」から確認できます。

- 水防カメラ(呑川等の水位状況映像)
- 土のう置場の一覧
- 雨量計(区内6ヶ所の雨量の数値)
- 防災関連パンフレットのダウンロード

わがまち防災ネット

地域にある街頭消火器、防火水槽、消火栓、AED、避難場所や避難所等の位置情報を地図で示し、パソコンや携帯端末等で確認できます。

## 防災行政無線

防災行政無線放送塔は、災害情報を皆様に伝達する手段として、区内約250箇所に設置されています。放送直後からは、「防災行政無線電話応答サービス」にて放送内容をご自宅の電話等で確認することができます。聞き取れなかったときは、お問い合わせください。

☎ 0180-993-993 (有料)

## 日頃の備え

災害へ備えるための情報が掲載されています。自分の身や家族を守るために、日ごろから備えましょう。

震災への備え

風水害への備え

区民安全・安心メールサービス

登録方法 kumin@anzen.city.ota.tokyo.jp

## 大田区ツイッター

区内の災害情報を発信しています。ツイッターの検索画面から「大田区」で検索してください。

## ハザードマップ

万が一の災害に備えて避難時の行動や避難所などを確認しましょう。(特別出張所でも配布しています)

震災編

風水害編

## 気象情報

大田区の気象情報全般(天気予報や雨量、雨雲の様子、今後の雨予報など)が確認できます。

株式会社 ウェザーニューズ