

自治会ルール記事：笹丸自治会 笹丸環境美化部

笹丸美化チーム誕生です！

とはいえ、区から配られていた花を今春よりたくさんの人の目につくよう、公共の場に植えるという方針に沿った活動です。報告書も提出する必要があるということで、とても面倒に思っていたのですが、自治会員数名の積極的な応援により、大変助かり準備することができました。

自治会の予算で、プランターを12個、培養土4袋、赤玉土2袋を購入し自治会館前で植え込み作業。その後リヤカーにのせ歩道沿い6か所に設置しました。

色とりどりのペチュニアが道行く人の目に留まり、ほっとした気持ちになってくれればいいなと思っています。

また、美化活動として毎年春と秋に実施している自治会内一斉清掃を6月14日に計画し、21名の方に参加いただき実施できました。秋にはより多くの方の参加を期待したいと思います。

皆で街をきれいに！ 笹丸 ゴーゴー！！

(笹丸・角石 不佐子)



日頃の防災と大田区の耐震助成制度について

今年7月の熊本地震により被害に遭われた皆様には、心よりお見舞いを申し上げます。震災の脅威を目の当たりにし、私たちも改めて「災害への備え」の重要性を痛感しております。

いつ起こるかかわからない地震に備え、各ご家庭におかれましても、飲料水や非常食の備蓄、家具の転倒防止、家族間の連絡方法など、日々の備えを今一度見直していただきますようお願いいたします。

また、万が一の際に建物の倒壊から命を守るため、大田区では住宅の耐震化を支援する助成制度が拡充されています。現在「平成12年（2000年）5月以前」に建てられた木造住宅であれば、専門家による「耐震診断」をはじめ、「耐震改修設計」や「耐震改修工事」に対して助成金（工事で最大200万円）が交付されます。

さらに、大がかりな工事が難しい場合でも、就寝中の命を守る「耐震ベッド」や「防災シェルター」の設置助成制度が用意されています。

こちらも平成12年5月以前の木造住宅が対象となっておりご自身や同居されている方が「65歳以上」または「障がいや要介護認定などを受けられている」世帯であればご利用いただけます。

詳しい要件や申請手順は、大田区役所の防災まちづくり課へお問合せいただくか、区のホームページをご確認ください。

大切なご家族の命を守るため、ぜひ制度の活用をご検討ください。

(小池・一級建築士、一級建築施工管理技士 若杉 健志)

大田区の耐震助成制度のホームページはこちらをご覧ください。



編集後記

今年度から「ふれあい雪谷」の編集委員となり、今回が初めての編集後記です。雪谷地区に暮らして約20年。「そろそろ雪谷通」と思っていたのですが、編集会議で記事に触れるたび、知らないことが次々と。どうやら私は、まだ“雪谷道・白帯”だったようです。

地域を知ること、新しい発見とともに自分自身が学び、成長することでもあると感じています。これから皆さんと一緒に雪谷の魅力を楽しく見つけ、温かくお伝えしていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

(希望ヶ丘・内田 進)

【編集委員】

笹丸：小林 忠雄／雪谷石川台：長谷川 可織／南雪谷：河野 洋一郎／

東雪谷東中：小山 智恵子／東雪：永久保 美代子／

池の台：辻 一子／小池：有賀 仁子／上池上：高島 七重／希望ヶ丘：内田 進

ふれあい雪谷（創刊：平成2年12月20日）年4回発行

（1月：新年号／4月：さくら号／7月：あさがお号／10月：もみじ号／の1日発行）

【発行日】令和8年 もみじ号 10月1日（通巻第144号）発行

【発行】地域力推進雪谷地区委員会【編集】ふれあい雪谷編集委員会

【連絡先】大田区地域未来創造部雪谷特別出張所

〒145-0065 大田区東雪谷三丁目6番2号 ☎3729-5117 FAX3729-1826

地域情報紙

ふれあい 雪谷

令和8年10月 もみじ号 通巻第144号



お会式

池上本門寺の宗祖・日蓮上人の命日に行われる大法会です。纏やうちわ太鼓のにぎやかな音と共に、紙花で飾った台車が、夜の街を練り歩きます。

小池・今成 修さんの作品

「ふれあい雪谷」のホームページはこちらをご覧ください。



スポーツの魅力と健康

私は昭和30年11月生まれの70歳です。小学校3年生まで虚弱体質で学校を休むことが多い子供でした。4年生から給食が始まり肥満傾向に。身長が伸びた5年生から体育の時間が待ち遠しくなりました。私の運動経歴はというと、中学入学から野球をやりましたが野球部がなく、隣のお兄さんに誘われ柔道部に入部。体が大きかっただけで、3年の時に初段になりました。高校では怪我が多く1年の夏は肩峰突起を痛め、2年の夏には第5頸椎脱臼骨折で3ヵ月入院、3ヵ月のリハビリ。大学でも柔道部に在籍していましたが、ほぼ運動はできなくなりました。それでも師範のおかげで名誉5段を頂きました。20代で結婚し親となり、運動とは無縁になり、業界の運動会で1000mを走った後は青くなり倒れる始末です。30歳になる前にスポーツクラブが洗足池にでき、その中でラケットボールという、壁4面と天井を使うスピード感あふれる競技にはまってしまいました。その後40歳からバドミントンに誘われ、大田区の体育指導員に任命され、スポーツに対する認識が変わっていきました。スポーツクラブで会得した格闘技系・筋肉トレーニング系・ストレッチ系の種目を区民の皆さんと楽しむようになりました。

ラジオ体操や大田っ子体操は独自に効果を考えながら行っています。体育指導員(現スポーツ推進委員)を56歳で定年となりその後は体育指導員の中で体験した、インディアカ(赤い羽根を手で打つバレーボール)、ビーチボール(変化が面白いビニールボールのバレーボール)、キンボール(直径122cm・重さ1kgの大きなボールをヒット&レシーブ)等の競技を行っています。

NHKの番組でも紹介されています、順天堂大学谷本道哉氏の「筋肉は裏切らない」は有名な言葉となりました。私も筋肉は非常に大切なものと思いますが、筋肉が割れるほどのトレーニングは必要ないですし、ある程度の脂肪は必要です。京都大学森谷敏夫名誉教授の講義で得た、「階段は筋力アップのパートナー」・「お腹の緩みは心の緩み」を座右の銘としています。

運動は、出会い・気づき・転機と捉えて頂ければ何でも構わないと思います。運動は継続してこそ効果が上がるもの。適度な休息と栄養、そして健康長寿にはやっぱり運動に行きつくと考えます。

*インディアカ・ビーチボール・キンボールは若者から高齢者まで楽しめるスポーツです。興味のある方は声を掛けてください。



(池の台・月居 利久)

大田っ子体操について詳しくはこちらからご覧いただけます。



自転車のルール

私もそうですが、日常生活に自転車が欠かせなくなっている方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。そんな中、2026年4月～自転車の交通ルールが変わり、自転車の交通違反に対して「交通反則通告制度(いわゆる青切符)」が導入され、反則金が発生するということに驚きました。詳細な違反行為や反則金などは警察庁の自転車ポータルサイトをご覧くださいとして、今日は基本ルールをお伝えできればと思います！

【自転車安全利用五則】

- ・車道が原則、左側を通行。歩道は例外、歩行者を優先。
(13歳未満の子どもや70歳以上の高齢者や身体の不自由な人が普通自転車を運転しているときは除きます。歩道を走行する場合車道よりを徐行し、歩行者の通行を妨げるときは一時停止をしなければなりません。)
 - ・交差点では信号と一時停止を守って、安全確認(一時停止標識「止まれ」は必ず止まって安全確認をしましょう。)
 - ・夜間はライトを点灯
 - ・飲酒運転は禁止
 - ・ヘルメットを着用
- (自転車の運転者だけでなく、同乗の幼児等にも被らせるよう努めなければなりません。また児童等の保護者は、児童等が運転するときは被らせるよう努めなければなりません。)

ルールを守って、自転車の安全運転を心がけましょう！

(雪谷石川台・長谷川 可織)

警視庁の自転車ポータルサイトについて、詳しくはこちらからご覧いただけます。



雪谷地区の表彰者

【令和8年度大田区交通安全功労者】

〈団体〉小池自治会
〈個人〉内田 智明(雪谷石川台)

[敬称略]

上池上自治会 避難所運営協議会 とどまるマンションについて

皆さんは、避難所にどのようなイメージをお持ちでしょうか。

避難所へ行けば、飲み物や食べ物が支給され、何とか生活できる場所と思われるかもしれませんが、しかし、実際にはそのような環境をすべての避難者に提供することは容易ではありません。

避難所は、本来、住宅を失った方など、在宅での生活が困難な方のための場所です。

大田区では災害に備えて学校避難所を指定していますが、雪谷地区では人口約6万人に対し学校避難所は6校で、1校あたり約1万人が対象となります。

しかも、実際に使用できるのは体育館や一部の空き教室に限られ、防災備蓄も全員分を賄えるものではありません。また、消防・警察・行政などの支援機関も、災害発生時には広範囲での救助や被災対応に追われるため、避難所運営への支援には限りがあります。

こうした現状から、「在宅避難(とどまり)」の重要性が注目されています。

東京都が進めているのが「東京とどまるマンション」です。これは、災害が発生した際、マンション住民が避難所へ行かず、自宅で生活を継続できるようにするための登録・公表・支援制度です。

マンションが防災マニュアルの整備や必要な防災対策を行い、一定の条件を満たすと「東京とどまるマンション」として登録できます。防災用品の導入に対する補助制度や、災害に強いマンションとして公表されることで、居住者の安心感やマンションの資産価値向上につながります。

さらに昨年度より「町会・マンション みんなで防災訓練」という支援制度も創設されました。自治会とマンションが合同で訓練を行い、日頃から顔の見える関係を築くことを目的としています。

上池上自治会では、地域人口14,000人の概ね1割(1,400人)の住民に何らかの形で防災訓練に参加していただくことを目標に、マンションとの合同防災訓練を3回計画しました。

第1回訓練を、7月25日に防災サマーフェスタと銘打って実施しました。マンション側のアイデアを取り入れ、従来の防災訓練のイメージを見直して実施しました。

第2回として、水災を想定した訓練を10月10日に計画しています。参加者には東京ポイント500P付与を予定しています。

今後も、安心して暮らせる地域づくりを目指し、防災力の強化に取り組んでまいります。
(上池上・大濱 英郎)

