



千束地区自治会連合会 発行  
地域力推進千束地区委員会

編集長 土屋 光 一  
事務局(千束特別出張所内) 電話 3726-4441

## 地域包括支援センター紹介

(地域包括支援センター千束)

地域包括支援センターは、大田区内に23ヶ所設置されている高齢者の総合相談窓口です。千束は特別出張所と同じフロアで介護予防の拠点であるシニアステーションも併設されています。概ね65歳以上の方を対象にご相談を受け、適切な介護サービスや医療へつないだり、介護予防への取り組みを支援しています。「最近物忘れが気になるな」、「ひとり暮らしだから将来が不安」、「怪しい電話がかかってきて心配」、「介護サービスはどうしたら利用出来るの?」等、様々なご相談に応じます。大田区の高齢者サービスの申請窓口でもあり、代表的なサービスとして「見守りキーホルダー」があります。事前に緊急連絡先を登録したキーホルダーを持ち歩くことで、事故や迷子の際に公共機関（警察や救急消防等）からの照会に対応できるシステムです。また、「ひとり暮らし登録」もキーホルダーと同時に申請でき、地域担当の民生委員さんによる普段からの見守りにつながります。是非ともご利用下さい。



地域包括支援センター千束職員の方々

「見守りキーホルダー」があります。事前に緊急連絡先を登録したキーホルダーを持ち歩くことで、事故や迷子の際に公共機関（警察や救急消防等）からの照会に対応できるシステムです。また、「ひとり暮らし登録」もキーホルダーと同時に申請でき、地域担当の民生委員さんによる普段からの見守りにつながります。是非ともご利用下さい。  
(問合せ先：03-3728-6673)

### 利用者さんの声



かつてお世話になった人が、みな老いていくのをしみじみ実感する老々介護はかなり身近な出来事でした。その身近な親族でも意外に知らないのが「地域包括支援センター」や介護制度の利用方法です。

最近介護の世界では「家族だけで介護するのはやめた方がいい」が常識のようで、私もアドバイスを受けたことがあり、そしてそれはそのとおりと今も感じています。閉じた世界だと、だんだん思考も狭くなり、ある日限界がくる。それよりは様々な制度を利用しましょうというのが今の介護制度のようです。

老いを予想し先手を打つ。タイミングを見計らって、生活に関して、どのようなサービスが利用できるか、専門家のお話を伺うことが大切です。

まずは相談ができる地域包括支援センターへ！！



かつて私も地域包括支援センターにお世話になりました。

義父、母、主人を見送り、今はひとり暮らし。見守りキーホルダーを身に付け、様々なサービスを受けております。

ひとり暮らしで大切なのは対話だと思います。先日も大雨の後、地域包括支援センターの方が家を訪ねてくださり、雨後の様子など聞き取りをしてもらい対話の大切さを実感しました。

今の日本は超高齢化社会。老いも若きも住みやすい世界になることを祈る。私は見守りキーホルダーを持つ老人です。



## 「民生委員」をご存知ですか？

民生委員は、民生委員法に基づき、厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員です。給与の支給はなく（無報酬）、ボランティアとして活動しています（任期は3年、再任可）。また、民生委員は児童福祉法に定める児童委員を兼ねることとされています。

民生委員・児童委員は、子育てや医療、介護などの悩みを抱えている人からの相談に応じ、必要な支援を受けられるよう、**地域の専門機関との「橋渡し役」**を担います。区や社会福祉協議会からの依頼により、ひとり暮らし高齢者登録に伴う調査・訪問活動、福祉施設や学校等の行事のお手伝いなどを行うこともあります。

民生委員・児童委員制度は全国統一の制度であり、全国では約23万人、大田区では約500人の民生委員・児童委員が活動しています。

「ふるさと千束」では長年にわたり民生委員・児童委員を務めていらっしゃる千束地区民生委員児童委員協議会の藤田博司会長に、民生委員・児童委員についてお聞きしてみました。



### 民生委員活動について

#### 千束地区民生委員児童委員協議会 会長 藤田 博司



日頃より、地域の皆様には大変お世話になっております。

私たち民生委員は日々の活動の中で、地域社会の変化を感じる事が多々あります。

少子高齢化の加速、物価高騰により圧迫される家計、孤立・孤独深刻化等々、地域での見守り活動の重要性は、これまで以上に増しているように思います。

地域の諸問題にきめ細やかに対応する為、千束地区民生委員児童委員協議会では「子育て支援部会」、「児童福祉部会」、「主任児童委員部会」、「高齢福祉部会」、「生活福祉部会」、「障がい福祉部会」の6部会に分かれて委員が対応を進めております。

地域の中の困りごと、高齢者の方々の異変にいち早く気づき、大田区役所福祉部局、地域包括支援センター等々と連携し、適切な支援に繋げる役割を、これからも担っていきたいと考えております。

時代に沿った工夫を取り入れながら、柔軟な発想で地域の方に寄り添っていきたいと思っております。

今後ともよろしくお願いたします。

地域を担当している民生委員児童委員をお知りになりたいときは、大田区福祉管理課（03-5744-1245）までお問い合わせください。





シニアステーション千束の活動室で月に一度、不定期で開かれます（費用100円）。千束地区民生委員児童委員協議会、ひなたぼっこ実行委員会の運営で、シニアステーション千束、地域包括支援センター千束、大田区社会福祉協議会の協力のもと、お試し期間を経て2024年9月にオープンしました。

大田区在住・在勤の方なら年齢不問で“ふらっと来てハンドドリップコーヒーなどを飲みながらおしゃべりをする場”がキャッチフレーズです。

昨年クリスマス前の某日に立ち寄りしました。Cafeはクリスマスの飾りつけで温かい雰囲気のある部屋に、5卓（1卓5人～6人）の机が置かれ、グループ毎におしゃべりをしていました。民生委員の方に案内されて、テーブルの上に飾られた手作りの小物を見ていると、ボランティアでお手伝いされている方が薫り高いコーヒーを運んでくれました。皆さんのおしゃべりを聞き、話に入れてもらうと仲間意識が芽生え、豊かな気持ちになりました。



Cafeひなたぼっこの様子

代表の星野勝世さんは「お一人で来られても、お茶を飲みながらいつの間にか周りの人と楽しくおしゃべりをしている。このCafeを通じて、もっと地域の方々との交流が自然と深められたら良いと思っています。ゆったりとした和やかな雰囲気のある部屋で気軽におしゃべりをして笑顔になる。そんなイメージが“ひなたぼっこ”と重なりました。」と仰っていました。

孤立しがちな現代社会です。多くの方が利用されて地域の繋がりが広がることを願っています。

Cafeひなたぼっこも千束地区の民生委員・児童委員の活動の1つです！



..... 令和8年度 Cafeひなたぼっこの予定 .....

<b>日にち</b>				<b>時間</b>	14時～16時 (15時30分 ラストオーダー)
5/13(水)	6/4(木)	7/8(水)	8月休み	<b>場所</b>	シニアステーション千束 活動室
9/3(木)	10/14(水)	11/5(木)	12/9(水)	<b>費用</b>	100円(お飲み物代)
1/6(水)	2/4(木)	3/10(水)		<b>問合せ先</b>	地域包括支援センター千束 03-3728-6673

※開催日は変更になる可能性もあります。

## 「東京防災学習セミナー」報告

昨年12月6日（土）に赤松小学校の体育館で、千束地区自治会連合会主催の「東京防災学習セミナー」がありました。

今回は「近年の災害から学ぶ～地震・水害・噴火から考える私たちのリスクと対策～」について、気象予報士の井原さえ子さんの講演を受講しました。以下に要旨を記します。

### 1 想定される地震災害について

首都直下地震

- ・地震規模：M7.3、30年以内発生確率：70%
- ・ライフラインの被害（電力・通信・上下水道・ガス）“たかがトイレ、されどトイレ”  
→非常用トイレの備蓄！



### 2 風水害について



- ・内水氾濫：市街地内で排水が追いつかず、雨水や下水などがあふれ出る現象で、河川の近くでなくても発生する。
- ・大規模水害：江東5区がほとんど水没。
- ・水害が予想される地域の外に48時間前には避難する。「東京マイ・タイムライン」の作成が有効である。



東京マイ・タイムライン

### 3 火山噴火について

富士山噴火：広域降灰による被害

- ・遠隔地に所在する地域も被害を受けることが特徴（関東地方も！）
- ・富士山は1707（宝永4）年の噴火以来300年以上も大噴火なし。  
→いつ噴火してもおかしくない状況にある！



### 4 おわりに

防災ブックを学ぶ重要性！

- （1）「東京暮らし防災」（赤いブック）
  - ・今から始められる防災や備えの基本を一から説明している。
- （2）「東京防災」（青いブック）
  - ・「東京暮らし防災」の内容に加えて、さらに詳細な防災知識が得られる。
  - ・地域の「共助の取組み」についても紹介している。



防災ブック

ふるさと千束  
バックナンバー  
大田区ホームページで  
公開中です。



千束地区管内の数字

人	男	11,782人
	女	13,330人
	計	25,112人
世帯	14,371世帯	

令和8年4月1日現在

この箱の中に  
入っています



東京防災 & 東京暮らし防災

### 編集 後記

近年、スマートフォンの普及は目覚ましいものがあります。街の中、電車の中などでスマホに見入っている人たちは、大体8、9割あるいはそれ以上でしょうか。

一番気になっているのは、歩きスマホをしている人たちの多いこと。夢中になってスマホに見入っているの、ぶつかりそうになったことが何度もありました。ベビーカーを押しながらスマホに見入っているお母さん。自転車で乗りながらスマホに見入っているお兄さん。児童公園で子供を一人で遊ばせてベンチでスマホに見入っている若いお母さん。珍しく歩きスマホをしていない人がいると思うと手にはしっかりスマホを持っています。

また、コンビニや商店街などのお店で支払い時に、現金を出す人よりスマホを見せて支払いを済ませている人の方が多くなっているように思います。

私もスマホは持っていて、その情報量や機能の多さ・便利さは分かってはいますが、何か事故や問題が起きないことを願っているこの頃です。

M・K記