

# 自治会リレー記事：希望ヶ丘自治会 希望ヶ丘自治会エリアの紹介

東雪谷二丁目に広がる希望ヶ丘自治会のエリアは、どこか懐かしく、落ち着いた空気に包まれた街です。私はこの街で生まれ育ち、五十年にわたり今も変わらずこの地で暮らしています。

中心に鎮座する雪ヶ谷八幡神社は、地域の拠り所として親しまれてきた場所で、四季折々の自然が日々の暮らしにさりげなく彩りを添えてくれます。春には境内の桜が咲き、夜にはライトアップされた花々が静かに浮かび上がり、落ち着いた美しさを見せてくれます。また、境内ではJAZZライブが開かれることもあり、普段とは一味違った賑わいを楽しめるのも魅力のひとつです。

さらに、石川台駅前商店会では、野菜の詰め放題といった親しみやすい催しも行われ、世代を問わず人が集い、自然と会話が生まれます。祭礼の時期には多くの人が集い、街に活気が戻ります。

生活の拠点である石川台駅周辺は利便性がありながらも騒がしさはなく、日々の暮らしを穏やかに支えてくれます。

また、希望ヶ丘商店街は、時代の流れとともに姿を変えつつも、地域に根差した営みが今も続いています。

長く住むほどにこの街の良さが分かり、自然とここでの暮らしに安らぎを感じる、そんな魅力を持ったエリアだと思っています。

(希望ヶ丘・山崎 啓次)



## 心わくわく押し花絵

小学生の頃の押し花が忘れられず、近くの押し花教室に通い始めました。初めは先生の用意してくださった花や葉で葉やがきをつくりました。

花や葉の押し方や保管方法を教えていただいて、自分でもやってみました。ドライシートを使って押し花をし、ストックパックに保管しますが、ダンボールとキッチンペーパーではさみ、輪ゴムでとめてもできます。4~5日で押し花がしあがり、その押し花を使ってキーホルダーやマグネットなど小物もつくれますが、私は額にしたいと思いそれに挑戦しはじめました。

旅先で撮った風景写真をもとに、どんな構図にするかどんな花や葉を使うかイメージをふくらませます。下絵を描き、先生と相談しながら絵にしていきます。台紙の上に材料の花を配置し、ガラスをかぶせ密閉してでき上がりです。この密閉作業が難しく私の苦手とするところでした。うまく仕上がったときは最高の幸せ気分です。

散歩に出かけても花や木を見ると、押し花にいかせないかなとついつい考えてしまう毎日です。(笹丸・小林 明子)



### 編集後記

今回のあさがお号、久しぶりに9自治会全員の編集委員が揃いました。新しく委員になられた方もいらっしゃったり益々充実したふれあい雪谷になると思います。お楽しみに!

自治会リレー記事も、希望ヶ丘自治会エリアの紹介のように各自治会のディープなエリア紹介を続けていけたらと思います。

今年の夏も猛暑や酷暑になる日が増えそうです。上野先生からの「熱中症から身を守るために」の記事を是非参考に、この夏を乗り切りましょう。(東雪谷東中・小山 智恵子)

【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 あさがお号 7月1日(通巻・第143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

# ふれあい雪谷

令和8年7月 あさがお号 通巻第143号

雪谷特別出張所管内(令和8年4月1日現在)  
世帯数/32,548世帯(前年比392世帯増) 総人口/ 62,397人  
男/29,904人・女/32,493人



### 池上の井戸

本門寺の参道沿いの古い酒屋さんの脇に、昔懐かしい井戸があります。井戸水は冬あたたかく、夏は冷たいと言います。かつてこの井戸の周りは、子供達の歓声と大人たちの笑い声で満ちていたのでしょう。  
小池・今成 修さんの作品

「ふれあい雪谷」のホームページは  
こちらからご覧いただけます。



## 熱中症から身を守るために

日本の夏は年々暑さが増し、毎年多くの方が熱中症で救急搬送されています。真夏だけでなく、梅雨明けや初夏の時期にも起こりやすく、大田区のような都市部ではヒートアイランド現象によってさらに体感温度が上がりやすい環境です。「自分は大丈夫」という油断が最も危険です。

### ■熱中症とは？

体にこもった熱をうまく逃がせず、体温調節機能が乱れることで起こる状態です。重症度は3段階に分けられます。

#### 【軽症(Ⅰ度)】

めまい・立ちくらみ・足のつり・大量の発汗が現れます。この段階で涼しい場所へ移動し、水分と塩分を補給すれば多くの場合回復できます。

#### 【中等症(Ⅱ度)】

頭痛・吐き気・倦怠感・集中力の低下が加わります。この段階では必ず医療機関を受診してください。点滴が必要なケースもあります。

#### 【重症(Ⅲ度)】

意識障害・けいれん・体温40℃超えといった命に関わる状態となります。ためらわずすぐに119番通報してください。特に高齢者・小さな子ども・持病のある方は重症化しやすいため、周囲も気を配ることが大切です。

### ■日常の予防が大切です

最も重要なのはこまめな水分補給です。のどが渇く前に少量ずつ飲む習慣をつけましょう。1日の目安は1.5～2リットル。汗を多くかいた時は塩分も一緒に補うため、スポーツドリンクや経口補水液が効果的です。室内でも熱中症は起こります。

「もったいない」とエアコンを我慢せず、室温28℃以下・湿度60%以下を目安に調整してください。就寝中も適切な冷房使用をお勧めします。外出時は帽子・日傘を活用し、通気性の良い服を選びましょう。気温の高い午前10時～午後3時の外出はなるべく避け、朝夕の涼しい時間帯を選ぶのがポイントです。睡眠不足・飲酒・体調不良の日は熱への対応力が下がるため、無理な運動や長時間の外出は控えてください。

### ■緊急時の対応

症状が出たら、まず涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめて体を冷やしましょう。首・脇の下・太ももの付け根など、太い血管が通る部分を氷や保冷剤で冷やすと効果的です。意識がある場合は少しずつ水分を補給させてください。呼びかけても反応が鈍い・意識がない・けいれんがある・体が異常に熱いといった症状が見られたら、すぐに救急車を呼んでください。熱中症は早期対応が回復を大きく左右します。少しでも不安を感じたら、かかりつけの医院にお気軽にご相談ください。

(上池上・うえの内科外科医院(大田区)院長 上野 克仁)

## 南雪谷のシニアクラブ

南雪谷自治会の活動の一端を担うシニアクラブ「南雪会」の活動について紹介します。

南雪会は65歳以上の南雪谷自治会の会員を対象としたシニアクラブで、会員数は109名です。年間を通じた活動として、月の第1・3火曜日にポッチャ、第2・4火曜日にカードゲーム、第2金曜日に手芸の会を自治会館で開催しています。それぞれ毎回16～20名の会員が参加し、活動時間は1時半から4時頃までで、間に15分程度のティータイムが入ります。

ポッチャ、カードゲームは勝ち負けが一部の人やグループに偏らない様にチーム構成や対戦相手を毎回抽選で決め、初対面でもすぐ馴染めるよう全員が名札をつけます。ポッチャではチーム同士の応援やヤジは自由で、時には審判もそれに加わり、笑いとお声のうちに試合が進みます。カードゲームは4人組でセブンブリッジをします。ルールが少し複雑ですが、初心者には他のメンバーがアドバイスをします。20ゲームの合計点で勝敗が決まりますが、そこに至るまでゲームごとの運・不運を喜んだり嘆いたりしながら楽しめます。

手芸の会では、大田区民プラザで開催される「シニア作品展」に出展すべく、テーマを決めて1年がかりで作品を作ります。出来栄が肝心なのでこちらはみんな真剣です。昨年はおせち料理と干支にちなんだ切り絵の馬を製作しました。時々、雪谷特別出張所にも展示していますので、ぜひご覧ください。

昨年は、これらの活動が東京都から優良活動事例として選ばれ、表彰されました。南雪会の存在が、私たち地域の高齢者のふれあいの輪を広げ、日々の暮らしに彩を添えるものであればと願っています。

(南雪谷・河野 洋一郎)



## 雪谷地区の表彰者

### 【令和8年度東京都町会連合会表彰】

森井 郁夫

### 【自治会役員永年在職者】

菅井 淳子	飯塚 巖	山崎 啓次
小林 若奈	河村 圭司	池田 喜久江
高加 美和	小林 多賀子	齊藤 章子
田中 勝	玉置 明	玉置 めぐみ
川嶋 千鶴子	入来院 知子	清水 康夫
齊藤 祥子	中島 恵子	御子神 典雄
石川 流星	船山 康夫	三部 光
竹内 三秀	長谷川 則夫	岡田 雄樹
安達 靖子		

### 【退任青少年対策地区委員】

山田 信也(部長)

[敬称略]

## 石川台駅が生まれ変わる！？

ご存じの方も多いと思いますが、東急池上線 石川台駅のリニューアル工事が始まります。これは駅舎開業から約100年が経過した石川台駅において、ホーム屋根の建替え・延伸や駅舎内外装および駅構内のトイレのリニューアルなどによって、安全性・快適性や環境性能の向上を図るとともに、木材を活用した「木になるリニューアル」によって、親しみやすく温かみが感じられる駅づくりを推進している取り組みだそうです。

石川台駅は昭和2年頃に開設されてから多くの方に利用され、今では一日の乗降人員が15,000人に達しようとしています。こんなに多いと思っていなかったの、知った時は驚きました。

また、駅周辺はドラマや映画、CMなどにも多く起用され、撮影現場を目撃された方も多いのではないのでしょうか。残念ながら、私は遭遇したことがないです……。でも、テレビなどで気付いた時は、知人にちょっと自慢しています！

工事はすでに着工しておりますが、完成は2027年秋ごろだそうです。慣れ親しんだ趣のある駅が無くなるのは少し寂しいですが、使い勝手の良い駅になるのも楽しみです。

リニューアル前に石川台駅の写真を撮って、思い出に残しておくのもいいかもですね。

(雪谷石川台・長谷川 可織)

