

自治会紹介パンフレット（コミュニケーション編）

表紙

災害から身を守ろう！
自治会は、
コミュニケーションという備え



「遠くの親戚より近くの他人」
私たちは、住みよい町づくり、身近で頼りになる自治会
を目指しています。仲間になりませんか？

久我山東自治会

自治会 HP: <http://www.7b.biglobe.ne.jp/~kugayamahigashi/>
メールはこちらへ: kugayamahigashi@xsj.biglobe.ne.jp

裏面

□久我山東自治会とは
杉並区久我山五丁目とその近隣地を中心とする地域の居住者・事業主が、住みやすい町、会員相互の親睦の図り、福祉の増進に努め、明るく清潔で住みよい町づくりをするなどの目的のために活動している団体です。居住約2,600世帯の約8割＝約1,500世帯が加入しています。

□加入のメリット
・住まい周辺の会員や班長さん、班長さんと知り合いになり、あいさつや声かけなどのコミュニケーションが生まれます。
・防災訓練、震災復興所創設（久我山小学校）などを進めて、いざというときにあわてない安全、知っている場所・人がいる安心、助け合いが育まれます。
・資源回収（月1回、原則第四日曜日）への新聞・雑誌紙類・段ボール類の集出により、資源のリサイクルに積極的に取り組むことができます。資源回収に協力すると自治会が主催するバス旅行などに参加できます。
・入学式、敬老会、会員と家族への御喜慶などの慶弔品が受け取れます。

□会費になるには
・「入会申込書」に氏名、住所、電話番号を記入の上、持ち家の方は、150円/月＝1800円/年、賃貸住宅に居住している方は、75円/月＝900円/年を、班長さんに取めてください（会費の年1回払い、年3回払いは該当する班により決まります。）、商店や会社（団体）の方は別途規約があります。
・会員になると班の一員となり、その班の班長が交代で当たる班長の業務（会費の集金、回覧板を班内に回すなど）が数回一度発生します。
・加入費の変更や退会は、いつでもできます。

防災あれこれ

□杉並区洪水ハザードマップ&AED設置場所（久我山東自治会地域広域を抜粋）

最近では、平成30年（2018年）8月13日のゲリラ豪雨で、久我山駅付近が冠水しました。久我山駅周辺の商店に土壌（どろ）が積まれているのは、防水のためです。ゲリラ豪雨のときなどは、神田川の増水、低い土地での浸水、防災無線や河川水位警報機による放送に注意するようにします。警戒水位に達した場合は女性の声、危険水位に達した場合は男性の声、という区別があります。境内には、「久我山小学校」「ゆうゆう久我山館」や交番、コンビニにもAED（自動体外式除動機）が設置されています。また、久我山駅南口（ヒゲバツ）、久我山東児童遊園（どかん公園）、富士見丘公園（西公園）、富士見丘北公園（三角公園）にWC（公衆トイレ）やTEL（公衆電話）が設置されています。

警戒水位に達した場合（女性の声）
～よりチャイム～ こちらは杉並区です
川の水位が 増えています。注意してください
～よりチャイム～ サイレン吹鳴
～よりチャイム～
川の水位が 増えています。注意してください
～よりチャイム～

危険水位に達した場合（男性の声）
～よりチャイム～ こちらは杉並区です
川がある 恐れがあります
浸水に備え 高いところに 移動してください
～よりチャイム～ サイレン吹鳴
～よりチャイム～
川がある 恐れがあります
浸水に備え 高いところに 移動してください
～よりチャイム～

濃い色の位置は過去に浸水した場所です

活動概要

防災

- ・会長を中心に、役員が毎週日曜日の夜8時に防災訓練を実施を行っています。
- ・毎年春と秋（予定）に久我山小学校で防災訓練を実施します（平成30年は、消防自衛隊への乗車、水消火放水訓練、救急訓練、消防訓練などを実施、107名が参加）。
- ・毎年11月（予定）に久我山小学校で杉並区と震災救援所訓練を実施します。
- ・年に3回、境内3カ所でD級ポンプの点検と操作訓練を実施しています。

防犯

- ・防犯会議への出席、防犯合同パトロールへの参加など積極的に防犯活動を行っています。
- ・久我山駅前で、毎月15日に鑑別みず防犯防止のビラの配布など、高井戸防犯協議会の活動に参加しています。
- ・自治会街頭灯を設置し、夜間の徘徊に警戒しています。
- ・平成12月29日と30日には、遠来防災防火隊パトロールを実施しています。

出来る人が、出来るときに、

出来ることをやる！ が合言葉です。

資源回収

- ・毎月第四日曜日（12月は第3）に、自主参加で80名ほどの回収活動者が古新聞、雑誌・折込広告、段ボール、便用箱や郵便物、牛乳パック、ペットボトルのキャップを回収しています。
- ・平成28年度の実績は147トン余、高さ8m（横約20m）の木刺しに積み上げて約3,100立方分のパルプ約約と同等の貢献をしました。
- ・資源回収券を集めると、郵便やラップ、ホイルに交換することができます。また、日帰りバス旅行に参加することもできます（平成29年兼子電線車・ウオッチ21で買物、平成30年川越の桂・喜多野・菓子屋横丁の旅）。

餅つき大会・ホテル祭り（湯川）・参旗り大会（協賛）

- ・毎年12月28日（祝日）に、東京公園で最終餅つき大会を開催しています。
- ・8月に神田川・三川上水で行われるホテル祭りには、本陣案内所などで協力しています。
- ・秋には、会員の自由参加でいざみ草（日掃りの萩葉）も実施しています。
- ・久我山神社で行われる祭礼や仲夏の日遊などを回覧板に掲載して、班ノ原や西所（＝東原公園）の設備に協力しています。
- ・回覧板は、第14号所の掲示板にも掲載して、誰でも読めるようにしています。

他にも、夏のラジオ体操、春と秋の憲法パレード、敬老や入学のお祝いや寄附、カレンダー交換箱の設置などを行っています。

□家族でやろう、防災アクション

- ・避難所を確認しよう⇒休みの日などに久我山小学校まで歩いてみよう。昼と夜と2回歩いて、期や段差など危険箇所の有無、途中の公園（トイレの有無）などをチェックしてみよう。震災訓練に参加してみよう。
- ・家族の安否を連絡する方法を決めよう⇒災害用伝言ダイヤルや伝言板、SNSなどを使ってみよう。親戚や友人の連絡先なども事前に共有して登録しておこう。
- ・備蓄品を確認しよう⇒水、簡易トイレ、懐中電灯、乾電池、カセットコンロ、食料（日常備蓄）、生活用品（洗面用具、タオル、マスク、軍手、ラップ類、ビニール袋、はさみ etc.）、衣類（トレーニングウェア、下着）など。備蓄リストをチェックして、非常持ち出し袋を点検しよう。
- ・日常備蓄を使い回そう⇒備蓄、レトルト食品、水、ペットボトルのお茶、野菜ジュース、ビスケット、チョコレート、ドライフルーツ、栄養補助食品、常備薬などを常に保管して、半年単位などで消費して、また買い足そう。
- ・大切なものをまとめておこう⇒携帯電話、スマホ、充電器、電池、生活費金、免許証、健康保険証、印鑑、通帳、お薬手帳など。

□地域の危険度を知る・備える

- ・「杉並区公式ホームページ」で確認しよう
→「地震被害シミュレーション」(マグニチュード7.3直下地帯想定＝今後30年以内に約70%の強い揺れ発生すると予測されている)久我山地域は、震度6弱、約5.5に揺れが誘発し、約50棟に1棟が全壊すると予測されています。
- ・「洪水ハザードマップ」を確認しよう。
→住んでいる地域だけでなく、通勤・通学で通過・利用する町も確認してみよう。スマートフォン向け杉並区防災地図アプリ【ずきナビ】をダウンロードしておこう。
- ・地震・大雨以外の災害にも備えよう
→大雪の情報と対策を照し合おう。スコップや靴、応急処置のグッズなども備えよう。地域道路の除雪などの助け合いに参加しよう。
- ・空き巣／自転車泥棒／ひったくりなどの被害を防止しよう
→鍵のないポスト、ポストに溜まった新聞・郵便物などから、留守と知らせないようにしよう。家の死角や足場など、泥棒の侵入経路を知らせよう。
- ・子どもや高齢者の被害を防止しよう
→学校帰りの子どもたちを、地域の子目、あいさつなどを心がけて見守ろう。子どもや夜間一人歩きの女性は、防犯ブザーを待とう。母ちゃん助けて詐欺など、知らない人からの電話には直接出ないで、留守番電話で応対し、慌てず、すぐに家族に連絡しよう。