

変化しています。私たちの町!

☆☆☆ぶらりえぼ☆☆☆

建設の槌音が響く荏原第五地区、気になる建物や空き地を探索してみました。変わりゆく町とともに人々の生活にも少しずつ変化が現れ、新しい出会いがあるかもしれません。建物が変わっても町並みが変わっても、人情味豊かな人の心は保ち続けたいですね。

第五びん

第112号
24・3・15

発行 編集委員会
事務局 荏原第五地域センター
TEL 3785-2000

① 町内に新しい家が増えてきました。NF広場はツツジの季節がきれいです。

② 懐かしい芝居小屋風の町会会館。昨年的一般公開で多くの方が見学しました。

③ 芳生堂薬局跡地は、二葉中央町会内にある防災広場として3月末に完成予定。
二葉 3-17-14

④ 小中一貫校完成後の杜松小学校の校舎は改修し、高齢者福祉施設等になる予定です。

⑤ 戸越公園駅は現在、東急電鉄(株)が利便性の向上をめざし、ホームの延伸を計画しています。

⑥ 「(仮称)豊町3丁目防災広場」が平成24年度完成予定。
豊町 3-4-2

⑦ 荏原第三中学校と荏原第四中学校が統合した「豊葉の杜中学校」。旧荏原第四中学校の校舎と、仮校舎で学んでいます。

⑧ 国文学研究資料館跡地が戸越公園とともに新・水とみどりのネットワークの拠点として、また、広域避難場所として平成24年度末開園予定です。

⑨ 「(仮称)豊町1丁目防災広場」が3月下旬完成予定。
豊町 1-17-2

⑩ 「(仮称)豊町2丁目防災広場整備検討会」を平成24年度に実施します。
豊町 2-5

⑪ 補助26号線の道路工事も随分進んでいるようです。

⑫ 下神明駅をバリアフリー化するため、平成25年度中に待望のエレベーターができる予定です。

⑬ 青稜中学・高等学校の新築および改修工事が始まっています。平成26年8月完成予定です。

⑭ 大井町へ向かう高架下は、東急大井町線の耐震工事中。

⑮ 「小中一貫校豊葉の杜学園」、「二葉すこやか園」、「荏原第五地域センター」の入る複合施設が、大間窪小学校と旧荏原第三中学校の敷地に、平成25年度完成をめざして工事中です。
大間窪小学校の子どもたちは、旧荏原第三中学校の敷地にある仮校舎で学んでいます。
また、地域センターは下神明駅前に移転し、平成24年9月に先行オープンします。

⑯ 私立「グループホーム あいびーの家ふたば」「大井町のぞみ保育園」がまもなくオープン。



みなさんの新聞です。1部ずつお取り下さい。

自転車の取締りが厳しくなりました

◆自転車でも重大事故◆

自転車は道路交通法の上では軽車両です。事故を起こすと、自転車利用者も刑事上の責任が問われます。また、相手にケガを負わせた場合、民事上の損害賠償責任も発生します。更に社会的な責任として被害者に対する謝罪や就業規則に基づく処分など色々な責任がかかってきます。

★その1★
夜間に携帯電話を使いながら無灯火で歩行者と衝突した女子高生に対し、被害者に重い後遺症が残ったとして5千万円の支払い命令（横浜地裁）



★その2★
直接ではなく、事故を誘発した責任が問われています。国道を横断した自転車を避けるため乗用車が車線を変更したことからタンクローリーがハンドルを切り歩道に乗り上げ歩行者2人を死亡させた事故では自転車の男性に重大過失致死罪による禁錮2年の実刑（大阪地裁）

●みんなで心がけたい安心の町づくり●
シニアの方のなかには耳が遠くなり、自転車等の音に気づかない場合があります。歩行者に優しい走行を心がけ、みんなで安心のまちづくりをしていきたいと思えます。

＝ルールを守って安全運転を！＝



信号無視、傘差し運転、携帯電話をかけながらの走行（3ヵ月以下の懲役または5万円以下の罰金）



無灯火運転（5万円以下の罰金）

酒気帯び運転（5年以下の懲役又は100万円以下の罰金）

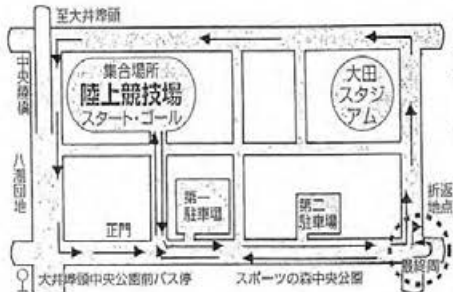


2人乗り（2万円以下の罰金又は料料）



歩行者の通行妨げ（2万円以下の罰金又は料料）

交通安全教室(地区委員会・荏原警察署共催)に、ぜひご参加下さい。 日にち：4月15日(日) 場所：杜松小学校



- 成績優秀者は、11月25日(日) 予定の第34回丹沢湖マラソン大会に区代表選手として招待されます。参加申込みは(参加費500円高校生以下300円保険料込み) 2月25日まででしたが、応援に出かてみてはいかががでしょうか。応援は選手を元気にします。
- 種目/
小学生ファミリー1・2年生=2km
小学生ファミリー3・4年生=2km
小学生ファミリー4~6年生=2km
中学生=3km
一般(高校生以上)=5km, 10km
壮年(40歳以上)=10km
壮年(50歳以上)=5km
※年齢は大会当日現在。
※1人1種目まで。
※小学生ファミリーは子と親か祖父母とのペア。
※父兄によるトラックギャラリーラン(500~600m)もあります。

品川区民 マラソン大会

第1回(昭和51年)から第18回(平成6年)まではマラソンだけの大会でした。平成6年3月29日に品川区スポーツ協会が設立され、平成7年から第41回品川区民スポーツ大会としてのマラソン大会となりました。今年(第61回)で3月25日(日)大井ふ頭中央海浜公園スポーツの森外周コースで開催されます。



豊葉の杜学園工事情報

旧荏原第三中学校・大間窪小学校は昨年4月から11月に建屋の解体・既設杭の引き抜き・残土搬出などが行われ整地されました。現在、本杭打設・鉄筋配筋・型枠組み立て・コンクリート打設が進行中で、柱脚が見え始めました。素晴らしい施設の完成が楽しみです。



編集委員退任のお知らせ

平成23年11月で次の方が退任しました。
松縄 文子さん (豊町3丁目)
2年間ご苦労さまでした。

第111号お年玉クイズ

答えは「サソリ」でした。正解者に賞品をお届けしました。



びびり音

毎日大きな声で笑っていますか。笑うことで免疫力、自然治癒力が高まるのが医学的に知られています。ストレスが原因の現代病も、笑うことによりドーパミンやセロトニンが分泌され気持が明るく、元気が活発になり、予防にも有効です。うという自然の営みが健康の源。笑顔をつくるだけで楽しくなり家族のコミュニケーションが増し何よりの予防薬です。一緒に大きな声で一日一回笑いましょう！



北村

古紙を配合した紙を使用しています

第五いっぴい

第 113 号

2 4 . 6 . 1

発行 編集委員会
事務局 荏原第五地域センター
TEL 3785-2000

編 集 委 員

葉1	櫻井	英夫
葉2	長尾	春代
葉3	中島	美恵
葉4	川名	義男
葉5	小林	紀子
葉6	北村	紀子
葉7	織田	二三子
葉8	塚本	博良

地域の絆を目標指して

—大事です。お隣さん—

最近孤立死が問題になっています。隣近所と疎遠になり、つき合いが少なくなることが一因です。そのような不幸を少しでも防ぐために、地域の絆を作る取り組みを行っている町会があります。それらを紹介します。

サロン・ド中央

二葉中央町会

二葉中央町会では、平成23年度5月から、第一火曜日11時～14時、町会会館で「サロン・ド中央」を開催しています。これは、町会員同志が楽しみながら相互理解と交流を深めるための憩いの場として設けたものです。

品川区の基本構想『輝く笑顔・住み続けたい町・しながわ』のスローガンにならない、高齢者だけでなく町会員なら誰でも気軽に遊びに来て楽しくひとときを過ごすことができます。

午前中は、町会員同志で手作りの工作品を作ったり、健康づくり推進委員の指導でガラッキーなどをしたりして、おしゃべりしながら指や体を動かしています。昼食は婦人部の手作りです。その後会長が町会の

行事予定を話し、

続いて詩吟やカラオケを皆で楽しみます。

参加者は、隣近所の人に声をかけて誘い合い、常連の人の姿が見えないと心配し、町会員同志の見守りネットワークが



整いつつあります。

シルバーこだまクラブ

豊町1丁目町会

高齢化が進むにつれて、独り暮らし単身者が多くなり、昨年の3・11の大震災でも、高齢者が多数犠牲になりました。当町会で昨年10月「シルバーこだまクラブ」を立ち上げ、仲間作りに月1回、町会会館で、民生委員、健康づくり推進委員の協力のもと、企画、計画、準備をし、軽い体操、折り、塗絵、合唱、俳句、昔話等現在も20名～25名の方が参加しています。町会全員で一層絆を深め、見守りを続けて参ります。

一人暮らし高齢者地域見守り作戦

豊町3丁目町会

品川区では地域のなかで誰もが安心して暮らせる社会をつくるため『高齢者地域見守りネットワーク事業』を推進しております。

当町会でもその一環として地域の皆さまとともに、何らかの手助けがあれば防げるかもしれない不本意な事故や、災難、孤立死等の予防に取り組んでいきたいと思えます。そんなときには気軽に町会役員、又は見守り会の人に相談してください。

高齢者一人暮らしで孤立している人をいち早く発見するために地域のきめ細かい「見守り“や”気づき“を必要と思っております。

町会ではこれらの要望に少しでも答えられるよう『緩やかな見守り体制』を確立して、地域の中で誰もが安心して暮らせる町づくりを目指しますので御協力お願い致します。

防災広場開園のお知らせ

かやの木の広場

豊町1丁目町会

3月24日に、開園式が行われ、濱野区長や近隣の町会長など、多くの来賓に御臨席いただきました。この「かやの木広場」は、もともと個人宅であり、その頃の植栽を残しています。今後は、災害時の拠点となると同時に、地域での交流や憩いの場となります。



二葉中央のんき通り広場

二葉中央町会

4月22日、前号でお知らせした防災広場の開園式が催されました。濱野区長の挨拶から始まり、広場鍵引渡し式まで行われました。トイレ・竈・防火水槽の説明を受け、トイレ組み立てや炊きだし訓練を実施しました。今後は、地域の防災拠点の1つとして、活用されます。



楽しかった鉄道博

3月18日地区委員会の主催で大宮市の鉄道博物館に行きました。「今日は4回目」という強者から「孫が電車大好きなので3世代で来ました」という家族まで、およそ80人が参加しました。

西大井駅8時24分に出発し、40分で大宮駅へ。黄色と緑に塗り分けられたかわいらしいニューシャトルでひと駅乗車すると「鉄道博物館駅」に到着です。

博物館の1階はヒストリーゾーンというフロアで、明治時代から現代までの鉄道が展示されています。豊町3丁目から参加したお母さんは「レトロでいい感じ」と時代を懐かしんでいる様子でした。

子ども達は、それぞれ楽しみを見つけたようで、小学生は「運転シミュレーターがおもしろかった」「やまびこのジオラマがかっこよかった」、3歳の男の子は「新幹線の折り紙が楽しかった」などと笑顔で話していました。

参加者の感想

はじめて鉄道博物館へ行きました。2才の息子も、6才の娘も、12才の息子も、もちろん大人もみんなで楽しませて頂きました。1日では、全てまわれない位、見所があったので、また来たいと思います。



布の花「チューリップ」

このたび、第五つうしん愛読者で、手芸好きの方、興味のある方に、編集委員が布でチューリップの花作りをご指導します。初心者向きですので、誰にでも出来ます。見本は1階のカウンター奥に飾ってあります。材料はご用意します。《参加費無料》各自、針、はさみをご持参下さい。

○ 第五つうしん講習会 ○
日時 6月27日(水)
午後2時～午後4時
場所 荏原第五地域センター
3階 第五集会室

1 折る
2 (裏) 0.5
3 絞って玉止め
4 化繊綿を包むように表に返す
5 4等分に折って中央をぬいどめる
6 2枚合紙下の布にボンドを中央にワイヤー20cm

材料
・生地(花びら) 無地、ギンガム
・(葉) 無地、ギンガム
・(茎) テープ、グリーン
・ワイヤー(茎) #18
・(葉) #20
・ボンド、手縫い糸、針、手芸綿

花の寸法
10cm
7cm



東京スカイツリー タウン

5月22日グランドオープン
高さ634m、高さ世界一の東京スカイツリーは2月29日完成しました。押上駅からとうきょうスカイツリー駅間の東西長さ約400m、広さ369haにおよぶ「タワーのある街」が誕生。ソラマチ・水族館・プラネタリウムなどの施設も完成。墨田の新天地を訪ねてみませんか。

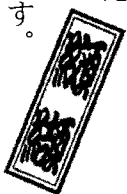
計報

荏原第五地区連合町会会長
豊町3丁目町会会長
古賀政己 様(享年79歳)
におかれましては、5月1日ご逝去されました。
永年、民生委員・町会長・連合町会会長として、尽力されました。
ご冥福をお祈りします。

ひり言

この春、体育指導委員を卒業(定年)しました。私は、若かったあの頃バスケットの人でした。今は、子ども達にはラジオ体操の人、中高年の方々は歩け歩けの人と言われます。これからは、グラウンドゴルフの人になろうかなと思っています。グラウンドゴルフは、来年の東京国体でデモンストレーションとして行われます(品川区他)。

14年間、頭と体で学んだスポーツの楽しさを地域の方々に伝えられれば幸いです。



新しい活動拠点！

新・荏原第五地域センター
(区民集会所)

教育複合施設として併設された「荏原第五地域センター・区民集会所」が9月3日にオープンしました。

住所は二葉1丁目1番2号に移動です。建物は3階建て、北東に突き出る半円形の建物は、どの部屋もガラス張りである。目の前には地域の子どもたちに親しまれている「タコ公園」と、東急大井町線下神明駅が見えます。

1階は地域センター事務室、2階と3階が集会所で、これまでと同じく洋室4部屋と和室が1部屋ですが、これまで2階にあった和室は3階になり、そのほかに3階は第五集会所と定員が10名増えた第三集会所の3部屋となりました。

ます。

建物全体が完成する来年には勉学に励む豊葉の杜学園の小・中学生と、かわいい「二葉すこやか園」の園児たちの弾む声でこの周辺が賑わうことでしょう。

また、併設の「豊葉の杜学園」は地域の避難所としての機能も備え、より利便性の高い施設へと生まれ変わります。

今後は町会をはじめ各グループが地域の発展と住民相互の絆を結ぶ活動拠点として、これまで以上に大いに活用していけると期待が膨らみます。

新・荏原第五地域センター

開所に際して
所長 山際 由美子



鈴木 木村 小平 山際 齋藤 木川
(センター職員)

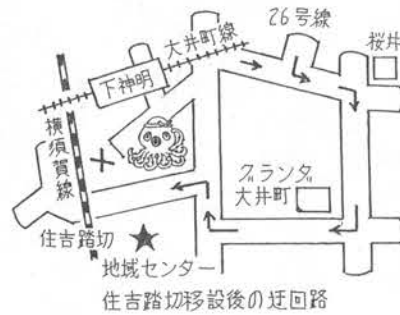
新しい荏原第五地域センターは、皆様に親しまれているタコ公園の脇にあり、来年4月からは、豊葉の杜学園や二葉すこやか園との複合施設になります。学校と地域センターの合築は品川区では初めてのことで、赤ちゃんから高齢者までともに活動する施設として、きつと賑やかな楽しい場所になるものと期待しています。

これから今までも同様、お気軽にご利用いただき、職員一同お待ちしております。

都道補助26号線建設工事情報

平成27年3月完成予定の補助26号線、最後の難工事、横須賀線のアンダーパスと歩道橋工事が始まる。封鎖された住吉踏切と豊葉の杜学園(新築工事中)の間に4月18日仮踏切と道路が完成。

しばらくの間、大井町から豊町へ行くには車は迂回が必要があるが、防災と交通の両面で期待され完成が待たれる。



新任町会長を紹介します

橋本 政徳さん (豊町3丁目町会)



◎出身
昭和18年10月、豊町4丁目生まれ、育ちは豊町3丁目、現在に至ります。

◎抱負 高齢者・子供達が安心、安全に暮らすよう、町会の皆様と共に力を尽くして行きたいと思えます。

編集委員退任のお知らせ

平成24年3月で次の方が退任しました。
佐藤 伸男さん (豊町4丁目町会)
創刊から、26年間お疲れさまでした。

五十嵐勝也さん (二葉3丁目町会)
2年間お疲れさまでした。

新しい連合町会会長を紹介します



上田 健次さん (豊町2丁目親和会)
この度、古賀会長の急逝により去る5月29日の連合町会総会において選任され、会長をお受け

することにいたしました。この重責を果たすことに不安もありますが、お引き受けした以上は、住みやすい町、安全な町、荏五のために微力を尽くしてまいりたいと思えます。連合町会は町内会の集合体であり、その発展のために常日頃より問題意識を共有し意見交換することが必要であり、皆様方の御協力をよろしく願います。

兵庫県生まれ73才 趣味 ゴルフ

ひびき

すずめの学校で産声をあげ、明治12年校名を「公立杜松小学校」とした時から学校が歩

み始めて今年133周年になります。私は戦時下の昭和17年から通学しました。現在、小中一貫校の建設が進み完成は25年です。懐かしい思い出と共に杜松の名も消え去ることになり寂しい限りです。杜松は品川区で7番目に出来た古い学校です。

坂本

荏原第五地区標高図 津波災害に備えて

保存版

第五地区

第115号

24. 12. 1

発行 編集委員会
事務局 荏原第五地域センター
TEL 3785-2000

編集委員

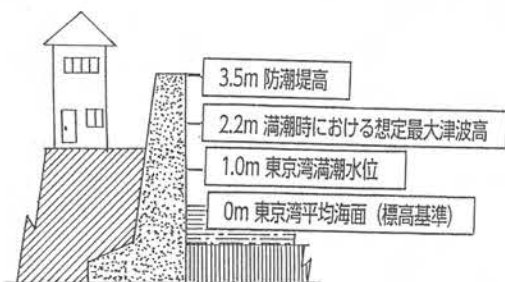
葉1 櫻井 英夫
葉神 長尾 春代
葉2 中島 美恵
葉中 川名 義男
葉3 小林 紀子
豊1 北村 紀子
豊2 北村 紀子
豊3 北村 紀子
豊4 総領 三子
豊5 塚本 博良

昨年3月11日東日本大震災が発生してから1年9ヶ月になります。

最近南海トラフなどの地震や津波情報もあり、震災に対する意識が高くなっています。東京湾に津波が到達した場合、荏原第五地区の標高と津波に対する安全確認のための基礎資料として標高図を作成しました。

防潮堤

過去の記録から品川区沿岸の防潮堤は、標高3.5mの高さが必要とされています。東京都により現在準備が進められています。



津波 地震による地殻の変動で、海面が上下動し発生する大きな波のことです。

高潮 台風や発達した低気圧の接近により、海水面が異常に高くなる現象です。



凡 例	
○	計測位置
21.4	標高 (m)
標高は、東京湾平均海面からの土地の高さを表します。	

- ※1 各人住居場所の標高は、品川区のホームページで確認してください。
- ※2 資料等の使用は品川区役所河川下水道課水辺の係の了解を得ました。(TEL 5742-6794)



みなさんの新聞です。1部ずつお取り下さい。

あなたはメタボ？ロコモ？

介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間のことを健康寿命といえます。その延伸を阻害するのが、メタボ、ロコモです。それらを予防するためには、身体活動量の増加が必要です。身体活動とは運動(スポーツ等)・生活活動(買い物、掃除、通勤等)です。

メタボ(メタボリックシンドローム)とは
内臓の問題(内臓脂肪症候群)
糖尿病・心疾患・脳卒中・がん

- 1) 臍の^{へそ}高さの腹囲
男性 $\geq 85\text{cm}$ 、女性 $\geq 90\text{cm}$
に加えて、以下の条件のうち2つ以上に該当すると...
- 2) 血圧: $\geq 130/85\text{mmHg}$
- 3) 中性脂肪(TG)値: $\geq 150\text{mg/dL}$
HDL コレステロール値: $< 40\text{mg/dL}$
- 4) 空腹時血糖値: $\geq 110\text{mg/dL}$

ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは

足腰の問題(運動器症候群)
転倒骨折・膝痛・腰痛

7つのロコモチェック

一つでも当てはまれば

ロコモの心配があります！

- ① 片脚立ちで靴下がはけない。
- ② 家の中でつまずいたり滑ったりする。
- ③ 階段を上るのに手すりが必要である。
- ④ 横断歩道を青信号で渡りきれない。
- ⑤ 15分くらい続けて歩けない。
- ⑥ 2 kg程度の買い物(1ℓの牛乳パック2個程度)をして持ち帰るのが困難である。
- ⑦ 家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろし)などが困難である。

メタボに気がつき、努力した方を紹介します

小林茂臣さん (豊町2丁目親和会)

私は、「健康大学しながわ」の3期生です。講座に出席して自覚めました。自分の体型を深く反省し、スポーツ仲間のみんなに宣言し、改善しようと決意し、朝夕30分のウォーキングを実施しました。継続は力なりです。努力の甲斐あり、息子のズボンが穿けるようになりました。「ヤッター！」

	目標	実施前 H24.6.24~	実施後 6.25~12.4 今も持続中
腹囲	85cm以下	93cm	85cm以下
体重	59kg以下	63.5kg	59.9kg以下

ガラクシー大会で

品から体操を体験しました

11月4日(日)、杜松小学校校体育館に各町会の有志が大集合。先ず、ShinagawaH2 (Happy&Health)(健康大学しながわ2期生)地域健康づくり研究グループのみなさんのご指導による「品から体操」をロコモーションのメロディーに合わせて体験しました。何かをしながらという所がユニークですね。その後、ガラツキーの熾烈な戦いがあり、瞳の輝きが違いました！



品から体操

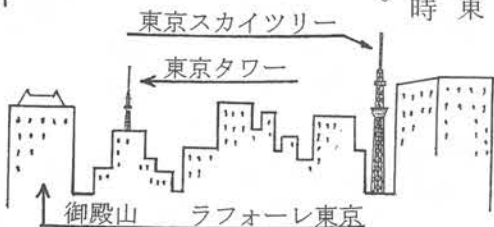
- 1位 葉2 2位 神明 3位 豊4

いつでも、どこでも、品から体操

- ① 正しい姿勢を意識しましょう
胸を張り、背筋を伸ばす
お腹に力を入れる
- ② かかとあげ
まっすぐに上に上がる
- ③ 後ろ足ストレッチ
後ろ足のかかとを床に
しっかりつけ、膝を曲げる
- ④ 片足立ち(転倒に注意して)
軸足に体重をのせる
- ⑤ スクワット(転倒に注意して)
軸足に体重をのせる
- ⑥ 身体を伸ばしましょう
両腕を耳の後に
まっすぐ上げる
- ⑦ お口の体操 入浴...しながら お口の周りの筋肉を動かして
はっきり発音、美味しく食べてメタボとロコモを予防しよう!

呼吸は止めずにレジ・信号待ち...しながら
台所で洗い物...しながら
電話かけ...しながら
菌磨き...しながら
くつ下はき...しながら
レンジのチン待ち・寝起き...しながら

話題の東京スカイツリーと東京タワーが同時に見える場所があります。アトレ大井町の北側エレベーター前の5階以上の窓からです。東京タワーは、北4kmで上部のみ。東京スカイツリーは北北東14km先ですが都心のこの距離でほぼ全体が見えるのは奇跡です。櫻井



お年玉クイズ

ハガキに答え・住所・氏名・年令を記入して送ってください。応募は荏原第五地区に在住で1家族1名とします。

◇しめきり 平成25年1月21日(月)
当日の消印有効(持参も可とします)
◇賞品 正解者の中から10名にお届けします。
◇送り先 〒142-0043 品川区二葉1-1-2
荏原第五地域センター(TEL 3785-2000)

そんたい テレビで取扱映像が度々放送されている荏原第五地区にある有名商店街名を○内にひらがなで記入して教えてください。

とごし○○○商店街

古紙を配合した紙を使用しています