



四谷地域センター運営委員会コミュニティ誌 令和4年12月発行 No.120

【四谷地域センターのホームページ URL は <https://ycc.tokyo/>】

特集 二、三頁

来年は関東大震災から100年！
一人一人「防災」について再確認しましょう



シリーズ「四谷の公園」

～三栄公園～

四谷三栄町の三栄通りに面した公園で、広さも十分あり木々の緑も豊かです。本格的な遊具も備えられていて子ども達に人気です。

三栄町の名前は、箆笥町・伊賀町・新堀江町三町が合併した際「三つの町が栄えるように」という願いから付けられたそうです。

ちなみに、三、四十年前には公園の目の前に駄菓子屋があり、近所の子どもの大切なコミュニケーションの場でもあったようです。

注意！

冬のコロナ感染拡大
インフルエンザ流行
引き続きマスク、うがい
手指消毒は大切です！

文化の街 あれこれ

文化の街にふさわしい秋の話題を二つご紹介いたします

特別講演会「晩年を幸せに生きる知恵」

高齢者の価値はQOL(人生の質)〜

去る10月1日(日)午後、地域センター多目的ホールを会場に野尻雅美先生をお迎えして「晩年を幸せに生きるための知恵」高齢者の価値はQOL(人生の質)にある」と題して講演会が開催されました。野尻雅美先生は千葉大学名誉教授で高齢者問題の権威でもあられ「老いに生きる」などの著作もある高名な学者であり実践家です。

コロナ感染者の減少の中で万全の換気などの対策をとって敢行されたこの講演会には大勢の参加者が集い会場の多目的ホールは久しぶりの賑わいを取り戻しました。講演は大型スクリーンを使ってお話が進められましたが、それぞれの画面をプリントした資料が参加者に配布されておりとても理解しやすい内容でした。特に「高齢者の価値は、延命長命よりQOL(人生の質)です」の言葉が印象的でした。参加者の皆さんからのアンケートで「今後の生き方に関して前向きになった」などたくさんの方の賛辞をいただきました。



四谷区民ホール!

きれいになりました

四谷地区をはじめ区内外の方々にご利用されて、親しまれてきた四谷区民ホールが、昨年6月からの工事休館を終え、10月に再オープンしました。

工事は、皆様に安全にご利用いただくための天井の耐震化がメインでしたが、付随してLED照明への導入や幅を5cm広くし通路側には手すりもついた座席への交換、また壁面の再塗装や中央スピーカーの更新などを行いました。ご利用の皆様に、きれい!安全!音が良い!を実感していただけたと思います。

去る9月25日には、四谷地区で日頃活躍されている各団体の皆様をお招きし、お披露目の内覧会を行いました。冒頭、吉住区長と松川四谷地区町会連合会長にご挨拶をいただき、その後、弦楽四重奏の演奏や四谷荒魂による勇壮な和太鼓演奏が行われ、再オープンにふさわしい「華」を添えていただきました。

これからも、地域の皆様に愛される四谷区民ホールであるよう、取り組んでまいります。

四谷特別出張所長 窪田



四谷地区は、東西に大商業エリアを有しているながら、南北に住居エリアも多く、近年では、タワーマンションも建設され、四谷地区だけで人口も4万人ほどになります。都心にありながら、江戸風情の残る街並み、新宿御苑などの自然も豊かです。その一方、地形上、崖地や窪地、細街路も残っています。お住まいの地域の特性や居住環境をよく知り、日頃から災害に備えておきましょう。

《地震や豪雨などの自然災害発生時、大切な命を守るために》

【大地震に備える！】

首都直下地震は「いつ起きてもおかしくない。」とされています。私たちが暮らす東京で直下型の大地震が発生した場合、区内の約9割が震度6弱、1割が6強の揺れになると東京都では想定しています。震度6を超える揺れが起こった場合、人は立っていることができません。また、固定していない家具類は倒れます。命を守るために、各家庭でできる対策に取り組みましょう。

①居住地の地震の危険性を確認しましょう。

下図は、東京都が5年に一度、都内の5,192町丁目を対象に建物倒壊危険量などを調査し、ランク付けしたものです（第9回調査、令和4年9月公表）。図を見て、居住地が何色か確認してください。

②建物の耐震性を確認しましょう。

1981年に建築基準法が改正され、建築物は震度6・震度7の地震に耐えうる設計・構造（新耐震基準）とすることが義務付けられました。平成7年に発生した阪神淡路大震災で倒壊した建物の大半は、1981年以前に建てられたものでした。ご自宅はいつ建設されたのかを確認してください。区では無料の耐震診断を行っていますので、ご相談ください。（防災都市づくり課 ☎5273 - 3829）

③家具類の転倒防止を行いましょう。

阪神淡路大震災で亡くなった方の約8割が、建物や家具の下敷きになる圧死でした。ご自宅の家具類が移動しないよう、しっかり固定しましょう。区では転倒防止器具の取り付け事業を行っています。

（危機管理課 ☎5273 - 4592）

④食料やトイレを備えましょう。

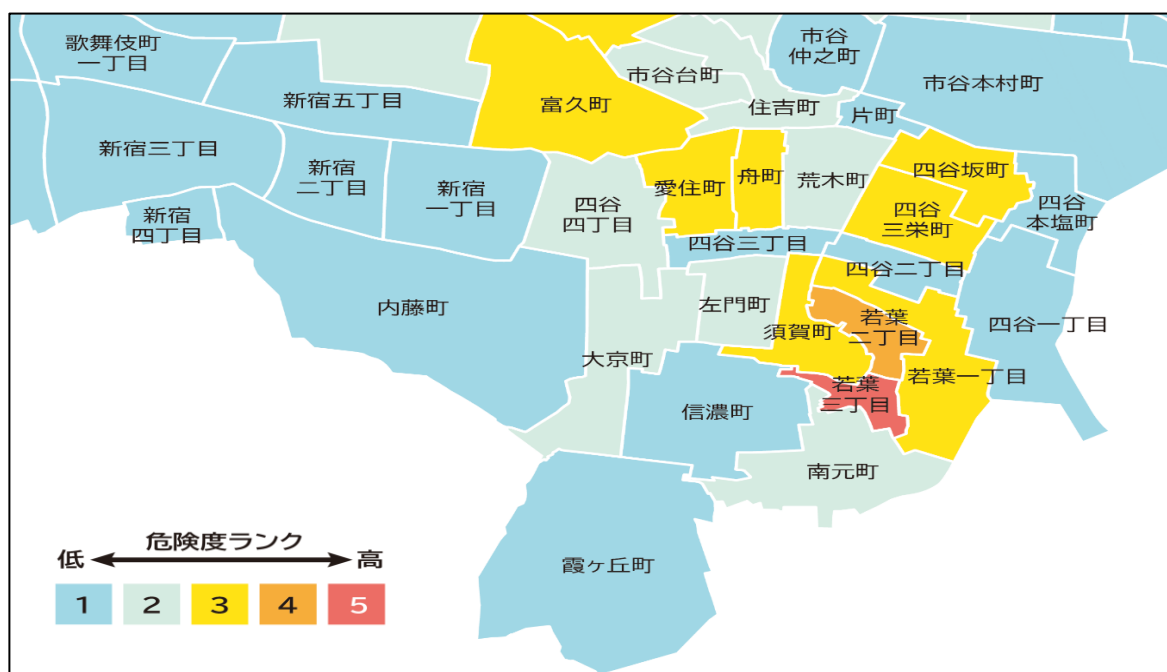
東日本大震災の時、新宿区内は震度5弱でしたが、店頭から食料や飲料水がすぐに無くなりました。大地震が発生すると電気・ガス・水道が止まります。家庭に必要な、食料や生活用品、トイレ用品（便袋）などを備蓄しましょう。※食料等の備蓄はローリングストック（日常備蓄）をお勧めしています。

最後に、大切な命を守り、被害の拡大を防ぐためには、隣近所で助け合うことが重要です。ぜひ、日頃からご近所であいさつを交わし、顔の見える関係を築いてください。

新宿区地域危険度マップ〈総合危険度〉 ※このマップは、特別出張所でもお配りしています。

地域危険度のうち、地震の揺れによる建物の倒壊等の危険量及び、火災の延焼の危険量に、避難や消火・救助活動の困難さを示す災害時活動困難係数※を加味して、1つの指標にまとめたものです。

※災害時における避難や消火・救助活動の困難さを示したものです。各地域の道路の幅や密集具合、道路基盤の整備状況を基に係数を測定しています。



【大規模水害に備える！】

近年は、気象環境や海洋環境の変化により、全国各地で台風や前線による大雨が降り、甚大な被害が発生しています。また、気象庁の発表をみても、「観測史上最大の降水量」、「過去に経験のない記録的な大雨」と言っているとおり、今は、1時間100mm以上、総雨量1,000mm以上の雨が降ることがあります。

2018年7月の西日本豪雨では、237名の方がお亡くなりになっています。特に被害が大きかった岡山県真備町は、洪水ハザードマップで想定しているエリアが浸水しています。

新宿区の場合、幸い堤防や河川敷があるような大規模河川はありませんが、神田川や妙正寺川の流域は、水防法による洪水浸水区域に指定されています。また、下水道の処理能力を超える大雨が降った場合は、マンホールから逆流する（内水氾濫）おそれがあります。ただし、現在想定しうる最大の大雨が降った場合でも、区内は調節池の整備、河川や下水道の改修等が進んでいるため、12時間以内に水は引くと想定されています。

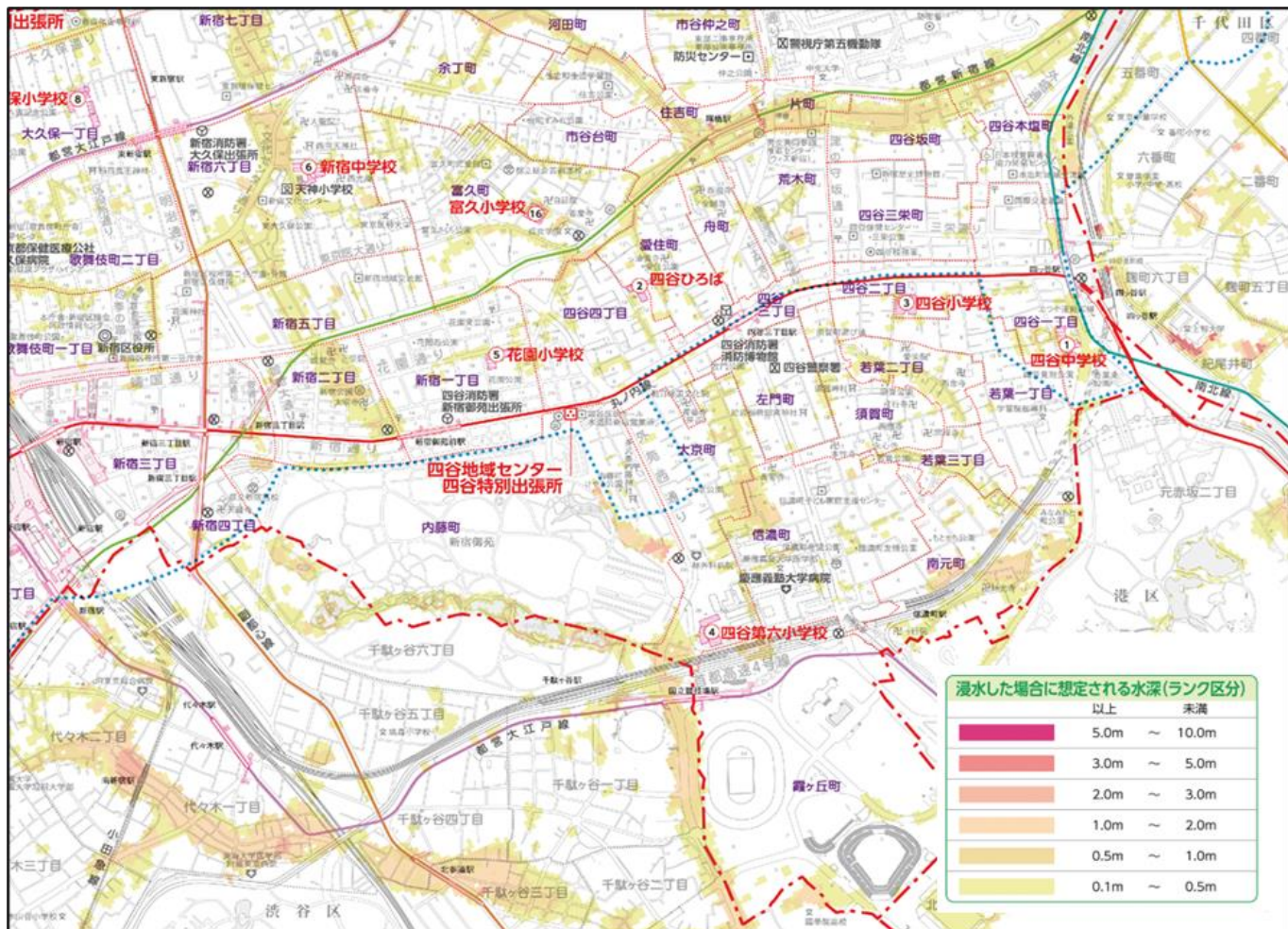
これまでの豪雨や気象環境の変化等を踏まえて、東京都では河川ごとに洪水ハザードマップを作成しています。区では、東京都のマップを基に、新宿区の洪水ハザードマップを作成し、危機管理課や特別出張所等でお配りしていますので、ぜひ、各家庭に1部保管して居住地の水害リスクを確認してください。

下図は四谷地域を抜粋したものです。四谷地域は、新宿通りの南北が低くなっているため、着色されている地域がいくつかありますので、大雨のおそれがあるときは、ピークになる前に、家庭の実情に応じて、排水溝の清掃や植木鉢などの片づけ、土のうの準備などを行ってください。

最後に、水害は地震と異なり、ピークになる前に時間的な余裕がありますので、気象情報をこまめに収集して、各家庭でできることをしっかり行うことが重要です。

新宿区洪水ハザードマップ（洪水避難地図） ※このマップは、特別出張所でもお配りしています。

この地図は、大雨による河川の増水や雨水による浸水の予測結果（東京都作成）に基づいて、浸水範囲とその程度を示したものです。対象とした降雨は、想定最大規模降雨（総雨量690mm・時間最大雨量153mm）によるものです。洪水の予想される区域やその程度は、雨の降り方や土地の形態の変化、河川や下水道の整備状況により変化します。そのため、大雨のときに、常にこの地図のような浸水が発生するということはありませんが、十分に注意してください。地図上に地域の避難所を表示していますので、日頃から経路の確認をしておきましょう。



※監修 新宿区役所 危機管理課

秋の四谷文化祭

10月23日(日)秋晴れの中、新宿区長をお迎えしてコロナ感染対策を実施しながらいつもの文化祭とは違い縮小したお祭りになってしまいましたが、たくさんのお客様にお楽しみいただき久しぶりの賑わいとなりました。



コミュニティスポーツ大会 四谷地区大会

開催日：10月16日(日)10時～

競技種目

- ・輪投げ(60才以上) / (一般)
- ・ユニカール
- ・ボッチャ

競技参加者：96名

主催：四谷地区
コミュニティスポーツ大会実行委員会

【結果報告】

●輪投げ(60歳以上の部)

- 1位 新宿園町会 A
- 2位 新宿園町会 B
- 3位 若一寿会

●ユニカール

- 1位 アイラブ大京町 D
- 2位 花園 B
- 3位 モカ

●輪投げ(一般の部)

- 1位 アイラブ大京町 A
- 2位 アイラブ大京町 B
- 3位 左門町接骨院

●ボッチャ

- 1位 舟町 3
- 2位 アイラブ大京町 C
- 3位 第一勧業信用組合

※コミュニティスポーツ中央大会は12月11日(日)に開催・結果報告は次号「四谷」No.121号でお知らせいたします。

四谷地域センター地域協働事業のご紹介

日本の伝統芸能ワークシヨップ

「笑いの演劇「狂言」」

去る八月二十八日(日)夏の暑さが少しやわらぐ雨の日、狂言師山下浩一郎氏による狂言ワークシヨップを行いました。狂言の歴史に始まり、貴重な面(おもて)・台本・衣装などの説明、さらに狂言『いろは』を上演して頂いたり、子ども達にとって貴重な体験となりました。その後狂言流自己紹介や歩き方(すり足)座りく立ち方などを教えていただき、約二時間余のワークシヨップを終了しました。

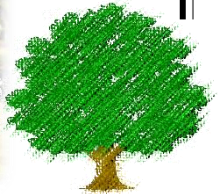
コロナ禍で参加は少なかつたですが充実した楽しい時間が経過することが出来ました。



四谷図書館より

からだで表現あそび

in 新宿御苑



10月30日サイトスペシフィックワークシヨップ2022「からだで表現あそび」秋のさわやかな天候のもと、広大な新宿御苑の中で年中児から大学生まで多様な世代で体を使って遊びました。はじめは親子で楽しんでいましたが、今日初めて出会った人たち同士も交わりながら、楽しみました。

夏休み子ども映画会

7月21日(木)午後1時30分より地域センター多目的ホールを会場に夏休み子ども映画会が行われ「聲の形」が上映されコロナ対策の施される中、小・中学生と保護者8名が参加しました。

映画は「人と人が互いに気持ちを伝える事の難しさ」をテーマにした人気コミックをアニメ化したものでしたが中学生の皆さんには好評でした。

芸術サロン

久しぶりの芸術サロンは映画「ひまわり」のDVD上映でした。一九七〇年に作られたこの映画は第2次世界大戦の中でのある男女の悲劇を描いて「戦争とは何か」を深く考えさせるもので、おりからロシアのウクライナ侵攻で世界が揺れ動く中で現代に通じる内容でした。コロナ禍の中28名が参加しました。

これからの行事【予定】

○料理講習会

令和4年12月17日(土)

「内藤とうがらしを使った親子クッキー作り」

○四谷音楽祭

令和5年1月22日(日)

「うた、ピアノ、ヴァイオリン チェロによるクラシック」

○手作り作品講習会

①令和5年1月28日(土)

「布でつくる

小さなつるし雛づくり」

②令和5年3月4日(土)

「皮の携帯ポシエット作り」

編集後記

コロナの終息も見ず様々な問題をかかえたまま寅年も暮れようとしています。来年はウサギ年!大きな耳をたてて人の話を良く聞き、ピョンピョンと躍動感のある、それでいて内外共におだやかな年になるよう願うばかりです。

当センターも新春早々には四谷音楽祭を予定しております。ノーマスクで皆様の笑顔にお会い出来れば何より最高のお年玉です。

一年間支えて頂き有難うございました。お身体大事に良いお年をお迎えください。

四谷地域センター運営委員会

編集委員会

事務局 一同