

松原 5・6 丁目 自治会だより

◎「松原 5・6 丁目自治会」は、平成 17 年 1 月 12 日、世田谷区において、地方自治法第 260 条の 2 に基づき、地縁団体の認可を受けております。

2 月号

暦の上では立春を迎えるとはいえ、一年で最も寒さが厳しい季節です。ある TV で「寒い家と健康」というテーマで冬は家の中を暖かくすることが大切だと発信していました。リビングの内外、また浴室との寒暖差が激しいとヒートショックによって血圧が大きく上下し、脳梗塞や脳卒中を発症してしまうんですね。窓から温熱が逃げ出さないように断熱シートやカーテン等を使って、家の中を暖かくする工夫が大切とのこと。健康第一に寒い冬を乗り越えていきましょう。

自治会館での定例の活動

ふれあい松原 5・6 丁目 “スズランの会”（高齢者の集い）

2 月 17 日（金）午前 10 時～12 時
 ・クラフト（ラベンダー）制作
 ・「あんすこ」のお話、体操
 ＊参加費 100 円、簡単な軽食つき。

東松原商店街のもちつき大会

3 年ぶりに東松原商店街恒例のもちつき大会が 1 2 月 11 日（日）、夕刻行われました。

今回も餅つきはパフォーマンスのみで、地域の皆さんには「京あづま」さん特製のお餅が提供されました。久しぶりの餅つきで子供達も喜んでいました。



松原地区健康講演会

参加者募集

認知症の今を知ろう～予防・ケア・共生～

わが国の総人口に占める 65 歳以上の高齢者の割合は世界最高の 29%で、約 3600 万人と過去最多を記録しています。それにともない認知症患者さんが増加していることから、今回の健康講演会は以下のテーマで行います。

- ①『認知症対策の新常識：予防と共生の一体的な実施に向けて』
講師：東京都健康長寿医療センター研究所 鈴木宏幸氏
- ②『認知症とともに暮らせる社会へ』
講師：松原地区あんしんすこやかセンター



日 時： 3 月 13 日（月）午前 10 時～12 時

会 場： 梅丘パークホール（松原 6 丁目 4-1）

対 象： 松原地区にお住まいの方優先 先着 30 名 参加費：無料

申込方法：2 月 27 日（月）～3 月 7 日（火）の期間に、松原まちづくりセンターへお申し込みください。FAX で申込の場合は①「松原地区健康講演会」②氏名③住所 ④年齢 ⑤電話番号をご記入のうえ送信してください。

主 催：地区情報連絡会、松原地区身近なまちづくり推進協議会健康づくり部会

事務局：松原まちづくりセンター（☎ 3321-4186 /FAX 5376-7032）

講演・在宅避難を中心とした災害避難の考え方について [上]

阪神淡路大震災から28年目の1月17日、北沢タウンホールにおいて北沢地域区民防災会議研修会が開催され、国土館大学防災・救急救助総合研究所の中林啓修准教授が講演。その要旨を紹介します。

■ 災害避難には①在宅避難 ②縁故避難 ③車中泊避難 ④避難所避難等、さまざまな避難のあり方があり、それぞれ課題がある。

■ 避難所避難について

地震災害については一定の予測はできるものの、現実には不意打ちで起こる。そのため実際には生活環境は整いにくい。平成28年熊本地震の発災初期の場合、階段の踊り場に避難されている例や、土足禁止の不徹底の姿がみられた。

東日本大震災の場合でも、避難所にすき間なく身を寄せ合っているという状況での確な環境をいかに実現するかという課題が残った。

■ 避難所の環境改善に向けて

① 衛生上の啓発 ②健康対策 ③多様性に対する配慮 ④プライバシー確保のためダンボールベットの導入 ⑤土足禁止の対応（区画管理の徹底） ⑥復旧に向けた意向調査を行う。

■ 車中泊避難について

車中泊避難で注意したいのは血栓ができる「エコノミークラス症候群」のリスク。特に足の不自由な高齢者、妊産婦に多い。

症候群を防ぐ対策として、①こまめな水分補給 ②ベルトはきつく締めず、リラックス ③足をなるべく上げた状態に ④ストレッチ等の適度な運動を行う。可能な限り同じ姿勢のままで過ごさないようにする。 [次号で「在宅避難」を中心に掲載]



参加者
募集

世田谷再発見

～世田谷の歴史と文化に触れる見学会～

見学先

松原むかし散歩

松原の歴史的スポットや石造物を巡りながら、学芸員が地域の歴史や民俗を解説します。

住み慣れた松原の昔に触れてみませんか。

講師の
解説付き！

日 時： 3月11日（土）9：30～11：30 ※雨天中止

講 師： 生涯学習・地域学校連携化文化財係 学芸員

集 合： 松原まちづくりセンター

対象者： 松原地区に在住の方 先着20名 参加費：無料

申込方法： 1月25日（水）～2月28日（火）までに、電話またはFAXで「松原まちづくりセンター」へお申し込みを。FAXの場合は、行事名・住所・氏名・年齢・電話番号を記載して下さい。

申込先： 松原まちづくりセンター ☎3321-4186（8時30分～午後5時）・FAX 5376-7032

主 催： 松原地区身近なまちづくり推進協議会広報・コミュニティ部会

第44回 せたがや梅まつり～催し物案内～（世田谷区制90周年）

「せたがや梅まつり」は1978年の第1回開催から数えて今年で44回目を迎えました。今年も従来からの催しに加えて、ご家族で楽しめる様々な企画が組まれております。

日時：2月11日（土・祝）～3月5日（日） 会場：羽根木公園

◎期間中の土・日・祝日の催し物[詳細は公式HP: setagaya-umematsuri.com を参照]

実行委員会売店・湯茶コーナー、模擬店、植木・園芸市（平日も一部出店）

川場村物産展、官公署PRコーナー

※ 実行委員会売店では、梅大福・梅ジャム・梅ようかん・梅入り昆布茶等の「梅」にちなんだお土産を販売しています。



日付	催し物	開始時刻	舞台催し物
2月11日(土・祝)	箏曲演奏	午後1時30分	
12日(日)	俳句講習会 ①	午前11時	松原地区
	" ②	午後1時30分	
18日(土)	抹茶サービス ★ 献血コーナー	午前10時～全7回 午前10時	区内大学落語研究会 草笛の会
19日(日)	甘酒サービス① " ②	午前11時30分 午後2時	梅丘地区
23日(木・祝)	子どもデー☆ 代田和太鼓演奏	午前10時 正午	松原地区
25日(土)	抹茶サービス ★ 山崎太鼓演奏	午前10時～全7回 正午	新代田地区
26日(日)	抹茶立礼席 ★ 餅つき ① " ② " ③	午前10時～全8回 午前10時30分 正午 午後1時30分	新代田地区
3月4日(土)	抹茶サービス ★	午前10時～全7回	高齢者クラブ連合会
5日(日)	煎茶野点 ★ 子どもデー	午前10時～全6回 午前10時	

★当日、茶室（星辰堂）で整理券を配布します。

☆2/23の「子どもデー」は、10時より本部前にて乗馬体験整理券を配布します。
（警視庁騎馬隊による乗馬体験の場所は球技広場）

3/5の「子どもデー」は地元児童館によるゲームコーナー（樹木広場・予約不要）

※ 模擬店横のテントでは、「子ども向けワークショップ」として「オリジナル缶バッジづくり」を実施。[2/11（土・祝）、18（土）、25（土）、3/4（土）10時～15時]

※ 2月23日（木・祝）、今回も松原小学校の子供たちが梅ガイドとして南西の梅林内で梅の説明を行います。

※ 俳句の会(期間中に作品を募集しています。投句場所はまつり会場・梅ヶ丘駅改札)

尚、2月12日・3月4日の実行委員会売店のお手伝いに5・6丁目自治会役員が従事しております。

松原の歴史 ②6

古老のよもやま話

*「松原遺跡」の発掘(平成 12 年[2000 年]4 月～5 月)

井の頭線東松原駅から明大前駅に向かってすぐ右側の台地一帯は松原遺跡といって、縄文時代中期(約 4・5 千年前)の住居、集落跡などが埋蔵されている。筆者は古くからここに住み、今度自宅改築のため、文化財保護法によって発掘が公的に実施された。その実情を見ていましたので仄間を含めて一部を紹介しましょう。

発掘された主なもの(地下約 1m、関東ローム層と黒土との中間層から出土、約二百坪)

(イ) 縄文時代中期の竪穴住居 4 棟 ①直径 5m 大の円形で内部は皿形、床面は平らな住居。 ②直径約 7m で皿形の平らな大型住居。 ③直径約 6m の円形で床面は平らでなく、かまど、寝床?の位置に深浅、段差があるもの 2 棟。

いずれも中央部に太い柱穴やカマドと土器があった。

(ロ) 縄文土器一大皿、水がめ、壺、土器片多数、石鏃、石斧、黒曜石塊と鏃、土杭など。

(ハ) 足利時代?の掘立柱穴。東西に約 17m、南北約 6m の長方形に深い柱穴が並んだ住居跡。

(ニ) その後の時代の住居の土台石穴など。

これらの竪穴住居は家族数によるのか直径に大小があり、何れも中央部に太い柱を立てて家を支え、傍らにはカマド、漏斗状の水がめや食料を入れた壺や皿などが置かれていた。住居によって土器の大きさ、土質、色が違い、イロリや寝床の位置、方角、大きさも異なっていた。(ハ) の掘立柱穴は太く、約 1.5m 間隔に深く埋められ、堅固な大住居であったと想像される。

世田谷区の歴史の始まりは近くの根津山遺跡など先土器時代約 2 万年前からといわれる。松原遺跡はそれに次いで古い。この地は当時山地森林が続き、温暖で農耕にも適し、西側の谷には泉や小川があり、梅丘、代田あたりは「縄文海進」によって東京湾に通じた湿地帯もあり、魚介も豊富、生活に至便なところであったと思われる。高台で敵からの防備に便なことから、吉良氏の時代には北の守りとして「松原城」があったという説(考古学者・樋口清之)もある。

(大庭 伊兵衛筆)



[編集後記] 「せたがや梅まつり」が 3 年ぶりに開催されることになりました。羽根木公園の梅は 650 本となり都内屈指の観梅の名所となっています。区外からも大勢の人が見られるでしょう。乾燥期ゆえ感染対策を怠らずに催し物も楽しんでまいりましょう。(編集係)

事務局 松原 5・6 丁目自治会 自治会館
156-0043 松原 5-8-11 TEL・FAX 3321-2422
※ 自治会 HP のアドレス及び QR コード
<https://matsu56jichikai.jimdofree.com/>

