

たんぽぽ



発行：2025 年 6 月 10 日 東部福祉の会

<第 110 号>

総会を終えて	(1P)
大阪府を知ろう！	
東部福祉の会	(2P)
グループ活動 他	
防災情報	(3P)
民生児童委員一覧	(4P)
活動報告・活動予定	

総会を終えて

2030 年にむけて、新たな第 5 次地域福祉活動計画がスタートしました。この計画の基本理念は、『みんなが主役 ささえあいのまちづくりをめざして』であり、「市民一人ひとりが主体的に福祉のまちづくりに取り組むことで、ささえあいのまちづくりを実現させていくという思いが込められています。」と書かれています。

東部福祉の会では「一人一人を大切に！ともに支え合おう」をテーマに 引き続き、①地域のつながりづくり ②居場所づくり ③災害に負けないまちづくり を目標に活動してまいります。

具体的な活動内容は 2 面をご覧ください。

今年度役員のご紹介

会長	野本明子
副会長	高木須磨子(吉祥寺東コミセン)
副会長	片山美恵子(本町コミセン)
副会長	水谷洋子(本宿コミセン)
副会長	中村由紀子(会計兼務)
副会長	安藤栄美(書記兼務)
副会長	相澤美緒
副会長	鳥居直美
幹事	北山理恵子
幹事	栃折暢子
幹事	五島桂子(東部フェスティバル)
幹事	平廣子(民生・児童委員)
幹事	安永明美(民生・児童委員)
幹事	平田武敏
幹事	佐藤深雪
幹事	中村恵津子(会計)
幹事	原利子
幹事	藤原由美子
幹事	望月しづ江
監事	今野俊行
監事	竹内志織

大阪府を知ろう！

6 月 22 日(日)14:00～16:00
本宿コミセン 2 階こぶし 会費 300 円
どなたでも参加できます。

当日直接会場にお越しください。

今回のキーワードは『大阪府』です

単身赴任をしていた方！親戚がいる方！
お友達がいる方！学生時代を過ごした方！
大阪出身の方は お国自慢を！
足を踏み入れた事のある方は
大阪府の思い出を！
行った事のない方は 質問を！
楽しいひと時をご一緒に。



運営委員・会員、サポーターを募集しています！

映画が好き♡写真大好き♡パソコンが得意
SNS やってみたい！おしゃべり大好き！
整理整頓が得意！
手芸、散策など、趣味や特技を生かしながら
楽しく活動してみませんか？

近所の情報が知りたい！

ボランティアに参加したい方 ご連絡ください

tobu634no@gmail.com

吉祥寺東コミセン 窓口気付

東部福祉の会 (TEL/FAX:21-4141)



X (旧 Twitter) ホームページ

たんぽぽサロン

毎月第2木曜日 10:00～
吉祥寺東コミセンのロビーで
お茶を飲みながら
おしゃべりタイム！
どなたでも、ご参加ください。

こんな活動をしています



広報紙たんぽぽ
ホームページ
X

ラジオ体操

毎月第2・第4金曜日9:30～
吉祥寺の杜 宮本小路公園
(五日市街道と宮本小路の
交差点脇の公園です)
ラジオ体操の歌、第1・第2体操を
続けて10分強で終わります。
わずかな時間ですが
気持ちよく運動できます。
どなたでも、ご参加ください。
水分補給のための飲み物を
ご持参ください。
申し込み不要。雨天・荒天中止

〇〇県を知ろう！

年に2回、〇〇県を肴に
名産品を味わいながら地理
や歴史、方言など語り合い
交流します。

情報交換会

2カ月に1度、地域で
活動する団体が集い
情報交換をしています。

東部フェスティバル

福祉・防災・環境に関する情報の展
示や体験、地域の方々の
交流を目的に、地域の諸団体、
関係団体が一堂に会します。



若葉グループ

若葉会(高齢者対象)を
仲良く、楽しく開催しています
毎月1回開催
(7.8月を除く)
次回は6月27日(金)
13:30～本宿コミセン

Andante アンダンテ

障がいを抱える方や
そのご家族に寄り添う
活動について地域で
考えていきます

吉祥寺東おもちゃ
病院グループ
壊れたおもちゃを
修理します

一緒に活動しませんか
どなたでも参加できます
お気軽にご連絡ください

たんぽぽ映画グループ

コミセンの大画面で
懐かしの名画などを
上映しています

小遠足グループ

散策や鑑賞を
通して交流を

園芸グループ

土に触れ
花を咲かせて
交流を
楽しみましょう！

非常用持ち出しのポイントは



- ①避難所まで自分で歩いて持っていける重さ、大きさであること。
- ②玄関や外に出る時に持ち出しやすい避難経路に置いておくこと。
- ③家には戻れない前提で持ち出しが必要なものを選別。

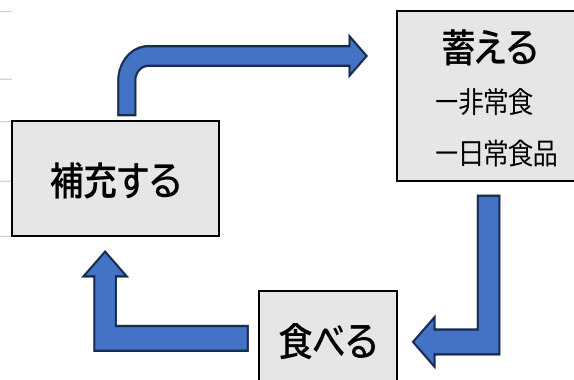
[非常用持ち出し品の留意点]

- イ)小分け収納 - 細かいものは口が止められる透明なフリーザーパック (防水兼中身が見える)に用途別に詰める。
- ロ)重いもの(水等)程上に詰める(負担感が少)
- ハ)持出品を記録する(一覧表をリュックの一番上に入れる)

在宅用備蓄品のポイントは

- ① 自助で過ごす3日～7日の水と食料、携帯トイレ等を備える。
- ② ローリングストック:「買って、置いておく」⇒「古いものから使う」⇒「無くなる前に買って補充する」⇒「古いものから使う」といったサイクルで賞味期限切れを防ぐ。
- ③ 家族構成に応じた「我が家流に選び」、生活用品、衛生用品、ベビー用品・介護用品等、多めに備えておく。

ローリングストック



分類	品名	持出	備蓄	メモ	分類	品名	持出	備蓄	メモ
バッグ	非常用持出袋	○			衛生	マスク・ゴーグル	○	○	
水	飲料水	○	○	一人1日3リットル		簡易トイレ	○	○	備蓄用は一人1日5～7回
食	携帯食	○		チョコ、栄養補給		トイレトペーパー	○	○	
	非常食		○	調理不要食品		ウエットティッシュ	○	○	
装備	ヘルメット・防災頭巾	○		頭保護	防寒	歯ブラシ・歯磨き	○	○	
	呼子笛	○				使い捨てカイロ	○	○	
	手袋(作業用)	○			個別	サバイバルブランケット	○	○	軽量簡易防寒
	運動靴	○				眼鏡・コンタクト	○	○	予備の眼鏡
	懐中電灯 予備電池	○	○	発電・充電式	貴重品	ベビー用品・介護用品	○	○	
情報	ランタン	○				通帳・印鑑	※		
	携帯ラジオ 予備電池	○	○			タオル	○	○	
	携帯電話 バッテリー	○				安全ピン	○		
	家族の写真	○				ポリ袋	○	○	大小あわせて
	身分証明書コピー	○		健康法検証等		ラップ	○	○	
	筆記用具・メモ用紙	○				ビニールシート	○	○	ブルーシート
	油性マジック(太)	○		伝言を書く		布ガムテープ	○	○	
	現金(含む10円硬貨)	○	○	公衆電話用等		カセットコンロ		○	予備ボンベ
救急	救急用品セット	○				ライター、マッチ	○		
	毛抜き	○		とげぬき		寝袋	○		
	持病薬・常備薬	○	○			耳栓・アイマスク	○		
	お薬手帳	※				雨具	○		

※持ち出せるようにしておく

こんな時はどうしたら？ と思ったら 民生児童委員さんに相談を。

東部福祉の会(東町全域と本町一丁目)
担当の民生・児童委員担当地区

連絡先・お問い合わせは 健康福祉部
地域支援課へ ☎0422-60-1941

東町一丁目 1～6 & 二丁目 1～6 に
お住まいの方は 江藤智子さん

東町一丁目 11～25 にお住まいの方は
今野俊行さん

東町二丁目 7～21 にお住まいの方は
岩岡由美子さん

東町一丁目 7～10 & 二丁目 22～32 に
お住まいの方は 齊藤貴子さん

東町二丁目 33～43 にお住まいの方は
北住眞理子さん

東町二丁目 44～45 & 三丁目 3～12、
18～22、26～29 にお住まいの方は
清水知子さん

東町三丁目 1、2、13～17、23～25 に
お住まいの方は 野本明子さん

東町四丁目にお住まいの方は
青田富江さん

本町一丁目 12～31 にお住まいの方は
平廣子さん

本町一丁目 32～38 にお住まいの方は
安永明美さん

児童の問題は主任児童委員の
鳥居直美さん 藤野久美子さん

活動報告

- ・3/28(金) ラジオ体操
- ・3/29(火) 第6回情報交換会
- ・4/2(日) 暮らしの保健室 mini
- ・4/10(木) たんぽぽサロン
- ・4/11(金) ラジオ体操
- ・4/21(月) 総会
- ・4/25(金) ラジオ体操
- ・5/8(木) たんぽぽサロン
- ・5/9(金) ラジオ体操
- ・5/23(金) ラジオ体操
- ・5/27(火) 第1回情報交換会
- ・6/1(日) 暮らしの保健室 mini

たんぽぽ 110 号
2025 年 6 月 10 日発行
発行：東部福祉の会
吉祥寺東町 1-12-6 吉祥寺東コミセン内
電話&FAX：21-4141
発行責任者：東部福祉の会 野本明子

活動予定

- ・6/12(木)10:00～
たんぽぽサロン
吉祥寺東コミュニティセンター
- ・6/13(金)、27(金)9:30～
ラジオ体操
吉祥寺の杜宮本小路公園で
- ・6/22(日)14:00～
「大阪府を知ろう！」
本宿コミュニティセンター
- ・7/10(木)10:00～
たんぽぽサロン
吉祥寺東コミュニティセンター
- ・7/11(金)、25(金)9:30～
ラジオ体操
吉祥寺の杜宮本小路公園で
- ・7/14(月)14:00～
第1回運営委員会
本宿コミュニティセンター

東部福祉の会は武蔵野市民社会福祉
協議会の助成金で運営されています。

このたんぽぽは ご近所の

が お届けしています。