



第544号

こみゅにいてい、

新しいコミュニティの輪。ふれあいのある生活。
集い・学び・語らう。主役はいつでも私たち市民です。

1.使用できる人

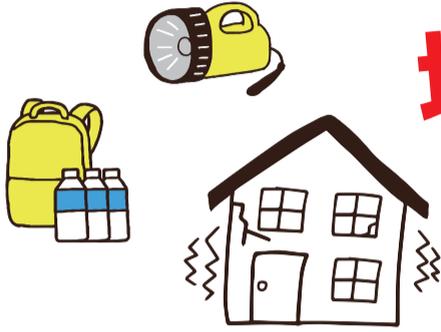
原則として三鷹市民と三鷹に在勤在学している方です。

2.開館している時間

- 平日 午前10時～午後9時
- 日曜 午前10時～午後5時



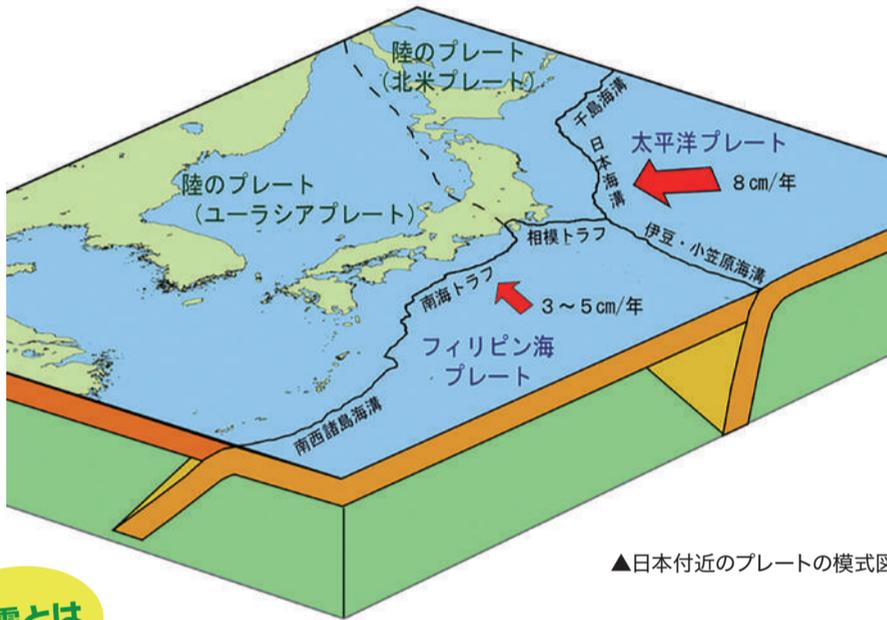
発行：三鷹市東部地区住民協議会
 牟礼コミュニティ・センター
 三鷹市牟礼7-6-25 TEL 49-3441
<https://www.mitakacc.jp/mure-cc/>
 印刷：株式会社 文伸 BUN-SHIN



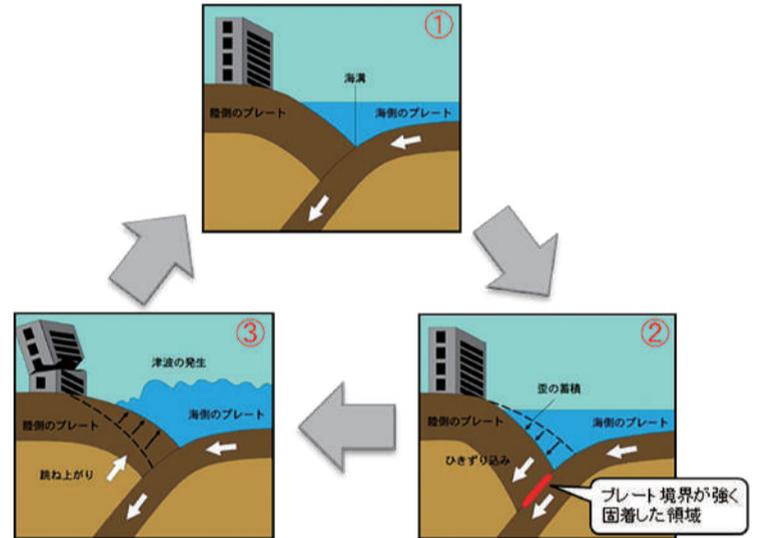
地震だ!! どうする! あなたは? 関東大震災より100年



1923(大正12)年9月1日午前11時58分、マグニチュード「7.9」最大震度「7」相当の揺れが首都圏を襲った。死者・行方不明者約10万5千人の関東大震災であった。それから100年、地震への対策は出来ているのだろうか。広報部会では、地震のメカニズム、予知の進捗状況などについて調べてみました。



▲日本付近のプレートの模式図



▲南海トラフ地震の発生メカニズムの概念図

出典：気象庁 HP (<https://www.data.jma.go.jp/eqev/data/nteq/nteq.html>)

地震とは

地震発生のしくみ

■ 大陸移動説

1912年、ドイツのヴェグナーが「大陸移動説・大陸漂移説」を唱えた。世界地図を見ると、南米の北東部の凸と、アフリカの南西部の凹が奇妙に合わさるように見えたことからの考えである。

現在は「プレートテクトニクス」という考え方で説明されている。

地球はその表面を厚さ数10kmの地殻によって覆われており、その地殻は10数枚のプレート(岩盤)に分かれている。プレートはその下のマントルとよばれる深さ3千数百kmの動きによって年に数cmの速さでそれぞれに動いている。プレートは大きく見れば、海嶺で生まれ、海溝で沈んでいく。陸地や海はその上に載っており、プレートと一緒に動いている。

日本のあたりは、西側の大陸からのユーラシアプレート、北・北東からの北アメリカプレートに東・東南から太平洋プレートと、海側の南・南西からのフィリピン海プレートがぶつかり、海側のプレートが陸側のプレートに沈み込む形で接している。さらに、太平洋プレートが、フィリピン海プレートの下に沈み込んでいる。

プレートの境の谷となっている所をトラフと呼んでいる。

■ 地震の原因

地震はプレート間のこすりあわせや、跳ね返り、ひび割れなどにより、断層や、火山の噴火、高温の熱水や、水蒸気、ガスの移動などにより起こった振動という形で伝わってくるものである。主にトラフで起こると考えられている。

■ 地震の大きさ

地震の大きさを表す用語に「マグニチュード(M)」と「震度」があります。「マグニチュード(M)」は地震のエネルギーの大きさをあらわしたもので、震源地で動いた

地盤の大きさや範囲の大きさが分かります。マグニチュード(M)は「1」違つと31.6倍のエネルギーの違いになります。

「震度」は国や年代によって基準が異なり、気象庁の職員の体感によって決められていた時期もありましたが、1996年4月から計測震度に変えられ、「0」から「7」まで、「5」と「6」を、「強」「弱」に分け全部で10段階としました。震源地からの距離や、地盤や地層などにより「震度」は違います。

「震度7」を記録したのは、1995年兵庫県南部地震(M7.3)、2004年新潟中越地震(M6.8)、2011年東北地方太平洋沖地震(M9.0)、2014年熊本地震(M6.5、M7.3)、2018年北海道胆振東部地震(M6.7)の6回という事になります。

■ 地震の予知

地震の予知は、従来は過去に起こった地震の記録をもとに、周期性を割り出し、震源地や震源の深さなどから「〇〇年後にマグニチュード〇〇程度の地震が起きる確率が〇〇%程度」といった確率論的なものから少し進んで、地殻の歪みなどの数値をもとにした計算により「アラート」を出していますが、発生の直前だったり「アラート」の出る前に地震が起こってしまったり、まだまだの状態です。

■ 対応策

地震が起こったら、まずは、頭を保護し安全な場所で収まるのを待つことです。

以前のように、「まず、火の元」はしなくても良いようで、ガスは、大きな揺れがあったときは、自動的に止まります。また、電気のブレーカーは、揺れがあったときに遮断する装置が販売されています。

揺れが収まったら、ガスや使っていた電気製品のスイッチを切り、次の揺れが来る前に安全な所にとりあえず移動するのがよいでしょう。

■ 在宅避難

三鷹市東部地区には第一・高山・北野の小学校、第三・第六中学校、それに牟礼コミュニティセンターと6つの施設が避難所として決められていますが、避難していけば、すぐに施設が利用できるわけではありません。建物が、安全に使えるかどうかを調べなければならないし、広さから見ても避難した人たちが全員が入れない場合もあります。さらには慣れない避難所で体調を崩すこともあるので、新しいマンションや耐震性のある住宅であれば「在宅避難」で対応しましょう。

■ 大震災となった場合

震度「5強」以上の地震災害が起こると、市では、「災害対策本部」を立ち上げ、避難所の開設や救援物資の配布、「災害ボランティアセンター」の設置などの指示を出します。

避難所では「避難所運営委員会」が設置され、避難所の管理や、救援物資の配布などが行われ、「災害ボランティアセンター」では、三鷹市社会福祉協議会が中心となって、被災した地域の方々の復旧・復興を支援するためのボランティアの受付、派遣などを行います。

参考文献

- | | | |
|---------------------------------|--------|--------|
| 日本の地震地図 | 岡田義光著 | 東京書籍 |
| 地下に潜む次の脅威 | NHK取材班 | 新日本出版社 |
| 富士山噴火と南海トラフ | 鎌田浩毅 | 講談社 |
| 日本列島の下では何が起きているのか | 中島淳一 | 講談社 |
| 日本列島の未来 | 中島淳一 | ナツメ社 |
| 地震学をつかった男・大森房吉 一幻の地震予知と関東大震災の真実 | 上山明博 | 青土社 |

- 読売新聞連載(令和5年5月22日～6月1日)
 「関東大震災100年—残像—」
 読売新聞連載(令和5年6月6日～6月13日)
 「関東大震災100年—教訓—」

協力

- 東京消防庁三鷹消防署牟礼出張所
 三鷹市総務部防災課
 三鷹市社会福祉協議会

みんな集まれ
おまつりだ

第30回 コミュニティまつり

10月28日(土)・29日(日) 午前10時～午後3時

募集要項

① 展示部門

●絵画 ●書 ●写真 ●手芸工芸品 等 (一人1点)

出展作品の搬入 10月22日(日)～10月25日(水)
午前10時から午後5時まで
※火曜日は除く

※書道・絵画・写真は、額装の上吊りひもをつけ、裏面に氏名を明記して下さい。
※書道はヨミを付けて下さい。

② ステージ部門

日頃いろいろなところで活動しているみなさん、コミュニティまつりで、その成果を披露してみませんか。

●演奏 ●合唱 ●ダンス ●大道芸 等

当日ボランティア募集

コミュニティまつりでボランティアをしていただける方を募集いたします。

日時：10月28日(土)・10月29日(日)
9:00～16:00 ※1日だけでも大丈夫です。

対象：小学4年生以上の方

内容：各コーナーの受付、イベント補助、模擬店補助、その他

申込み
各部門の参加・ボランティア参加 共通

9月13日(水)～9月30日(土) 午後5時まで
電話 0422-49-3441
申込用紙は、牟礼 CC 事務局にあります。

在宅福祉サービスの 協力会員募集!

三鷹市社会福祉事業団「在宅福祉サービス」は、市内の高齢者や障がい者のお宅で、一般的な家事や通院付添い、草取り等のお手伝いや、短時間でできるゴミ出しや布団干しなどを行う、会員同士の助け合い活動です。協力会員の活動は有償(1,000円/時間、短時間の活動は300円/15分)で、18歳以上の健康な市民の方であれば資格は不要です。「自分の住んでいる地域のために活動したい!」という方、ご連絡お待ちしております。
(年会費として1,000円いただきます)

問合わせ 社会福祉法人三鷹市社会福祉事業団 在宅福祉サービス
電話 0422-43-8804
平日 午前8時30分から午後5時15分
※ご利用に関しても上記までご相談ください。

スポーツ体験教室

～タグラグビー第2弾(対象小学1～3年生)～

タグラグビーはイギリスで生み出された新しい形のラグビーです。タックルの代わりに腰につけたタグを取られないように、相手のゴールにボールを運びます。接触プレーがないので、男女混合でも、年齢に関係なく楽しめるので、体育の授業で取り入れる小学校が増えています。

得点場面が比較的簡単なタグラグビーは、運動が苦手でもトライしやすく、また、チームで協力して作戦を考えるのでみんなで楽しめるゲームです。鬼ごっこにボール遊びが加わったタグラグビーは、相手の動きに対応したり、相手を抜くためにステップを踏んだり、味方に良いタイミングでパスをしたり、運動能力を高めるための要素が多く含まれています。この機会に体験しませんか! (スポーツ部会)



牟礼コミュニティ・センターの使用について

休館日	9月5日(火)・12日(火)・18日(月)・19日(火)・23日(土)・26日(火) 10月3日(火)・9日(月)・10日(火)・17日(火)・24日(火)・26日(木)・27日(金)・31日(火)
	10月20日(金)は、防災訓練準備のため、午後1時閉館です。 10月30日(月)は、Cまつりの片付けのため、午後1時開館です。
	・マスクの着脱は、他人に強いることなく、個人の判断をお願いします。 ・高齢者の浴室利用を再開しております。再開に伴い再登録をお願いします。
広場開放日	9月2日(土)・3日(日)・9日(土)・10日(日)・16日(土)・17日(日)・24日(日)・30日(土)
体育館開放日	9月3日(日)・9日(土)・10日(日)・17日(日)・24日(日)
	毎週日曜日 午後1時～4時30分(一般開放) 第2・4土曜日 午後1時～5時(小学生開放)

三鷹市・三鷹市東部地区住民協議会
令和5年8月21日現在

まちかど掲示板

「地震の予知」は出来るのか?

地震について調べていく中で、日本列島は、まるで、常時電車に乗っているような場所なんだということがわかってきました。そのために、地震学も世界の中で、大変進んで研究されていることも分かりました。しかし、気象学などに比べ、地下深くで起こる事象なので、まだまだこれからという感じを受けました。

日本は世界の地震研究を主導すると共に、人が感じないわずかな震動から大災害をもたらす強震まで、細大漏らさずリアルタイムで察知できる観測体制を整えてきました。

また政府は、すでに大地震に備えて地震予知、防災計画、避難指示などについて定めた「大規模地震対策特別措置法(大震法)」を昭和53年に制定し、翌年より施行させました。さらに、大震法に基づいて東海地震をはじめ、想定される大規模地震の直前予知を目的に気象庁長官の諮問機関として「地震防災対策強化地域判定会(判定会)」を発足させました。この判定会の判定をもとに、必要に応じて気象庁長官は、地震予知情報を内閣総理大臣に報告し、閣議を経て警戒宣言が発令されるしくみです。

そうして迎えた、平成23(2011)年3月11日。突然東日本を巨大地震が襲い、日本の地震予知態勢を根底から覆しました。なぜなら、マグニチュード9.0という我が国観測史上最大の地震が発生したにもかかわらず、地震学者の間で想定されていた前兆すべりなどのプレート境界面で起こる顕著な前兆現象を何一つ捉えることが出来なかったからです。日本地震学会は、これまで幅広く用いてきた「地震予知」という言葉には、厳密には「地震予知」と「地震予測」の二つの意味が含まれているとし、今後「地震予知」という誤解を招きかねない言葉は極力使用しないことを会員たちに通達しました。

このように「地震の予知」は現在では難しいのが現状です。「10の備え」と「10のポイント」をしっかり頭に置き、冷静に行動するようにしましょう。

(F)

休館のお知らせ(予定)

空調設備等改修工事に伴い、
**令和5年11月1日(水曜日)から
令和6年2月29日(木曜日)まで休館を予定**しています。
(休館期間につきましては前後する場合がありますので、予めご了承ください。)

ご不便をおかけしまして申し訳ありませんが、ご理解とご協力をお願いいたします。

(三鷹市・三鷹市東部地区住民協議会)



9・10月の行事について



行事名(担当部会)	内容	日時	定員	申込み	費用・その他
健康づくり 栄養教室特別講座 「女性のための 食事のエッセンス」 (厚生部会)	健康とキレイを保つ食事の講話とワンポイント 女性のためのヘルスケア(試食有) ・ブロッコリーとチキンのミルク煮 ・デリ風サバのチーズ焼き ・豆と野菜の彩りサラダ 講師：鈴木明子さん	9月2日(土) 11時～13時	30名	受付中 ↓ 定員になり次第 締め切り	費用：無料 持ち物：筆記用具 会場：牟礼 CC 会議室・ 講習室
みたか健康づくり セミナー (厚生部会) (共催：三鷹市)	見逃していませんか体の変化 元気をつくるセルフケア 15日(金)…測定会 体操講座測定 講座 健康長寿とフレイル予防の話 22日(金)…測定会 握力測定 講座 コツを知って美味しく食べよう 29日(金)…測定会 口腔機能測定 講座 マスク生活の中で	9月15日(金)から 全3回 13時30分～15時	65歳 以上の 市民 30名	受付中 ↓ 定員になり次第 締め切り	費用：無料 会場：牟礼 CC 会議室 ※申込先：三鷹市総合保健センター 電話：0422-24-8207 申込フォーム▶
シニアのための 滑舌と音読講座 (文化部会) (三鷹市との連携事業)	フレイル予防にも効果的。滑舌が良くなるトレー ニングのほか音読や講師の朗読もあります。 講師：元 NHK アナウンサー 浅見忠司さん	9月16日(土) 13時30分～ 15時30分	30名	好評につき 受付終了	費用：無料 会場：牟礼 CC 会議室
健康測定会&体操教室 (スポーツ部会) (協力：サンドラック)	猛暑の中、運動不足や偏った食生活になっていま せんか。健康状態をチェックし自宅でできるストレ ッチを身につけましょう！ 測定器…血圧、健骨度、体組成、脳年齢、血管年齢、 ストレスチェック 栄養・薬の相談コーナーも開催します。	9月24日(日) ①13時～14時30分 ②14時～15時30分 ①・②とも内容は 同じです。	各10名	受付中 ↓ 定員になり次第 締め切り	費用：無料 持ち物：運動靴 会場：牟礼 CC 消費者活動室・ 工作室・第二会議室 ※動きやすい服装で
健康づくり 栄養教室 (厚生部会)	「おいしく食べきるアイデアと保存のコツ」 ・小松菜とツナの炒り煮・豚しゃぶキノコソース 〔「万能キノコだし」活用レシピ〕・ライスサラダ 講師：鈴木明子さん	10月7日(土) 10時15分～13時	16名	9月6日(水) ↓ 定員になり次第 締め切り	費用：300円(申込時納金) 持ち物：エプロン、三角巾、 マスク、ふきん、 筆記用具 会場：牟礼 CC 講習室
スポーツ体験教室 ～タグラグビー～ (スポーツ部会)	タックルの代わりに腰に付けたタグ(札)を取り合う ゲーム 対象：小学校1～3年生	10月14日(土) 13時30分～ 15時30分	20名	9月6日(水) ↓ 定員になり次第 締め切り	費用：無料 持 物：体育館シューズ、タオル、 飲み物(水分補給用) 会場：牟礼 CC 体育館
健康づくり みんなで歌いましょう (文化部会)	大きな声で健康に体を使って歌いましょう。 講師：ジャズシンガー 澄淳子さん	10月22日(日) 13時30分～15時	30名	9月6日(水) ↓ 定員になり次第 締め切り	費用：無料 持 物：飲み物(水分補給用) 会場：牟礼 CC 視聴覚室

※咳エチケットや各自での手指の消毒・手洗いにご協力をお願いいたします。マスクの着脱は他人に強いることなく、個人の判断をお願いします。
 ※当日、発熱・咳等の症状がある場合、参加はご遠慮ください。 ※当日非接触型の体温計にて検温させて頂く場合があります。
 ※申込は、牟礼コミュニティ・センター事務局まで。費用が無料の場合は、電話申込できます。(0422-49-3441) ※実費のかかるものは、窓口のみで承ります。
 ※備考に別の申込先がある場合はそちらとなります。 ※三鷹在住在勤在学の市民が優先となります。

◆ 厚生部会・東多世代交流センター連携事業 ◆ 9月の「小学生居場所づくり」

日 時：9月22日(金) 14時30分～16時30分
 内 容：けん玉、ゲーム等
 場 所：牟礼コミュニティ・センター遊戯室 対 象：小学生

* ◆ 厚生部会・東多世代交流センター 連携事業 ◆ * * 9・10月の「ひよこちゃんランド」 *

日 時：毎週金曜日 10時～12時
 場 所：牟礼コミュニティ・センター 遊戯室・幼児室
 対 象：0、1歳児親子 利用人数：10～20組
 ※9月29日(金)は、ひよこちゃんランドの中で、10時30分～11時に0～1歳
 児向けの「手あそびとわらべうたの会」をします。(予約は不要です。)

無料 / デジタル相談サロン
 日 時：9月15日(金)、10月6日(金)
 いずれも ①午後1時30分～②午後2時30分～③午後3時30分～
 会 場：牟礼コミュニティ・センター 地下第2会議室
 定 員：各時間帯ごと先着2名(事前申込制) 持ち物：ご利用のスマートフォン等機器
 主 催：三鷹市生活環境部コミュニティ創生課 運営・問合せ：株式会社まちづくり三鷹
 申込方法：開催日の1か月前から事前申込制 電話：0422-40-9669(平日午前9時～午後5時)

オフィスのことなら
何でもご相談ください
城西リコピー株式会社
〒181-0012
三鷹市上連雀8-4-15
TEL 0422(49)8850
FAX 0422(47)2444

◆◆◆ 好評発売中! ◆◆◆
文学する中央線沿線
 ～小説に描かれたまちを歩く～
 元三鷹市山本有三記念館館長
 矢野勝巳著
 小説やまちの新たな魅力を発見!
 税込1,870円 四六判 224頁
BUN-SHIN 株式会社 文伸/ぶんしん出版
 三鷹市上連雀1-12-17 TEL 0422-60-2211

三鷹警察署より

在宅中であっても留守番電話を設定するなどして犯人からの電話に出ない対策のほか、「たこのおすし」についてご家族と一緒に確認しましょう。

たくわえを家族で守ろう合い言葉！
 こを思う親の気持ちにつけてみます！
 のつちやだめ！ATMでの還付金。
 おれだけど…鞆なくしたそれは詐欺！
 すくえない。留守番電話を聞いてから！
 しつこく。詐欺の手口と撃退法！

特殊詐欺の被害に遭わないよう、ご家族やご近所同士で注意喚起をお願いします。

水廻りのアドバイザー

水漏れの修理
蛇口の交換から
リフォームのご相談。
水道管の洗浄(お掃除)などの
専門工事まで。
お気軽にご連絡ください。
株式会社 浅水商会
 ☎ 0422-47-7728

オフィスビル・マンションの
快適・安全ネットワーク
株式会社 大建総業
 東京都豊島区巣鴨 1-18-10
 三喜ビル5階
03-3945-0997
 (代表)

どんなに小さな
工事でも
おまかせください
丸栄建設株式会社
 一級建築士事務所
 新築・建替・リフォーム・土地
 〒181-0002
 東京都三鷹市牟礼5-1-3
 TEL (0422) 48-1289(代)
 FAX (0422) 49-1207
<http://www.maruei-it.co.jp/>

やっとつけた! 私のくすり 保存期 捨てない!
つばめ薬局
 処方せん調剤・くすり
薬剤師募集中
 東京都三鷹市牟礼2-14-25
 TEL 0422-44-3933
 FAX 0422-46-3600
 (営業時間) 9:00～19:00
 (休日) 日・祝日(土午後)

記憶をたどり、未来へつなぐ

— 関東大震災から100年の重み —

関東大震災はどのような震災だったのか。

大正12年9月1日11時58分に相模湾北西部を震源とするマグニチュード7.9と推定される関東大震災が発生しました。この地震により、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、山梨県で震度6を観測しました。

この地震により、約10万棟の家屋が倒壊し、全半潰・消失・流出・埋没の被害を受けた住家は総計37万棟にのぼり、死者・行方不明者は約10万5000人に及ぶなど甚大な被害をもたらしました。

また、関東大震災の発災時間が昼食の時間と重なっていたことから、倒壊建物から次々と出火し、延々46時間にわたり延焼が続きました。



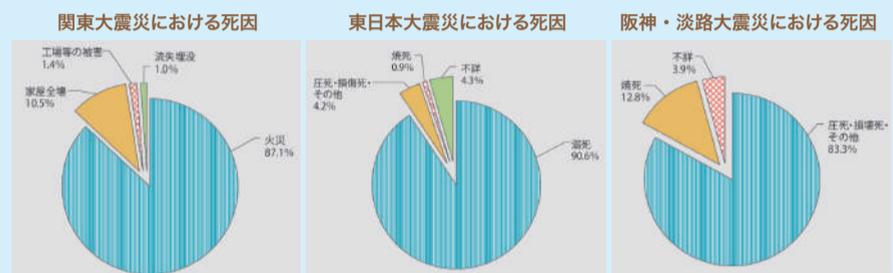
出典：東京都立図書館 TOKYO アーカイブ
震災絵葉書帖 悲しき思い出の東京大震災実況(部分的に切抜き使用しております)
参考文献：内閣府 防災情報のページ <https://www.bousai.go.jp/kantou100/>

過去に発生した大震災を比較して見えてくること。

過去に発生した震災を比較すると、各々の震災において特徴があることが分かります。関東大震災における死因として約9割が「火災」が原因となっていることが分かります。阪神・淡路大震災においては、建物の倒壊による「圧死」等が約8割、そして東日本大震災では、津波による「溺死」が約9割を占めています。

過去の震災における被害から、「どういった対策を講じるのか?」が分かっています。

東京消防庁では、これまで日本国内で発生した大きな地震の教訓を踏まえ、震災時の行動については「地震その時10のポイント」を、また、地震被害の軽減に向け、「地震に対する10の備え」など資料を作成しています。



参考文献：総務省消防庁 <http://www.fdma.go.jp>

地震への備えと、地震発生その時の行動は?

地震に対する10の備え

<p>1 家族で話し合っておこう</p>	<p>2 地域の危険性を把握しておこう</p>	<p>3 防災知識を身につけておこう</p>	<p>4 防災行動力を高めておこう</p>	<p>5 家具類の転倒・落下・移動防止対策をしておこう</p>	<p>6 けがの防止対策をしておこう</p>	<p>7 家屋や塀の強度を確認しておこう</p>	<p>8 消火の備えをしておこう</p>	<p>9 火災発生時の早期発見と防止対策をしておこう</p>	<p>10 非常用品を備えておこう</p>
-----------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------------	----------------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	-----------------------------	---------------------------------------	------------------------------

地震その時10のポイント

地震時の行動	地震直後の行動			地震後の行動					
地震だ! まず身の安全	落ちついて火の元確認 初期消火	あわてた行動 けがのもと	窓や戸を開け 出口を確保	門や塀には 近寄らない	確かめ合おう わが家の安全 隣の安否	協力し合って 消火・救出・応急救護	正しい情報 確かな行動	避難の前に 安全確認 電気・ガス	火災や津波 確かな避難

地震その時! 消防署では...

大地震発生時に消防署は、通信回線の障害や混雑から火災等の通報が適正に受報することが困難になると予想されることから、市内の指定個所に高所見張り要員を置き、火災等の早期発見に努めます(昔でいう望楼ですね)

また、災害が多数発生し、平常時の部隊数での運用が困難となった時、一つの災害への対応部隊数を限定して対応にあたるよう、また、そのまま次の災害へ転戦して対応にあたるよう、消防車に積載している消火ホース等の資機材を増載し、多数の災害へ備えています。

そして、これらの対応が平常時の勤務人員だけでは対応が困難であるため、東京消防庁管内において震度5強を観測した時点で勤務に就いていない所定の人員が、震度6弱で東京消防庁の職員全員が予め指定された署へ参集を行い、早期に災害に対応できるように態勢をとっています。



▲東日本大震災時における出場の様子

三鷹消防署ってどんな消防署?

三鷹消防署には、NBC災害といわれる放射性物質や生物系有毒物質、化学系有毒物質などに関わる災害に、より専門的な知識と技術をもって対応にあたるため化学機動中隊が設置されており、東京消防庁で12台保有している特殊災害対策車の1台が配備されています。

また、近隣の市区町村で大きな災害が発生した時に、空気ポンペや搬送用担架、危険物火災用の消火薬剤などの資機材支援を行うため、東京消防庁で14台保有している資材搬送車の1台が大沢出張所に配備されています。



▲大沢出張所に配置されている資材搬送車



▲三鷹化学機動中隊の訓練の様子