



kita-1 ニュース

第4号 (通巻254号)
令和4年10月発行
発行
北馬込一丁目町会
http://kitamagome1.com/

避難場所などの指定が見直されました。

東京都は、令和4年7月15日に避難場所や地区内残留地区等の指定見直しを公表しました。今回の見直しは令和4年9月1日から適用となります。その内容は、以下のとおりです。

【地区割りの変更】

避難場所の拡大等に伴い、大森西、馬込、池上、新井宿、雪谷、六郷の6地区で地区割りが変更されました。馬込地区の町会は次になります。(北馬込二丁目天沼町会、馬込北自治会、北馬込一丁目町会、北馬込二丁目寺郷町会)

今までの避難場所「池上本門寺周辺」から「洗足池周辺」に変更されました。

ところで避難先には【一時(いっとき)集合場所】

【避難場所】【避難所】がありますが、その違いをご存知でしょうか。

★【一時(いっとき)集合場所】

避難所や避難場所へ集団で避難するために一時的に集合する場所。自治会、町会ごとに1箇所から数箇所を定めています。

⇒北一町会は「わくわく公園」になります。

★【避難場所】

大規模な延焼火災がおさまるまで待機する場所。避難場所は大規模な延焼火災を想定して指定されたものであり、地震があってもすぐに避難する場所ではありません。

避難が必要なときは、テレビ、ラジオや区の防災行



政無線を通じて呼びかけます。情報に十分注意をはらってください。

⇒今回「本門寺周辺」から「洗足池周辺」に変更になりました。

★【避難所】

大きな地震で家屋が倒壊、焼失して住む家を失った人が一時的に避難生活を送る場所。

大田区は区立小学校、中学校等91か所の避難所を指定し、自治会、町会単位で割り当てています。

なお、大きな地震があったときでも、自宅等で生活が可能であれば避難所で生活をする必要はありません。

⇒北一町会は「馬込第三小学校」が指定されています。

秋の火災予防運動

秋の火災予防運動が11月9日から15日まで行われます。令和3年中、東京消防庁管内で住宅火災による死者が69名発生しています。

死者が発生した住宅火災の主な原因は、1位たばこ、2位ストーブ、3位こんろ、4位コードでした。

東京消防庁公式アプリの「チェックリスト」機能から住宅火災を防ぐためのポイントがチェックできます。東京消防庁公式アプリでは119番通報の仕方や消火器の使い方などの動画も配信していますので、この機会に、ダウンロードして、火災予防に役立てましょう。



町会あれこれ話(二百四十一)

《寝違え》

金木犀の香りが漂う、今日この頃如何お過ごしですか。

もろおか整形外科の諸岡です。

最近、朝晩も少し肌寒くなつた為か寝違えの方がお見えになります。

寝違えとは目覚めの頃に発症する首から肩にかけての強い痛みで首が動かせない程強い事もあります。

原因は首の筋肉の疲労による血流不全で柔軟性が低下した筋肉や関節が寝返りや枕のあたり方で引っ張られ炎症を起こした状態です。

3年目のコロナ、夏の猛暑で自宅にこもり猫背姿勢でデスクワークなど体幹筋の低下、身体のなまりが原因かもしれません。

痛みが出たら頭を持ちあまり動かさず痛み止の冷感湿布や内服薬で炎症を抑えることが治療となります。5日間位はマッサージ等は避けて首の安静を心がけることをおすすめします。

症状が続く時、手に痺れ痛みが放散する時、心配な時は早めに整形外科を受診してみてください。予防ストレッチ3つ。背筋を伸ばす。胸を張る。万歳する。こまめにやってみてください。

(もろおか整形外科院長 諸岡学)