

Mitaka みんなの防災 だより

Vol.
02

2023年10月発行

CONTENTS

- 01 関東大震災から100年
「三鷹の記録を探る」
- 02 活動紹介
- 03 かんたん！おいしい！防災
レシピ
- 04 令和5年度三鷹市総合
防災訓練のお知らせ
- 05 会員募集



Mitakaみんなの防災だよりとは

NPO法人Mitakaみんなの防災が定期的に発行する情報提供のお便りです。

01 関東大震災から100年 三鷹の記録を探る

1923（大正12）年9月1日、相模湾北西部を震源とするマグニチュード7.9の大地震が発生しました。この地震では、発生が昼食の時間と重なったことから、多くの火災が起きて被害が拡大しました。また、津波、土砂災害なども発生し、死者・行方不明者は10万5千人余にのぼりました。

震源から70kmほど離れた三鷹の地ではどのような被害があったのか、文献をもとに探してみたいと思います。



井の頭弁財天（大正6年）



黒門（大正初期）

当時の東京府北多摩郡三鷹村は、人口6,193人（1,114世帯）の純農村地帯でした。宍戸幸七さんは自署『三鷹の歴史』の中で、9月1日の三鷹の様子を次のように記しています。

九月一日は昔から八朔はっさくのお祭りとして、家康の江戸入城を祝福する意味と、秋の収穫の実り、二百十日の無事を祈って、各部落の神社でお祝いをする習慣となっている。

大正十二年九月一日、各部落の神社でこの八朔のお祭りを済ませたころ、午前十一時五十八分関東大震災が起きた。天地の激しい振動で、人は立っておられない、池や川の水はあふれてこぼれ出る。空を飛ぶ鳥も空気の振動のため飛ぶことができず地上に落ちてきた。

三鷹村の井の頭弁天堂と黒門、野崎の八幡社の拝殿等はこの地震によって崩壊した。土蔵の多くは壁を落とした。新築中の白亜に輝く三鷹の天文台本館も、開館を間近にひかえて白レンガの壁を全部振り落としてしまった。

東京天文台は1924（大正13）年に、麻布から三鷹村大澤へ移転してきましたが、その竣工は1914（大正3）年から始まっています。天文台が発行している「天文月報（大正12年11月15日発行）」によると、移転作業中の三鷹の天文台では、望遠鏡が設置してあった土台がずり落ちたり、本館の化粧レンガの大部分が落ちてしまったという被害が記録されています。

一方で、三鷹村への移転準備のため梱包されていた「レプソルド子午儀しごぎ」等の観測機器は奇跡的に被害を免れました。

関東大震災を契機に三鷹村への移転は一気に進み、レプソルド子午儀も大正14（1925）年に完成したレプソルド子午儀室に移され主要な惑星や恒星の観測に使用されました。



レプソルド子午儀（重要文化財）©国立天文台



◀新聞紙や折り紙で作る紙食器を子どもたちと一緒に作って、実際に使ってみました
(羽沢小防災キャンプ)

▼NHK主催「ワンワンとあそぼうショー」におじゃましてダンゴムシポーズをレクチャーしました

▲ CraftMarket@ 杏林大学では、防災ワークショップを行いました(杏林大学)

▶子どもたちと一緒に、姿勢を低くして煙から逃げる訓練をしました
(三小学童保育所)

▼防災出前講座
(西むらさき学苑)



▶かまどベンチを使った炊出し
(中原もみじ防災公園)

◀黄色いタスキの普及啓発



このような活動をしています

Mitakaみんなの防災ではご依頼に応じて出前講座やイベント支援を行っています。今年度はこれまで26回の防災講座を実施、延べ1,168人の方に受講いただいています。

9月9日(土)には三鷹市立羽沢小学校で行われた防災キャンプの企画の一部をお手伝いしました。子どもたちといっしょに水道水の役割や断水への備えを確認したあと、災害時に役立つ紙食器づくりに挑戦しました。また、三鷹市防災キャラクター「じじよまる」といっしょに命を守る4つのポーズを学び、音楽にあわせて素早くポーズをとるゲームを行いました。

防災出前講座のご依頼や防災イベントのご相談はお電話やホームページから受け付けています。会員の皆さまには、お手伝いをお願いする場合がございますので、その際にはぜひご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

災害が起きたら 在宅避難も考えているけど…



在宅避難をする場合に必要不可欠なものの一つとして「食事」があります。
災害に備えて非常食を備蓄している方も多いと思いますが、
家族全員分の非常食を備蓄しておくことはなかなか難しいですね。

『かんたん!おいしい!防災レシピ』では、
非常時でも普段家にある食材を使ってできるレシピをご紹介します。

ひじきのサラダ

次号以降も防災レシピをご紹介します



なんと!!
ガスも電気も水道も
そして調理道具さえも
いらぬレシピです。

材料 (4~6人分)

ゆでひじき	1パック (50g)
ツナ油漬け	1パック (40g)
ミックスビーンズ	1パック (50g)
ポン酢しょうゆ	小さじ2

- ・乾燥ひじきを使う場合は、約6gを水で戻してください。
- ・レトルトパウチでも缶詰でも作れます。



作り方

ポリ袋に入れて
混ぜるだけ!



三鷹地域活動栄養士会さんが考案した
栄養たっぷりのレシピをご紹介します。

- ✓ 袋のままお皿に広げれば洗い物
もなし!
- ✓ すぐにできるので
忙しい時のおかずにも!

とってもかんたん
おいしいので
ぜひ作ってみて
下さいね



地震や大規模災害に
備えるために

日常備蓄

をおすすめします

日常備蓄は特別な準備を必要とするものではありません。まずは普段食べているものや使っているものを少し多めに購入し、普段の生活の中で消費します。半分くらい消費したら在庫があるうちにまた購入します。このローリングストックを意識して生活することで、自然と日常備蓄ができます。地震や大規模災害の後は流通がストップしてお店に商品が並ばないこともあり得ます。また、食べ慣れているものや使い慣れているものは、もしもの時にも安心を与えてくれます。この機会に日常備蓄を暮らしの中に取り入れてみませんか。

『東京備蓄ナビ』では、簡単な質問に答えるだけで一人ひとりに合った備蓄リストが確認できますので、ぜひチェックしてみてください。



東京備蓄ナビ

令和5年度 三鷹市

総合防災訓練



三鷹市防災キャラクター
「じじよまる」

みんなで訓練に
参加しよう！

メイン会場

井の頭
地区

11月5日(日)10:00~12:00

第五小学校

Mitakaみんなの防災は
「おいしいBOUSAI」ブースを展開予定

東 部
地区

10月21日(土)
10:00~12:00
牟礼コミュニティ・センター

西 部
地区

10月29日(日)
10:00~12:00
第二小学校

連 雀
地区

10月29日(日)
10:00~12:00
第六小学校

駅 前
地区

10月29日(日)
10:00~12:00
第四中学校

大 沢
地区

11月12日(日)
10:00~12:00
羽沢小学校

新川中原
地区

11月19日(日)
10:00~12:00
東台小学校

※ 各会場とも駐車場はありませんので、ご注意ください。

三鷹市の総合防災訓練は、7つのコミュニティ住区毎に地域住民等が結成している「自主防災組織」が企画・実施しています。自主防災組織が中心となり、市、関係機関、そして市民が連携して訓練を実施することで地域の協力体制を強めています。私たち「Mitakaみんなの防災」も三鷹市総合防災訓練に参加します！



Mitakaみんなの防災では「正会員」として法人運営活動に参加していただける方、および「賛助会員」として活動をご支援いただける方を募集しております。「正会員」は年会費5,000円、「賛助会員」は1口1,000円からお申し込みいただけます。入会ご希望の方は事務局までお問い合わせください。

