

AMANUMA SHOWAKAI: TOWN ASSOCIATION GUIDE  
A TOWN ASSOCIATION THAT PROTECTS AND CONNECTS THE COMMUNITY

COVERAGE AREA

AMANUMA 2-CHOME: 18-20, 26-33

AMANUMA 3-CHOME: 17-24, 32-39

ESTABLISHED IN 1948

PUBLISHED IN 2026



# 天沼尚和会

防災・見守り・地域交流を通じて、  
安心して暮らせるまちへ

天沼尚和会は、防災・見守り・地域交流を通じて、  
安心して暮らせる地域づくりを進める町会です。  
日頃の声かけや助け合いを大切にしながら、  
いざという時にも支え合えるつながりを育てています。

発行：2026年（令和8年）

設立：1948年（昭和23年）



町会への入会方法などは  
天沼8町会ウェブサイト  
にてご確認ください

[amanuma8.com](http://amanuma8.com)

東京では、地震・風水害・降灰などの大規模災害が想定されています。  
天沼尚和会では、防災訓練や見守り、日頃の交流活動を通じて、  
いざという時に助け合える地域づくりを進めています。

## 防災活動

DISASTER PREPAREDNESS ACTIVITIES

### 想定される主な災害

COLUMN

東京では、地震・風水害・降灰などの災害が想定されています。



#### 地震

強い揺れにより、家具の転倒、建物被害、火災、停電、断水などが起こるおそれがあります。



#### 風水害

大雨や台風により、浸水、道路の冠水、交通の混乱、停電などが発生する場合があります。



#### 降灰

火山灰は、交通機関への影響や、視界・生活環境の悪化、設備の不調につながる場合があります。

#### POINT

大切なのは、各家庭で在宅避難の備えを進めること、そして地域で安否確認や助け合いができる関係をつくっておくことです。



起震車訓練

災害用トイレ

煙体験

AED講習

消火器訓練

天沼地区8町会合同防災訓練(天沼小学校)



備蓄倉庫リスト

オリジナル防災バンダナ

弁天池公園防災倉庫

スタンドパイプ訓練

消火器訓練

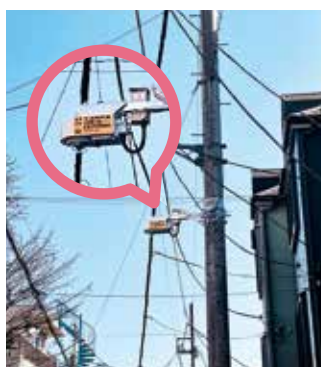
尚和会独自の防災訓練(弁天池公園)

## 防犯と見守り



COMMUNITY SAFETY & WATCH

日頃の見守りや声かけは、防犯だけでなく、災害時の安否確認にもつながります。  
近所で顔の見える関係を育て、安心して暮らせる地域づくりを進めています。



防犯カメラの設置



パトロール隊ピブス

防犯パトロール隊



高齢者のサポート



80歳以上の方の長寿のお祝いと高齢者名簿の作成

## ラジオ体操

RADIO CALISTHENICS



毎朝のラジオ体操は、健康づくりと地域のつながりを育てる活動です。日頃から顔を合わせることが、いざという時の安心や助け合いにつながります。



毎朝の弁天池公園でのラジオ体操（大晦日・正月三が日は休み）と月1回の募金活動

参加者による自主的な清掃

## 地域交流とイベント

COMMUNITY ACTIVITIES & EVENTS

季節の行事や交流の場は、地域のつながりを深める大切な活動です。日頃から顔の見える関係を育てることが、防災・見守りにもつながり、災害時に助け合える地域づくりの土台になります。



落ち葉感謝祭の活動



ハロウィンに参加



花咲かせ隊の活動（弁天池公園）



世話人会：月1回、回覧板のセットと行政からの連絡事項の説明と地域の情報交換



総会（各部報告と収支報告）・懇親会



POINT

回収したエコキャップは資源の再利用に加えワクチン支援にもつながっています。

天沼中学校のエコキャップ回収活動をサポート



キッチンあまぬまの運営



キッチンあまぬまでは、ボランティアスタッフとしてのご協力、ご支援・ご寄付を受け付けております。



みんなのあまぬまフェスタに参加



過去の活動と共同事業

- 天沼町会連合会：防災訓練、天沼サロン、清掃見学会・研修会
- 天沼中学校震災救援所運営連絡会と訓練
- 天沼小学校朝あそび見守りと夏のラジオ体操、伝承遊び
- 天沼中学校伝統文化授業サポート
- 天沼中学校、沓掛小学校、天沼小学校(AKA)の防災学習会
- 尚和会スマイルバッジ「子どもと挨拶をしよう」

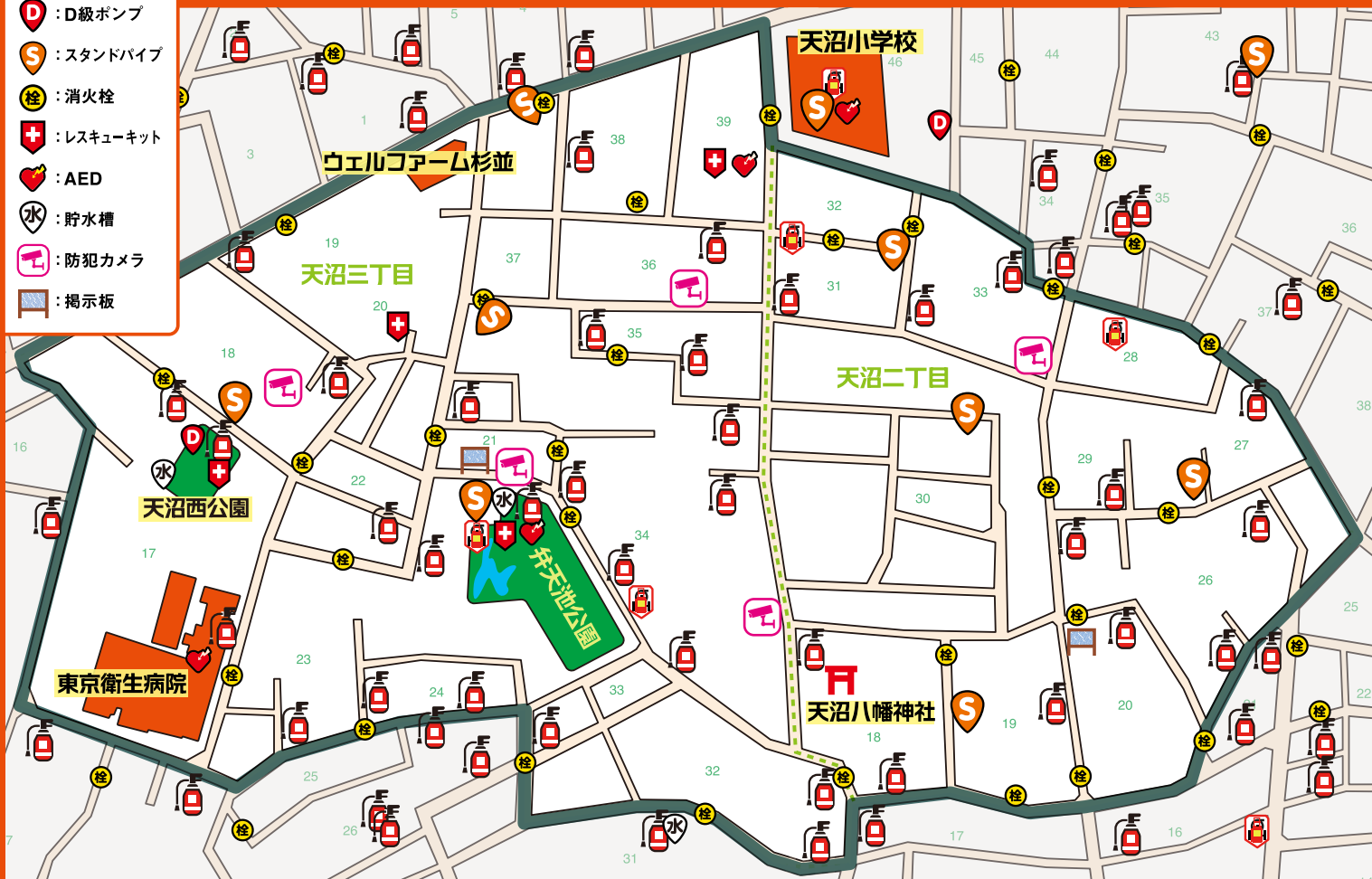
協力関係団体等

- 杉並区地域活動係
- 民生児童委員
- ケア24荻窪
- 荻窪地域区民センター協議会
- 杉並区社会福祉協議会

# 天沼尚和会 安全MAP

地域の防災設備や避難時に役立つ場所を、日頃から確認しておきましょう。いざという時にあわてないために、まずは自宅の周りを知ることが大切です。

-  : 街頭消火器
-  : 大型消火器
-  : D級ポンプ
-  : スタンドパイプ
-  : 消火栓
-  : レスキューキット
-  : AED
-  : 貯水槽
-  : 防犯カメラ
-  : 掲示板



## 在宅避難の備え予エツク

在宅避難を支えるのは、日頃の備えと近所で声を掛け合えるつながりです。

在宅避難とは、自宅が安全な場合に避難所へ行かず、自宅で生活を続けることです。東京では、地震・風水害・降灰などの災害が想定されています。避難所だけに頼らず、自宅で数日過ごせる備えを日頃から進めておきましょう。

### 備蓄の基本

- 長期保存ができるもの
- 火を使わずに食べられるもの
- パッケージされた食品
- 日常の食品を少し多めに備える
- 使った分を買い足す
- ローリングストックを意識する

### 備えのポイント! POINT

- 水・食料を備える
- 携帯トイレを備える
- 家具を固定する
- 感震ブレーカーを確認する
- 常備薬・電池・充電手段を準備する
- 家族・近所との連絡方法を確認する

### 備えの目安(1人分の例)

- 水: 1日3Lを目安に
- 食料: 最低3日分、できれば7日分
- 携帯トイレ: 1日5回分を目安に準備
- 生活用品・衛生用品も忘れずに
- ※ 家族の人数分を用意しましょう。

COLUMN

## 天沼小学校震災救援所

杉並区の「震災救援所訓練」は、大規模地震に備え、小中学校などの指定避難所で、地域住民が連携して立ち上げや資器材(テント、簡易トイレ等)の取り扱いを練習する参加型訓練です。

天沼尚和会は、近隣7町会と協力して「震災救援所運営連絡会」に参加し、立ち上げ訓練を行っています。

### 杉並区 震災救援所訓練のポイント POINT

**内容** 防災倉庫の確認、テントや簡易トイレ、発電機の組み立て、炊事訓練、VR防災体験、安否確認訓練など。

**場所** 天沼小学校

**参加者** 町会、地域住民、小中学生(中学生レスキュー隊など)。

**目的** 「自助・共助」の強化。「震災救援所運営連絡会」が中心となり、災害時の円滑な運営を目指す。



炊事訓練の様子

※杉並区HPより一部抜粋