

セボネ

タガヤ ランティア ネットワーク
Setagaya Volunteer Network



特集

身近に迫る水害 知る・備える

スタッフファイル

ぽーとせたがや職員 苗村 優希さん

セタボラレポート

11月22日(日) ごきんじょ市準備中！

おたがいさま情報

ボランティア募集、講座・イベント・その他お知らせ

「身近に迫る水害」 知る・備える



水害にあった家屋の壁の復旧作業

水害は数日前から予測できるので、震災とは違うよね。こんな少し悠長なことが言えたのは何年か前までのこと。近頃はいつでもどこでも突如大粒の雨が降り、線状降水帯というものが発生して、何もかも水浸しになってしまします。手が付けられない豪雨被害は他人事ではありません。この特集では、都市部でよく起きる「内水氾濫」と呼ばれている水害について、傾向と対策を考えてみたいと思います。

今や「みんなの水害」

これまで水害といえば台風によるものが代表格で、大河の堤防が決壊して河川敷周辺一帯が洪水に見舞われるというケースが多かったのですが、近年は局地的な豪雨によって、河川がない所や河川から離れている所でも水害が多発しています。そのため誰でも、どこの家でも水害に逢う恐れが

あります。

世田谷でも、少しまとまった集中豪雨が来ると、多摩川の流域に限らずいろいろな場所で被害が発生しています。その犯人が「内水氾濫」と呼ばれるものです。

内水氾濫とそのメカニズム

内水氾濫とは、河川が増水して外に溢れ出る「外水氾濫」と対比される言葉です。都市部の雨は排



水溝などから排水路や地中の下水管を通じて排水されますが、大量の雨水が集中して排水路や下水管の排水能力を超えてしまうと、排水できなくなった水がマンホールを吹き飛ばして外に吹き上がり、排水溝から溢れた水が道路に溜まり、住宅地にも流れ込んでくるの

です。

東京都の下水管排水能力は1時間あたり50ミリの降雨に対応できるレベルが基本となっています。この処理能力を超える雨量に達してしまうと、下水管からの逆流といった内水氾濫が起きてしまうのです。

浸水による生活への影響例(戸建て)

	床上浸水 1m〜	●設備(流し台、洗面台、便器、浴槽等)浸水 ●建具の変形 ●高いところの電気製品が浸水
	床上浸水 50cm〜1m	●壁のボード浸水・クロス剥離 ●床・壁の断熱材が吸水 ●畳・フローリング浸水 ●塗装が浸水・剥離 ●家具・什器類の浸水
	床下浸水 基礎〜50cm	●床下に汚泥の流入 ●汚水の流出

※出典：国土交通省「家庭での被災想定」

気象情報に注意して、避難は早めに

突然の集中豪雨は日常的に起こっています。今年5月29日から気象庁の防災気象情報に警戒レベルの数字（1〜5）を冠した名称が導入されました。8月13日の千葉豪雨で初のレベル5（大雨特別警報）となり、このとき世田谷区でもレベル4が発令されました。

その後8月下旬には北陸3県の豪雨でもレベル5発令、さらに9月には名古屋市で観測史上最大の大雨と、この1ヶ月間に各地で水害が続いています。

このような豪雨では、浸水してきた水があつという間に床上1メートルを超えることも珍しくありません。2階のない家では逃げ場がありませんので、いざとい

うときは自宅から避難することもお考えおきましよう。あらかじめ想定した親戚や友人宅に一両日身を寄せるか、区が用意する水害時避難所に避難することです。避難所が開設されるかどうか、区からの情報を確認しましょう。

濁水で道路が見えなくなっているときや、夜間は避難行動は



浸水した家の壁をはがすボランティア

危険を伴いますので、避難する時は必ず早めの行動を心がけましよう。

自宅での防水対策

自宅の危険度を知りましよう。区が発行している「内水氾濫・中小河川氾濫版ハザードマップ」を見ると、自宅付近の危険度がある程度わかります。ただし、地図で見るだけでなく、水がどこをどのように流れてどこに溜まっていきそうなのかを自分の目と勘でしっかりと感じ取ることが大切です。

かつての河川や生活用水路を地下に埋めた「暗渠（あんきょ）」が区内にたくさんあります。暗渠付近は比較的低い土地ですから、内水氾濫が発生しやすいとされています。

道路よりも低い位置にガレージ

や地下室が設けられている住宅では、風呂場やトイレの配管から雨水が逆流するだけでなく、道路から大量の雨水が屋内へ浸水するケースがあります。

次に、自宅の状況に応じた効果的な防水用品を用意しましょう。半地下の駐車場、地階につながる

外階段などでは、土のうや止水板を使って雨水の浸入を防ぐことができます。水害リスクのある地区には「土のうステーション」が設置されていますので、予め区のウェブサイトで設置箇所や使い方を動画で確認しておきましょう。また、世田谷区では昨年度の水害を受けて止水板設置等助成制度が開始されました。

自宅のキッチンや風呂場の排水管、トイレの便器内からの内水氾濫を防ぐために「水のう」を使う方法があります。水を溜めたビニール袋などで排水口に蓋をする方法です。

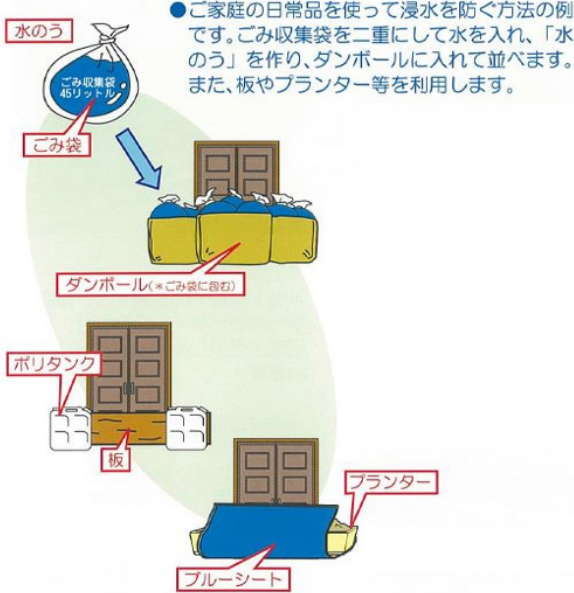
しっかりと重みのある水のうであれば排水管からの雨水の逆流を防げます。

浸水被害にあった時の対処は

床上浸水の恐れがあるときは、貴重品・家具の垂直移動をして、浸水被害を受けないようにします。そして、先に述べたとおり自宅から避難するのか、それとも自宅内での垂直避難するのかを決めます。

自宅が浸水被害を受けたときは、浸水の最大深度が分かるように写真撮影をします。この証拠写真は、区から罹災証明の発行を受ける時に必要となります。罹災証明は水害に伴う行政サービスを受けるとき、保険会社に水害保険金を請求するときなどにも必要となります。

屋内に浸水してしまった場合は家電やコンセントが低い位置にあると感電の危険も出てきます。万一に備えて家電のプラグを抜く、低い場所にあるものは机の上



●ご家庭の日常品を使って浸水を防ぐ方法の例です。ゴミ収集袋を二重にして水を入れ、「水のう」を作り、ダンボールに入れて並べます。また、板やプランター等を利用します。

水のう

ゴミ収集袋
45リットル

ゴミ袋

ダンボール(※ゴミ袋に含む)

ポリタンク

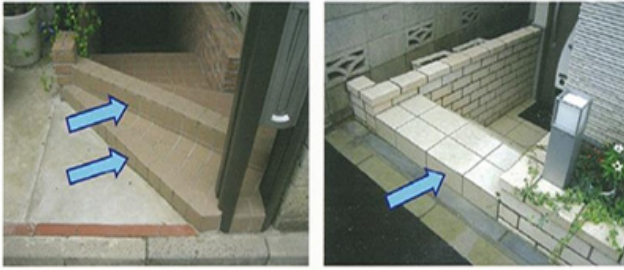
板

プランター

ブルーシート

や2階などに避難しておく。また停電に備えて照明や携帯バッテリーの準備をしておきましょう。そして、避難をする場合は漏電や火災防止のためにブレーカーを落としておきましょう。

●地下、半地下の玄関●



●地下駐車場には「止水板」の設置●



●地下駐車場の門扉にゴムを付ける●



※出典：世田谷区道路・交通政策部道路管理課「浸水被害を減らしましょう！」

水が引き始めれば排水作業、そして復旧作業に取りかかります。汚水や泥の排除、屋内清掃を進めます。廃棄する物と洗って乾かし再使用する物とを区別して、廃棄する物については清掃事務所に

連絡して収積場所に搬出します。なお、アルバムの写真などは、汚れたり変色したりしても特殊な手法で再生させるボランティアグループに依頼して再生させることができます。大切な写真を諦めて捨ててしまわないようにしましょう。

浸水被害で厄介なのは、床下と壁の内側です。床下は排水排泥をして乾燥させてから消毒します。浸水した壁の内側は断熱材の腐食、カビの発生、異臭などの二次被害が発生しがちです。しっかり判断して、浸水部分の壁を落とし、内部の清掃と乾燥・消毒をするケースも少なくありません。

罹災証明について

世田谷区では浸水被害に對しさまざまな支援をしています。区の土木事務所では地下車庫などに溜まった雨水の排水作業を手伝ってくれます。また浸水によって使えなくなったしまった家具や家電、生活用品は、清掃事務所に依頼すれば被災ごみとして無料回収を行います。保健所では必要に応じて消毒や衛生指導も行います。

これらの区の支援申請には区が発行する「罹災（りさい）証明」が必要になります。罹災証明は保険の手続きにも必要となるため、水害に遭った直ぐに、まちづくりセンタ－に問い合わせ、被災状況を撮影した写真などを持参して罹災証明を申請しましょう。

写真記録



四方から撮影してください

写真を撮りましょう

罹災証明書を取得するときや、保険金の請求の際に必要です。被災の様子や浸水の深さがわかる写真を必ず撮っておきましょう。ご自身が必要と思う3倍くらいの枚数を撮りましょう。人が立つと浸水の深さがわかりやすくなります。

室内や自動車などの写真も

家電や住宅設備の写真も撮っておきましょう。自動車、物置なども撮っておきましょう。

せたがや災害ボランティアセンターの取組み

水害からの復旧作業は、まさに時間との戦いです。水害は夏場に発生しやすい、カビや異臭もすぐに発生しがちです。木材の腐食も油断できません。

被災家族だけで作業を進めていると、気持ちが悪く落ち込んでしまふこともあるでしょう。ボランティアの応援を早めに要請することを勧めます。

せたがや災害ボランティアセンターでは、水害発生規模が小さいときでも、災害ボランティアの派遣に備えています。原則として区内での活動を優先しますが、支援の要請があれば、すぐに経験のあるボランティアチームを派遣しますので、ご連絡ください。

【問い合わせ】

TEL 5712-5101

人と地域をつなぐ
活動を支える

セタボラ レポート

ボランティア・市民活動推進部
福祉事業部
組織推進部の
活動を紹介します！

11月22日(日) ごきんじょ市準備中！



今年もごきんじょ市の季節が間もなくやって来ます。ごきんじょ市は、地域障害者相談支援センターぽーとせたがや、世田谷ボランティア協会と世田谷区が主催し、地元の多くの皆さんやボランティアの皆さんにご支援、ご協力をいただきながら、毎年充実したイベントに成長してきました。今年で10回目を迎えるにあたり、いつもどおりの賑やかさとともに、さらにパワーアップしたイベントにしたいと準備しています。

11月22日(日)11時30分から15時30分まで、三軒茶屋ふれあい広場で開催し、美味しい食べ物のお店や楽しく遊べるコーナーがたくさんあり、大人も子どもも楽しめるおまつりです。どうぞお誘いあわせの上、遊びに来てください。

ボランティア募集もしていますので、詳しくはP.11をご確認ください。ボランティア参加者には記念のノベルティグッズをプレゼントします！



「このカードがいい!」「はい、どうぞ!」



出展団体とボランティアのみなさんと
集合写真 (2025年撮影)



支えてもらった経験を
今度は誰かを支える力に

スタッフファイル

職員インタビュー

ぼーとせたがや職員

苗村 優希さん

な え む ら ゆ う き

Q1. 世田谷ボランティア協会で働こうと思ったきっかけは？

元同僚から仕事や人間関係について相談を受けたことが福祉に興味を持つきっかけでした。本人の悩みを聞いて上司との橋渡しをするうちに、「悩んでいる人の話を聞き、必要な人や場所につなぐことを仕事にしたい」と思うようになりました。もう一つ、私にとって大きな原点として、母が長年、地域のボランティア活動をしていたことです。母に付いていき、高齢者の方から昔の遊びを教えてもらったり、お兄さん・お姉さん達に勉強を教えてもらったり、振り返ってみると、私は地域の中でたくさんの人に支えてもらっていたんだと思います。今度は自分が、誰かを支える側になりたい。そんな思いが、今の仕事につながっています。

Q2. 職場や仕事についてどんな印象？

入職して4か月になりますが、みなさん本当に優しいです。困っていると気づいて声をかけてくれ、分からないことがあって質問すると丁寧に教えてくれます。まだまだ分からないことも多いですが、「困ったらいつでも言って」「みんなで相談しながらやっていけばいいから」と声をかけてくださることがありがたく、「ここにいていいんだ」と思えます。安心して仕事を覚えていける環境に支えてもらっていると感じています。

Q3. 現在は、どのような仕事を担当していますか？

障害のある方から、生活する中で困っていることについて相談を受ける仕事をしています。相談業務は初めてなので、先輩に同行しながら学ばせていただいています。相談してくださった方に「この人に相談してよかった」と思ってもらえるような相談員になりたいと思っています。一つひとつの相談に向き合いながら、日々学び、少しずつでも成長していきたいです。

これまでの経験を大切にしながら、地域の中で誰かの力になれる職員を目指していきたいです。



おたがいさま情報

詳細は二次元コードから
ご確認ください。



講座・イベント

「せたがや学生ボランティアフォーラム 2026」開催！

世田谷区でボランティア活動を展開する学生団体の活動を地域の方々に知っていただき、大学生と地域がにつながるきっかけを作る交流イベントです。大学生と連携した地域活動に興味のある方はぜひご参加ください。

- 日時： 10月3日（土）13時30分～16時 ※開場は13時
- 場所： 梅丘パークホール（世田谷区松原 6-4-1）
- 条件： 参加費無料
- 問合せ： 世田谷区生活文化政策部 市民活動推進課



[詳細はこちら](#)

講座・イベント

ボランティア募集

被爆体験者の話を聞く会を開催します

今だからこそ、平和について一緒に考えてみませんか？ 重い話だけど、大事な話。若い方々に継承していただくために幅広い世代の皆さんの感想や意見を聞かせてください。

- 日時： 10月10日（土）13時30分～14時40分
- 場所： 世田谷ボランティアセンター 1階・第3会議室（下馬 2-20-14）
- 条件： 参加費無料 どなたでも
- その他： スライドを読んでくださる学生ボランティアを募集しています。
- 問合せ： NPO 法人 BLUE SKY LAB



[詳細はこちら](#)

講座・イベント

ボランティア募集

10/24 北沢ビューロー秋バザー開催！&バザーボランティア募集

地域のみなさまから提供していただいた品物をバザーで販売！ 開催の準備や当日の運営等をお手伝いいただけるボランティアの方も募集しています。詳細をご確認ください。

- 日時： バザー開催日 10月24日（土）10:30～15:30
ボランティア 10月19日（月）～24日（土）、26日（月）
バザー提供品受付期間 10月5日（月）～10月10日（土）10:00～16:00
- 場所： 北沢ボランティアビューロー（梅丘 1-8-9）
- 問合せ： 北沢ボランティアビューロー



[詳細はこちら](#)

講座・イベント

ボランティア募集

「第10回 ごきんじょ市」ボランティア募集！

当日おまつりを一緒につくって、盛り上げてくださるボランティアさんを募集します。たくさんの方の参加者のみなさんと一緒にごきんじょ市を楽しみましょう！

- 日時： 11月22日（日）集合10時30分～解散17時頃
（イベントは11時30分～15時30分です）
- 場所： 三軒茶屋ふれあい広場（太子堂2-17-1）
- 募集人数： 40名程度



[詳細はこちら](#)

講座・イベント

ボランティア「はじめの一步」講座開催！

「ボランティアに興味はあるけど、何から始めていいのかわからない」「ボランティアって難しそう」 そう思っている方に、地域で出来るボランティア活動を紹介する講座です。先輩からお話も伺います。少しでもやってみたいと思う方、どなたでもご参加ください。

- 日時： 11月14日（土）14時～16時
- 場所： 烏山ボランティアビューロー（上祖師谷1-11-14）
- 条件： 参加費200円（当日現金でお支払いください）
- 問合せ： 烏山ボランティアビューロー



[詳細はこちら](#)

ボランティア募集

大学生・中高生歓迎／「水俣病70年展」会場運営ボランティア募集

今なお解決していない水俣病事件のことを、次世代・次々世代へと語り継いでいくためのイベントを一緒に作り上げてくれるボランティアスタッフを募集します。いろいろな世代の仲間と一緒に、学びながら参加できる貴重な機会です。

- 日時： 11月25日（水）～12月3日（木）の期間中、3交代でのシフト制
- 場所： 渋谷ヒカリエ9階 ヒカリエホール（渋谷区渋谷2-21-1）
- 対象： 中学生以上 どなたでもご参加いただけます。
- 問合せ： 認定NPO法人水俣フォーラム事務局



[詳細はこちら](#)

その他

AIシステムによるマッチングサイトのご案内



東京大学先端科学技術研究センターが開発したAIシステム（世田谷版GBER「ジーバー」）で、経験や希望に沿ったボランティア活動をご紹介します。



[詳細はこちら](#)

上記掲載記事は8月15日時点の情報です。
変更となる場合がありますので、詳細は問合せ先へご確認ください。

活動支援拠点

世田谷発！
ボランティア
生活発見マガジン

セボネ

2026年10月1日発行 2026年10月号 通巻270号 発行人 横山康博 〒154-0002 東京都世田谷区下馬2-20-14 社会福祉法人世田谷ボランティア協会

鳥山ボランティアビューロー

〒157-0065 上相師谷1-11-14(千歳鳥山駅 徒歩12分)
TEL 03-6909-0333 FAX 03-6909-0355

千歳鳥山駅

スペース ココカラ。(ぽーとせたがや・パートナーセンター)
〒154-0004 太子堂4-26-9(三軒茶屋駅 徒歩5分)
TEL 03-6804-0405

①ケアセンターwith(ウィズ) TEL 03-6805-4715 FAX 03-6805-4718
②ケア相談センター結(ゆい) TEL 03-5433-2830 FAX 03-6383-2156
※①&②は当面の間、スペース ココカラ。で活動します

明大前駅

下高井戸

梅ヶ丘駅

下北沢駅

北沢ボランティアビューロー

〒154-0022 梅丘1-8-9(梅ヶ丘駅 徒歩5分)
TEL 03-3420-2520 FAX 03-3706-2854

世田谷ボランティアセンター・せたがや災害ボランティアセンター

せたがやチャイルドライン事務局 TEL 03-5712-5101 FAX 03-3410-3811
ケアセンターふらっと TEL 03-5712-5105 FAX 03-3410-3813
〒154-0002 下馬2-20-14(三軒茶屋駅 徒歩12分)

成城学園前駅

三軒茶屋駅

砧ボランティアビューロー準備室

〒157-0066 成城6-3-10(成城学園前駅 徒歩3分)
TEL 03-6411-4007 FAX 03-6411-5888

駒沢大学駅

ケアステーション連(れん) TEL 03-6805-4716 FAX 03-6805-4718

地域障害者相談支援センター ぽーとせたがや TEL 03-6804-0405 FAX 03-6805-4718

〒154-0012 駒沢1-5-13 ビラ・アベックス駒沢7階(駒沢大学駅 徒歩1分)

▶事務所を駒沢に移転しました。

二子玉川駅

相談・お問い合わせ先

ボランティアについて ▶ 世田谷ボランティアセンター、各ボランティアビューロー
災害ボランティアについて ▶ せたがや災害ボランティアセンター
リハビリについて ▶ ケアセンターふらっと、ケアセンター with
訪問介護について ▶ ケアステーション連
介護プランについて ▶ ケア相談センター結
障害について ▶ ぽーとせたがや、スペース ココカラ。

玉川ボランティアビューロー

〒158-0094 玉川2-1-15(二子玉川駅 徒歩5分)
TEL 03-3707-3528 FAX 03-3708-3058

Pick Up

- ◆ 10月3日(土)に学生ボランティアフォーラムを開催します。大学生と連携した地域活動に興味のある方はぜひご参加ください。
- ◆ 第10回ごきんじょ市のボランティア大募集中です！ P.11の二次元コードから詳細をご確認ください。たくさんのご参加お待ちしております。

ときとき編集後記

9月は雨ばかりの天気でした。「また雨が・・・」とシトシト降る雨を見ずぎると気分がめいりますね。同時に、急に降るゲリラ豪雨がくると、「もうやめて、これ以上勘弁して」とやむのを祈るしかない状況でした。ただ、そんな状況でも被害を最小限にするためにできることはあります。今回の特集で、都市型水害のこと、防災のことがわかんと思います。10月も台風の季節ですので万が一のために備えておきましょう。(近藤)

HP & SNS



ホームページ



Facebook



Instagram

本誌掲載記事の無断転載を禁じます。