

# 広報つつじ

令和元年11月30日  
つつじが丘自治連合会  
会長 小引 福夫

## 12月号



## 2019防災訓練実施される



11/16 (土) 令和元年度名張市総合防災訓練が執り行われました。つつじが丘では小・中学校の登校前に震度6弱の地震が発生したという想定で実施されました。時間になると各番町の一時避難所には多数の避難者が集まり、約2,500名の参加がありました。参加者は、テント設営や水消火器体験、簡易トイレの設営等、熱心に取り組んでおられました。中には、ツナ缶のローソクやアルファ米のおにぎり作りといった少し工夫された内容もあり、感心させられました。(生活安全部)



## ふれあい交流会が開催

11/17 (日) 市民センターで「ふれあい交流会」が開催されました。70歳以上の独り暮らしの方が集い、ビンゴゲームやシリウスの生演奏を聴いて踊ったり歌ったりの楽しいひとときを過ごしました。(健康福祉部)





# 番町紹介

# 南7番町



南7番町は、つつじが丘住宅の南側にある番町です。つつじが丘郵便局から南へ坂を昇り、昇り切る一つ手前のバス道路内側に位置します。人口は555人、246世帯を有し、つつじが丘の番町では4番目の世帯数になります。(名張市HP参照)

南7番町は、昭和59年から36年にも及ぶ「秋祭り」が伝統となって脈々と続いています。非常につつじでは珍しいものとして皆さんに周知されています。自治会会長の橋本さんとソフトボール同好会会長中山さんにお話を伺いました。最初は「ふるさとの祭り」、また「コミュニケーション作り」として始められたそうです。この精神が未だに引き継がれ、番町の交流にも一役買っている。子供達が太鼓を引っ張り、大人が神輿を担いで、「ワッショイ」と掛け声を掛けながら1時間半ほど番町内を練り歩く。途中で各ご家庭からご祝儀をいただくと、そのお家の前で「ワッショイワッショイ」と威勢の良い掛け声を掛けながら神輿を何度も天に突き上げる。拍手が沸く。この秋祭りの運営費は、このご祝儀で賄われていると伺いました。各ご家庭の顔も見え、参加している子供達の顔も見える。昔ながらの歴史ある「ふるさと」の臭いがしました(渋いね〜!)。この番町は、昔からソフトボールも強く、健脚が揃っています。ゴルフ同好会(永球会)も健在で年に2~3回行われ、先日のコンペで第86回目を迎えたそうです。また、歴代の自治連合会会長他理事を輩出した貢献度も大きい番町です。(米田)



## 年末 つつじが丘クリーン作戦

皆さんが共有する道路や公園がきれいだと気持ちがいいですね！昨年度は、出来ませんでした。今年度は、各番町と協議を重ね実施することになりました。

趣旨目的～快適環境づくり、主に幹線道路の落ち葉・草等の除去作業

実施日 令和元年 **12月15日(日)**

8:30～(但し通常の各自治会の開始時間でもOK)

雨天時～令和元年12月22日(日)に順延

午前7時30分までに自治会長に連絡します。

作業は、通常の番町一斉清掃及び番町周りの幹線道路の落ち葉・草等の回収です。その他詳細については、次回の回覧をご覧ください。

環境部 大内 房雄 090-9542-4661

## つつじが丘のみなさま こんにちは！つつじが丘地区「まちの保健室」です。☎68・7800

つつじが丘では「骨の健康教室」や「インボディ測定会」などご自分の体を知り、健康づくりに取り組んでいただくきっかけを提供しております。今回は骨の健康についてお知らせ致します。

骨は、古くなった骨を壊し、新しい骨をつくる事を繰り返しています。加齢によってホルモンバランスが崩れ、カルシウムなどの栄養素が不足すると、骨を壊す力に骨を形成する力が追いつかなくなり、徐々に骨がスカスカになります。骨の材料になるカルシウムやたんぱく質等を摂らないと骨をつくる材料が不足し、骨粗鬆症を招いてしまいます。

### ●骨の形成に必要な栄養素

・カルシウム：骨の主成分。体の働きやホルモンの分泌を促す働き。

(牛乳等の乳製品、大豆製品、小松菜や大根の葉、海藻、小魚)

・ビタミンD：カルシウムの吸収や定着を助け、カルシウムが排出されるのを防ぐ働き。適度な日光を浴びる事で体内でも作られる。

(鮭や鯖などの魚、きのこ)

その他、ビタミンK・タンパク質・マグネシウム等が必要となります。

いろいろな食品をバランス良く摂取しましょう。

### ●骨への刺激が、骨を強くする

足踏みやウォーキング・ジョギングなど、かかとに重力がかかる運動は骨への刺激となり、骨を強くする効果が期待できます。

※骨粗鬆症の診断を受けている方、関節に痛みがある方等は主治医にご相談ください。

## つつじの事とれくらい知っています

### つつじが丘の歴史

～南8番町 古川高志氏 提供

1993年(平成5年)

8月2日

南北集会所に屋外放送設備完成(宝くじ助成事業)

9月

春日丘住宅地造成工事始まる ～10年9月までの予定

(1番町～7番町 1100世帯)

12月24日

一般廃棄物最終処分場整備事業計画 同意

(自治運営委員会の承認を得て)

1994年(平成6年)

3月

名張市市制40年式典

4月1日

つつじが丘運動公園完成

7月

町づくりアンケート 実施

まつり博三重94 南8番町石井氏 手作り御神輿で出演

1995年(平成7年)

7月9日

つつじが丘自治会館完成 名張市下比奈知

9月1日

同自治会館 運用開始

3日

地震避難訓練実施 1,630名参加

12月17日

第1回 つつじが丘全体清掃実施 2,230名参加

1996年(平成8年)

3月

名張市不燃物最終処分場 つつじが丘に完成

11月17日

第2回 つつじが丘全体清掃実施

12月

広報200号



12月

### 幼稚園だより

- 4日(水) 内科検診
- 5日(木) 内科検診
- 6日(金) もちつき大会・誕生会
- 13日(金) クリスマス会
- 17日(火) 避難訓練
- 20日(金) 終業式

### 健康福祉部

#### ○北サロンカレー亭のご案内

日時 12月19日(木) 11時～13時  
 場所 つつじが丘北集会所  
 マジックショー(11時～)の鑑賞  
 参加費 100円  
 (スプーン、お皿は持参)  
 11月・12月のどちらか1回限り名張ケンコー！  
 マイレージポイントカードが利用可

#### ○スクエア・ステップ

楽しみながら転倒・要介護予防・認知機能向上・生活習慣予防を目指す楽しいエクササイズを実施。  
 (毎月曜日)  
 ・12月 2日 南集会所  
 ・12月 9日 北集会所  
 ・12月23日 市民センター  
 いずれも午前10時～11時  
 持参するもの～くつ、飲み物、運動しやすい服装で参加すること。

### 読者投稿



投稿先: つつじが丘自治連合会  
 受付68-6762  
 メールは、komerinnko@yahoo.co.jp  
 住所、氏名、年齢、電話番号を明記。  
 匿名の場合は、明記して下さい。

1. 自治会館の予約
2. 南北集会所の予約
3. 中央グランドの予約  
 は、★自治連合会事務局  
 TEL68-6762
4. 支援センター  
 (ねこのて事業)は、  
 ★ TEL51-5716

### 小学校だより

- 3日(火) マラソン大会・校内作品展
- 4日(水) 小中一貫合同会議④  
 マラソン大会(予備)
- 5日(木) 校内作品展
- 6日(金) 人権参観・学級懇談会  
 校内作品展
- 10日(火) 校内委員会・折り紙
- 11日(水) 分団児童会・職員会議
- 13日(金) クラブ活動・紙芝居
- 18日(水) 校内研修会
- 25日(水) 給食終了
- 26日(木) 終業式

### 不要果樹伐採

～名張市農林行政からの連絡です  
 鳥獣害対策として集落や農地を柵で  
 囲む以外にも野生鳥獣が出没しにく  
 い環境を作ることが大切です。そのた  
 め、常に野生鳥獣のエサになっている  
 放任果樹や不法な果樹を伐採し、集  
 落及び農地周辺の環境を改善するこ  
 とで、被害低減に取り組みます。伐採  
 希望がありましたら自治会を通じて申  
 請をして下さい。

○ 1本 5,000円を超える費用につ  
 いては申請者負担。

○ 高さ3m以上、幹周り50cm以上  
 等の要件もあります。

※不要果樹伐採推進事業実施要項参照

### 名張ケンコー！マイレージ

平成28年度から試行、平成29年度  
 から実施されている  
 名張ケンコー！マイレージ  
 の運用が変更されます。

①ポイント交換の有効期限  
 ポイントカード発行日から1年間

②実施開始日  
 令和2年1月から  
 新しいポイントカードを発行

③旧ポイントカードの取り扱い  
 旧ポイントカード交換有効期限  
 令和2年12月末まで

※旧と新カードの合算はしない。

※詳しくは「広報なばり」、ホームページ参照。

### 南中だより

- 4日(水) 小中一貫教育合同会議④
- 5日(木) 乗り入れ授業
- 9日(月) 6年部活動体験
- 11日(水) 校内研修会
- 12日(木) ウィンターフェスティバル
- 13日(金) 短縮開始
- 16日(月) 個別懇談会①  
 命の授業(3年)
- 17日(火) 個別懇談会②
- 18日(水) 個別懇談会③
- 19日(木) 個別懇談会④
- 20日(金) 職員会議
- 25日(水) 大掃除
- 26日(木) 終業式

### おじゃまる広場(12月)

#### ◎おじゃまる広場

3日(火) 10:00～11:30

17日(火) 10:00～11:30

クリスマス会

市民センター多目的ホール  
 乳幼児が遊んでいます。ちょっと覗いて  
 みませんか

#### ◎きになるサロン

13日(金)北集会所

10:00～12:00

子育て中の人もそうでない人も誰で  
 もどうぞ。和室で茶菓子をいただきな  
 がらゆったりと語りませんか  
 (参加費100円)

### 総務部

高齢者福祉に関する12/21(土)  
 円卓を囲んでの 市民センター

### ワールドカフェ(予定)

平成26年に組織改革を進め、ようやく  
 生活安全部、環境部も軌道に乗りに  
 つつあります。次なるステップとして高  
 齢者対策に駒を進めて行きたいと思  
 います。つつじには、65歳以上の方  
 が3,600名。75歳以上の方が160名。6  
 年後には、65歳以上の5人に1人が認  
 知症になると言われています(厚労  
 省)。高齢者に関する対策や考えを皆  
 さんで一緒に学び話し合ひましょう。  
 (臨時正副自治会長会議を予定して  
 います)