

# 広報つつじ

2020年8月30日  
つつじが丘自治連合会  
会長 本田 卓治



## 9月号

### 小学生児童が作った交通標語

みんなが選ぶ標語決定

(地域交流部)



表彰式の模様

ゆとりある 時間と心で 運転を

宮本 梨沙

横断歩道 歩行者ゆうせん 思いやり

竹内 聖太

気を付けようながらスマホは事故のもと

和田 健汰

自転車で スピード出しすぎ 危険だよ

林 青汰

歩行者を お先にどうぞ ゆずろうよ

井村 早希

軽率な あおり運転 でも重罪

泉岡 郁美

高齢者 免許返そう 事故減らそう

西村 久翔

危ないよ スピード出しすぎ 注意して

亀岡 凜愛

急いでも 左右見て 飛び出すな

奥田 琉真

左右見てしっかりわたろう横断歩道

江口 駿一郎

シートベルトやるとやらない 大違い

隠地 栞真

### 青色パトロール講習を受講して

7月29日(水)市民センターにおきまして、名張警察署生活安全課田村様をお招きして、青色パトロール講習会が開催されました。そこで、名張市内で31団体、1,426名のボランティアの方が活動をしていること。その中で、9団体10台の青色パトロールカーが活躍していることが分かりました。

目的

- (1) 犯罪、事故、災害の被害を未然に防止すること
- (2) 地域住民の安全に対する関心を高めること
- (3) 地域の連帯感を醸成すること

活動内容

- (1) パトロール活動
- (2) 地域住民への声かけや防犯指導
- (3) 非行防止や子供の被害防止を目的とした青少年等への声かけ
- (4) 犯罪や事故が発生しやすい危険な場所の点検



- (5) 犯罪や事故等を発見した際の警察への通報
- (6) 不審者(車)等を発見した際の警察への通報
- (7) 通学路における見守り活動
- (8) 迷子や負傷者などの応急の救護が必要な者を発見した際の警察への通報と一時的な保護

※皆さんもぜひ参加して下さい



# 番町紹介

# 南3番町

南3番町は、つつじが丘住宅のほぼ中央に位置しており、消防署の目の前の番町で南北に長く伸びる番町になります。世帯数は245世帯で、588人が居住します(名張市HP参照)。つつじが丘では6番目の世帯数になります。住宅内には10号公園があり、住民の憩いの場所とともに災害時の一時避難所にもなっています。この公園は隔月に現在5班の内の一班组つつが公園美化のため清掃にあたっています。また当番町は昨年まで8班体制で運営にあたっていました。が本年4月より新たに5班体制に変更いたしました。この理由は他番町も抱えている役員候補者が班によりいびつになってきたこと、それとともに会員の年齢層が年々あがってきており役員のなりてが少なくなっているのも要因です。本年4月より役員体制を刷新し各班から正と副の2名を出して10名で行っています。あと1ヶ月で発足後半年が過ぎようとしています。役

員の任務もやっと順調になった感があります。また当番町も高齢化が進んできている反面小、中学生の数がつつじが丘で一番多いという結果となっており子供たちの元気な声が響いております。また当番町の親睦会も、昔のように津の方までミカン狩りに行ったり、青山リゾートでバーベキューをやったことも今は思い出となり一昨年から例年のバス旅行はやめて南集会所を利用して子供もお年寄りも楽しく集えるようにクリスマス会と銘うってドミノ倒し、ビンゴゲームそして毎回好評なのが番町住民である古市さんの種も仕掛けもあるマジックショーでみんな楽しい時間を過ごしたあとは弁当を食べながら老若男女楽しく語り合い番町の交友を深めています。結構地味な番町ですが、やさしさに溢れた住みやすい番町と思います。との事でした。

(広報部)

次回は北3番町です



古市さんのマジックショー



役員会議の様子

## 連合会会計システムの改善PJ会議の様子と経過

南北集会所・自治会館を憩いの場にします

自治連合会の財務処理システムを見直し

空き家・空き地の適切管理

は～とバス  
利便性向上

自治連合会  
会則等の見直し



8月8日(月)に第3回「自治連合会の財務処理システム見直しプロジェクト」が開催された。より開かれた透明性のある分かりやすい会計報告を目指すプロジェクト。

- 分かりやすい書式を目指す
- つつじが丘・春日丘自治協議会とつつじが丘自治連合会の決算を明確に
- 一般会計と交付金会計を分かりやすく

を目指して取り組んでいるが「なかなか一筋縄ではいかない」との本音も出る。

細かい部分まで作成するのは当然必要である。それを分かりやすくとなると、どうしても手を抜いているように受け取られる。受け取る側の認識の違いで大きく変わる。そこが難しいと委員は嘆く。予算書を見れば「次年度の活動の力の入れどころが分かる」とも言われる予算書。「素人だから」の言い訳は許されない。(広報部)



## こんにちは！つつじが丘地区まちの保健室で

皆さまいかがお過ごしですか？今回は「血圧」についてお伝えします。

そもそも「血圧」って？

血圧は「血液が血管の内壁を押し出す力」のことです。例えるなら、血管は水まき  
に使うホースで、血液はホースの中を流れる水と言えます。



### 血圧の正常値

日本高血圧学会のガイドラインによれば、血圧の正常値は上が130未満で下が85未満と  
されており、上が140以上、下が90以上になると「高血圧」になります。

高血圧は、放置すれば、血管の動脈硬化につながり、脳出血や慢性腎臓病、心不全を招  
く恐ろしい病気です。

ただし、血圧は気温や運動、不安などの精神状態によって変動しやすいので、ご自分の  
血圧を正しく測る必要があります。

### 家庭での血圧測定のポイント

- ・朝（起床後1時間以内、食事前）と夜（就寝直前）に測定し、記録をつけましょう
- ・トイレを済ませてから、イスに座り1～2分休んでから測定しましょう。

### 高血圧と生活習慣

血圧は「塩分の摂りすぎ」「運動不足」「肥満」「お酒の飲みすぎ」「喫煙」によって  
上がることが多いと言われています。

逆に言えば、減塩に努め、軽い運動をし、体重と酒量をコントロールし、禁煙すれば血  
圧が改善される可能性があります。もちろん、これら全てに取り組むことは大変です。

できること、できそうなことから、1つずつ取り組まれてはどうでしょうか。

生活習慣を改善しても血圧が下がらない、または、上が160・下が100以上の血圧の場合  
は、医療機関を受診してください。

年に1回の健康診断も大切に！

高血圧は、なかなか症状が出ないために、発見が遅くなる傾向があります。自覚症状が  
なくても、毎年健康診断を受けて、ご自分のからだの声に耳を傾けてくださいね。

## 読者投稿



投稿先：つつじが丘自治連合会  
受付68-6762  
mail: komerinno@yahoo.co.jp  
住所、氏名、年齢、電話番号明記。  
匿名の場合は、その旨を明記。  
自治会館、南北集会所、中央グラン  
ド予約も同じく 受付68-6762  
支援センター(ねこのて事業)  
TEL51-5716

### 自由と公共の安全～自由投稿

終戦を経て、みんなが自由を得た時、悩みや苦しみが大きくなった。  
世の中で正しいもの、間違っているものを各個人が判断していかなければならなくなったからだ。人々は、それぞれに悩み苦しみ、最後に自分なりの考えを身に付けていく。社会は、困惑の中でルールを作り、お互いの道徳心を養った。人々は、自分で答えを導き出すため静かに考える時間をつくる。今、コロナ渦で陽性になった人や、その関係者を中傷し、暴力等で攻撃する人達まで現れた。元々は人は自由である。その中で公共の安全の制約が生まれたと信じている。何をしても自由だからこそ、言動や態度振る舞いに注意をすべきであると確信する。最後に「心もコロナに負けるな」と言いたい。

(南6番町75歳男性)

## 幼稚園だより

9月

2日(水) 避難訓練  
 9日(水) なかよし広場(申込必要)  
 10日(木) 誕生会  
 29日(火) 令和3年度  
 入園願書受付(9:00～)

10月

10日(土) 運動会  
 ※3密を避けるため  
 来賓の方はお断りしています。  
 15日(木) 誕生会

## 小学校だより

9月

4日(金) みんなで語ろう会(中止)  
 8日(火) 折り紙  
 10日(木) 部活見学・体験(6年生)  
 11日(金) 紙芝居  
 15日(火) 授業参観  
 (学年により時間が異なります)  
 2限野外活動説明会(5年)  
 3限修学旅行説明会(6年)  
 17日(木) 社会見学(1～4年)  
 25日(金) 野外活動  
 (5年:デイキャンプ)  
 27日(日) 子どもフェスタ(中止)

10月

6日(火) ふれあい隊・折り紙  
 8日(木)～9日(金)  
 修学旅行(6年生)  
 10日(土) つつじが丘幼稚園運動会  
 13日(火) ふれあい隊  
 16日(金) 紙芝居  
 17日(土) 土曜授業  
 20日(火) ふれあい隊

## 南中だより

9月

10日(木) 小6部活動体験・見学  
 19日(土) 国際交流イベント(中止)  
 27日(日) 子どもフェスタ(中止)  
 30日(水) 中間テスト

10月

12日(月) 校外学習(1・3年)  
 12日(月) 乗り入れ授業(5年)  
 17日(土) 土曜授業  
 31日(土) 伊賀駅伝(検討中)

## 健康福祉部(ご案内)

### ○サロンカレー亭

9月度中止

### ○配食サービス

9月度から再開  
 (2日、9日、16日、23日)

### ○スクエア・ステップ

9月度中止

### ○ず〜っと元気健康教室

今年度中止

### ○集団がん検診

日時 9月20日(日)

場所 つつじが丘市民センター  
 (8/18～9/4の平日9:00～17:00にまちの保健室に申し込む)

### ○認知症サポーター養成講座

11月以降で調整予定

### ○インボディ測定検査

12月7日・9日・11日 実施予定

## 生活安全部

**○各番町の防災マニュアルについて、再点検を行って質問等にお答えするヒアリングの実施。(9月中)**

※不備な点や不足部分を補正して、番町の防災活動を誰が見ても分かるような万全な形にするため。

## 子ども育成部

◎子どもフェスタ (中止)  
 ◎国際交流イベント (中止)

## 環境部

◎5月より中止しておりました古着の回収を **9月**より再開致します。従来通り各家庭2袋までを各番町の指定された廃品回収日に玄関先に出して下さい。(大内)

## おじゃまる広場(9月)

### ◎おじゃまる広場

1日(火) 10:00～11:00

15日(火) 10:00～11:00

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

11日(金)北集会所

25日(金)南集会所

いずれも10:00～11:00

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まったりと語りませんか。

## ○行政に対する「交通安全対策」の要望(一部抜粋)

■名張警察署、名張市長及び道路維持管理室への要望

- ①南1番町・北5番町の通学路に対する横断歩道の設置(再要望)
- ②北9番町1号公園の急カーブ手前の横断歩道の設置
- ③北8番下り急カーブに対する「減速標識」等の設置
- ④地域内のセンターライン(黄色ライン)の再塗装
- ⑤信号機のない交差点の十形及びT形交差点の路面標示
- ⑥オレンジロードの歩道改善(伐採後の安全確保等)(地域交流部)



## 敬老の日(つつじ)

おめでとうございます

喜寿～165名

米寿～ 28名

卒寿～ 26名

白寿～ 3名

(変動あります)

70歳以上の高齢者

2,837名

最高齢者 102歳

ふれあい交流会(中止)

(健康福祉部)