

広報つつじ

2020年9月30日
つつじが丘自治連合会
会長 本田 卓治



10月号

名張市防災訓練~こんな時あなたならどうします? **11/21(土)**

会社員の一郎(40歳)は、まだ寒さが残る3月の早朝にドーンという音と下から突き上げるような大きな揺れで布団から投げ出された。立ってられない位の揺れで、ダンスやテレビ、ストーブ、棚の本やアルバム、床の間の仏壇も目の前に倒れて飛んできた。這いつくばって揺れが治まるのを待つしかなかった。台所にいる妻の悲鳴と食器の割れる音。2階で泣き叫んでいる子どもの声が聞こえた。ようやく治まったが、足がガクガクと震えて止まらない。何をしたいのかよく分からない。台所に行くと食器棚に押しつぶされるようにして妻が倒れている。助けたいが割れた食器で歩けない。玄関の靴を履いて来て食器棚を押し除け、ようやく妻を助けた。意識はあるが頭を強く打っているようだ。119番をしたいが電話が見つからない。2階にいた子ども達が傍に来た。どうやら子ども達は無事ようだ。まだ足が震えている。また少し揺れた。このままでは危ない……

今年度の名張市防災訓練もコロナ禍の影響で「安否確認のみ」の訓練となりました。生活安全部で、左記のような想定を考えてみました。

あなたなら、これからどうしますか?

- ・電気のブレーカーをOFFにする
- ・妻の怪我の応急措置をする
(意識がなく、心臓が停止していたら胸骨圧迫を実施する)
- ・「安否確認カード」の「救助求むSOS」を玄関にぶら下げる
- ・近所の人に助けを求める

いかがですか?一人では出来ることが限られてますね。一人では何もできないんです。こんな時は、助けを求めて下さい。きっと多くの方が、あなたを助けに駆けつけてくれます。信じて下さい。

今年度の防災訓練は、この「安否確認カード」の掲示訓練になります。「無事です」の黄色の方に見えるように掲示して下さい。役員やグループリーダー等がそれを確認に行き、数を報告します。(生活安全部)

番町防災マニュアルのヒアリング実施

各番町の番町防災マニュアルの再点検ヒアリング実施

昨年度に各番町で作成した災害発生直後のマニュアル「番町防災マニュアル」の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及び質問等にお答えするヒアリングを実施した。9月6日から実施されたヒアリングは、9月16日を以て18番町すべてを終了した。出席していただいた自治会長、生活安全員には積極的に質問をしていただき、よく理解できたとの高評価をいただいた。ヒアリングでのチェック項目は次のとおり。

※自治会新規加入者がマニュアルを見たときに

- 1 発生時、どう行動すればよいか
- 2 自分の属する安否確認グループは?
番町全体のグループ図
自分の属するグループ図

- 3 自分の一時避難場所は何処?
配置図(図面)はあるか?
 - 4 一時避難場所に集合した後どうすれば良いのか?
 - 5 二次避難所は何処か?
配置図(図面)はあるか?
 - 6 二次避難先確認表(様式④)は添付されているか?
- ※ 安否確認書は添付されているか(書式①②③)
保管先は? 筆記用具は?
- ※ 防災倉庫の場所と保管されている備品品目は添付されているか?

以上の点について検討をさせていただいた。このヒアリングは、各番町及び各自がより安全に速やかに安否等の確認をして、的確に避難ができるように願うとともに、そのお手伝いが出来ればという思いが原点となっています。今後も皆様のご協力をお願い致します。詳細は各番町役員に確認して下さい。(生活安全部)

番町紹介

北3番町

北3番町は、つつじが丘住宅地のほぼ中央に位置して、番町の北側に所在する小学校と幼稚園が番町の約半分を占めています。通学児童の安全のための一方通行道路を唯一有しています。また、オレンジ通りには不動産屋さんやパン屋さん、喫茶店、お寿司屋さんのほか電気店、薬局、新聞販売店、飲食店、学習塾等の商店と一般住宅が混在しています。その約半数が自治会に加入し活動に協力して頂いています。世帯数は全部で197世帯で約517人が暮らしています。当該住宅で11番目の世帯数です。ほぼ中規模の番町となります。(名張市HP参照)

当番町は、毎年秋にバスをチャーターして温泉旅館等へ行き会員同士の親睦を図って来ましたが、年々親睦会の参加者が少なくなって昨年は親睦会をやめて防災グッズの配布をしました。本年は、コロナ禍で親睦会等のイベントが中止になり、後期自治

会費の徴収も取り止めました。親睦会開催の意識も低くなってきており、会費の値下げも検討するようになっています。自治会の在り方も変化してきました。それに乗り遅れないように当番町も良い方向へ変わって行ければと考えています。商店街の活性化も大きな課題のひとつです。どうかオレンジ通り商店街のご利用もお願いしたいと思います。町内清掃は2か月に1回行っており、公園に会員100人位が集合して、公園を担当する者と番町内を担当する者に分かれて清掃を行っています。更に公園の清掃や管理を元ソフトボールクラブのメンバーが担っており、年に2回の除草作業や定期的な清掃、花壇の手入れなどを行い、春には小さな鯉のぼりを無数泳がせて付近住民や公園利用者を癒すとともに、公園のすぐ横に在って園舎が新しくなった幼稚園の園児を喜ばせています。

(広報部) 次回は南1番町です



自治連合会会則等の見直しプロジェクト会議の経過

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

自治連合会会則の見直しプロジェクト会議は、他のプロジェクトとは違って当初はなかった。ところが今年4月に「令和元年度自治連合会総会」がコロナ感染予防対策のため中止になった際に、対応に苦慮した結果、「代議員に意見書を提出して頂いて、その質問にお答えする」という方法を急ぎ、評議員会に提出し承認を頂きました。対応に苦慮した原因として挙げられたのが

「自治連合会会則に対応方法が謳われていない」という事でした。そして、この当該会則も3年前の組織改革の時に作成された会則であって、「つつじが丘・春日丘自治協議会規約」や「同組織図」、「つつじが丘市民センター管理運営委員会会則」の手入れも必要であるとの考えから、会員や有識者の応援を頂いてこのプロジェクト会議は発足しました。7月3日の初会合から3回の会合を

経て「つつじが丘・春日丘自治協議会規約」及び「同組織図」の改正(案)を終え、次回(10月)から「つつじが丘自治連合会会則」「同組織図」及び「つつじが丘市民センター管理運営委員会会則」「NPO法人の定款」の改正に順次進めて行く予定です。「役員の報酬」「総会の在り方」や「非会員の電気料金」の項目も皆さんのご意見を反映させるべく検討中ということです。(総務部)

こんにちは！つつじが丘地区まちの保健室です

こんにちは、みなさん お元気にお過ごしでしょうか？

朝晩の寒さも増し、枯れ葉も色づき、秋の深まりを身にしみ感じております。

秋と言えば、食欲の秋ですね！ 食事を美味しく頂ける様に歯の健康について話を致します。

歯の二大病は、虫歯と歯周病です。

<虫歯・歯周病の予防>

1. 小さい頃から毎食後、寝る前などに正しい方法で歯磨きをする習慣をつけましょう。
2. 甘いものは控えめに、食事やおやつに時間は決めて、だらだら食べをやめましょう。
3. かみごたえのある硬い物を積極的に食べて。顎を鍛えましょう。
4. 栄養バランスの良い食事をとりましょう。
5. 虫歯や歯周病は、早めに治療を受けましょう。
6. 定期的な歯科検診で、お口の状態をチェックしてもらい。歯石の除去、ブラッシングの指導を受け、痛くなる前に虫歯や歯周病を予防しましょう。



<口腔機能の向上について>

高齢者に多いのは、「誤嚥性(ごえんせい)肺炎」といって、食べかすなどから繁殖した口の中の細菌を、知らない内に気道から肺へ吸い込んでしまうことにより起こる肺炎です。このような病気を防ぐためにも、口の中を清潔に保つことが大切となります。

歯が悪いからといって軟らかいものばかり食べていたり、外に出るのがおっくうで人と話す事がほとんどなかったり…この様な消極的な行動をとっていると、口腔機能はどんどん衰え、「口の寝たきり」になってしまう危険があります。「口の寝たきり」になると、生活の様々な部分で支障が出てくるため、十分な注意が必要となります。そのためにも、口腔ケアをはじめましょう。

口腔ケアは歯磨き・うがいなどのお口の手入れと口腔の体操や歌を歌うなどの口腔体操です。

口腔体操のパンフレットはまちの保健室に置いております。

<免疫力を高めよう>



寒くなると風邪をひきやすくなります。今のうちから寒さに備えた体力作りや免疫力を高めるための免疫細胞の材料である良質なたんぱく質をしっかり摂りましょう。また、免疫細胞を活性化させる腸内細菌の活動も大切な役目です。お腹の調子を整える食物繊維の多い、野菜や海藻・きのこ類・豆類・いも類を使ったおかずを積極的に取り入れ、バランスのとれた食事を致しましょう。☎68-7800

読者投稿



投稿先: つつじが丘自治連合会
受付68-6762

mail: komerinnko@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

自治会ってな～に (自由投稿)～ 北9 チコちゃん 5才

いつも楽しく読ませて頂いています。「団塊世代の紹介」からのファンです。「番町紹介」を読んでいて、自治会て何だろう?とふと考えてしまいました。最初に町が出来てバスもない。小学校も隣町。街燈もまばら。タヌキ、猿が出没。道路の補修や邪魔な樹木を切っで欲しいと行政にお願いしてもケッチン。家が少しずつ増えてきて町に貫禄が付いてきた。自治会ができ、公民館や集会所を作った。バスも走るようになった。ようやく街に成長してきて行政から交付金や助成金がもらえるようになった。行政は、この交付金でゴミ問題やコミュニケーション作りを自治会に任せる。自治会は盛大な祭りやイベントを開く。お金が足りない。住民から会費の徴収を始める。それから40年。高齢・福祉問題、防災、非会員問題とお金は減るが悩みは増えるばかり。もう一度、原点に戻って必要な物だけ残し、お金に見合う生活をしようではありませんか。

幼稚園だより

10日(土) 運動会

10月

※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

26日(月) 避難訓練

健康福祉部(ご案内)

○サロンカレー亭

日時 10月27日(火) 11時～13時

場所 つつじが丘市民センター

多目的ホール

催し物 なし

参加費 100円

(スプーン、お皿は持参)

※定員60名 開催日と場所が変更になっているので注意して下さい。

○配食サービス

(毎水曜日)

(10月7日、14日、21日、28日)

○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)

・10月 5日 南集会所

・10月12日、26日 市民センター

・10月19日 北集会所

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。

○ず～っと元気健康教室

今年度中止

○こっこつ骨の健康教室

今年度中止

○認知症サポーター養成講座

今年度中止

○インボディ測定検査

今年度中止

生活安全部

11月21日 防災訓練 (中止)
安否確認のみ実施
(安否確認カード使用予定)

小学校だより

10月

6日(火) 折り紙・ふれあい隊

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

12日(月) 乗り入れ授業(5年生)

13日(火) 折り紙・ふれあい隊

16日(金) 紙芝居

17日(土) 土曜参観

20日(火) 折り紙・ふれあい隊

30日(金) もみじのつどい

11月

10日(火) 学校運営協議会

折り紙・ふれあい隊

13日(金) クラブ活動・紙芝居

17日(火) ふれあい隊

21日(土) 土曜授業

24日(火) ふれあい隊

名張市都市整備部都市計画室

つつじが丘地区計画(案) 住民説明会の開催のご案内

本年5月に行われました住民投票により承認されました「つつじが丘地区計画(委員会案)」を本市に提出を致しました。これをもとに、本市が「地区計画(案)」を作成します。その地区計画(案)の住民説明会で、主催は名張市都市整備部都市計画室です。

・令和2年10月17日(土)午後2時～

・つつじが丘市民センター

参加希望者は10月9日(金)までに

TEL63-7764 FAX63-4677

メール toshi@city.nabari.mie.jp



集団がん検診が、9月20日(日) つつじが丘市民センターにおきまして、無事終了しました。写真は検診に訪れた来場者(体温計測中)

南中だより

10月

5日(月) 教育実習開始(～23日)

12日(月) 校外学習(1・3年)

乗り入れ授業(5年)

17日(土) 土曜授業

19日(月) 性教育講演会(3年)

20日(火) 働く人から学ぶ会

26日(月) 性教育講演会(2年)

11月

5日(木) スポーツフェスタ

10日(火) 学校運営協議会

12日(木) 進路説明会

21日(土) 土曜授業・市防災訓練

24日(火) 期末テスト①

25日(水) 期末テスト②

26日(木) 期末テスト③

おじゃまる広場(10月)

◎おじゃまる広場

6日(火) 10:00～11:00

20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

9日(金) 北集会所

23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。飲食はありません。

総務部

夏祭り予算剰余金還元について

今年度のつつじが丘夏祭りが新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止になりました。そのため一般会計に計上していました 1,220,000円の予算剰余金が発生致しました。会員様の意見等を集約しました結果、各番町に一部還元することに決定致しました。8月1日現在の

●会員戸数×220円＝還元金額

使用内容は報告して下さい。

残金 約493,780円は、次年度の予算案も含めて検討致します。