

# 広報つつじ

2020年10月31日  
つつじが丘自治連合会  
会長 本田 卓治



## 11月号

あいさつがとびかうまちに

～広がれ！あいさつの輪大作戦～

あいさつは、地域の人と人をつなぐ魔法の言葉です。向こう三軒両隣であいさつすれば地域が元気になります。そして【安心して暮らせる街】になります。あいさつは大人も子どもも顔見知りになって、コミュニケーションを広げていきます。

『つつじっ子会議』のメンバー（約45人）は、今年の課題であります「あいさつ運動キャンペーン」を展開しています。ゆるキャラである【えみらる】ちゃんを前面に出して、皆さんに親しんでもらおうと、つつじの街に神出鬼没します。その時は気軽に声をかけてやってください。お願い申し上げます。（担当:肥後）

平素は、南中学校・つつじが丘小学校の教育活動にご理解ご支援いただきありがとうございます。両校では、コミュニティ・スクールを基盤とした小中一貫教育に取組み5年目となりました。「地域をよりよい街にしよう」という子どもの思いを地域の方々と話し合い、実現する「あいさつがとびかうまちに ～広がれ！！あいさつの輪大作戦！」をテーマに活動しています。子どもも大人もあいさつが飛び交う温かい街にするために、どのような活動ができるかを話し合い、「小学校や中学校でのあいさつ運動、小中合同でのあいさつ運動、地域でのあいさつ運動をしよう」「新聞やポスターを掲示してこの運動を知ってもらおう！」という意見が出されました。これを受けて、小中学校ではあいさつ運動に取り組んでいます。今後この活動を子どもたちだけでなく、地域の皆様とともに広げていきたいと考えています。あいさつが飛び交う笑顔があふれる地域となるようみなさまのご協力をお願いします。ご家庭でのあいさつやご近所どうしの声掛けなど、身近なところから広げていただければと思います。（南中学校長 山田貴志・つつじが丘小学校長 上谷典秀）



朝のあいさつの様子

## 防災訓練～つつじが丘自治連合会

コロナ禍での  
3密を避けた  
防災訓練実施

11/21(土)  
9時00分～

安否確認カード  
の掲示をお願い  
します～揺れたらカード

# 番町紹介

# 南1番町

南1番町は、つつじが丘住宅地の東側に位置して、市立南中学校を擁しています。チャイムや生徒の声も聞こえて、賑やかな街と言えます。普段は、静かで落ち着いた街です。でも生徒を見て、いつも元気をもらっています、と番町の皆さんは仰っています。うらやましい限りです。世帯数は全部で226世帯で約552人が暮らしています。当該住宅で10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、他の番町と同様に毎年秋に青蓮寺レークホテルの入浴付きで食事をしてビンゴゲーム等のゲームをしたりして親睦を図って来ました。最近では、6号公園で餅つき大会をしたり、焼きそばを作ったりして親睦を図っています。本年は、コロナ禍で親睦会等のイベントが中止になり、いろんな事を見直すいい機会になるかも分かりません。防災訓練も当該公園で行います。参加していただく家庭が増えて来ました。日本列島各地で大きな震災が発生して関心も高まってきたのが理由のひとつ



6号公園の桜



HUG訓練中の様子



防災訓練



北方向に撮影した街並み

ではないでしょうか。この番町には、おじゃまる広場や気になるサロンの主宰者。市民センター前館長。「NPO法人コアラ」の元リーダー、第一次地域ビジョン作成に携わった方、現自治連合会会長、とつつじが丘住宅に貢献された方が多く輩出されています。当該番町のDNAでしょうか。他に番町の活動として、2か月に1回全員で番町内、主に自宅周辺の清掃を行っています。公園は年に2~3回南1番町ソフトボールクラブのメンバーとボランティアグループが担っており、除草作業や清掃などを行っています。南1番町ソフトボールクラブは、ジュニア(青年)が後を継いで若返り、つつじ内では敵なしの強さを誇っています。南1番町の高齢者の方々の合言葉は「元気が金儲け」元気が一番という意味ですが、早朝から、皆で誘い合っつつじが丘運動グラウンドで体操をしたりウォーキングを楽しんでいるとのことでした。(広報部)

次回は北10番町です

## 空き家・空き地の適切管理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

6月23日初回から4回の会議を経た。特に「空き家」は、倒壊の危険や防災・防犯上の危険、樹木の越境や雑草の繁茂等景観悪化、地域活力の低下問題を含んでいる。今後も増加の一途をたどると予想される。空き家となる要因としては、

- ・引越して転居した際に売却等をされない。
- ・相続人が当該家から離れた場所で暮らす。
- ・施設や入院をしたりして売却できない。

等により空き家になる。不動産屋やその他が管理する空き家は問題になる事は少ないが、前記要因で「空き家」になって来ると対策が必要に

なってくる。つつじが丘住宅には、これらの空き家と認められる家屋が約229軒(管理物件含む)中に177軒が存在する。今後は、行政との連携を強化し、空き家の情報提供や不動産に関わる業者や専門家で構成する各種団体との協力を得ながら対策を講じていく必要がある。また、各家庭での「家屋を将来どのようにするか」の話し合いをして、将来に自分の家屋が「空き家」にならない対策も考える必要がある。今後は出来れば、管理を受託することにより問題を解決できるようにしたい。(大内)



## こんにちは！つつじが丘地区まちの保健室です

朝晩の寒さも増し、秋の深まりを感じておりますが、みなさんお元気にお過ごしでしょうか？日に日に、日照時間は短くなり、寒い冬が近づいています。厳しい寒さに負けない体づくりを今から行いましょう。

### 【冬を乗り切る食生活】

◎温かい食事で体を温め、バランスを心がけて幅広く栄養を取る事が大切です。**良質なたんぱく質**は、血液や体の各組織を作る栄養素であり、体を温める作用も持ち抵抗力もアップし



ます。特に、貝類やマグロ、牛肉やレバーは免疫物質を作り出す亜鉛が豊富に含まれ、抵抗力をアップさせます。◎ウィルスの侵入を防ぐ喉や鼻の粘膜を強くし、粘液の分泌を高めるのを助けるビタミンAは、肉や魚、特に肝臓や卵黄等、動物性の食品に多く含まれます。ビタミンEは昔から血行を促進し、冷え症に良いとされており、マグロやカツオ、大豆、ごま油などに豊富に含まれています。ストレスにはビタミンC、ブロッコリー、ほうれん草、ピーマン、カボチャ、カブや大根の葉には3つのビタミンを併せ持つ万能野菜で、油と上手に取る事で吸収もアップします。◎血行が良くなれば、体も温まり、免疫物質が活発になり抵抗力も高まります。葱、生姜、ニラ、ニンニクと言った**香味野菜と唐辛子やコショウ、カレー粉などの香辛料**は、辛み成分によって血行を促進します。

### 【適度な運動で抵抗力をつけよう】

寒い冬は運動不足になりがち、脂肪が増えるだけでなく、筋力低下で基礎代謝が低下、太りやすい体に変化します。抵抗力も低下する為に、風邪などの感染症に罹りやすくなります。屋外での運動の際には、十分に保温対策を行ないましょう。寒い時期は筋肉は硬直していますので、ストレッチなどで十分に体をほぐしてから目的の運動に移りましょう。空気が乾いていますので、のどの粘膜からウィルスに感染しやすくなります。運動後はうがいと手洗いをしっかり行いましょう。30分のウォーキングで、約100kカロリーの消費です。1週間に3日以上歩く事が理想的です。



### 【ノロウイルス・インフルエンザの予防】

ノロウイルスは、毎年11月ごろから流行しますがノロウイルスを予防する具体的な対策は、食品を十分に加熱する、素手で食品に触れて食べない、トイレの後や食事の前の手洗いの実施などです。また、インフルエンザも低温と乾燥の気候で流行しやすくなります。効果的な予防は、予防接種を受ける事です。マスク着用はもちろん大切ですが、手洗い・うがい、十分な栄養・睡眠も大切です。

## 非会員の防犯灯電気料金の支払いについて

今年「2019年度総会に代わる文書での提案・質問」の中で「防犯灯電気料金の支払い」について「非会員からの徴収はないのか？」との質問があり、各自治会の意見もお聞きし、また評議員会での意見交換もした結果「非会員の徴収は行わない」との意見が多数を占めたことから、防犯灯電気料金は非会員からの徴収は行わないとの結論に至った。各自治会でも毎年のように議題に上る事案と思われる。統一見解を望む声もあり、各自治会で協議を重ね、評議員会でも○廃品回収と行政からの人口割交付金で充当。○ゆめづくり地域交付金で賄う。

### ○従来通りの会費からの負担。

の意見が提出された。しかし、非会員からの徴収については「徴収しない」という意見が79%を占めたため、これを自治連合会での統一見解とすることとしました。

他にも、現在理事会では会員・非会員との権利区分を割り出して整理しているところです。

注：しかし、これは決して差別化を目的とするものではありません。後世のためにも整理しておく必要があるからです。（総務部）

・詳しくは、役員または理事にお聞き下さい。

※「街灯」は「防犯灯」に名称を変更しています。

## 幼稚園だより

11月

4日(水) 視力測定  
5日(木) 年少組遠足  
9日(月) 5歳児健診  
(後期)年中組  
10日(水) サッカー教室(年長組)  
11日(水) 消防署見学(年中組)  
ぴか1先生(年長組)  
なかよし広場(要予約)  
12日(木) 誕生会  
18日(水) 運動遊び  
25日(水) 避難訓練  
26日(木) スイートポテトクッキング  
(年長組)  
※参観はクラスの半分の保護者の方に来ていただいで行います。

## 健康福祉部(ご案内)

### ○サロンカレー亭

日時 11月17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)

(11月4日、11日、18日、25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・生活習慣病予防を目指す楽しいエクササイズを実施。

(毎月曜日)

・11月 2日 南集会所

・11月 9日 市民センター

・11月16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

### ○こっこつ骨の健康教室

### ○認知症サポーター養成講座

### ○インボディ測定検査

いずれも今年度中止

## 小学校だより

11月

5日(木) 来入児入学説明会  
就学前健診  
10日(火) 学校運営協議会  
折り紙・ふれあい隊  
11日(水) 分散授業参観  
13日(金) クラブ活動・紙芝居  
17日(火) 折り紙・ふれあい隊  
19日(木) 食育の日  
20日(金) 安全パトロール  
21日(土) 土曜授業  
24日(火) 和食の日・ふれあい隊  
28日(土) 名張市教育フォーラム  
(防災センター)

1日(火) ふれあい隊

4日(金) クラブ活動

12月

8日(火) 折り紙・ふれあい隊

9日(水) 分団児童会

11日(金) 紙芝居

23日(水) 終業式

## 生活安全部

○名張市総合防災訓練に参加  
11月21日(土)8時30分~  
○「災害対策本部設置」  
の意見交換会開催(予定)  
対象~各種関係団体代表者  
11月21日(土)午後~

## 総務部

○非会員問題についての討論会  
対象~各自治会会長・副会長  
11月7日(土)19時~市民センター  
○「ゆめづくり地域交付金事業」申請  
~11月30日まで

## 南中だより

11月

5日(木) スポーツフェスタ  
8日(日) PTA環境整備作業  
10日(火) 学校運営協議会  
12日(木) 第2回進路説明会  
21日(土) 土曜授業  
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

9日(水) 校内研修会  
14日(月) 短縮日課  
15日(火) 個別懇談会①  
16日(水) 個別懇談会②  
17日(木) 個別懇談会③  
18日(金) 個別懇談会④  
22日(火) 集会・大掃除  
23日(水) 終業式

12月

## おじゃまる広場(11月)

### ◎おじゃまる広場

10日(火) 10:00~11:00

24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

13日(金)北集会所

27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。

## 環境部

○つつじが丘クリーン作戦

~12月20日(日)

○提案公園の受付~来年3月まで

## 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

### 編集後記~あいさつ運動

筆者も校門で生徒と一緒に「あいさつ運動」に参加した。知らない者同士が最初に「あいさつ」をするのは、照れ臭くて中々思うように出来ない。でも徐々に慣れてきて、最後には深々とお辞儀ができるようになった。「あいさつ」は、相手に対して尊敬の念がなければ難しいと感じた。自信を持って、また相手を信じて「あいさつ」ができるように、日頃から生活態度等を正していこうと思った。そして「あいさつ」は防災活動の基本でもあると聞いて、勉強になった。