広報つつじ

●あいさつで**笑顔あふれる一日を!** ~南中学3年生 2021年5月1日 つつじが丘自治連合会 会長 本田卓治





2020年度つつじが丘自治連合会総会のご案内

日時 2021年5月23日(日)午前10時開会 場所 つつじが丘市民センター 多目的ホール 参加者 各番町自治会 代議員

内容 同総会議案書のとおり(配布済み)

昨年度は、予想もしていなかったコロナ禍に見舞われ、自由と公共の安全を考えさせられる年でありました。また、皆様の良識ある考えや行動によって助けて頂いた年でもあります。この場をお借りして厚く御礼申し上げます。今後も何がおこるか分からない中で皆様のお知恵をお借りして乗り切って参りたいと考えています。今後とも宜しくお願い致します。(総務部)※新型コロナウイルス感染状況によっては、総会開催方法や開催場所が変更になる場合があります。

北2番町

ゆめづくり地域交付金 を活用した 北2番町ビジョン第1弾

北2番町の子どもたちが色を塗って作った鯉20匹も



この後、公園では

- <u>•七夕</u>
- ・ラジオ体操
- •藍染教室
- ・餅つき大会
- イベント目白押し



風になびいていました。



北2番町5号公園





番町紹介

北9番町

今月号は、北9番町の紹介をさせて頂きます。 北9番町はつつじが丘北側に位置し、比奈知地区と接す る2つの玄関口の1つでもあります。

朝に夕に、通勤者の方々が、ひっ切りなしに車で通行する誠に通行の激しい幹線道路を有しています。つつじが丘地区のクリーンセンター(汚水処理場)も当地区に有り、機械不調の時は、若干の臭気もありますが、職員さん達は草刈り・清掃に積極的にご協力頂き、番町住民の方達とも親交があり、良好な関係だそうです。

人口は、530名弱・総世帯数204世帯・会員数189世帯 で中規模の番町といえます。

会員の皆さんは、連合会・自治会活活動に非常に協力 的で、何事にも自分のご意見をお持ちの方々が多く見ら れ積極的にご発言・提案をされます。

特徴的な事は、他の番町に無い「女性防火クラブ」を 有し、日常の細かな活動を精力的に行っておられ、又そ の活動成果で多くの表彰を授与されています。

他に、自治会役員会の下支えで、過去の役員経験者、自治会活動に興味をお持ちの方、老若男女を問わず自由参加の組織として「組織委員会」が結成されており、役員への提案、番町2役(会長・副会長)などの人選・指名など、年数回の懇談会を役員を交えて行って居られます。悲願の1号公園への安全な歩経路の一部分が完成しました。前記のように1号公園へは、通行量の多い幹線路を横断しなくてはなりません。折角の公園への経路が危険がいっぱい、安全な歩経路を確保のため、行政と数年度に亘り交渉した結果本年4月21日歩経路の一部分が完成しました。

(工事費の一部は自治会より拠出しています)



防災訓練参加状況



自治会親睦会風景(2019年度)





1号公園への安全な歩経路

9番町子ども見守り隊(7匹の爺)

雨ニモマケル 風ニモマケル 雪ニモ夏ノ暑サニモマケル 弱いカラダヲモチ

欲ノカタマリデ 薬ノ種類ノ自慢バナシヲシテ

この1年間頑張ってきました「9番町7匹の爺」です。

毎朝8時前には、10番町T字交差点まで見送ります。3年ほど前に、猿による傷害事件以来登校日には実施をしています。帰り道では、世間話や、昔の話に花を咲かせ運動ついでに頑張っていまぁ~す。

(平均年齢72歳・・いつまで続くやら~)



廃品回収 □北1~8 ◇北9~10 ■南1~8

①燃やすごみ~毎週火・金曜日 曜 自治連合会関係 各種団体等 学 校 関 係 \Box 備考 • 前期理事会 + 1 2 Θ スクエア・ステップ(南集会所) 月 3 lacksquare4 火 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 O A 5 水 しいエクササイズを実施。くつ、飲み 物、運動しやすい服装で参加すること。 (小)ALT 6 木 (中) 内科検診(1年) きになるサロン(北) (小)PTA本部役員会 7 氽 8 + 9 Θ スクエア・ステップ(市民センター) 10 月 おじゃまる広場(市民センター) (小) 交通安全教室 $\Diamond 0$ • 消防入団式 11 火 (小)折り紙教室 ALT 第2回夏祭り実行委員会 (幼) 内科検診 ・なかよし広場(予約必要 ◎おじゃまる広場 12 水 (小) 職員会議 10時~11時 (中) 校内研修会 市民センター多目的ホール。 クラス写真 (幼) 内科検診 乳幼児が遊んでいます。ちょ 13 木 (小) 校医検診(2年) っと覗いてみませんか。 (中) 内科検診(2年) (小)耳鼻科検診(1,3,5年)紙芝居 14 金 • 後期理事会 15 + • 環境部会 16 (中) 諸活動停止期間 スクエア・ステップ(北集会所) (小) ALT 17 (中) 諸活動停止期間 月 (中)心電図(1年) ◎サロンカレー亭 (小) 折り紙教室 $\overline{\mathbf{0}}$ 新型コロナウイルス感染状況により、 18 火 (小) ALT 急遽中止する場合もあります。 (中) 諸活動停止期間 参加費100円(スプーン、お皿持参) (小) 校内研修会 19 水 (中) 中間テスト (小) 校医検診 ALT 20 木 (中) 中間テスト (中) 小中一貫教育代表者会議 サロンカレー亭(調整中) きになるサロン(南) lacksquare(幼)交通安全教室 21 金 (中)企画委員会 インボディ測定検査(市民センター) (中) 中高オンライン交流会 • 生活安全部会 (小) 運動会AM • 自治連合会総会 23 B スクエア・ステップ(市民センター) (幼) 避難訓練 月 (小) 振替休業日 24 (中) 体育祭準備 インボディ測定検査(南集会所) (小) 学校司書 \Diamond 25 火 (中) 体育祭 おじゃまる広場(市民センター) • (幼) スタンプラリー (年長) (小) ALT 校内研修会 261*z*k (中) 職員会議 ・インボディ測定検査(北集会所) (幼)スタンプラリー(年長) (小) 全国学力•学習状況調査 27 木 (小) ALT 歯科検診 (中) 内科検診(3年) **◎きになるサロン** (中)全国学力・学習状況調査 子育て中の人もそうでない人も誰でも (小)委員会 どうぞ。和室で茶菓子をいただきながら 28|金 <u>(中) 眼科検診(1年)</u> まったりと語らいませんか。 29 (中) 名張市総体 (参加費100円) 30 \Box ・子ども育成委員会 (中) 名張市総体 (小)ALT 31 月

1	火			•
2	水		(中)小中一貫教育合同会議	0
3	木		(幼)歯科検診	
4	金		(幼) サッカー教室(年長) (中) 耳鼻咽喉科検診(1・3年)	•
5	±	協議運営会議前期理事会	(中)名張市総体(予備日)	
6		・名張クリーン大作戦	(中)名張市総体(予備日)	
7	月			Δ_{ij}

こんにちは!つつじが丘地区「まちの保健室」です

春の心地よい季節となりましたが、皆様お元気にお過ごしでしょうか? この冬はコロナもあり家に閉じこもることが多かったのではないでしょうか? 温かくなったこの時期に体を動かし始めてみませんか?

65歳以上の方が要介護状態になる原因のうち、衰弱・転倒、関節疾患など、 運動機能の低下に関係するものが全体の3割を占めています。出来る限り要介護 状態にならない為には、運動機能を向上させること、特に足腰を鍛える事が大切 です。



≪始めてみよう軽い運動≫

足首の曲げ伸ばし

- ① 両手を後ろにつき、膝を伸ばして座ります。
- ② 背中を伸ばし、足首を出来るだけ体の側に曲 げます。5秒間ほど停止した後、今度は足底 に向けてしっかり伸ばします
- ③ これを5~10回繰り返します。



足の後ろ上げ

- ① 椅子から30~40cm離れて立ち、両足を 少し開き、45度くらい上体を前に傾け、 両手で椅子を掴みます。
- ② 膝が曲がらない様にしながら、片方の足を まっすぐ後ろに持ち上げます。
- ③ 足を持ち上げた状態で1秒間静止し、ゆっくりもとの姿勢に戻します。
- 4 片足ずつ、左右それぞれ10回行いましょう。

片足上げ

- 背中をきちんと伸ばした姿勢で座ります。
- ② 膝を伸ばしたまま、片足をゆっくり持ち上げます。
- 無理に伸ばし過ぎないように注意し、ゆっくりと下 ろします。
- ④ 片足ずつ、左右それぞれ10回行いましょう。



ウォーキングは心肺機能の向上に効果的で、ウォーキングに筋肉を使う運動を合わせて行えば、運動機能効果が上ります。運動は自己のペースで無理せず行ってくださいね。

つつじが丘センター内 20595-68-7800

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。匿名の場合その旨を明記。

編集後記

現在、自治連合会では昨年度の「南北 集会所・自治会館を憩いの場にします」 プロジェクトの答申を受け「南北集会 所開放実行委員会」を立ち上げて本年 度9月の仮開放に向け審議の真っ最中 です。この管理員を配置した集会所の 開放によって、喫茶や雑談は元より趣 味、健康体操、インターネットによる ゲーム等、会員皆様のアンケート結果をほぼ反映出来ると信じています。また番町自治会の考え方も大きると期待しているところです。これは、皆様のご意見で出来上がったプロジェクトと言っても過言ではありません。今後も、より住みやすい安全・安心なつじが丘を目指して共に頑張りましょう(実行委員会)

慶弔見舞金等の見直しに着手!

2021年4月から自治連合会では、18番町自治会を含めた慶弔見舞金について見直しに着手致しました。現状の慶弔見舞金の各番町支給状況は下記別表のとおりとなっております。

見ていただくとお分かりのように、慶事に対する支給が殆どなく、もっと慶事に対して、自治連合会・各番町自治会がお祝い金を支給して、みんなでお祝いする事があっても良いのではないかと思いませんか?

特に少子高齢化の時代にあって、赤ちゃんの誕生、小学校入学はつつじが丘の地域にとってもおめでたい事としてみんなでお祝いしてあげたいと思うのは著者だけでしょうか?

自治連合会はこの他にも、中学校入学や、家を新築してこのつつじが丘に引っ越してきた人、結婚した人等へのお祝い金を18番町自治会と分担して支給することを検討しております。

理事会でも議論沸騰!賛成・反対の意見がありますが、番町自治会や各班においても、議論いただき新たな慶事へのお祝い金支給の会則改正に取り組んでいただけることを期待しております。

【別表】

※2019年度各番町会則より作成

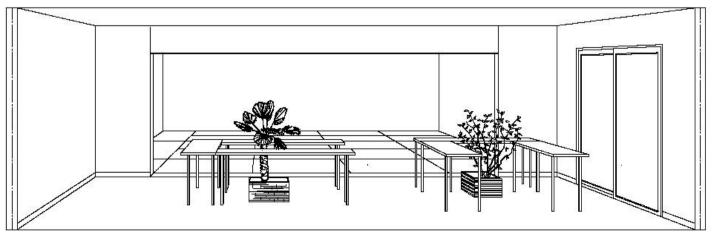
慶弔お見舞金項目	支給している番町等		
香 典	自治連合会:18番町	寿命	御命
火事お見舞い	北3番町・北4番町・北5番町・北10番町・南3番町・南8番町	***	御祝祝
傷病お見舞い	北3番町・北4番町・北10番町・南3番町・南8番町		
出産お祝い	北5番町・北7番町・南2番町・南5番町・南8番町		
結婚お祝い	南2番町		
入学お祝い	南2番町	36	
お餞別	北7番町·南3番町·南8番町		

注1:南6番町はその度に番町自治会役員会で決定する

文責 · 自治連合会会長 本田卓治

集会所開放に向けて Vol 1 仮Openに向けてのスケジュール 本 仮 格 利用する部屋の配置を考えます ■ 仮Open後の問題 0 配置する設備類の確認をします Ρ P Ε 設備その他の工事日程を決めます 運営委員会にて討議 E 利用規約類の作成整備をします N 2月より 1 回/月検討委員会開催 9月5日 2022年4月2日(土)

【南集会所 内観イメージ】



地域交流部

夏祭川実行委員会よ川の報告





昨今のコロナ禍において、昨年度中止決定致しましたつつじが丘「夏祭り」について、今年度の実行可否を決定するためにも、出店者(出演者)・一般者各位のご意見を傾聴して、5月/末~6月/初め頃までに、可否決定を行いたいと考えています。ご協力の程宜しくお願い致します。

会議	開催日	出席者	主な内容		
調整会議	3月23日	連合会理事	①今後の進め方協議 ②開催時の感染対策協議(想定)		
\$100#	4月14日	連合会理事	①現状の各位考え方をお聞きする		
弗 凹去譲		出店者(出演者)各位	②開催の場合の施策など及び斬新な開催方法の提案		
第2回会議	4月21日	連合会理事	①開催をした場合の諸施策の検討 ②開催の条件整理		
第3回会議	4月28日	連合会理事			
第4回会議	5月12日	連合会理事 出店者(出演者)各位 一般参加者	一般者の参加をお待ちしています。 5月12日 市民センター 1 階 工芸室 午前10 時より 忌憚のないご意見を!		

三重県及び名張市のコロナ対策を見極め、つつじが丘・春日丘自治協議会とも協議しています。つつじが丘自治連合会のイベントにおけるコロナ対策指標が番町自治会の今後の活動の指針にもなると考えています。この重責をよく認識し、鋭意熟考してまいります。

サロンカレー亭

サロン事業は、1998年度社会福祉活動の充実を目的として、つつじが丘・春日丘地区社会福祉協議会の新規事業として発足しました。その活動の主旨は、地域の誰でもが気軽に参加でき、地域でいきいきと元気に暮らせることを目指した事業でした。2009年には北集会所建替えを機に「北サロンカレー亭」、更に2011年には「南サロンカレー亭」として、事業を拡大・継続しています。サロンカレー亭事業は、自治連合会事務分掌手続き上、担当部門が「健康福祉部」から「地域交流部」に移行し、新たに「カレー亭実行委員会」を発足することになりました。これからも社会福祉活動の充実を目指し、スタッフー同頑張っていきますので、ご支援、ご協力のほど宜しくお願いいたします。

カレー亭実行委員会 姉川

選抜チームによる未加入者対策会議スタート

未加入者問題を考える!選抜チーム会議が 4月25日(日)からスタート

しました。将来を見据えて問題点等をあぶり出します。メンバーは2020年度の自治会長、副会長及び理事の合計9名です。皆さんのご意見もお待ちしています。

(自治連合会)