

広報つつじ

2024年4月1日
つつじが丘自治連合会
会長 片山榮二



4月号



新理事及びコミュニティ代表紹介

北6番町コミュニティ代表
及び理事 畑 正昭

皆さんこんにちは。私は
名張つつじが丘に住まいし
て、40数年になります。
歴史の詩文が色濃く残るこ
の町を自然と共にいつまで
も大切にしたいと思っています。



北7番町
コミュニティ代表
堀 美詠子

北7番町自治会長の堀
です。いろいろ教えて
いただきながら、自分
のできることを一生懸
命やっていきたいと思
っています。どうぞよ
ろしくお願い致します。



南1番町
コミュニティ代表
卯津江 賢



南4番町
コミュニティ代表及び理事
辻 賢二

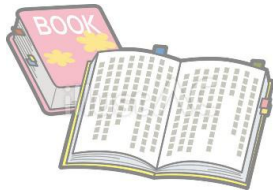
事務局長 久原 宏



基礎的コミュニティ代表

北1番町	大内 房雄	北10番町	林 達雄
北2番町	肥後 幸夫	南1番町	卯津江 賢
北3番町	薬師寺 光	南2番町	溝延 克彦
北4番町	山本 敏英	南3番町	安東 芳雄
北5番町	下条 教雄	南4番町	辻 賢二
北6番町	畑 正昭	南5番町	湊先 岩男
北7番町	堀 美詠子	南6番町	米田 利治
北8番町	長谷川美穂	南7番町	岡田 俊三
北9番町	片山 榮二	南8番町	栗木 誠

ひだまり北（北集会所） 新任管理員さんの紹介



先月末前管理員竹田さんが退任され、新任管理員さんの応募を受け付けていましたところ、押切さんが応募され協力いただくことになりました。以下ご紹介致します。 オシキリ タケオ
氏名 押切 武雄 南8番町

押切さんのご挨拶

平素「ひだまり」北集会所場ご利用いただき
ありがとうございます。
こゝたび管理員に任命に任りました。
押切武雄と申します。
何にとぞよろしくおねがいします。
子供さん本又大人の本 ゲーム、将棋、
「鳥山明」さんのマンガ等々があります
「ひだまり」を盛りあげていきたいと
思いますので宜しくおねがいします。

ホームページサミットの開催を終えて

ホームページサミットを開催しました。6名の参加でした。第1回目のこの日は、各番町のホームページを作成しました。今後は、参加者が名付けた「デジタルサロン」として毎月第1日曜日の午前10時から開店致します。ご来場お待ちしております。（亭主）



広告募集(名刺大)

- ◎ 1面 1回 1,000円
- ◎ 2~5面 1回 600円
- ◎ 6面 1回 800円
- 6回(-10%) 1年(-20%)

※ ホームページにも掲載されます。

川口酒店

つつじが丘

南5番町142-20

☎ 68-0982

定休日 火曜日

9:00~19:00



4月中行事予定(2024)

・資源ごみ～△北番町 ▲南番町 ・廃品回収 □北1～8 ◇北9～10 ■南1～8
 ・●燃やすごみ～毎週火・金曜日 ・⊕燃やさないごみ～毎月第1水曜日 🚗青パト

日	曜	自治協議会関係	自治連合会関係	各種団体等	備考	
1	月	第2回 (IT部) デジタルサロン ◎2024年 4月7 (日) 午前10時～。 市民センター (HPでできること)				
2	火				● 🚗	
3	水			・ひだまり (13:00～17:00) ・編集会議		▲■⊕
4	木					△
5	金				◎きになるサロン(南集会所10:00～)	● 🚗
6	土			・前期理事会 ・新年度評議員会		
7	日	・デジタルサロン	・会計監査			
8	月				□	
9	火			◎おじゃまる広場 (10:00～11:30)	◇ ● 🚗	
10	水	(狂犬病予防接種)	・ひだまり運営会議 (10:00～)			
11	木			◎おじゃまる広場 10時～11時半 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。		
12	金				● 🚗	
13	土					
14	日					
15	月					
16	火			○ず～っと元気!! 健康教室 (10:00)	● 🚗	
17	水		・ひだまり (13:00～17:00)			
18	木			◎サロンカレー亭 (北集会所)	■	
19	金			◎きになるサロン いずれも 10:00～11:30 子育て中の人のもそうでない人 も誰でもどうぞ。 飲食ありません	● 🚗	
20	土	・自治協議会総会	・ひだまり (10:00～16:00) ・後期理事会			
21	日	・市民センター休館日	・ひだまり (10:00～16:00)			
22	月				□	
23	火	・DVD制作会議		◎おじゃまる広場 (10:00～11:30)	◇ ● 🚗	
24	水	第3回 (IT部) デジタルサロン 5/5 (日) 10時～ (LINEアカウント)	・ひだまり (13:00～17:00)	◎サロンカレー亭 (北集会所) 4/18 (木) 11時～13時 (催し物) 楽器演奏 金富良団s Make Fun Fun 参加費100円。 (スプーンお皿持参)		
25	木					
26	金					● 🚗
27	土				・4役会議・事務局会議・広報印刷	
28	日	・子ども育成委員会				
29	月		(つつじが丘祭り実行委員会)			
30	火			○ず～っと元気!! 健康教室 (10:00)	● 🚗	
5/1	水		・ひだまり (13:00～17:00) ・編集会議			

2	木				
3	金				● 🚗
4	土		・前期理事会		
5	日	・デジタルサロン			
6	月				
7	火				▲ ● 🚗
8	水		・ひだまり (13:00~17:00)		△

◎おにぎりくらぶ
5/15 (水)
16時~19時 市民センター

～ こんにちは！ つつじが丘・春日丘地区まちの保健室です ～

☎ 68-7800

こんにちは！ つつじが丘地区「まちの保健室」です。

皆さん、お元気にお過ごしですか？今回は「噛む」ことについてお話させていただきます。

食べ物をよく噛んで味わうことを「咀嚼」と言います。実際、皆さんはどの程度行っているのでしょうか。食事から栄養を摂ることで生きている私たちにとって、よく噛むことは、健康に深く関わっています。よく噛んで食べることは、生活習慣病の原因の一つである肥満の予防になります。よく噛むことによって、脳は少量でも満腹感を感じやすくなり、食欲が抑えられます。さらによく噛むと唾液がたくさん出ます。この唾液は、口の中を清潔に保ち、虫歯や歯周病の予防になります。

・よく噛んで食べる7か条

一口30回、噛んで食べる

右で10回、左で10回、両方で10回、噛んで食べる

飲み込もうと思ったら、あと10回噛む

食べ物の形がなくなるまで、よく噛む

先の食べ物を飲み込んだら、次のものを口に入れる

口に食べ物が入っている間は、水分を摂らない

一口食べたら、箸を置く

毎日どれか一つでも続けて、よく噛んで食べることを習慣づけましょう。



読者投稿



投稿先：つつじが丘自治連合会
受付68-6762

編集後記～いない

「いない」これなんのことか分かりますか？「いないいないバー」ではありません。「171」。災害時に家族や知り合いの安否が確認できます。NTTが提供する「災害用伝言ダイヤル」。今後30年の間に「南海トラフ地震」が7～8割の確率で発生すると言われていています。100年程の周期で発生するらしく、まもなく必ず発生します。ダムが決壊するかも分かりま

せん。何が起きるか予想が付きません。次は訓練ではなくて本物の地震です。その時、あなたは一体何をしていますか？深夜で寝ている時？。学校や仕事、お買い物の途中ででしょうか？そんな時に、マグニチュード8の地震が発生して家屋の倒壊や道路の分断があった場合、あなたは最初に何をしますか？家族の安否確認ではないのでしょうか？「いない」は、毎月1日と15日に試験的に体験できるよう。是非、家族で使い方の確認をしておいて欲しいものです。

さて、つつじが丘・春日丘自治協議会IT部では、つつじが丘

自治連合会の協力を得ながら3月3日(日)に「ホームページサミット」を市民センターで開催しました。皆さんが作る「デジタルサロン」。毎月第1日曜日午前10時から12時までの開店です。「デジタルで繋ぐつつじが丘・春日丘」を目指しています。ブックカフェのようにデジタルについておしゃべりします。ホームページを作ったりtermsやzoom、skype、クラウドのこと話しませんか？先程の災害時の安否確認もネット環境を整えてLINEアカウントで情報発信をする。多種多様な話題を用意しています。(IT部大内)

安否確認で工夫されている北2番町紹介 防災コーナー（北2番町安否確認の取り組み）



北2番町では、班編成の組替えに伴い安否確認グループを周知してもらうため、下記のカードをファイル化して全会員に配布して、玄関等の目につく場所にかけて置くようにしています。また、非常時に備えて笛（100均）もカードに取り付けています。

地震に対する10の備え

身の安全の備え

- (1) 家具類の転倒・落下・移動防止対策をしておこう。
- (2) ケガ等の防止対策をしておこう。
- (3) 家屋や塀の強度を確認しておこう。
- (4) 消化の備えをしておこう。
- (5) 火災発生の早期発見と防止対策をしておこう。

初動対応の備え

- (6) 非常食や非常用品を備えておこう。
- (7) 家族で話し合っておこう。

確かな行動の備え

- (8) 地域の危険性を把握しておこう。
- (9) 防災知識を身につけておこう。
- (10) 防災行動力を高めておこう。

～発生から最低3日間は自助と共助で乗り越えましょう～

ここに
皆さんの名前を記入します



一時避難所～北2番町5号公園
二次避難所～つつじが丘小学校

避難時には「安否確認カード」「黄色ハチマキ」又は「目立つタオル」等を玄関先、または門扉等の確認できる場所にぶら下げてください。



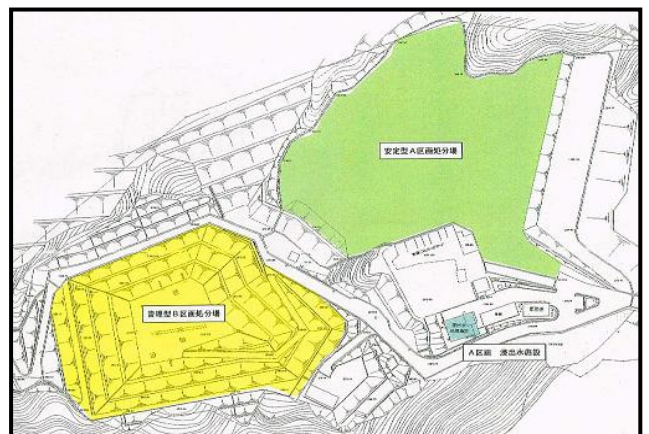
つつじが丘最終処分地の今後について

伊賀南部環境衛生組合より

伊賀南部環境衛生組合よりお知らせ

平成8年から使用している伊賀南部最終処分場ですが、いよいよ埋立量が近く満杯となる見込みです。このため令和6年3月末で伊賀南部クリーンセンターで処理ができないもの（陶器、ガラス、砂、瓦やブロックなど）の埋立てを終了します。また、毎年3月に実施される市内の水路清掃で持ち込まれる土砂等の埋立ても来年3月末で終了する予定です。なお、埋立ては終了する予定ですが、土砂の仮置きがあったり水処理施設はまだまだ施設が廃止するまで引続き維持管理を行うことから、施設への管理車両や土砂を積んだ車両の出入りなどは今後も続きます。伊賀南部環境

衛生組合では今後も施設の安全管理に努めてまいりますので、地区の皆様におかれましては、施設管理へのご理解ご協力を今後ともよろしくお願いいたします。（伊賀南部環境衛生組合）



名張市生活安全推進協議会への参画

名張市では、市民が安心して暮らす事が出来る安全で住みよい地域社会を実現するため「名張市生活安全推進協議会」を設置しています。

つつじが丘・春日丘地区においても、15地区の地域づくり組織の一員として「防災部会」「防犯部会」「交通部会」に6人を派遣し、他地域部会員と合同で各種活動を行っています。（敬称略・五十音順）

■防災部会

名張市が主催する防災研修会に出席し、必要な知識等を習得して、地域において普及活動等を実施しています。主に名張市総合防災訓練の会議出席。地域代表（大内房雄・溝延克彦）

避難訓練



■防犯部会

地域の防犯啓発活動を通じて、名張警察署の指導のもと、防犯活動に関する知識を深める研修会に参加しています。主に花火大会・八日えびす祭り・年末年始の特別警戒・年2回の防犯運動に参加。任期は2年。地域代表（安東芳雄・奥田信雄・薬師寺光）

■交通部会

名張市が主催する研修会・月2回の街頭活動、四半期ごとの交通安全運動運動における街頭啓発などの活動等に参加。任期は2年。地域代表（片山榮二・肥後幸夫・山田青弘）



名張市スポーツ推進委員への参画



名張市では、30名いないの推進委員を移植し、市並びに地域で生涯スポーツの振興・促進・市民の体力向上を図り、企画・運営・指導等幅広く活動しています。主に青蓮寺・比奈知駅伝・伊賀駅伝等の運営に参加。任期は2年。地域代表（松尾雄二）