



2025年4月1日  
つつじが丘自治連合会  
会長 片山榮二  
発行部数 3073部

4月号



☆スマホでも広報つつじが見れます  
QRコードをカメラでスキャン

TOPIC

新 基礎的コミュニティ代表等 紹介 (2面) 4月行事予定 (3面) まちの保健室・読者投稿 (4面)  
「地域をよくするプロジェクト」・組織改革委員会続報 (5面) 健康福祉部活動報告・紹介 (6面)



まちは桜の色に染められ、いよいよ新しい年度が始まりましたね。進学や就職、役員など新生活をスタートされる方も多いのではないのでしょうか。毎日を生きている中で、忘れてしまいがちな初心や想いも、少し立ち止まり振り返ってみるのもいいかもしれませんね

# 2025年度基礎的 コミュニティ代表紹介（敬称略）

北2番町コミュニティ代表（理事）林 一博



北2番町の林一博です。  
居住歴は25年ほどです。まだ会社も定年前ですが、子供たちも順番に家を出て行き、私もそろそろお世話になった皆様にお返しを少しなりともと思っています。わからないことばかりですが、よろしくお願いします。

北8番町コミュニティ代表（理事）岡田貞雄

この度環境部になりました北八岡田です。つつじヶ丘に住んで47年目になります。少しでもご恩返ししたいと思い受けました。何もわかりませんが、つつじが住み易い住みたい街になる様、頑張りたいと思います。宜しく。



市並びに地域や職場において生涯スポーツの振興・促進、市民の体力向上を図り、スポーツ事業の企画、運営や指導・助言にあたります。

名張市スポーツ推進委員 南7番町 黒木生也

北3番町コミュニティ代表（理事）宮崎 靖



北3番町のコミュニティ代表（理事）を担当させていただく宮崎です。楽しく住みやすい地域づくりを目指して頑張りたいと思います。よろしくお願いいたします

北7番町コミュニティ代表 中根 友理



初めての就任となり、分からないことばかりではありますが、微力ながら精一杯務めていきたいと思っています。皆様の温かいご支援ご指導のほど、よろしくお願いします。

北10番町コミュニティ代表（理事）齊藤日出夫

つつじヶ丘に移り住んで45年、これまで地域の方々には、大変お世話になりました。これからはそれに報いるために、少しでも地域お役に立ちたいと考えております。よろしくお願い申し上げます。



「青少年育成推進員」は、関係機関と連携を図り、青少年ふれ愛隊としてパトロールの実施、有害環境の浄化、非行防止およびその他青少年健全育成の推進を図ります。

名張市青少年育成推進員 北2番町 山田青弘

## 2025年度 基礎的コミュニティ代表（敬称略）

|      |       |       |       |
|------|-------|-------|-------|
| 北1番町 | 大内 房雄 | 北10番町 | 齊藤日出夫 |
| 北2番町 | 林 一博  | 南1番町  | 卯津江 賢 |
| 北3番町 | 宮崎 靖  | 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 | 中根 友理 | 南6番町  | 米田 利治 |
| 北8番町 | 岡田 貞雄 | 南7番町  | 岡田 俊三 |
| 北9番町 | 片山 榮二 | 南8番町  | 栗木 誠  |

・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                                                                                        | 自治連合会                                                                               | 備考 |
|----|---|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1  | 火 | ず～っと元気健康教室  |                                                                                     | ●  |
| 2  | 水 |                                                                                              | ひだまり運営会議<br>ひだまり開放日                                                                 | ★  |
| 3  | 木 |                                                                                              |                                                                                     | ▲■ |
| 4  | 金 | きになるサロン     |                                                                                     | △● |
| 5  | 土 | 前期理事会<br>第1回評議員会                                                                             |                                                                                     |    |
| 6  | 日 | デジタルサロン                                                                                      |                                                                                     |    |
| 7  | 月 | 小中学校入学式                                                                                      |                                                                                     |    |
| 8  | 火 | おじゃまる広場     |                                                                                     | ◇● |
| 9  | 水 |                                                                                              | ひだまり開放日                                                                             |    |
| 10 | 木 |                                                                                              |                                                                                     |    |
| 11 | 金 |                                                                                              |    | ●  |
| 12 | 土 | つつじが丘祭り実行委員会                                                                                 |                                                                                     |    |
| 13 | 日 |                                                                                              |                                                                                     |    |
| 14 | 月 |                                                                                              |  | □  |
| 15 | 火 | ず～っと元気健康教室                                                                                   |                                                                                     | ●  |

| 日  | 曜 | 自治協議会                                                                                       | 自治連合会                                                                                     | 備考 |
|----|---|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 16 | 水 |                                                                                             | ひだまり開放日                                                                                   |    |
| 17 | 木 | 北サロン カレー亭                                                                                   |                                                                                           | ■  |
| 18 | 金 | きになるサロン  |                                                                                           | ●  |
| 19 | 土 |                                                                                             | ひだまり開放日<br>後期理事会                                                                          |    |
| 20 | 日 |                                                                                             | ひだまり開放日                                                                                   |    |
| 21 | 月 |                                                                                             |                                                                                           |    |
| 22 | 火 | おじゃまる広場  |                                                                                           | ◇● |
| 23 | 水 |                                                                                             | ひだまり開放日                                                                                   |    |
| 24 | 木 |                                                                                             |                                                                                           |    |
| 25 | 金 | ウォーキング                                                                                      | 駐車場開放  | ●  |
| 26 | 土 |                                                                                             | 4役会議                                                                                      |    |
| 27 | 日 |                                                                                             |                                                                                           |    |
| 28 | 月 |                                                                                             |                                                                                           | □  |
| 29 | 火 |                                                                                             |      | ●  |
| 30 | 水 |                                                                                             | ひだまり開放日<br>5月7日9時まで                                                                       |    |

## 催し案内

### ず～っと元気健康教室

日時：4月1日・15日  
 (火曜日)  
 10時～11時15分  
 市民センターホール  
 ※事前登録制(年度初め)

### ひだまり開放日

日時：4月2日・9日  
 16日・23日・30日  
 (水曜日)/13時～17時  
 19日・20日(土・日)  
 南北集会所/10時～16時  
 お気軽にどなたでもご利用いただけます。憩いの場として利用してみませんか？

### きになるサロン

日時：4月 4日(火)  
 北集会所 /10時～11時半  
 4月18日(金)  
 南集会所 /10時～11時半  
 子育て中の方もそうでない方も、  
 どなたでもお気軽にご利用ください。

### デジタルサロン

日時：4月6日(日)  
 10時～12時  
 市民センター小会議室  
 コーヒーを飲みながらデジ  
 タルの話をしませんか？  
 各番町の書類作成のお手伝  
 い、悩みごとを解決します。



### おじゃまる広場

日時：4月8日・22日  
 (火曜日)/10時～11時半  
 市民センターホール  
 小さいお子さんを育てている  
 方へ近い月齢の子ども同士で  
 遊んだり情報交換をしたり  
 ちょっと息抜きに遊びにきま  
 せんか？

### 北サロン カレー亭

日時：4月17日(木)  
 11時～13時 /北集会所  
 参加費100円  
 スプーン・お皿は持参

### ウォーキング

日時：4月25日(金)  
 9時30分～/市民センター  
 市民センター→春日丘の古墳公園  
 →積田神社→夏見廃寺展示館の往復  
 ※事前予約制 (健康福祉事業部)

## ～こんにちは！つつじが丘・春日丘地区まちの保健室です～



今年の長い冬も終わり、桜の季節になりました。

今はまだ“花冷え”とも言われ、日々の寒暖差や低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わる気圧変動が大きい季節でもあります。そのため体調を崩しやすく、頭痛や肩こり・めまいなどの症状が出てきます。ちょっとしたことで症状が軽くなることもありますので参考にしてください。

対策とは・・・

- 1 規則正しい生活と、バランスの良い食事を心がけましょう。
- 2 適度な運動をしましょう。ウォーキングやストレッチ体操がいいですね。
- 3 睡眠を十分にとることです。



睡眠の質を高めるには、お風呂に入り湯船につかる事をお勧めします。

- 4 屋内外の温度差を小さくしましょう。服装などで温度調整をしてくださいね。
- 5 ストレスを発散できる趣味に取り組む事もいいです。
- 6 仕事や家事の合間に、深呼吸をしてみましょう。

※季節の変わり目、体調不良に対処して快適に過ごしましょう！！

## G・Wの駐車場開放（お知らせ）

◇期間 4月25日（金）17：00～5月7日（水）9：00まで

◇場所 自治会館・北集会所・南集会所・旧北集会所跡地

◇注意事項

- 1 場内に於ける人身・物損事故、盗難等に対し一切の責任は負いかねます。
- 2 車から離れる場合は確実にロックをお願いします。（管理部）



### つつじが丘アーカイブス

第17回  
つつじが丘地区  
体育祭

## 川口酒店

南5番町142-20

☎ 68-0982

定休日 火曜日

9:00～19:00



## 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～山菜の天ぷら

長い冬が終わって、ようやく待ち焦がれた春が訪れました。そして、桜に背中を押されるようにして入学式の季節が来ました。名張市の某住宅では、今年度の新入生が15名の小学校があると聞きました。限界集落という言葉が思い出されます。これが続くと、いつかは合併や廃校となるのは必至でしょう。若い世代の

居住があってはじめて、当該住宅の持続性があるんだなぁと改めて感じます。そこで、住宅としては若い世代に住んでもらうというのが課題となってくるかなと思います。安心・安全はもちろんですが、お互いを認め合い助け合う。もっと具体的には、ストレスのないまちづくり。今、各番町自治会や協議会が取り組んでいる負担のない生活様式や自治会活動が今後も求められているような気がします。人口が減ると、バスが無くなり、スーパーも無くなります。道路や

公園も荒れたまま。防犯灯も減り、辺りは真っ暗。多少の人口減は、仕方ありませんが、将来に向けて持続可能なまちづくりが、今は求められています。まちづくりには、高齢者も大切な財産です。今後も、ストレスのないまちづくりに期待しています。春なのに暗い話になりました。さあ、山菜の天ぷらが待っています。春の日差しを浴びて、おいしい空気を吸って、春を満喫しようではありませんか。（広報部）

## 25年度つつじが丘小学校 新1年生の下校見守りへの協力依頼

待ち遠しい春の到来です。

この時期は新1年生が新しいランドセルを背負い慣れない通学路を下校します。可愛い1年生の下校見守りにご協力ををお願いします。

### 下校付き添いの場合

【実施日】

- ・4月11日（金）
- ・4月17日（木）
- ・4月28日（月）

14：40つつじが丘小学校参集  
担当の民生児童委員にお知らせください。

### ご自宅付近の通学路で

1年生は通学路を下校しますので、通学路付近で「声かけ」などをお願いします。

お帰り！  
頑張って



## 地域を良くするプロジェクト-----続編(災害食)・(感謝伝達式)



スーパーヤオヒコさん  
ローリングストック用  
災害食コーナー設置

### ■6年生全員による地域の皆さんへの「感謝伝達式」



6年生から地域への提案として「災害食」のレシピ提案が有り、又そのレシピで調理を行い試食をする！！本当に地域の一員として行動していただいた事に心より感謝とお礼を致します。又地域のスーパー「ヤオヒコ」さんにも全面的にご協力をいただき重ねてお礼申し上げます。

贈呈頂いた「災害食レシピ集」は地域の防災訓練などで活用させていただきます。有り難うございました！

## 今後の組織改革の運用について

組織改革の進捗予定

3/1組織改革委員会答申書を理事会で承認

3・4月度新旧評議員会で議案書承認

24年度自治連合会総会に於いて審議・承認

否決

賛成

会則改定委員会にて新会則

廃案で現状維持

年度総会 or 臨時総会にて審議・承認後運用

### 訂正とお詫び：

3月号に掲載致しました「何故組織の改革が必要なのか」の記事下段のイメージ図中「区長会」を新設とありますが「つつじが丘理事会」に訂正いただきますようお願い申し上げます。

各番町自治会の会則に関しましては、文言等の訂正等でご足労をお掛けすると思料されます。総務部広報「デジタルサロン」でご相談を承る準備をしています。

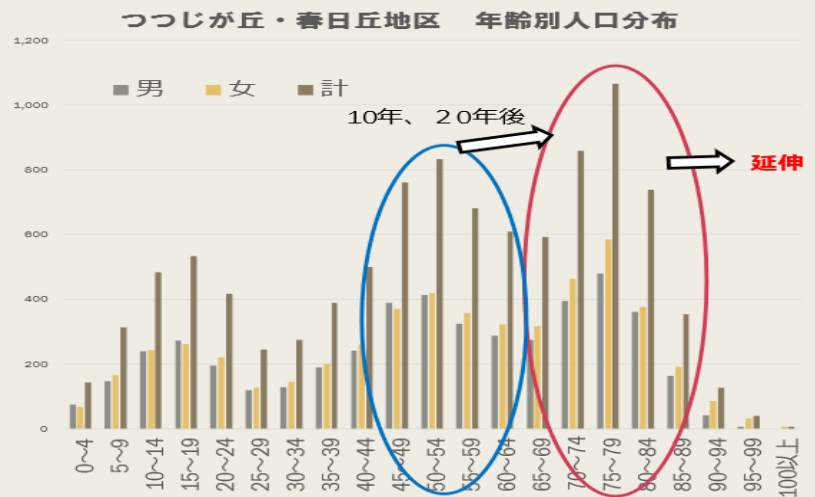
◎ 毎月第一日曜日10時～市民センター内



現在の人口分布から75歳前後の人が最も多く、次に50歳前後の人口多くなっている。継続した**高齢者の健康寿命の延伸**が重

## 背景

- ・現在の人口分布から75歳前後の人口が最も多く、次に50歳前後の人口が多くなっています。よって、継続した**高齢者の健康寿命の延伸**が重要。



1. 健康・福祉の推進
  - ・体力づくりと健康に関する知識と理解および検診
2. 認知症の予防とその知識
  - ・介護関連の理解と心のケア
3. 地域住民の交流および「つながり」の推進
  - ・多くの方に参加いただくことで交流、つながりの推進



## 活動紹介

(健康関連の知識と理解および検診)

- ・特定健康診断とその結果報告
- ・集団がん検診
- ・食中毒予防研修会
- ・健康フェスタ



- ・オレンジモア (介護関連の知識と心のケア) ↓

