



2025年12月1日
つつじが丘自治連合会
会長 片山榮二
発行部数 3000部
発行つつじが丘広報部

12月号



TOPIC

ひだまり便り・福祉基金活用番町の紹介「北4番町」(2面) 12月行事予定(3面)

まちの保健室・編集後記(4面) 名張市総合防災訓練(5面) 子どもフェスタを終えて(6面)



つつじが丘市民センターにて

秋のお祭りとなった 市民センター祭りに 子どもフェスタ と大人も子供も楽しむイベントを終えあっという間に師走になりました。1年の締めにあたる12月もクリスマスや大掃除などの色々なイベントがありますね。柚子風呂や「ん」のつく食べ物で運氣と健康を祈る冬至もその一つ。最も日照時間が短くなる冬至は翌日からまた日が伸びていくとして「太陽が生まれ変わる日」と捉えられているそうです。寒い冬を乗り越え、また春を待ちわびながら1日1日を大切に過ごしたいですね。

長らく、つつじが丘連合会より発行してきた「広報つつじ」は今月号で最後になり、年始号からは「広報つつじ」と「市民センター便り」がひとつになった協議会発行の広報誌に生まれ変わります。長年のご愛読ありがとうございました。新年からの新しい広報誌もよろしくお願いいたします。

ひだまり便り(だより)



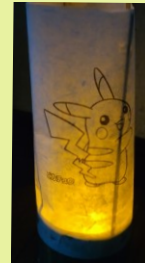
10月の「ひだまり」の利用状況は、次の通りです。

- ◆南集会所：大人25名、子ども139名
- ◆北集会所：大人27名、子ども103名

- ◆11月は、CDとビー玉でコマをつくる「CDコマ作り」のイベントを開催しました。
11月19日の南集会所では、大人5名、子ども15名が参加し、コマが回る最長時間は、3分36秒の記録が出ました。2位は3分35秒でした。



- ◆12月は、南集会所、北集会所において、「竹ランタン作り」のイベントを行います。
 - ・竹筒に、花火やキャラクターなどの図柄にそって穴をあけ、中にLEDライトをいれ、穴からもれる灯りを楽しむランタン
 - ・竹に、竹ひごを立て、その竹ひごの周りに、落ち葉やクリスマスなどの図柄を描いた和紙を貼り、中にLEDライトをいれて和紙の灯りを楽しむランタン



つつじが丘北4番町自治会 福祉基金活用報告

「ハロウィンまつり開催した

よし



10月26日(日)の午前10時から北集会所をお借りして、住民とおしの親睦を図ることを目的に「ハロウィンまつり」を開催しました。

小雨の降る中、たくさんの子供たちがお気に入りの衣装を身にまとい、友だちや親と一緒に参加してくれました。ヨーヨー釣りや輪投げなどゲームを楽しみながらゲットしたお菓子はすぐに入れ物 いっぱいになり、子供たちの満足そうな笑顔や歓声が会場中に広がります。後日、子供や親たちから「楽しかった、ありがとう」と感謝の声が届いています。

つつじが丘一斉清掃

環境部

年末年始を気持ちよく!!

日時 2025年12月14日(日) 午前8時30分開始

場所 番町内及び周りの幹線道路

目的 幹線道路上の落ち葉・枯れ枝・草等の回収

○番町内は、通常の不法ゴミボランティア袋(黄緑色)に回収してごみ集積場に。

○幹線道路上の落ち葉・枯れ枝等は、グリーンバッグに入れて、巡回してくる自治連合会の軽トラに積み込む。

○幹線道路は他番町と競合することから、互いに協力をして実施すること。

12月中行事予定（2025）

・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🚓
 ～巡回日は別途指定

日	曜	自治協議会 (全住民対象)	自治連合会 (自治会会員対象)	備考
1	月	スクエアステップ		
2	火	ず～っと元気健康教室		●
3	水		広報つつじ編集会議 ひだまり開放日	▲🔥
4	木			△■
5	金	きになるサロン(北)	ひだまり開放日(南)	●
6	土		前期理事会	
7	日		デジタルサロン	
8	月	スクエアステップ		□
9	火	おじゃまる広場		◇●
10	水		ひだまり開放日	
11	木			
12	金		ひだまり開放日(南)	●
13	土			
14	日		つつじが丘一斉清掃	
15	月			

日	曜	自治協議会 (全住民対象)	自治連合会 (自治会会員対象)	備考
16	火	ず～っと元気健康教室		●
17	水	おにぎりくらぶ	ひだまり開放日	
18	木	北サロン カレー亭		■
19	金		つつじが丘祭り実行委員会	●
20	土		後期理事会	
21	日			
22	月	きになるサロン(南) スクエアステップ		□
23	火	おじゃまる広場		◇●
24	水		ひだまり開放日	
25	木		4 役会議	
26	金	駐車場開放 (12月26日～1月5日)	ひだまり開放日(南)	●
27	土			
28	日		市民センター休館 (12月28日～1月4日まで)	
29	月			
30	火			●
31	水			■

催し案内

スクエアステップ

日時：12月1日・8日
 22日(月曜日)
 10時～11時
 市民センター大会議室
 参加費・予約不要
 持ち物：タオル、上靴、飲み物
 どなたでも、お気軽にご参加下さい

ず～っと元気健康教室

日時：12月2日・16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：12月3日・5日
 ・10日・12日・17日
 ・24日・26日
 (水・金曜日) 14時～18時
 南北集会所
 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？
 ※北・南で開放日が異なる事があります

きになるサロン

日時：12月6日・20日
 (金曜日)
 北集会所 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：12月7日(日)
 10時～12時
 市民センター第二講座室
 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：12月9日・23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？

つつじが丘一斉清掃

日時：12月14日
 (日曜日)
 8時半～ 各番町
 年末年始を気持ちよく過ごす為
 町中の落ち葉を清掃しましょう

おにぎりくらぶ

日時：12月17日(水)
 16時～19時
 市民センター調理室
 小学生を対象にご飯を炊いてお
 にぎりやお味噌汁をボランティア
 アさんと一緒に作ります
 ※要予約

北サロン カレー亭

日時：12月18日(木)
 11時～13時 北集会所
 参加費100円
 スプーン・お皿は持参
 催し：なかよし民謡

年末年始駐車場開放日

日時：12月26日(午前17時)
 ～1月5日(午前9時まで)
 自治会館・南北集会所



こんにちはまちの保健室です 100歳まで歩ける足づくり！

介護が必要になった原因

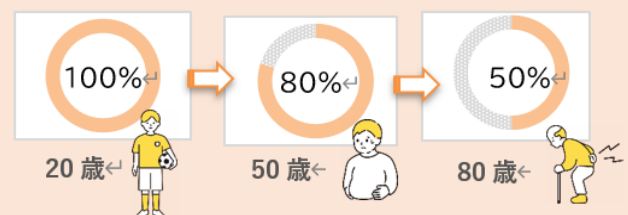
1位 関節の病気
高齢による衰弱

2位 転倒・骨折
糖尿病



足の筋力 フレイルに注意

年齢と筋肉減少量



高齢期での「2週間」の寝たきり生活は実に7年分の筋肉を失う

足のフレイル予防に簡単足体操をご紹介！スキマ時間にやってみよう



足の握力が大注目

足の握力が強いとねんどの予防や扁平足予防、バランス能力の向上、歩行速度の上昇など、さまざまな効果を得られることが最新研究で分かってきました。



グー パー 体操
毎日15回

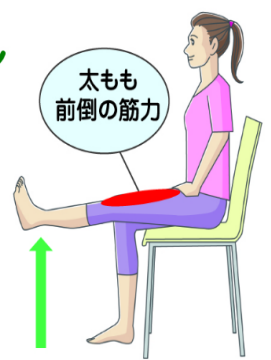


タオルギャザー運動⇒
足指でタオルをたぐり寄せる

筋肉は何歳からでも増強できる

ひざ伸ばし

- ①片側の膝をゆっくり伸ばす
(つま先は上向き)
- ②上で止めてからゆっくり降ろす



つつじが丘まちの保健室 ☎ 68-7800

川口酒店

南5番町142-20
☎ 68-0982
定休日 火曜日
9:00~19:00



年末・年始の駐車場開放

期間：12月26日(金) 17時から
1月 5日(月) 9時まで

注意事項

1. 場内に於ける人身事故・物損事故等の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。
- ※当施設は、自治会員の皆様から納めていただいた運営費で運営しています。
いつも気持ち良く、奥の方から詰めて利用していただきありがとうございます。

問合せ：つつじが丘自治連合会事務局 ☎ 68-6762
休館日：12月28日(日)~1月4日(日)

つつじが丘自治連合会 管理部

つつじが丘剣道教室

団員募集

土曜:16時~18時
日曜: 9時~12時

つつじが丘小学校体育館にて

代表者：剣道範士八段
石田健一

元大阪府警察剣道主席師範
第30回全日本選手権優勝

問い合わせ先
090-2262-2129(桑原)



編集後記~お礼

つつじが丘自治連合会が発行する「広報つつじ」が今月号で終わります。来年(2026年)1月号から「つつじが丘自治協議会」と「市民センターだより」が共同して発行することになります。ご愛読ありがとうございました。変わりましてもご協力とご支援を宜しくお願い致します。(広報つつじ編集部一同)

今年度は晴天のもと 11月15日9時のつつじが丘消防署サイレンにより避難訓練が開始されました。

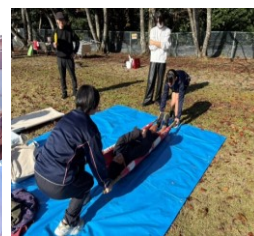
各番町自治会では安否確認システムのもと 居住者の安否確認が実施され 災害対策本部に無線連絡し 約半数の居住者の安全確認ができました。

引き続き一時避難所で南中学生も参加し自主的な訓練メニューの訓練が真剣に実施されました。訓練参加者数はつつじが丘で1,236名にのぼりました。(全体居住者 8,823名 10月時点)

また、この訓練に先立ち 山林火災が各地で頻発している現況より つつじが丘独自の訓練を11月8日 国津分団の出動を仰ぎ 南2番町の地内で防火水槽 消火栓の見分と消防車による放水を実演していただきました。国津分団とは 今後も連携し災害に対する体制づくりの進展をはかりたいと思います。



仮設トイレ組立



災害用171 伝言ダイヤル体験



給水車による 給水訓練



発電機起動体験



11月8日に行われた つつじが丘独自の防災訓練 消防車放水の様子

第14回 つつじが丘「どんど焼き」開催案内

日時：2026年1月11日(日) 10:00~12:00

※雨天の場合は、翌日12日(月)に実施予定

場所：北5番町 中央グランド特設会場

内容：宮司による「どんど焼き」儀式
巫女の舞・獅子舞などを予定



巫女の舞



「どんど焼き」とは

小正月(1月15日頃)に行われる日本の伝統的な火祭りで、正月飾りや焚き上げて一年の無病息災や家内安全を祈る行事です。

- ・正月に家に迎えた歳神様を、飾りを燃やす煙とともに天へ送り返す儀式
- ・無病息災、家内安全、五穀豊穡、商売繁盛などを祈願

こどもフェスタが11月3日(月・祝)に開催されました

心配された雨も止み、予定通りに子どもフェスタが開催されました。会場には多くの子どもたちが来場され、いろいろなブースで楽しく元気いっぱいの笑顔で過ごされた様子でした。会場を提供いただいた市民センター関係者の皆様、各ブースを企画/運営いただいた各種団体及び外部の関係者の皆様、ご協力ありがとうございました。(子どもフェスタ実行委員会)



初めての試みの「子猫との触れ合い」は大人気！！



しっかり狙って！
射的



上手にできるかな
綿菓子づくり



どうも～おじさんの
いつも楽しい手品



目指せビン
ゴ！



大好き♡ 風船ルー
ム

その他のコーナーでもいっぱい楽しみましたね！ 来年も楽しもう！