

せいわだいにゆ〜す

愛する心をつないで 誇れるまちにしよう

発行 地縁法人 清和台自治会 〒666-0143 川西市清和台西2-1-83 TEL799-1306 FAX799-4104

HP <http://seiwadai.net/>

E-Mail seiwadai1306@clock.ocn.ne.jp

自治会事務局（第2自治会館）業務時間 平日 9時～16時 土曜 9時～12時 日・祝日-休館

新年を迎えて

会長 波多野 祐輔

あけましておめでとうございませう

皆様には健やかに新年をお迎えることと心よりお喜び申し上げます。

平素は自治会活動や地域の諸活動にご理解とご協力をいただきありがとうございます。

さて、昨年の世相を表す漢字が新年号の令和の「令」に選ばれました。清水寺の森清範貫主は「元号が変わり、皆さんの気持ちが変わったのではないかと思う。これからの時代も皆で仲良く、力を合わせて生きていかなければいけないと改めて感じた」と話しておられました。

急速に進む高齢化社会の中で清和台は新しく生まれ変わることを求められています。また、活気ある街づくりのために皆で仲良く力を合わせていきたいと願っています。

自治会の活動は会員のための活動であり、会員にとって頼れる自治会でありたいと心から思っています。

ます。

自治会では今年も例年通り多くの行事を開催いたします。

皆さんにはぜひご参加いただき、地域の方との交流の機会にさせていただきたいと思っています。

これからも引き続き「安全で安心して暮らせる街づくり」「快適な住環境づくり」「自治会員比率向上」を目指してまいります。

本年も自治会活動にご理解と行事への積極的なご参加くださいますようお願い申し上げます。

ブロック会議のお知らせ

新たに就任された班長さん、民生・児童委員、協力委員ほかが出席し開催します。

地区の課題、自治会への要望などの意見交換をする場です。

★1月26日(日)

・第3ブロック 10時〜(第3自)

・第4ブロック 14時〜(第4自)

★2月1日(土)

・第1ブロック 10時〜(第1自)

・第2ブロック 14時〜(第2自)

一般会員の皆さんの参加を歓迎します。参加される場合、会場準備のため事前に自治会事務局まで連絡ください。

自治会ホームページ お手伝い募集

自治会ホームページをもっと皆さんに利用してもらえようようにリニューアルしたいと思っています。新しいアイデアや、ホームページの更新のお手伝いをしてくださる方を募集しています。

興味のある方は第2自治会館事務局まで。

おめでとうございませう

○牧 彩音さん(東4・清中3年) 第28回JOCカップ

○高和 芹夏さん(西2・関学高3)

・U・17 女子サッカー日本代表

○谷口 清さん(東1)

・総務大臣より表彰状授与される住宅土地統計調査事務に精励

役員会だより(419号)

開催 12月15日

【議題報告事項】

- ・ 枯れ木等伐採剪定(西駒谷・中山・シヨガ平公園、東4県道)
- ・ 西駒谷公園階段手摺り
- ↓ 今期中に設置

- ・ 西駒谷、シヨガ平公園のつつじ虫の害? ↓ 来春、公園緑地課が処置する
- ・ 6月市長訪問時の要望事項回答(別紙はさみ込み参照)

- ・ ブロック編成問題 ↓ 検討中
- ・ 有償ボランティア公募(2月)
- ・ 1月防災訓練の説明(回覧参照)
- ・ ブロック会議(1面参照)

【各部報告】



(総務部)

- ・ 11月度 部長会、役員会の会場設営、片付け、議事録作成

(広報部)

- ・ 「せいわだいにゆ〜す」295号発行とHPアップ
- ・ 各会館掲示板管理

(環境部)

- ・ 公園管理
- ・ 設備等、損傷のチェック
- ・ 資源回収事業
- ・ 10月度 47・80トン(前年同月比 91・5%)

(福祉・保健部)

- ・ 11月度 慶弔関係
- ・ 結婚 3件
- ・ 新生児誕生 2件
- ・ お悔み 7件
- ・ 赤い羽根共同募金 2、470件
- ・ 791、143円

- ・ ご協力ありがとうございました
- ・ 歳末助け合い募金

(文教部)

- ・ あいさつ運動の横断幕、幟点検

(体育部)

- ・ 大人の体力測定
- ・ 12月8日実施
- ・ 参加者 55名
- ・ 市健康政策課より4名測定
- ・ 応援



(安全部)

- ・ 11月、夜間パトロール実施
- ・ 下大畑公園ゴミ箱に吸い殻多数
- ・ 年末パトロール
- ・ 12月27日(金)・28日(土)実施(回覧参照)
- ・ 交番だより

① 交通事故

- ・ 人身事故 東1県道 車と車
- ・ 東3市道 車と二輪
- ・ 2件

② 刑法犯 窃盗

- ・ 1件
- ・ 車のナンバープレート 東4

(会館運営部)

- ・ 各会館 点検実施
- ・ 第2 カーテン新調
- ・ 第3 消火器 交換済
- ・ カラーコーン 破損交換
- ・ 第4 電気、換気扇の消し忘れ
- ・ 第5 玄関鍵 修理済
- ・ 掃除機故障 修理済
- ・ 各館 節電注意喚起 表示
- ・ 空調機 点検、清掃完了
- ・ 消防設備 保守点検完了
- ・ 第1、3 誘導灯球切れ交換済

役員会終了後

「認知症サポーター養成講座」が地域包括支援センターにより開催され、13名が受講しました。

行事予定

ウォークラリー大会
2月2日(日)9時 中央公園

幸(C0)-ウォーキング 安全部・環境部

【1・2月予定】

開催日	区域	集合	時間
19日(日)	東1~3	上大畑	午後3時
25日(土)	東4~5	雨堤公園	午後3時
26日(日)	西3~5	西駒谷	午前10時
1日(土)	西1~2	東池公園	午前10時
8日(土)	住宅団地	ヒゼンコ	午後3時
9日(日)	ファミリー	東4緑地	午後3時

※ 約1時間ほど、ゴミ拾いを兼ね歩きながらパトロールをします。

「健幸マイレージ」対象行事です。(雨天中止)

福祉だより

ふれあい広場

日時 2月5日(水)
11時〜15時30分
場所 友楽園

サロン 11時〜

・ヘルスアップ教室
共催

地域包括支援センター
楽しく歌ってお口の機能
アップと脳の活性化
音楽療法士 中西 幸氏
・ネイル体験
・おしゃべり

映画 13時〜

『ネバダ スミス』
ステイブ マックイーン
カール マルデン



手をつなぎ こころ育てる 福祉の輪・話・和

さんりんしゃ

日時 2月12日(水)
10時〜11時30分
場所 友楽園
内容 パパにバレンタイン
プレゼント作り



バレンタインデーの由来

2699年2月14日、ローマ
皇帝クラウディウスが、結婚
を禁じたのに反抗して処刑さ
れた聖人ヴァレンティヌスを
祭る日に由来しています。
世界各地でカップルの愛の
誓いの日とされる。

くらしの相談窓口「こころ」

第2自治会館内

TEL 7999・2940
FAX 7999・2941

第17回 猪名川

クリーンアップ作戦

猪名川流域は住民の大切な飲
料水源です。しかし、ゴミの不
法投棄で大変よごれています。
猪名川町く尼崎市の全域で清掃
活動を実施します。

皆さんのご協力をお願いしま
す。
日時 2月15日(土)
9時30分〜
(雨天時は、次週)

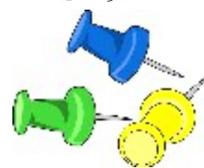
集会所 清和苑前 坂の下
虫生川合流地点

※ 寒さに備え、温かい服装、
軍手着用で参加ください。



注意とお願い!!

★住民から「市広報板から落ち
た画鋲で自転車がパンクした」
と苦情がありました。
市では昨年7月より「鉄製平
タイプ画鋲は使用禁止」になっ
ています。プラスチック
製ダルマタイプの
画鋲を使用し、事故
防止に努めてくださ
いとのこと。



★自治会館の駐車場は台数が限
られています。極力徒歩また
は自転車でお越しください。
周辺の方に迷惑を掛けますの
で会館周辺に路上駐車しない
ようにご協力をお願いします。

お悔やみ (敬称略)

肥塚	隆正	東5
岡崎	實	東2
椎木	美喬	西5
山本	嘉章	東5
古谷	清美	西5
池上	明男	東2
雨宮	睦子	東4

診察室からⅡ (63) 便秘

便秘の話の前に排便機序を説明させていただきます。

食べ物が小腸を通過する時に栄養素と水分の8割が吸収され、大腸に到達します。大腸ではさらに水分が吸収され、大腸の最後尾のS状結腸に固形になって到達し、一時待機します。

次に食事(朝食のことが多い)が胃に入ることにより胃・大腸反射が起こり、その反射によりS状結腸が収縮し、便を直腸へ送ります。直腸に入った便によって直腸内圧が約40mmhg以上になると、刺激が直腸から脳に伝わり、便意を催します。

便意を催すと直腸の運動により便は次第に肛門にむけて送り出され、最後に、直腸筋が収縮して内肛門括約筋が弛緩し、自分の意志で動かせる外肛門括約筋を自分の意志で弛緩させ、排便となります。

その際に、排便動作(トイレでの座位)を

とって努責することにより、腹腔内圧と直腸内圧の上昇、直腸筋の収縮、横隔膜の押し上げなどの運動が協調して起こります。この機序がスムーズに行えないのが便秘です。

まず、大腸や直腸は70歳台になると便を送り出す力は若い時の4割程度になります。便を送り出す力が低下するため便が長時間大腸に滞在し、水分が吸収され過ぎるため、便は固くなり、結果として便秘になります。

また、排便時には腹筋・直腸筋・横隔膜の働きが重要ですが、これらも年齢とともに働きが低下します。そのため、便秘は高齢になるほど増加し、一説には80歳以上では半数が便秘になっているともいわれます。

次回は便秘の診断のお話です。

杉田クリニック 杉田 隆彰

清和台配水池 築造工事

西3丁目赤松側にある清和台配水池は、約5、100世帯に届ける水道水を蓄えるタンクです。清和台の水道水は、猪名川から移瀬で取水され、県営多田浄水場で浄水され送水管で清和台配水池へ送られてきます。

平成30年度より、震災時でも完全に供給できるように、市内21カ所の配水池を地震に強い施設に、順次建て替えられています。

清和台配水池は、今までのコンクリート製からステンレス製になり容量は従来の77%に縮小されていますが、地域の需要を満たし、なおかつ効率的運用が出来るよう作られています。3月末竣工予定。(費用総額 4億3千万円)



2020年 天文イベント

1月から12月に見られるおもな天文現象を紹介し、月々の「せいわだいにゅ〜す」で、その詳細をできる限り解説したいと思います。お楽しみに。 西2 瀬尾

1月28日(火)	月と金星が接近
3月18日(水)頃	水星・木星・土星・月が集合
4月3日(金)~4日(土)	月がプレアデス星団(すばる)に侵入
4月15日(水)頃	水星・木星・土星・月が集合
6月21日(日)	部分日食
8月13日(木)	ペルセウス座流星群が極大
10月6日(火)	火星大接近
12月13日(日)	ふたご座流星群が極大
12月21日(月)頃	土星と木星が大接近

月と金星が接近

1月28日(火) 日没後の南西方向、仰角25度で細い三日月(月齢3・5)と光度を増し始めた金星とが接近し目を見張る眺めとなります。南西の空が見渡せる場所で観察してください。