

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

自治会役員公募のご案内

選挙管理委員会

「役員・監査役・班長・委員選出規則」に基づき、令和2年度の役員等を次のとおり公募します。

1 改選する役員・監査役

☆会長 1名

☆副会長 3名

第1地区（東1・2丁目）

第3地区（東3・4・5丁目）

第5地区（清和台住宅団地）

以上の地区から各1名

賑わったとんど祭り

自主防災訓練

1月12日、令和初めてのとんど祭りが開催され、大勢の参加者で賑わいました。当日は、早朝よりお正月のしめ縄や松飾りなどを持ち寄り、10時の点火で大きく燃え上がりました。皆さんは一年の家の安全・無病息災などを祈り手を合わされていました。

中央グラウンドでは、竹馬、こま



回し、凧揚げや羽根つきなど**昔遊び**に大勢の子ども達の歓声で賑わいました。

☆監査役 2名

2 募集期間

2月15日（土）～3月15日（日）

3 届出事項

・立候補の場合

・役職名、氏名、住所、電話番号

・推薦の場合

・届出事項と推薦者5名の氏名、住所、電話番号

・届出先

選挙管理委員長あて

以上を任意の用紙に記入し、第2自治会館内事務局まで提出してください。

同時開催の自主防災会による**防災訓練**にも例年以上の方が参加され、充実した訓練となりました。

また、来場者には**ぜんざいとお神酒**がふるまわれ、長い列が…。

この一年が皆さんにとって良い年でありますようにお祈りいたします。

下期ブロック会議

1月26日、2月1日の2日間、4地区のブロック会議を開催。

延べ142名が参加されました。

民生児童委員等の紹介、地域見守りネットワークの説明の後、地区別ミーティングでは数多くの貴重なご意見をいただき、ありがとうございました。今後の自治会活動に役立たせていただきます。

最後に避難訓練と消火器の取り扱い訓練をして終了しました。

おめでとうございます

○安井 誉さん（東2）

プロボクシング・ウエルター級
第66回全日本新人王に輝く

役員会だより（420号）

開催 1月19日

【議題報告事項】

- ・自治会役員公募（1面参照）
- ・有償ボランティア募集

（3面参照）

- ・新理事、上半期班長選出
- ・東池公園に桜苗木
- ↓ 市が2、3月に7本植樹
- ・空き家対策出前講座

（3面参照）

- ・3自治会情報交換会

（3面参照）

- ・資源回収業者より買取価格改定要望あり ↓ 交渉中

- ・ブロック編成問題

- ・リバーサイド・イーストヒルで

- ・3班を1班に統合 承認

- ・自治会費 入金方法検討

- ・公園ゴミ箱撤去 2月より開始

- ・次年度予算 各部で検討

- ・県道 桜の強剪定 完了

（3面参照）



【各部報告】

（総務部）

- ・12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」296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
- ・12月度 58・81トン
- （前年同月比 97・0%）

（福祉・保健部）

- ・12月度 慶弔関係
- ・結婚 2件
- ・新生児誕生 0件
- ・お悔み 6件
- ・歳末助け合い募金 2、430件
- 800、745円
- ・ご協力ありがとうございました

（文教部）

- ・あいさつ運動の横断幕、幟点検
- ・落語会（3月1日）開催準備
- （3面参照）

（体育部）

- ・ウォークラリー準備
- ・2月2日実施
- （4面参照）

（安全部）

- ・年末パトロール
- ・12月27・28日実施
- ・延べ約220名参加
- ・ご協力ありがとうございました
- ・交番日より
- ①交通事故 1件
- ・人身事故 東2市道 車と歩行者

（会館運営部）

- ・各会館 点検実施
- ・第1 時計電池交換
- ・第2 時計電池交換
- ・第3 玄関引き戸不具合 ↓ 潤滑剤処置
- ・第4 トイレ換気扇消忘れ3件
- ・第5 窓錠忘れ1件
- ・カーテン更新

幸(C0)-ウォーキング 安全部・環境部

【2・3月予定】

開催日	区 域	集 合	時 間
16日（日）	東1～3	上大畑	午後3時
23日（日）	西3～5	西駒谷	午前10時
29日（土）	東4～5	雨堤公園	午後3時
7日（土）	西1～2	東池公園	午前10時
8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）

新入会員

1月度

（敬称略）

西地 寛 東2

- ・会館利用者説明会
- ・1月25日実施
- ・利用者が気持ち良く利用できるよう協力要請



3自治会情報交換会

1月25日、多田グリーンハイツ（GH）自治会主催で開催され、当自治会からは、会長と副会長4名が出席しました。

今回の議題は

①納涼祭の実施方法、経費について
↓ 今まで多田GHは設置、警備、巡回バス等すべて業者に委託していたが、経費高騰（設置については前年の倍以上）で大和、清和台の実施方法を参考にしたい

②交通事故の警察の情報開示

↓ 毎年、人身事故については地図上に事故個所を表示したものを提示する。物損は無理

③主要道路歩道の除草について

④オンデマンドモビリティ（予約型乗合交通）サービスについて
7月より2年間、市が大和団地で実証実験を行う（詳細未定）
その他、様々な事項が話題に上

がり有意義な交換会でした。

各地区が魅力あふれるまちになるよう、お互い努力しようと誓い散会しました。

落語のつどい

文教部

毎年好評を博している「文教寄席」も7回目を迎えました。

今年も生の落語を聞いて大いに笑い、ストレスを吹き飛ばしませんか！

お友だち、ご近所の方と誘い合っ
てのご来場をお待ちしています。

日時 3月1日（日）

13時30分〜14時30分

会場 第4自治会館

出演者 林家 卯三郎 師匠

演目 未定（お楽しみに！）

※開演後の入場はお断りします。

未就学児の来場は遠慮ください。

落語の集い

文教寄席

令和2年 3月1日（日）

開場 午後1時
開演 午後1時30分
〜2時30分

林家卯三郎
師匠来演！

場所 第4自治会館
（西4丁目 南小学校西）

多数のご参加お待ちしております

★鑑賞会につき開演後の入場、並びに未就学児室の入場はできませんのでご了承ください。
★会館駐車場は駐輪と送迎車の乗降専用といたします。
路上駐車はご遠慮願います。

主催 清和台自治会文教部

空き家対策出前講座

1月18日、セミナーを開催。

市都市住宅政策課、NPO法人兵庫空き家相談センターを迎え、約40名の参加者でした。

市の空き家対策講演を聞いたあと、空き家発生原因とその対策、適正管理などを教えてもらいました。引き続き空き家対策ナビゲーター服部氏から清和台の成り立ちと土地価格の推移など話がありました。

現在住んでいる家が、10年後、20年後に空き家にならないようにするためには、どうすれば良いかなど、とてもためになるセミナーでした。

清和台をいつまでも活気ある街として存続するべく、第2回、第3回と取り組んでいきます。

県道「桜並木」強剪定完了

昨年1月に、郵便局前〜東池公園間が。今年1月に、東池公園〜清和台大橋間の剪定が実施され、県道「桜並木」の強剪定が完了しました。

今年も桜のシーズンがすぐそこまで来ています。

強剪定された

幹から新しい枝が派生し、美しい花が咲くことでしょう。



有償ボランティア募集

職種 バス停清掃（4カ所）・1名
手当 1回 750円
作業時間 約1時間 週3回
応募される方は
事務局799-1306まで



3月度 資源回収カレンダー

新聞紙・雑紙・ダンボール・アルミ缶・衣類

ブロック・地番名		回収日
A	西1、西2-1・4・5・6	5・19日
B1	西2-2・3・7、西3	13・27日
B2	西4、西5	6・20日
C	東1、東2-3・4	9・23日
D	東2-1・2、東3	14・28日
E	東4、東5	7・21日
F	住宅団地、石道、ライオンズM	13・27日

※ ゴミの削減と資源の有効活用にご協力ください。

ウォークラリー大会

2月2日、開催。穏やかな天候のもと700名弱の参加者が、ロング・ショートとの2コースを自分の体力に合わせ出発。

高原寺、平野神社、おもしろ座の各チェックポイントを巡り、ゴールの中央公園までを各自のペースで歩きながら全員無事ゴールインしました。

ゴール後は、おにぎりとお温かい豚汁でしばし歓談。心地よい疲労感に包まれながら、今年の大会が終了しました。

ゴール後にサッカー体験イベントやカブトムシの幼虫配布などあり、楽しく過ごせました。



我が家の餅つき

我が家は清和台に住んで1年になります。

2020年は清和台で迎える初めてのお正月です。

そんな中、昨年末に「餅つきをみんなで行おう」と計画があり、子ども達にとっても良い経験になると賛同！

しかし餅つきに必要な臼や杵はどうするものか？知人に尋ねたところ、自治会に聞いてみては？との提案。

自治会が貸してくれるものかな？と期待はせず、自治会長さんへ尋ねると、快く貸して下さることに。

これには正直驚きましたが、さらには餅のつき方などもアドバイスいただき、立派な臼と杵をお借りして、大人7人、子ども7人で餅つきを行うことが出来ました。

小さな手でフラフラになりながら杵を持ち、それでもしっかりと餅をつく子ども達の姿にほこ

《クラブ紹介》清和台バドミントン同好会



募集
中
会
員

- 活動日：毎週日曜日(13:00~16:00)
- 場 所：清和台南小学校体育館
- 対 象：中学生以上
- 問合せ先：鈴木・fax 072-798-1993

※ 体験・見学 歓迎します！ 初心者には、丁寧に指導します。 高齢者でも(が多い)楽しんでますよ！

ろび、大人達も普段は使わない体力で一生懸命掛け声をかけながら、みんなで作ったお餅は最高の出来でした。

2019年の終わりは身近な人達の愛情と感謝で、2020年の始まりは清和台で笑顔で迎えることができました。

これからも、安全で安心な街づくり、活気ある街に協力していきたいと思えます。



福祉だより

ふれあい広場

日時 3月4日(水)
11時～15時30分

場所 友楽園

サロン

〔軽音楽コンサート〕
アンサンブル・コパン
軽音楽の演奏で
楽しみましょう

映画

〔キリマンジャロの雪〕
グレゴリー・ペッグ



※昼休みには、ボランティア相談窓口、介護等相談コーナーを開設しています。
(飲み物は用意しています。昼食は各自ご用意ください)

手をつなぎ こころ育てる 福祉の輪・話・和

さんりんしゃ

子育て中の親と子どもの交流会です。

日時 3月11日(水)
10時～11時30分

場所 友楽園

内容 茶話会
みななどお茶を飲みながら、楽しくおしゃべりしましょう。

認知症サポーターのつどい

認知症サポーター、キャラバンメイトの皆さん、ぜひご参加ください。

日時 2月14日(金)
10時～12時

場所 清和台公民館

内容 ケアネットの説明
(認知症になっても安心して暮らせる街にするために)
※参加費無料、申込不要

くらしの相談窓口「こころ」

第2自治会館内
TEL 799・2940
FAX 799・2941

第10回少年野球対ジジーズの親睦試合「案内

平均年齢73・2才の「昔の若者達がワンチームになって」、小学生と試合を行います。

日時 3月14日(土)13時～

場所 中央公園グラウンド
(雨天中止)

ぜひ応援に！来てください。

認知症行方不明者SOS
ネットワーク声掛け訓練

キャラバンメイト連絡会
地域包括支援センター

認知症行方不明高齢者の早期発見・保護を地域ぐるみで取り組むため、声掛け訓練を実施します。内容は、行方不明者役の人に声掛けを行います。

一般の方もお気軽にご参加ください。

日時 2月20日(木)
13時～15時30分

場所 トナリエ清和台

内容 行方不明者役への声掛けを行います。

※13時までにトナリエ1階オアシス前に集合ください。

献血のお礼

1月12日、とんど祭り会場で多くの方にご協力いただき、ありがとうございました。

結果は次の通り

受付者数	32名
採血者数	3名
400ml	22名

ご結婚おめでとうございます

12月 西地 小巻 (敬称略)



こんにちは あかちゃん (敬称略)

12月 大村 心香 (このか) 西5



診察室からⅡ (63) 便秘

便秘には何らかの病気が原因で発症する器質性便秘と大腸や直腸の機能が低下して起こる機能性便秘がありますが、器質性便秘の方はすでにかかりつけ医がおられると思いますので、話は割愛させていただき、機能性便秘（以後は便秘）についてお話させていただきます。

便秘は日本内科学会では「3日間以上排便が無い状態、または毎日排便があっても残便感がある状態」と定義され、国際基準では「週3回未満の排便回数、硬便が排便時の25%以上、用指的排便（指で便を掻き出す行為です）25%以上、下剤を服用しないと軟便が希である状態」と定めています。

大切なのは、便は毎日出なくても便秘ではないということです。前回もお話しましたが、高齢になると、大腸の動きが若い時の4割程度まで悪くなります。その4割に低下した大腸の動きで若い時と同じように

毎日便を排出するのは困難だということを自覚することが重要です。毎日の排便にこだわり、大量の下剤を服用し、結局、日常生活に支障をきたしている高齢の方をよくお見掛けします。

機能性便秘は原因により、大腸の運動が低下して起こる弛緩性便秘、ストレスなどが原因で大腸の過緊張によって起こる痙攣性便秘、便が直腸に到着しても排便反射が起こらない直腸性便秘に分類されますが、下剤や浣腸の乱用により痙攣性便秘や直腸性便秘が引き起こされることもあります。

機能性便秘の予防では、食事・睡眠など、日常生活を規則正しくし、食事は適量を摂り、善玉菌を増やすことが重要です。

次回も予防のお話です。

杉田クリニック 杉田 隆彰

私の故郷

尾道市

大林宣彦監督が何度もフィルムに収めた風光明媚な街。瀬戸内に面し、坂道やお寺の多いことでも知られる街。10歳の時までを過ごした街広島県尾道市。ここが私の故郷です。

中でも、千光寺は、山の中腹に位置し市を代表する名所となっていて、その山頂からは、瀬戸内の風景が一望でき、素晴らしパノラマを見ることが出来ます。



絵:千光寺から尾道水道を望む

小学生のころ、ラジオ体操はここ千光寺で行われ、途中数多くあるお寺の門前を通り、毎朝坂道を登ったものです。

又、映画「時をかける少女」の

学校クラブ活動の場面では、校舎は木造から鉄筋コンクリート製に変わっていました。通っていた小学校（長江小学校）のグラウンドが映し出され、周りの昔ながらの風景も映し出されていました。

「転校生」では神社（御袖天満宮）の階段を駆け落ちるシーン、夏のお祭り（天神祭）で、この階段を何度も勢いよくお神輿が上下するのを、階段脇の灯籠のそばから見ていたことなどが蘇ってきます。

テレビCMで列車の車窓から、林芙美子の小説の一節「海が見えてきた、尾道の海が見えてきた」そのままに目の前に海、後ろに山、坂道、お寺、現在は、色々なメディアで紹介され、見所だけでなく食に関しても度々取り上げられる街「尾道」。

観光客の増加に伴い段々と俗化されてきた感はありませんが、それでもいろいろな発見がキツトできる街（私の中には当時の情景がいつまでも残っています）。

皆様も、一度機会をみつけて訪ねてみてください。

東4 木村 裕