

# 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](mailto: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

## 自治会長を終えるにあたって

波多野 祐輔

会長に就任して2年が経過し、4月の総会で退任します。

この間、空き家問題、イエローチョーク運動（犬のフン被害対策）、清和台地区道路等修理箇所チェック、公園のゴミ箱撤去など、地域の課題に取り組んできました。

これも偏に役員をはじめ、会員皆さんのご理解とご協力があったこそと、深く感謝申し上げます。

振り返ってみますと、あつという間の2年間でした。自治会の行事をみんなで一緒に取り組んできましたが、楽しい思い出いっぱい

## 令和2年度

## 自治会役員公募の結果

### 選挙管理委員会

3月15日公募締切までに、次の方々から推薦立候補の届け出がありましたので、公示します。

いです。

「会長さん大変ですね、頑張ってくださいね」というお声がけにどれだけ勇気と元気をもらったかわかりません。

今後は新会長による新体制のもと、自治会により一層発展のために微力ながらお手伝いをしたいと思っております。

長い間、本当にありがとうございました。



### 候補者

会長	中村 清秀
副会長	第1地区 平尾 正利
	第3地区 武田 容美
	第5地区 山口 高志
監査役	大塚 みゆき
	石黒 聖啓

定時総会での承認を得て決定します。

## 第49回清和台自治会定時総会

新型肺炎（コロナウイルス）感染予防のため、今年の定時総会は書面表決での開催とさせていただきます。

総会構成員【平成31年（令和1年）度役員と令和2年度役員（予定者・候補者含む）・推進委員・班長】の皆さんは、配布した議案書に基づき4月18日までに「書面表決書」を第2自治会館事務局に必ず提出してください。

（FAX 799-4104 可）

※先の案内で提出された委任状は無効としますので、改めて「書面表決書」を提出してください。

日時 4月19日（日）

### 報告事項

・平成31年（令和1年）度

事業報告

会計決算及び監査報告

### 議案事項

・2年度役員選出（案）

・2年度事業計画及び予算（案）

・その他

役員会だより(422号)

開催 3月15日

【議題報告事項】

- ・ 新型コロナウイルス(コロナウイルス)感染対策 ↓ 行事・会議の中止、縮小(文教寄席・さくら祭り・ハイキングなどの中止、分担内定会の参加者削減・時間短縮等)
- ・ 役員公募 (1面参照)
- ・ 2年度予算案を提示し、疑義ある時は申し出ることにした。
- ・ 東池公園に桜(エドヒガン)7本植樹 (3面参照)

【各部報告】



(総務部)

- ・ 2月度 部長会、役員会の会場設営、片付け、議事録作成
- ・ ホームページ関連資料、アンケート作成
- 以後、ホームページ係が担当

(広報部)

- ・ 「せいわだいにゆ〜す」298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

2月度 45・2トン  
(前年同月比 101・6%)

(福祉・保健部)

- ・ 2月度 慶弔関係 結婚 0件
- 新生児誕生 0件
- お悔み 8件

(文教部)

- ・ あいさつ運動の横断幕、幟点検
- ・ 落語会 直前中止決定により
- ・ 師匠・関係者への連絡、ポスターに張り紙、広報車による告知、会場での来場者対応で対処

(体育部)

- ・ 春のハイキング 中止決定

(安全部)

- ・ 2/15夜間パトロール実施
- ・ 3月の夜間パトロールは中止
- ・ 青パトは減便して実施
- ・ 交番だより
- ・ 交通事故及び刑法犯ともになし

(会館運営部)

- ・ 各会館 点検実施
- 第3 ゴミ残置 利用者ノートで注意喚起
- 第4 フローリングめくれ 補修済 2カ所
- 第5 アコーデオンのカーテン 取手破損 修理済
- ・ 会館だより 作成配布
- ・ 3月5日、新型コロナウイルス予防策として会館利用上の注意事項を入口に貼り紙掲示



【コミュニティだより】

・ 第21回定期総会は、新型コロナウイルス(コロナウイルス)感染予防のため、書面表決での開催とさせていただきます。

新入会員

3月度

(敬称略)

- |       |     |
|-------|-----|
| 西 拓也  | 東 1 |
| 植田 邦夫 | 東 2 |
| 玉垣 優一 | 西 3 |
| 谷 義裕  | 西 2 |

幸(CO)-ウォーキング

安全部・環境部

従来から、区域ごとに実施日を決めて、約1時間ほどゴミ拾いを兼ねて、歩きながらパトロールをしていましたが、新型コロナウイルスの終息が見えませんが、**当分の間、休止**とします。

再開時は、ポスター、「せいわだいにゆ〜す」などでお知らせします。

ご協力よろしくお願ひします。

♻️ 5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	7・21日
B1 西2-2・3・7、西3	8・22日
B2 西4、西5	1・15日
C 東1、東2-3・4	11・25日
D 東2-1・2、東3	9・23日
E 東4、東5	2・16日
F 住宅団地、石道、ライオンズM	8・22日

福祉だより

さんりんしゃ

日時 4月15日

ふれあい広場

日時 5月6日

以上2つの事業を予定していましたが、コロナウイルス拡散防止のため、中止とさせていただきます。

皆さんのご理解とご協力をお願いします。

☆予定してあります福祉全体会議（4/28）は、コロナウイルス感染予防のため中止し、書面表決での開催とさせていただきます。

くらしの相談窓口「くらし」

第2自治会館内

TEL 799・2940

FAX 799・2941

イエローチヨーク運動

継続中

環境部

犬のフンを見つけたら、その周りに黄色チヨークで丸く囲み、日にちと時間を書き、フンを残した飼い主のモラルに問いかけるイエローチヨーク運動。

自治会での運動を始めてから一年半が過ぎようとしています。フンが減りました！と報告を受ける反面、やはりまだまだ道路からフンがなくなることはありません。

愛犬のみなさん、可愛いワンちゃん（あなたも含め）悪者にならないように、お散歩の際は必ずフンや尿の処理をお願いします。

なお、活動にご協力いただける方に、イエローチヨークを事務局で配布していますので、ご協力をお願いします。

犬のフンは

飼い主が持ち帰りましょう



東池公園に桜植樹

3月6日、市公園緑地課より提供された桜（エドヒガン）苗木7本を、有志の協力で植樹しました。



苗木のため今年はまだ花は咲きませんが、大切に育てれば来年は花が楽しめると思います。

新型コロナウイルス感染症予防策で「さくら祭り」は中止になりましたが、来年の「さくら祭り」が、今から楽しみです。



ヘルスアップ教室

元気なうちから運動の習慣をつけ、若々しい生活を送りましょう！

日時 5月21日、6月18日、7月16日、9月17日、10月15日、11月19日

各回 13時30分〜15時

場所 第4自治会館

内容 「NPO法人」一億人を招き、チエアエクササイズを行う

問合せ 清和台地域包括支援センター 799・6800

申込不要、参加費無料 動きやすい服装で、上靴をお持ちください。

こんにちは あかちゃん

(敬称略)

1月 中島 彩歌

あやか

西1



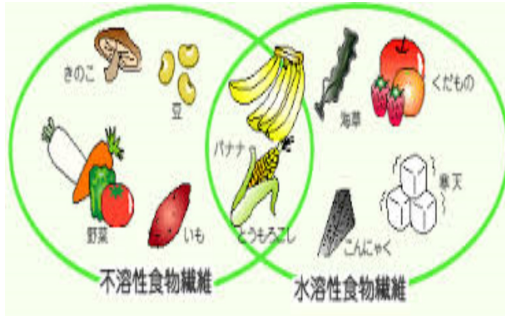


### 診察室からⅡ (65) 便秘

機能性便秘では食物繊維を適量摂ることが重要です。食物繊維はヒトの消化酵素で分解されない食物中の総体と定義されていますが、水に溶ける水溶性食物繊維と、溶けない不溶性食物繊維とに大別されます。

水溶性食物繊維は便をゼリー状にして柔らかくし、**不溶性食物繊維は便のかさを増やします**。また、水溶性食物繊維は生活習慣病の予防にも効果があります。

食物繊維は野菜、豆類、海藻に多く含まれますが、例えばキャベツなら100g中に水溶性0.4g、不溶性1.4gと不溶性食物繊維が多く含まれていますが、食物繊維の含有量としては少なめで、ゴボウなどの方が多く含まれています。あと、豆類では不溶性食物繊維が圧倒的に多く含まれているので、豆類の摂りすぎは便のかさを増やしすぎ、大



腸の動きが低下している高齢者では便秘を引き起こす可能性があり注意が必要です。

他には、1日25g程度の適度な脂質を摂ると、脂質に含まれる有機酸は大腸を刺激してくれます。さらに、起床後に冷たい水や牛乳を飲むと胃や大腸が刺激され、排便のきっかけとなります。また、水分が不足すると便が硬くなり、排便し難くなるので、水分補給は十分に行うことが重要で、適度な運動も有効です。

高齢の方では痙攣性便秘は希ですが、予防としては、過労・ストレスの解消に努め、水溶性食物繊維の多い食品を摂り、刺激性食品を控え、脂質の摂りすぎに注意することが重要です。

次回は治療薬のお話です。

杉田クリニック 杉田 隆彰

### 子ども茶道教室

〜和の心をまなびましょう〜

毎年、公民館では「子ども茶道教室」の講座を開催しています。茶道のお点前を学びながら、相手の気持ちを大切に作る「おもてなしの心」に触れていきます。

熱心に学んでいて、文化祭・PTA祭でもお点前を披露しています。この機会に、茶道を通じて日本の伝統文化に触れてみ

ませんか。

日時 5月13日(水)〜10日

15時30分〜17時

対象 小学生

定員 10名

講師 大森 宗延

(川西市茶道協会)

費用 4,000円

(抹茶・菓子代)

1回目持参

申込み 4月15日(水) 9時〜

798・1280

### 天文イベント

火星、木星、土星と月が集合

4月15日(水) 2時15分〜

### 虫生川周辺の自然を守る会

川西市の天然記念物指定のユナラ群落のシロバナウンゼンツツジの公開は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため残念ですが、中止とさせていただきます。

15日1時20分頃に月と木星、1時40分頃に土星、2時15分頃に火星が東の空に出てきます。すべてが出現すると月と木星を右上にして左下に火星、土星と並んで観測できます。

(年間イベントの記事で水星、木星、土星、月とありましたが水星は火星の間違いでした)

西・2 瀬尾