

# 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

会長 中村 清秀

3度に亘り、会長職を努めてきましたが、4月の総会で退任します。

多くの皆様のご理解とご協力を得て「安心で安全なまち清和台」を目指して取り組んできましたが、本当に清和台のためになったのか、まだまだやり残したことが多くあるのではないかとのお気持ちです。自治会発足以来、52年間、先輩役員や住民の皆さんのおかげで、清和台は成熟したまちになってき

たとは言っても課題が無い訳ではありません。

- ・自治会加入率の減少
  - ・65歳以上が38.2%を超えた
  - ・買い物、通院難民の問題
  - ・公立幼稚園廃園後の有効活用
  - ・空き家、空き地の増加
- 等々、清和台にもまだまだ取組み対策する必要がある多くの課題があります。

今後も新会長、役員の下、皆さんが安心、安全に楽しく生活できる「清和台」を目指す自治会に、皆さんのより一層のご理解とご協力をよろしく願います。ありがとうございます。

## 自治会役員の公募結果

選挙管理委員会

1月25日から3月15日まで公募していただきました役員の立候補状況は左記のとおりです。

会長 中西 典章 (住宅団地)

平尾 正利 (西4)

(五十音順)

副会長 第2地区 関口 肇

第3地区 松隈 紀文

第5地区 林 昭一

監査役 石黒 聖啓

波多野 祐輔

この結果、総会において、会長は、選挙となり投票の過半数を獲得された候補者となります。

副会長、監査役は、過半数の賛成をいただいた方を承認とします。

## 第53回 定時総会議案概要

4月21日(日)開催の定時総会の報告事項、議案事項は次のとおりです。

〔報告事項〕

令和5年度 事業報告

令和5年度 決算報告

及び監査報告

〔議案事項〕

令和6年度 会長選出選挙投票

会長、副会長、監査役選出(案)

及び他の役員(理事、推進委員

代表)の承認と上期班長・推進

委員紹介

令和5年度の次年度繰越金を

「特別会計」繰入

令和6年度 事業計画(案)及び

予算(案)

おめでとうございます

山内 奏汰 君(清南小1年・東5)

3月28日開催(東京)

第46回全日本ジュニアクラシック

音楽コンクール全国大会出場

・ピアノ部門 小学1年の部

第4位入賞

役員会だより(457号)

開催 3月17日

「議題報告事項」

〈会議、行事予定〉

・新理事分担内定会 3月17日

・さくら祭り(東池公園)

・新、旧部長会 4月13日

・第53回定時総会 (1面参照)



「各部報告」

(総務部)

・2月度部長会、役員会の準備、後片付け、議事録作成

(広報部)

・「せいわだいにゆ〜す」3月号  
335号発行、HPアップ  
広報板管理(6カ所)

(環境部)

・街路樹、公園等の管理  
・清水谷公園掃除箱に熊手ほうき  
2本交換

・西4丁目空き家からの樹木、雑草の改善を住宅政策課へ依頼  
・東2丁目タウンハウス前街路樹



の根上がり2カ所の処理を道路整備課へ依頼

猪名川クリーンアップ

・資源回収事業

2月度実績

31・8トン(前年比 95%)

(福祉・保健部)

・2月度慶弔関係

新生児 1件 お悔やみ 9件

(文教部)

・文教寄席開催

・横断幕点検すべて異常なし

(体育部)

・ウオークラリー大会協力

・春のハイキング (3面参照)

(安全部)

・防犯カメラ7号基、11号基業者にて点検依頼

・川西警察署 防犯カメラ閲覧

2、3、4、7号基

・交番だより

交通(人身)事故 1件

東3 市道 車と人 0件

刑法犯罪

・高齢者向け交通安全講習会開催

(会館運営部)

・各会館点検異常なし

・「会館だより」発行

新入会員 3月度

(敬称略)

伊藤 勇貴 西2

ほか 3名



3 自治会情報交換会

3月16日 14時から清和台第2自治会館で開催。

会議は、各自治会から令和5年度の活動報告があり、次いで、議案に移り、「中小公園管理委託料」については、各自治会とも委託料では持ち出しが大きいことから、3自治会長連名で市に増額要望書を提出することが議決された。

また、高齢者の買い物、通院などの「お出かけ支援」についても、それぞれ違いはありますが、各自治会の取り組みが紹介された。

その他、空き家対策、閉園幼稚園の活用等有意義な情報交換会でした。



コミュニティだより

第5回 運営委員会(3月24日)

- ・第25回コミュニティ定期総会
- ・清和台地区自主防災会総会
- ・スポーツクラブ21清和台総会
- ・第5自治会館で開催予定
- ・さくら祭り 3月30日



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	2・16日
B1 西2-2・3・7、西3	10・24日
B2 西4、西5	3・17日
C 東1、東2-3・4	13・27日
D 東2-1・2、東3	11・25日
E 東4、東5	4・18日
F 住宅団地、石道、ライオンズM	10・24日

※ 市の回収日ではなく、自治会の回収日にゴミステーションに出してください

福祉だより

認知症カフェ

「ひとやすみカフェ」

日時 4月24日(水) 13時30分〜15時

場所 トナリエ清和台2階 cafe muku

参加費 100円

フレイバーティ、お菓子付き

※清和台地域包括支援センターによる「介護相談コーナー」があります

ふれあい広場

日時 5月2日(木) 13時30分〜15時

場所 第4自治会館

内容 大正琴演奏グループつくし

※飲物は各自ご持参ください

さんりんしゃ

日時 5月8日(水) 10時〜11時30分

場所 第3自治会館  
内容 ハンドメイド

手をつなぎ こころ育てる 福祉の輪・話・和

対象 未就園児と保護者

※参加費無料・予約不要

「和」カフェ

日時 5月19日(日) 13時30分〜15時

場所 第1自治会館

内容 理科工作

「小箱の中の虹」

天野 栄一さん

持ち物 スティック糊、

ハサミ、カッターナイフ

参加費 100円

日頃の疲れを癒しに、気軽に  
お越しください

※清和台地域包括支援センター  
による「介護相談コーナー」  
があります

※全ての行事にマスク着用で  
お願いします

状況により中止になる場合  
があります

くらしの相談窓口「くらし」

第2自治会館内

TEL 799・2940

FAX 799・2941

三世代交流居場所作り

見守りスタッフ募集

放課後に清和台両小学校の教室や運動場を活用し、児童がのびのびと遊べる場所を確保し、地域の方々に協力を得て親世代・祖父母世代などと交流する目的で実施しています。子ども達が安全に遊べるよう、見守りスタッフを募集します。

清小 毎週火曜日

南小 毎週月曜日・第1木曜日

各校4名のスタッフを希望しています。

説明会 5月14日(火) 10時〜

第2自治会館

ぜひ、ご参加下さい。

問合せ 相談窓口「くらし」  
799・2940

春のハイキング 体育部

日程 5月26日(日)

行き先 小谷公園

(プロロジスパーク内)

集合場所 清和台中央公園

サブブランド

9時集合

詳細は、次月号、HPにて案内予定です。

初夏の爽やかな林道コースです。お誘いあわせのうえ、是非ご参加ください。

野菜作りに興味のある人 募集しています

友楽園の空き地を利用し、毎月第1金曜日に14名で活動しています。ジャガイモ、サツマイモ掘りは、コミ福祉部会「さんりんしゃ」、清和苑入所の方との交流等を行っています。

平成21年から活動し、平均年齢82歳となり畑の畝づくりにも四苦八苦の状況です(笑)

一緒に野菜作りに参加していただませんか。

清和台いきいき元気クラブ

園芸クラブ

連絡先 波多野 祐輔

080・9752・1327

こんにちはあかちゃん

(敬称略)

8月 笠井 望夢(のぞむ)

8月 玉垣 桃子

9月 鈴木 創太(そうた)

東1

西3

東1

**診察室からⅡ (97) 糖尿病**

インスリンは血中の糖を筋肉や肝臓に蓄積させることにより、血糖を低下させます。

だから、インスリンが分泌できなくなると、糖は腎臓から尿へ出ていく一方で、体に蓄積されないため、急激にやせていきます。逆に言うと、インスリン分泌が出来ているうちは、いくらでも太ることが可能です。

欧米の人で、家から出ることができないほど太っている人がいるのは、それだけインスリンを分泌する力が強いからです。日本人は個人差がありますが、インスリンを分泌する力が弱いため、太る前にインスリン分泌が出来なくなり、痩せていきます。

インスリンが糖を肝臓や筋肉に蓄積される際、筋肉や肝臓の脂肪が少ないほど、少量で効果を発揮します。例えば、痩せている方は空腹時のインスリンは3単位で血糖は100mg/dℓ以下まで低下しますが、小太りなら20単位弱でも血糖は120mg/dℓ程度しか

下がらず、更に肥満の方では30単位以上分泌しても130mg/dℓ程度の方もおられます。単純計算ですが太っている方は痩せている方の10倍インスリンを分泌している事になります。

その方が10年太った状態で生活すれば、それこそ単純計算ですが、膵臓は100歳になります。前回もお話ししたように、糖尿病が膵臓の老化により発症するなら、肥満が大きな原因になることは理解していただけだと思います。まして、遺伝に肥満が加われば、糖尿病発症はほぼ確定です。

では、発症を予防するにはどうしたらよいのでしょうか。まず、肥満対策です。インスリンが筋肉に糖を蓄積させ、その筋肉に脂肪がないほど少量で効果があることを考えると、筋肉をつけ、内臓脂肪を減らすことが有効です。また、インスリン分泌が遅れる遺伝に対処する方法もあります。

今回はそのお話です。

杉田クリニック 杉田 隆彰

**会員募集 絵画グループハナミズキ**

ご一緒に絵を描いてみませんか。油絵・水彩・パステル等お好きな画材でどうぞ。公民館2F(エレベーター有)で第1・第3月曜日(月2回)13時~16時30分まで活動しています。初心者大歓迎です。見学はいつでもOKです。

ご参加お待ちしております。

連絡先 中野 799-4301

**お詫びと訂正**

3月10日号 こども会会員募集の記事の中でこども縁日開催の曜日に誤りがありましたのでお詫びして訂正いたします。

(誤) 4月20日(日)

(正) 4月20日(土)

**シロバナウンゼンツジ公開のお知らせ**

清和台東の「虫生の森」に群生しているシロバナウンゼンツジのお花の見ごろに是非おいでください。

日 時 4月15日(月)~22日(月) 9時30分~15時30分

※安全のため、運動靴と歩きやすい服装でお越しください  
20日は14時~15時まで階段下の広場で音楽会も楽しめます

**子ども茶道教室** ~和の心を学びましょう~

公民館では「子ども茶道教室」の講座を開催しています。お点前を学びながら、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8日(水) ~ 10回 15時30分~17時	申込み	公民館	費用	5,000円 (抹茶・菓子代)	講師	大森 宗延さん	定員	先着10名	対象	小学生
-----	-----------------------------	-----	-----	----	--------------------	----	---------	----	-------	----	-----

798-1280