

# 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

## どんど祭り

日時 1月12日(日)  
10時〜12時  
場所 中央公園

お正月に使ったしめ縄や松飾りに、感謝を込めて焚き上げる『どんど』を10時点火で実施します。だいたい等は外してください。書初めなどの紙類は燃やせません。今年も「ぜんざい」を用意しています。



同時開催の「じてんしゃ」では、たけうま、たこあげ、こま回し、けんだま等の昔遊びと、自転車安全講習会を開催します。皆さん、広場で思いっきり体を動かして楽しんでください。

## 清和台地区防災訓練

どんど祭りと併催で実施します。9時頃、震度6弱の地震発生を想定。9時30分までに一時避難場所(最寄りの公園)に集合の後、避難場所が開設された中央公園に移動。

訓練では無線交信、簡易担架作り、AED操作、可搬式消火ポンプ操作等を行います。訓練には消防署員が参加し、サポートいただけます。併せて、災害時要援護者支援訓練も行います。

## 年末特別警戒パトロール

安全部

今年も残りあとわずか。この一年、さまざまな思いで過ごされたことでしょう。「清和台の住民」は安心して、安全に生活するという想いを共有していると幸いです。

恒例のパトロールで、清和台らしい年末を共にしませんか。

日時 12月27日(金)  
28日(土)  
19時〜20時30分  
集合 中央公園サブグラウンド  
予備日 12月29日(日)

皆さんの参加をお待ちしています。小さいお子さんも保護者と一緒に参加してください。温かい甘酒、お菓子も用意しています。

## ブロック会議を終えて

総務部

第1地区から第4地区のブロック会議を11月16日、11月23日の午前・午後の4回に分けて開催しました。延べ159名の参加があり、地域の見守りや空き家の対策、そして自治会に対する要望等、様々な学びと意見を共有することができたと思っています。

自治会に対しての意見・要望については、対処方針も含め、一覧表に取りまとめて回答・配布を予定しています。



自治会事務局 休館案内  
12月29日(日)〜1月5日(日)

役員会だより (499頁)

開催 11月17日

「議題報告事項」

・会議予定

11月30日(土) 14時〜

3 自治会情報交換会

大和第一自治会館

12月1日(日) 10時〜 三役会

12月7日(土) 10時〜 部長会

12月15日(日) 10時〜 役員会

・下期ブロック会議(1面参照)

・行事予定

11月25日(月) 防災講座

13時30分〜 清和台公民館

12月1日(日) 指定ゴミ袋有料

化を考えるタウンミーティング

14時30分〜 清和台公民館

12月8日(日) もちつき大会

10時〜 中央公園サブグラウンド

・年末特別パトロール(1面参照)

・下期自治会費集金、赤い羽根募

金・歳末たすけあい募金につ

いて

・その他

ブロック及び班の見直し(西)

プレシアス及び西3-2-Aブロック)

「各部報告」

(総務部)

10月12日 部長会 議事録作成

10月20日 役員会・班長会 議事録

作成

(広報部)

・「せいわだいにゆ〜す」11月号

(342号) 発行

・ホームページ掲載

・広報板管理(6カ所)

(環境部)

公園管理

・東池公園北側の桜の苗木の損傷

あり、行政にて対処済み

・7カ所公園でゴミを回収処分

その他

・西5の県道緑地帯に倒木放置、

県土木課に対応依頼

・西5の市緑地帯樹木の剪定依頼

あり、行政に対応依頼 等

・10月資源回収実績

30・9 トン(88・0%)

(福祉・保健部)

慶弔関係 お悔やみ 5件

(文教部)

11月3日 文化祭抽選会実施

(体育部)

10月4日「秋のハイキング」案内

状印刷、後日挟み込み作業

10月26日「秋のスポーツ大会」に

役員及び選手として参加

(安全部)

防犯カメラ

一部カメラ視界に樹木有処理依頼

(交番だより)

交通事故

10月10日 東4市道 バイク自損転倒

10月24日 東3市道 車×自転車接触

犯罪

10月23日 東5車にペンキかけられる

10月31日 東2 自転車盗難 無施錠

その他

10月23日 川西警察により犯罪捜査

のため、防犯カメラ第7号機

(第3自) データ閲覧

・交通安全講習会、10月23日14時〜

参加者18名(既報)

・青パト講習会受講合格者に実施

者証の更新手続き実施中

(会館運営部)

10月18日 第5自、掛け時計2個電

池交換

10月22日 第4自、掛け時計電池交

換、及びトイレの詰まりを業者

による高圧洗浄実施済

年末年始の「しゅっしゅっしゅ」

清和台地区全域

●「燃やすしゅ」

年末最終回収日は

12月31日(火)

年始開始回収日は

1月7日(火)

●「プラスチック」

年末最終回収日は

12月25日(水)

年始開始回収日は

1月8日(水)

●「ペットボトル」

年末最終回収日は

12月26日(木)

年始開始回収日は

1月9日(木)

「コミュニティだより」

第3回 運営委員会(11月24日)

・ウオークラリー(2月開催)

・清和台中学校自転車通学

試験運行継続中

新入会員 11月度

(敬称略)

上野 睦輝 西1

ほか 3世帯

福祉だより

「和」カフェ

※清和台地域包括支援センターによる「介護相談」があります

参加費 無料

場所 第1自治会館

月日 1月19日(日)  
13時30分〜15時



認知症カフェ

「ひとやすみカフェ」

日時 1月22日(水)  
13時30分〜15時

場所 トナリ工清和台2階  
cafe mukku

参加費 100円

フレバーティ、お菓子付き

※12月はお休みです

※清和台地域包括支援センターによる「介護相談」があります

手をつなぎ ころ育てる 福祉の輪・話・和

ふれあい広場

日時 1月22日(水)  
13時〜15時

内容 映画【めぐり逢い】  
ケアリー・グラント  
デボラ・カー

場所 友楽園

さんりんしゃ

1月は、お休みです

※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「JUN」

第2自治会館内  
FAX 799・2941  
TEL 799・2940  
FAX 799・2941

秋のハイキングを終えて 体育部

11月10日、曇り空の下、秋のハイキングを実施しました。  
今回はお子さんの参加が少なく、50名弱でしたが、全員ケガも無くワイワイ・ガヤガヤ  
楽しい一日を共有しました。



うぐいす池公園



小童寺の竹林を通り抜け

今回は、  
小童寺から鳴尾・山の原ゴルフコースのトリリーの間を抜け、日生ニュータウンの公園までの約11kmの道のりでした。  
今後、子どもからお年寄りまで、楽しめるハイキングを企画しますので、よろしくお願ひします。

川西養護学校で働きませんか？

主に、登校と登校直後の生活（排泄、給水など）の支援をしていただく方を募集しています。  
(エンゼルキッズ清和台付近から7時10分、もしくは、7時30分川西能勢口で通学バスに乗車できる方)



今年も、立派に咲きました

業務 学校特別支援加配  
(会計年度市職員)

内容 通学バスのリフト操作  
子ども見守り・登校後の支援

時間 週5日  
7時30分〜9時30分  
(22時間)

報酬・申込等の詳細は問合せ下さい  
川西市 教育保育職員課  
072・740・1242

お悔み (敬称略)

岡本 永康 東1  
今村 千賀子 東4  
加藤 章一 西1  
小坂 佳弘 東4  
小山 敬子 西4

### 診察室からⅡ(104) 起立性調節障害

赤ちゃんの血圧は70mmHg程度というのをご存知でしょうか。血圧は遺伝や生活習慣による影響もありますが、年齢とともに必ず上昇します。正常血圧だった人が高血圧になった時、体動時や興奮時の血圧上昇に伴い、不快感(動悸や頭痛など)を自覚される事がよくあります。ただ、その血圧上昇を放置していると、脳は高血圧に慣れ、次第に不快感は消失していきます。

寒い日の朝に、あわてて来院されたおばあさんの血圧を測定したところ270mmHgだった事がありました。そのおばあさんの来院時の言葉は「私、血圧低いの」でした。

この高血圧への慣れが、最近問題になっています。最新の研究では75歳未満の高血圧患者さんの降圧目標は115mmHg以下になっています。この数値を目標に降圧すると、立ちくらみを自覚する人が増えますが、それでも健康寿命が改善するようです。

個人的には、立ちくらみで苦しみ、生活の質

を下げてまで降圧を強く勧めることに抵抗は感じますが、高齢になって、降圧が困難になっている人が増えていることも事実です。

例えば、40歳代の方が血圧130mmHg台でも症状がないというだけで放置していると、その血圧に慣れた脳は、さらに高い血圧に慣れ60歳代には150mmHg台が平気になり、70歳代では150mmHg以下では脳が不快感を示すようになります。

しかし、心臓は高い血圧にいつまでも耐えられませんが、高血圧性心不全になっても(治療は降圧しかありません)血圧が下げられず、心房細動になり血圧が低下したため全身倦怠感が持続する高齢者を診察するにつけ、若いうちの積極的な降圧が重要だと強く感じます。

70歳男性でも平均余命は約16年です。70歳ならまだまだ心臓に負担をかけ続けることになるのですよ。

杉田クリニック 杉田 隆彰

### お酒 ②

### 異文化見聞録

イタリアで食事の時、飲むのは『ワイン』一般家庭でも昼の食事から『ワイン』を飲みながら食事をしています。(平日でも昼間より飲みますが、これについては、後日記述予定)ここでの強いお酒は『グランプ』というブドウの搾りかすから作られています。ゆったりと食後のひと時に楽しむお酒です。

シリアでのお酒といえば「アラック」少し甘めで度数は20〜40%、このお酒の特徴?は、無色透明なのですがグラスの中に注ぎ水を加えると不思議なことに白色のお酒になります。一般的に水を加えて飲むのが普通です。(シリアはイスラムの国でアルコールの摂取は禁止と思っていました。飲むことは容認されています)。メキシコのお酒は「テキーラ」

ラ」が有名です。これは、サボテンから作られると思っていました。竜舌蘭というアロエの仲間より作られています。このお酒を飲む時は、テキーラを飲んだ後「トマトジュース」や「ライムジュース」を飲みます。テーブルの上にはテキーラとトマトジュースの瓶を並べて食べるのはモチロン『タコス』となります。

メキシコでは、もう一つ有名なものが「コロナビール」。ビンの口にライムやレモンをカットしたものを差し込み飲みますが、本場メキシコではその様にしているのは、見たことがありません。(もっぱらテキーラ)イタリアでは、コロナビールにはカットしたレモンが差し込まれて、そのままみんな飲んでいました。

東4 木村 裕

### 年末の挨拶

社会では、食品を中心に値上げが続ぎ、一方では凶悪犯罪が増えています。そんな中、自治会とコミュニティは健康的で楽しい日々を送れるように地元の組織として活動しています。道路や公園、街路樹管理、通学路見守り、「ゴミ清掃など多くの課題に取り組んでいます。住民のための安心・安全なまち「せいわだいに」を誇れるまちにしようを掲げ、各部が日々

奮闘しています。

皆さんにとって本誌が役立つ情報であることを願い、今後も情報発信を続けていきます。迎える新年が皆さんにとってよき年でありますように願っています。

編集委員一同

