

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



以上によりの総会は成立

午前10時時点

(65・1%)

1、986名

合計有効出席者数

720名

議決権行使書提出者数

1、068名

委任状提出者

198名

全会員数

3、051名

令和8年4月19日(日)

清和台南小学校

10時00分~12時20分

第55回 定時総会
結果及び決定事項

決定事項

報告第1号

令和7年度 事業報告の件

報告第2号

令和7年度 会計決算報告
及び監査報告の件

議案第1号

令和8年度 役員選出(案)
の承認と上期班長・推進
委員紹介の件

議案第2号

特別会計(財政基金積立金・
会館補修積立金)への
繰入れの件

議案第3号

令和8年度 事業計画(案)
及び予算(案)の件

賛成多数によりの

報告及び議案は全て承認、
可決されました

新副会長所感

第2地区担当(西1・2)

増元 みどり

この度、副会長を務めさせていただくことになりました。

昨年は総務部で様々な活動に取り組み、今年は副会長として第2地区及び福祉・保健部を担当させていただきました。わからない事だらけですが皆さんからのご意見・ご指導のもと明るく楽しい清和台を目指して頑張っております。

第5地区担当(住宅団地)

安永 かほり

このたび、副会長ならびに文教部を担当させていただくことになりました。

不慣れな点もございますが、皆様と協力しながら、明るく安心できる地域づくりのお手伝いができると思っています。

よろしくお祈りいたします。

新部長所感

総務部 福崎 弥生

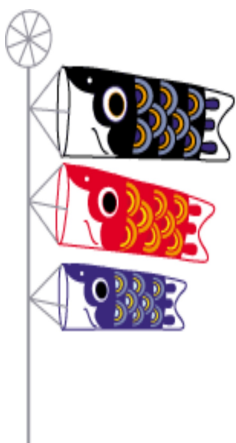
今年度総務の部長をさせていただくことになりました福崎です。何もかもが初めてのことで、今不安ばかりですが、前任の方々に助言をいただきながら、皆様のお役に立てるように部員の方々と力を合わせて楽しく取り組んでいきたいと思っています。一年間、よろしくお願ひします。

広報部 長田 涼子

この度、広報部長をさせていただくことになりました。私自身、清和台は長くなく知らないことが多々あります。広報部の活動を通して、私自身も清和台について勉強させていただき、自分の住んでいる地域を考える機会になれば良いと思っています。色々な方に、助けてもらう一年になるかと思いますが、部員一同協力し頑張ります。ごほうびよろしくお願ひ致します。

環境部 松島 正

今年度、環境部の部長を務めさせていただくことになりました。初めての理事で不慣れですが、公園、緑地の管理や春・秋のクリーンアップ、資源回収活動を進めてまいります。清和台の住み良い環境の維持向上にお役に立てるよう部員の皆さんと取り組んでまいりますのでよろしくお願ひします。



福祉・保健部 土谷 秀子

今年度、福祉・保健部長を務めさせていただくことになりました。清和台に住んで40年以上になり長年お世話になっていきます。安心して暮らせる清和台で女性ばかりの部員ですが、福祉の勉強をさせていただきながら、地域の

事業活動に部員一同協力して務めさせていただきます。ごほうびよろしくお願ひします。

文教部 谷口 理恵

今年度文教部の部長を務めさせていただくことになりました。不慣れな点が多く、至らない点もあるかと思いますが、前部長さんのご協力をいただきながら皆さんのお役に立てるよう部員メンバーの方々と協力して進めていきたいと思っています。一年間、よろしくお願ひします。

体育部 中島 麻理子

結婚して清和台に移り住み25年以上経ちますが、行事の盛り上がりや一体感に驚きながら、我が子と共に楽しませていただきました。今年度は体育部として自身も楽しみたい、地域のお役に立てるよう部員一同協力し合って活動してまいります。皆様の行事へのご参加をお待ちしております。

安全部 南畑 みづき

今年度、安全部の部長を務めさせていただくことになりました。初めての理事、部長で不安なことだらけですが、前任の方にご指導いただきながら、清和台で暮らす皆様が安心・安全に過ごせるように部員一同協力して取り組みたいと思います。一年間よろしくお願ひします。

会館運営部 益岡 俊行

今年度、会館運営部の部長を務めさせていただく事になりました。清和台に住んで約35年になりますが、自治会の理事として活動に参加するのは初めてのことなのでわからないことが多々あると思いますが、皆様のご指導とご支援をいただき、微力ながらも自治会活動に貢献できたらと思っています。これから一年間、よろしくお願ひいたします。

役員会だより

開催 4月19日 (481号)

[議題報告事項]

<行事>

- 5/23 (土) ・ 春のハイキング (北雲雀きすきの森)
- 5/24 (日) ・ クリーンアップ大作戦8:30~ (雨天時31日順延)
- 6/20(土)、27(土)、28(日) ・ 上期ブロック会議開催

<会議予定>

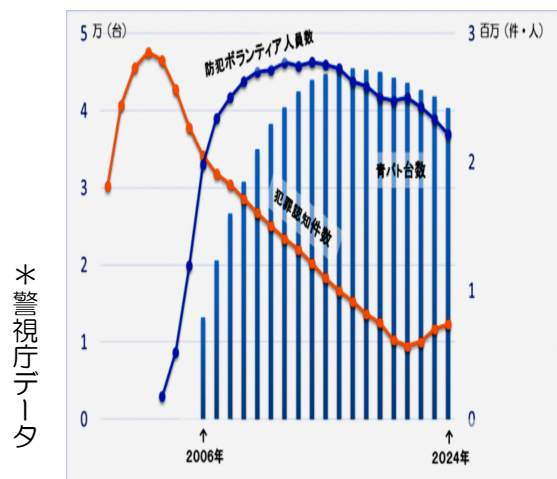
- 三役会 5/2 (土)、6/7 (日)
- 部長会 5/9 (土)、6/13 (土)
- 役員会 5/17 (日)、6/21 (日)

<連絡・話題>

- ・ 街路樹維持管理計画のチラシ全戸配布後の反応の件
- ・ 清和台居住の法人会員の取扱いについて
- ・ 前年度下期ブロック会議「意見・要望&対処一覧表」4月回覧予定について
- ・ コミュニティが運営する旧清和台幼稚園の貸室使用料について
- ・ 防犯カメラ注意喚起ポスター作成について
- ・ 旧清和台幼稚園前の信号及び横断歩道について

[各部活動・報告]

- (総務部) ・ 部長会、役員会、新理事分担内定会：開催、運営、議事録作成 (4月度)
- (広報部) ・ 「せいわだいにゆ〜す」4月号発行 ・ 自治会HP更新 ・ 広報板掲示物更新 (6カ所)
- (環境部)
 - 公園・バス停管理**
 - ・ 上大畑、中央、東池等全9公園で空き缶、ペットボトル、菓子袋、吸い殻などを回収処分
 - ・ バス停点検、1丁目(上り、下り)、4丁目(上り、下り)で吸殻、菓子袋、ペットボトル等回収処分
 - その他**
 - ・ 街路樹維持管理計画のチラシ全戸配布し、詳細地図をホームページに掲載完了
 - 資源回収事業実績 (3月) 29.07トン (前年比87.6%)**
- (福祉・保健部) ・ 慶弔関係：お悔み10件
- (文教部) ・ 横断幕点検、異常なし ・ 金屏風寄贈あり (文教寄席で利用)
- (体育部) ・ 令和8年度春のハイキング (5月23日予定) 準備、ホームページに案内掲載完了
- (安全部) ・ 防犯カメラ (中央公園) 設定角度の不正変更あり、業者により是正完了した (3/17)
- 交通事故** ・ 玉突き事故他3件 **刑法犯罪** ・ 2/24~28 詐欺1件 (清和台西)
- (会館運営部) ・ 3自：玄関ドアの開閉難あるが潤滑油をさし改善、いったん様子見とする



クローズアップ (5)

青色パトロール活動
(安全部)

わたしたちが
住む町 清和台

その安全・安心を
青パトが
守っています

1. 青パト 平成18年9月開始
導入前、清和台で空き巣が年間約20件発生!!
・ 昨年度、清和台空き巣発生件数1件 (「交番だより」より)

青パトドライバー募集中
住民の手で守ろう!!

2. 青パトドライバー24名在籍
自治会員によるボランティア
3. 巡回頻度・所要時間
平日 (除く土日祝及び春・冬休み各2週間)
・ 昨年度巡回回数 218回
・ 所要時間 (1回) 約60分 (15:00~16:00)
4. 主な費用 (昨年度)
・ ガソリン代 67千円
・ 自動車保険料 12万円
・ 車検代 (2年毎) 12万円
・ その他税金等 4千円



新任ご挨拶

清和台小学校 校長 乾 隆人



この度、清和台小学校校長を拝命いたしました。

清和台中学校時には、様々な所で地域の方々に温かく支えていただき、協力的な地域だなと感じていました。

子どもたち一人ひとりがすくすくと成長し、笑顔あふれる学校づくりを目指し、誠心誠意努めてまいります。

今後とも、お力添えを賜りますよう、よろしくお願いいたします。

清和台南小学校 校長 院去 聡



この度、清和台小学校から清和台南小学校に異動となりました。

保護者の皆様、地域の皆様のあたたかさを

よく知っていますので、再び清和台地区にすることが出来る幸せをかみしめております。お世話になったり、ご迷惑をかけたたりすることがあると思いますが、引き続きよろしくお願いたします。

川西養護学校 校長 山戸 正啓



平素は清和台コミュニティ協議会をはじめ地域の皆様には、本校の教育推進ご支援とご協力を賜り、厚く

お礼申し上げます。

今年度4月より川西養護学校校長を拝命いたしました山戸正啓(やまとまさひろ)です。

さて、今年度で本校は創立48年目を迎えます。ターゲットしました。今後ともよろしくお願いたします。



清和台中学校 教頭 佐藤 公美



この度、教頭として着任しました佐藤公美と申します。以前、本校に勤務していたことがあり、当時から炊き出しやトライやる・ウィーク等、地域の皆様方の惜しみない協力をいただいていたました。

現在も自転車通学の見守り等大変お世話になっております。今後とも地域とともにある学校づくりに尽力しますのでよろしくお願いたします。

川西養護学校 教頭 新名 乃理子



教育委員会より異動してまいりました新名乃理子と申します。

初任から15年間清和台中学校に勤務していたこともあり、思い出いっぱい清和台校区に戻ってきたことを嬉しく思います。

地域の変わらない優しさや温かさに感謝申し上げますとともに、皆様とのつながりを大切にしながら誠心誠意取り組みますのでよろしくお願いたします。

福祉だより

認知症カフェ

ひとやすみカフェ

日時 5月27日(水)
13時30分〜15時
場所 トナリ工清和台 2階
cafemuku
参加費 100円
フレバーティー
お菓子付き

「和」カフェ

日時 6月21日(日)
13時30分〜15時
場所 第1自治会館
内容 ウクレレ&ギター
(エミーアンドラック)
参加費 100円

※両事業共、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。

ふれあい広場

日時 6月4日(木)
13時30分〜
場所 第4自治会館
内容 ハンマードルシマー演奏会
グループ ダルシ マダムさん

※飲み物はご持参ください

手をつなぎ ころ育てる 福祉の輪・話・和

むらりんしゃ

日時 6月17日(水)
10時〜11時
場所 友楽園

内容 シヤガイモほり
持ち物 飲み物、長靴、軍手、スコップ、タオル等
対象 未就園児と保護者
※小雨決行(荒天中止)
※参加費無料、予約不要
※駐車場はありません
※都合により、内容が変更になる場合があります

※全ての行事でマスク着用をお願いします。
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「LIFE」

第2自治会館内
TEL 799-2940
FAX 799-2941

コミュニティだより

第6回運営委員会(4月19日)
・総会資料の確認

第27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

4月26日、各々総会を開催し、報告、議案は全て承認、可決

春のハイキング

体育部

日時 5月23日(土)
中央公園

8時45分集合
雨天時 30日(土)
目的地 北雲雀さずきの森
(片道 6・7キロ)

※詳細は、挟み込み参照
約2時間30分

春季クリーンアップ大作戦

環境部

日時 5月24日(日)

8時30分〜1時間以内
雨天時 31日(日)
※回覧済

リサイクルバザーのお知らせ

ふくみの会

日時 5月31日(日) 10時〜13時
場所 清和台公民館
2階集会室他

不用品受付日時

5月29日(金) 9時〜17時
5月30日(土) 9時〜12時

※90cm以上の品は、処分費用として、300円のご協力をお願いします
※使用不能な家電・玩具または、スプレー缶などは受付できません
※バザーの収益金は、清小・南小1年生にUVカット赤白帽子の寄贈に使います

問合せ先 今西 799-6747

新入会員

(敬称略)

仲野 秀人 西3
朝谷 光 東4
藤川 宏斗 西4
他8件

お悔み (敬称略)

牧野 由紀子 西4
佐藤 考子 東2
清水 勝彦 西2

診察室からⅡ (115) 大腸

私たちの腸では、善玉菌と悪玉菌の縄張り争いが起こり、腸内フローラのバランスが変わっています。

この争いは出生時から始まり経年的にその様相は変化しています。前回老化により善玉菌が減少し、腸内フローラが悪化するお話をしましたが、年齢に関係なく腸内フローラのバランスが崩れてしまうこともあり、この理由の一つとして食習慣における高脂肪食があげられています。

腸内環境は食べたものに大きく左右されるため、腸内フローラをよいバランスで維持するためには、栄養バランスの取れた食事が大切です。また食事だけではなく、適度な運動は腸内フローラを活性化するといわれています。だから、便秘にはウォーキングをはじめとした有酸素運動がお勧めなのです。

さらに、腸内フローラを改善させるために、味噌、納豆、キムチ、ぬか漬け、甘酒、ケフィアなどの発酵食品を積極的に摂ることが重要です。

次に、野菜、果物、海藻、きのこ、全粒穀物、豆類などに含まれる食物繊維を十分に摂取し、理想的には1日20g以上の食物繊維を摂る意識が必要です。最後に、腸に優しい食べ方を心がける。しっかり噛むことで食べ物が十分に細かく砕かれ、消化酵素と混ざり合うため腸での消化吸収がスムーズになりますが、あまり噛まずに飲み込んでしまうと大きな食物粒が腸まで届き、大腸で異常発酵して有害菌のエサとなり、腐敗産物を生じさせてしまいます。

これがガスや膨満感の原因になります。「ながら食い」や工作中的の早食いは、ストレス状態では自律神経が優位になり、消化管への血流が減って消化力が落ちます。

リラックスした状態で食事をとること、そして満腹になるまで詰め込まず腹8分目でおさえることが腸に負担をかけないコツです。

次回ももう少し、腸内フローラの話です。

杉田クリニック 杉田 隆彰

異文化見聞録

ドイツ編③

アウトバーン②

ある時、トラックの列が延々と並んで走行していて、その横を追い越して行きましたが、気がつくとならぬと煽り運転ではありませんが、後ろにピタリと付いてくる車があります。必死にアクセル全開で走りますが、トラック列の先頭までなかなか追いつけません。

しばらくアクセル踏みっぱなしで走行し、やっと先頭まで来て走行車線に戻るや否や、後ろの車が「あっと」という間に追い越していきました。『ポルシェ!』と納得でした。

又、アウトバーンは高速道路ですが無料です。我々の様な道先不案内な者にとって出口を間違えても次の出口から戻っても料金が掛からない点は、非常にありがたかったです。(早く日本もこの様な時代になればと羨ましく思います。)

会場から宿舎を往復すると150km、2日に一度給油を行います。

高速横に小さなサービスエリアがあり。(日本のそれに比べかなり小さい)そこでセルフ給油を行います。日本と違いカウンタで給油する旨を連絡、指定の番号スタウンターに持って行き料金を払うシステムでした。(前金払いでない)この中で、スナック程度のものを買えることができるような店。

この店にタバコの自動販売機が設置されているのですが、店で買うと(金額は忘れましたが)例えば1箱3マルク20セント。ところが、自動販売機で買うと丁度3マルク、自動販売機で買う方が得と、それからもっぱら販売機を利用していました。ある時気がついたのですが、店で買うと1箱20本、自販機のは19本でした。(納得)日本では価格が変わると自販機が変更され、コストが大変と感じていましたが、合理的なやり方と感心したものでした。

東4 木村 裕