

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

上期ブロック会議のご案内

大世帯の清和台自治会をよりきめ細やかに運営出来るよう「地域見守りネットワーク」の説明や、地区ミーティング(地区の課題、自治会への要望などの意見交換)その他を行います。出来るだけ多くの会員の皆さんの参加をお待ちしています。



★ 地区・日時・会場

・第5地区 (住宅団地)

6月20日(土) 18時〜

場所 団地集会所

・第1地区 (東1・2丁目)

6月27日(土) 10時〜12時

場所 第1自治会館

・第2地区 (西1・2丁目)

6月27日(土) 14時〜16時

場所 第2自治会館

・第3地区 (東3・5丁目)

6月28日(日) 10時〜12時

場所 第3自治会館

・第4地区 (西3・5丁目)

6月28日(日) 14時〜16時

場所 第4自治会館

敬老のお祝い申込み

今年、長寿の節目をお迎えの自治会員の方は、本紙はさみ込みの申し込み用紙に記入して、提出してください。

心ばかりのお祝いをお届けします。

納涼祭の日程決定

盆踊り・抽選会・夜店出店等の楽しいイベントです

日時 8月1日(土)

(雨天時は、翌日に順延)

18時30分〜21時30分

場所 中央公園(詳細は次号掲載)



青色防犯パトロール講習会

日頃より青色パトへのご協力ありがとうございます。

パトロール実施者は、3年毎の受講をお願いしております。

初めての方も、地域貢献のため青色パトドライバーを始めてみませんか?

日時 7月5日(日)

14時〜15時30分

場所 第2自治会館



コミュニティだより

第1回 運営委員会(5月24日)

・旧清和台幼稚園施設を5月1日よりコミュニティが借り受ける

ふれあいセンターとして10月オープンに向けて準備中

・納涼祭開催日、花火大会については5月31日開催の実行委員会で決定する

・お出かけ支援事業の立ち上げ検討中

役員会だより

開催 5月17日(482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~
- 6/20(土)、27(土)、28(日) ・ 上期ブロック会議開催

<会議予定>

- 三役会 6/7(日) 10:00
- 部長会 6/13(土) 10:00
- 3自治会情報交換会 6/13(土) 14:00
- 役員会 6/21(日) 10:00

<連絡・話題>

- 自治会費集金、社会福祉協議会会員募集、日本赤十字社社員加入取扱いについて
自治会費 上期分一般会員1,200円、法人会員2,400円
- 定時総会の総括について <第55回定時総会決定事項、ご意見に対する回答>回覧
- 今年度から納涼祭抽選会景品を再考し変更することで決定

[各部活動・報告]

- (総務部) ・ 総会、部長会、役員会開催、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登録 ・ 広報板掲示物更新(6カ所)
- (環境部) ・ 全9公園で空き缶、ペットボトル、吸い殻などを回収処分及び公園清掃用具の補充
・ バス停点検、1丁目(上り)で吸殻、ビニール袋、ティッシュ等回収処分
・ その他落ち葉、空き家のゴミ問題、枯れ松倒木対応等につて市当局担当部署へ連絡、対応を依頼

資源回収事業実績	(4月) 30,950kg (前年比88.0%)
----------	--------------------------

- (福祉・保健部) ・ 慶弔関係 お悔み8件
- (文教部) ・ 横断幕点検の結果、中央公園及び南小が色褪せ、清小はひび割れのため対応検討
- (体育部) ・ 令和8年度春のハイキング(5月23日)せいわだいにゆ〜す5月号挟み込み、下見実施、HP掲載
- (安全部) ・ 防犯カメラ(中央公園)設定角度の不正変更に対する注意喚起ポスター掲示(4月8日)
- 交通事故 ・ 軽自×軽自 側面衝突1件 刑法犯罪 なし
- (会館運営部) ・ 第1~5自治会館の点検、確認実施問題なし

クローズアップ⑥

納涼祭

納涼祭実行委員会

清和台コミュニティ協議会

清和台自治会

昭和48年8月第1回納涼祭開催
それから53年が経過し現在まで
コミュニティと自治会が一致協力
準備から本番、片付けまで手作り
で開催してきました
以下令和7年度の納涼祭、準備
から片付けまでの記録です

1. 当日準備(会場設営8:00~)

作業参加人数75名

- ① やぐら(業者)、テント組立
- ② 提灯、紅白幕取付
- ③ 長机、イス、太鼓運搬設営
- ④ 夜店割付、駐輪場設営
- ⑤ 本部及び救急救護班設営

2. 本番 (18:30~21:30)

作業参加人数60名

- ① 会場内及び周辺(東門、西門)警備、駐輪場管理、駐車・駐輪禁止の指導

② イベント進行

- ・ 清中吹奏楽部
- ・ 盆踊り
- ・ 抽選会準備&進行

③ 会場内ゴミ収集及び清掃

3. 終了後片付け(21:30~)

- ① 本部、警備本部、テント解体
- ② 提灯・電球、紅白幕外し
- ③ 長机、イス、太鼓2台撤去し倉庫格納
- ④ 会場内清掃、ゴミ収集作業



4. 費用

- ① 電気工事、音響関係 650千円
- ② やぐら組立等 170千円
- ③ 備品費、景品代、謝礼、法被クリーニング代、弁当代他 350千円

福祉だより

認知症カフェ

ひとやすみカフェ

日時 6月24日(水)
13時30分〜15時
場所 トナリエ清和台 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 7月19日(日)
13時30分〜15時
場所 第1自治会館
内容 盆踊り
「盆踊りの会」

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 7月2日(木)
13時30分〜

場所 第4自治会館



手をつなぎ ころ育てる 福祉の輪・話・和

内容 「フラダンス」

ナニフラダンスさん

※飲み物はご持参ください

わんりんしゃ

日時 7月8日(水)
10時〜11時
場所 第3自治会館

内容 保健師、栄養士
による計測・相談等

対象 未就園児と保護者

※参加費無料予約不要

※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「LJIN」

第2自治会館内

TEL 799-29940
FAX 799-29941
フクシマル

「認知症サポーターの集い」

認知について

学んでみませんか？

日時 7月2日(木)
10時〜11時30分

場所 清和台公民館集会室
申込み・問合せ

清和台地域包括支援センター
電話 799-68000

春のハイキング

体育部

5月23日、32名のご参加をいた
だき、北雲雀さすきの森を目指し
ました。

曇り空でしたが、気持ちの良い
風が吹く中、森林浴や鳥のさえず
りを楽しみ、有意義な時間を過ご
しました。

秋のハイキングも皆さんの
ご参加をお待ちしております。



春のクリーンアップ

大作戦

環境部

5月24日、好天に恵まれ、大勢
の方々にご参加いただき無事に
終えることができました。あり
がとうございました。

ゴミ袋が足りない、現場に届
いていないなどご不便をお掛け
した地区もあり引き続き改善し
てゆきます。

今後とも美化推進活動にご協
力をお願いいたします。

新入会員

(敬称略)

坂本 希美 西1
妹尾 保 西5
三浦 卓也 東4

こんにちは赤ちゃん (敬称略)

11月 森下 煌稀 西1

診察室からⅡ (116) 大腸

腸内フローラが良ければ、短鎖脂肪酸（酢酸、酪酸、プロピオン酸など）を産生します。

短鎖脂肪酸の主な働きは腸粘膜の健康を維持すること、腸内を弱酸性に保ち、有害な菌の増殖を抑制すること、感染を予防し、アレルギー等の過剰な免疫反応を抑制（免疫機能の調整）することです。

最近では、腸内フローラが気分や感情への関与やストレス耐性へも影響することが示唆されており、腸は第二の脳とも言われています。

また、腸内フローラは肥満にも関係しています。太った人とやせた人の腸内フローラは異なる傾向にあり、肥満した人では良くない腸内フローラがみられる傾向にあることもわかっていました。

さらにマウスをモデルとした動物実験でやせたマウスの糞便移植により、太ったマウスの肥満が改善されることが示されています。よく、私は少量しか食べないのに太ると嘆いてる方がいますが、腸内フローラが悪い可能性があり、腸内フローラを改善させる努力をしない限り、

痩せにくい体質は変化しません。

米国のハーバード大学などによって、痩せた人の腸内細菌叢を肥満患者に移植した試みがなされましたが、死亡例があり、移植はそう簡単ではないようです。また、コレステロールを抑える医薬品であるスタチンの効果をしらべると、太っている人でもスタチンを服用していれば、良い腸内フローラを持つ人が増えることが判明しました。

肥満があり、生活習慣や食習慣が変えることが困難な脂質異常症の方は積極的にスタチンを服用すべきかもしれません。また、腸内フローラを改善させるサプリがいろいろと売られていますが、各自の腸内フローラが異なる以上、どのサプリがより効果を発揮するかは不明で、やはり、食生活改善と運動習慣改善が望ましいと考えます。

次回は大腸がんのお話です。

杉田クリニック 杉田 隆彰

異文化見聞録

中国編①

中国料理

日本でも、お馴染みの中華料理ですが、日本で食べる中華料理とは違い場所によっては色々変わったものが供されることがあります。特に、南方に行くときと普段馴染みのない食材が色々あります。

広東省のある工場を訪れた時宴会に招かれたのですが、今日は「山椒魚」「アリクイ」「アルマシロ」を食べようと言われ、川縁にある船のレストランに連れて行かれましたが、船に乗り込む棧橋の両脇に「ネコ」「猿」「蛇」を

始め種々の動物が入った金網の力ゴが並んでいて、一気に食欲が失せてしまいます。

ある商社の人に聞いた話なのですが、「この前宴会で宮廷料理が出てきて『かのめ』を食べた」と言われました。かのめ？なんのことかと考えましたが、思い浮かびません。なんだと思いますか？蚊の目だそうです。

もやしホットドッグのパン同様に半分に切り開かれていて、そこに小さな黒いものが点々と三つくらい挟んであったそうです。とくに味があるわけでなく食したそうです。

東4 木村 裕

投稿のお願い!

私の故郷など皆さんからの投稿を待ちしています。
第2自治会館までよろしくお願ひします。

TEL 799-1306
FAX 799-4104

