

コミュニティ すえなり

広 報

第 103 号
平成 30 年 1 月 28 日発行
広 報 部

URL [（末成小・地域まちづくり協議会）](http://www.bma.biglobe.ne.jp)
[（宝塚市みんなのまちづくり協議会）](http://www.bma.biglobe.ne.jp)
Email vr8az2@bma.biglobe.ne.jp

皆様、新年あけましておめでとうございます。
平素は格別のご高配を賜り厚くお礼申し上げます。
さて、コミュニティすえなりは、2005年3月、末成小学校地域を「安全で快適なまち」「健康で心がなごむまち」「街並み・景観の美しいまち」「心豊かに安心して暮らせるまち」にするため、具体的

えなりは、2018年～2019年に、現在の計画の進捗を確認し、地域の現状を分析し、新しい「地域まちづくり計画」を地域と行政が協働で策定していきます。10年先のまちの

コミュニティすえなりのホームページのQRコード



アナタのこのまちへの思いをかたちにしませんか？

行動計画を盛り込んだ「地域まちづくり計画」を策定しました。一方、宝塚市はこれから「第6次宝塚市総合計画」（2021年度～2030年度）を策定します。これに併せて、コミュニティす

将来像を見つめ計画を策定しますので、子どもや若い人の思いを計画に盛り込みたいと考えます。アナタのこのまちへの思いを形にするため、様々な機会を提供します。是非、参加して下さい。（会長 加藤 富三）



行動計画を盛り込んだ「地域まちづくり計画」を策定しました。一方、宝塚市はこれから「第6次宝塚市総合計画」（2021年度～2030年度）を策定します。これに併せて、コミュニティす

あけましておめでとうございます。常任評議委員長の梶川です。
昨年市役所は、まちづくり協議会の活性化に向けて様々な取り組みをしています。まず「地域活動きずな研修」では、市の若手職員がまちづくり協議会の定例会や地域行事に参加し、協働の取り組みを学ぶとともに交流を深め地域とのつながりを築いています。また、まちづくり協議会への理解を深めようと「アナタもワタシもまち協の一員です」というチラシを全世帯に配布されました。

さらに、10年前に作成された「地域まちづくり計画」を、時代の変化に対応した計画に再構築することになりました。専門業者と市の室長級職員も加わっていただき、一緒に取り組むことになりました。子どもたちの未来のためにみんなで素晴らしい計画を作って行きましょう。今年もよろしくお祈りします。（常任評議委員長 梶川美佐男）



ドッジボール大会

平成30年2月10日（土）
9時30分～12時
（受付 9時15分～）
末成小学校 運動場
（雨天の場合は体育館）

小学1・2年、3・4年、5・6年に分かれ、試合をします。
6人でチームを作って参加しよう。

みんなで楽しむひとときを サロン交流会

平成30年3月4日（日）
13時30分～15時
末成小学校 多目的ホール

内 容

- ① オカリナ五重奏すっちゃん5
- ② みんなで歌いましょう
- ③ ティータイム

ふれあい喫茶

喫茶チェリー・すずらん・愛あいサロン
ちゅらさん・喫茶ローレル
月曜喫茶・サロンガーデン

地域なんでも相談～フレンド～

こつこつ体操 健康座談会

平成30年3月28日（水）
平成30年5月23日（水）
13時30分～15時
末成小学校 多目的ホール

健康寿命を延ばすための
体操・語り合い

避難訓練 避難所運営訓練

平成30年3月18日（日）
9時30分～12時
自宅～末成小学校

家族で参加して下さい
避難者トリアージ・車いす操作
井戸水の汲み上げと搬送

「ありがとう」そして「さようなら」大切な人の「終章」をここに、宝塚飛翔殿で...

家族葬なら飛翔殿

安心・信頼の高級葬儀を業界でいち早く実践した20年以上の実績。セレナスは、お気持ちを大切に日本の葬儀文化を守りつつ、安心と信頼を得られるご葬儀をこれからも最善価格で提供します。

お気運にご相談ください

20%～30%割引

メモリアルホール 宝塚飛翔殿

0120-51-0042



平成30年・年初のご挨拶



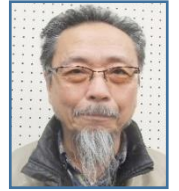
★ 新年明けましておめでとうございます。

運営委員会委員長とルーム運営部長でお世話になっています。コミュニティの各部が年度に掲げている施策、また地域における問題点等において、運営委員会の場で地域の皆様に反映できるよう頑張っています。

地域の方・登録団体の皆様には、未成小学校南棟の各部屋をご利用いただき、誠に有難うございました。

今年も多くの方々が利用していただける様、精一杯頑張っていますので、

ご利用とご指導ご協力をお願い申し上げます。 (運営委員会委員長&ルーム運営部長 川口 輝久)



★ 新年、あけましておめでとうございます。

今年も、年頭恒例の「とんど」行事に始まり、毎週月曜の「寺子屋すえなり」をボランティアの皆さまのご協力を得ながら開催します。

今年のコミュニティの活動を、昨年から見ると、少しでも前に進めるには、どうしたら良いか、皆さんと一緒に考えていきたいです。

(総務部副部長 北川保夫)



★ 皆様、明けましておめでとうございます。

広報部では広報紙、チラシ、掲示板、インターネット（PC、スマホ）にて皆様へ情報発信をしていますので、コミュニティの活動内容を把握され、ご協力とご支援をお願い致します。

コミュニティ活動への積極的な参加を若い方々に期待しています。

(広報部副部長 新田昭英)



★ あけましておめでとうございます。

昨年9月の福祉セミナーはお医者様の講演を開催し好評でした。今年はなんでも相談に専門家を招いて講話を聞く予定にしています。12月のクリスマスコンサートには未成幼稚園、さくら保育園の園児達の参加があり盛り上がりました。皆さんが声を掛けてくれて温かい雰囲気を楽しめたと園児達の感想がありました。他にもサロン交流会、高齢者会食会など子どもから高齢者まで楽しめる行事を行います。

(福祉部部長 楠田訓子)



★ 新年あけましておめでとうございます。

皆様、今年もよろしくお願ひいたします。

年明けには、書初め大会、とんど祭りがあり、

2月にはドッジボール大会も開催されます。

皆様今年も、沢山の参加をお待ちしております。

(青少年部副部長 今西美由紀)



★ 新年明けましておめでとうございます。

昨年中は地域の皆様のご尽力を得て御所川・武庫川河川敷の清掃活動が定着してきて、その成果として、投棄ゴミ減少傾向が見られた事がうれしく思いました。

本年も高齢部員11名が奮起して地域の美化活動に頑張ります。お花や、子どもたちのお世話のできる方を募集しています。助けてください。

(環境部部長 廣木 昭)

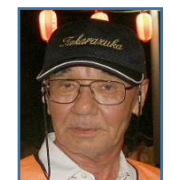


★ 謹んで新年のお喜びを申し上げます。

昨年は、大型台風の上陸等により各地に大きな被害を発生させました。幸いにしてこの地域は、大した被害もなく無事に新年を迎えられた事を、天と地に感謝しています。

未成小学校に、防災井戸が完成しました。避難・防災訓練等で実際に井戸を使って「水」の大切さを知って貰いたいと思います。私たちは子ども達の安全、安心な町づくりの爲に

パトロール、防災訓練、交通安全教室等の活動を行ってまいります。 (生活安全部部長 西田 喬)



中高生タイム ～みんなでクッキング～

平成 29 年 12 月 4 日の 17 時より高司児童館にて『みんなでクッキング』の企画として、ミニピザづくりをしました。中学生 22 名、コミュニティ・PTA など 12 名 合計 35 名が参加。

中学生がトッピングの果物や野菜を切ったり、ホットプレートで焼くなど賑やかにミニピザづくりを楽しんでいました。毎年恒例のクッキングで、中高生と大人と一緒に調理して、会話も弾むよい機会となっています。
(たかつかさ Teen's 応援団 前田美知子)



子育てサロンのクリスマスコンサート

12月15日(金)午前中に多目的ホールで開催し、例年通り

【育児プラスバンドたんぼぼ団】の演奏・参加園児の歌等で、楽しいひと時でした。たんぼぼ団の皆様は、クリスマスに合った赤い帽子や、頭にトナカイの被り物等で雰囲気盛り上げ、演奏して頂きました。

今年は、初めて「宝塚さくら保育園」(市内高松町)の年長組が参加。子どもさん全員にサンタさんよりプレゼントを贈り、みんな喜色満面でした。最後に、未成幼稚園児による手話を使った歌、さくら保育園児による赤鼻のトナカイを歌い、お開きとなりましたが、園児の皆様からの感想文の一部をご紹介します。

「知っている曲が多く楽しかった」「サンタさんにプレゼントを貰えて嬉しかった」など。

参加者：子ども114名、大人64名、総数178名

非常ににぎやかで嬉しいコンサートでした。

(福祉部 渡邊圭造)



“自転車運転者安全運転教室”開催される

12月15日(金)午後5時から6時まで未成小・幼 子どもの安全連絡会との共催で、未成小学校正門前道路において、宝塚警察署(2名)、市役所防犯交通安全課(2名)のご指導のもと、関係スタッフ総勢30名で自転車運転者、歩行者等の交通安全啓発活動を実施いたしました。

薄暮の中、自転車運転者、歩行者へ交通安全幟旗、プラカードの提示、大きい声での声掛けによる交通安全啓発、警察署員による直接指導等、特に自転車運転者へ夜間点灯及び左側通行等の道交法の遵守をお願いしました。

宝塚警察署交通課渡邊係長より自転車交通ルール遵守PR用「宝塚交通かわら版」の説明を受け、最後に地域ぐるみで熱心な交通安全の取り組みに対する感謝の言葉をいただき、参加者全員が“交通事故0”を心に誓って無事に閉会しました。

(生活安全部部长 西田 喬)



冬休み書初め大会

1月5日に開催されました書初め大会ですが、雪まじりの雨の中31名の児童が参加し、書道の河本先生を含め、大人は11名のお手伝いをいただきました。

児童は皆、真剣に文字に向き合い、書き上げ、作品を河本先生に見て貰っていました。

先生に直して頂いた文字と、自分の文字とにらめっこしながら『書』に励んでいました。見ている大人も書きたくなるような時間でした。

児童たちは2枚の作品を仕上げ、1枚は担任先生に提出、

もう1枚は「とんどまつり」で、書道の上達を願って焼却しました。
(青少年部副部長 今西美由紀)



とんどまつり

快晴、無風の1月13日の土曜日、未成小学校の校庭で、年頭行事の<とんど>が行われ、地域の200人以上の皆さんが集いました。

朝8時から20名を超す地域ボランティアスタッフにより、100本に及ぶ竹がやぐらに組まれました。

そこに、書初め、注連飾りのほか、未成小学校6年生が選んだ今年の文字の<躍>の大書が貼られました。<躍>は躍進、躍動を意味します。

点火前に、加藤会長、藤井校長ほか来賓の方々のご挨拶がありました。

そして、4人の子ども達により、点火。勢いよく燃え上がる御神火に、地域住民皆の無病息災が祈願されました。

また、PTAと女性スタッフによりぜんざいが振舞われ、大人も子どもも、皆、幸せそうに、白玉をほおばっていました。この行事を通じて、地域の絆が更に深まったように感じました。

(総務部副部長 北川保夫)





《不眠症と光のお話》(薬剤師 奥田 徳子)



新年を迎え皆様の健康とご多幸をお祈りいたします。
夏に較べて冬場は夜が長く気温も冷え込みます。風邪などひかずゆったり夜の時間を過ごしたいですね。そこで今回は不眠症と光のおはなしです。

風邪をひかないためには、まず基礎体力。それには「よい睡眠」が大切です。冬場は寒いですが、身体が冷えている時よりも温まって循環が良くリラックスしている時の方がぐっすり眠れます。そのためにとっと早いのがお風呂。出来ればシャワーでなく湯船にゆっくり浸かりましょう。身体が温まるだけでなく水圧もかかるので血流が良くなり筋肉がリラックスします。そして、夜ぐっすり眠るためには脳もリラックスする必要があります。睡眠の質は「すっと寝入れるか」「夜中や明け方に何度も起きないか」「朝、気持ちよく起床できるか」で判断しますが、脳の興奮・緊張状態が強いとなかなか良い睡眠が取れない場合があるのです。じゃあ脳はどうしたらリラックスするの？精神的ストレスや肉体的過労など、良い睡眠を妨げる要因



はいくつかありますが、普通に生活している中で心がけることができるのは「光」です。脳は光に刺激され、その光がチカチカするとお興奮します。つまりテレビ・スマホ・パソコンなど光がチカチカする画面は脳を刺激してしまうと言う事です。一定の光の中でチカチカしないもの(本・写真・絵など)を見ているよりずっと脳が疲れてしまうのです。目から入る光刺激に較べて、耳から入る音刺激は脳を興奮させません。もちろんガンガンの大音量は控えた方が良いでしょう。夜、寝る前の時間をどう過ごすか。お風呂でぬくもり、テレビやスマホの電源を切り、照明を落として読書や音楽、家族との静かな会話なんかがオススメです。今宵、あなたがぐっすり眠れます様に♡

んかがオススメです。今宵、あなたがぐっすり眠れます様に♡

**あなたの町をあなたの手でゴミの無い安全安心の美しい街並みにしましょう。特殊詐欺(還付金詐欺・名義貸し等)にも注意！！
お子さんの自転車事故多発(飛出し・接触事故)しております。
自転車の安全運転(夜間点灯等)に心掛けましょう。**



【福祉部】『地域なんでも相談』 毎月第2第4水曜日午後1時30分～午後3時まで未成小学校南館多目的ホールで皆さんをお待ちしています。開催日 2月14・28日(お楽しみ会) 3月14・28日(こつこつ体操、健康座談会他) (注) こつこつ体操・健康座談会等奇数月開催です。

各地区で開催されている『ふれあひ喫茶・サロン』にもお越しください。3月4日(日)午後1時30分より未成小学校南館多目的ホールで『**サロン交流会**』が開催されます。オカリナ演奏などでお楽しみ下さい。

【青少年部】2月10日(土) 午前9時30分より『**ドッジボール大会**』未成小学校運動場にて開催(雨天の場合体育館)いたします。小学生の皆さんの多くが参加をして寒風を吹き飛ばします。ご父兄の応援をお願いします。

【ルーム運営部】『ルーム』使用受付 皆さんの活動の場所を提供いたします。
毎月第4金曜日午後3時30分よりコミュニティ事務室で受け付けします。

『**寺子屋すえなり**』よりお知らせ 寺子屋は、低学年の基礎学力の向上に努めています。いよいよ学年末(3学期)を迎えました。お子さんの学力の進捗具合をお子さんと話し合しましょう。寺子屋は、小学校開校日の毎月曜日午後2時30分より南館多目的ホールで開催されます。

《開催日》2月5・19・26日 3月5・12日

編集後記 『コミュニティすえなり』広報誌について皆様のご意見、ご希望をお寄せ下さい。掲載用原稿も募集しています。またブログ用記事の投稿もお願いします。投稿先は1面表題右側 Email アドレスからお願いします。