

「歩道が狭い」「歩道に段差がある」「生活道路を猛スピードで走る車が危ない」「助けて欲しい時に『助けて』といえる人が周りにいない」など、地域には多くの課題があります。これらの課題を自治会や民生・児童委員協議会、PTA、企業、市民活動団体など関係団体が連携し、主体的に取り組み、よりよい解決を図るのがまちづくり協議会です。

『広報たからづか』の3月号に、宝塚市は協働のまちづくりに関して、市職員が地域に出向き、協働で見直しを進めている「地域ごとのまちづくり計画」を2021年度から始まる「第6次宝塚市総合計画」(市の最上位の計画)に位置付け、市民主体のまちづくりを推進すると記述されています。

コミュニティすえなりも、宝塚市の職員や宝塚市社会福祉協議会の職員が加わった『まちづくり計画見直し委員会』で、平成17年に策定した「地域ごとのまちづくり計画」の見直しを行っています。第1分科会

は基本目標の「安全で快適なまちづくり」「街並み・景観の美しいまちづくり」の施策と具体的な取り組みを、第2分科会は「健康で心がふれあうまちづくり」「心豊かに安心

して暮らせるまちづくり」の施策と取り組みを検討し、

2019年中に「地域ごとのまちづくり計画」(案)をまとめます。次回の第1分科会は5月11日(土)9時30分から、第2分科会は4月20日(土)9時30分から開かれます。皆様のお困り事やこうした方がよいという意見をお待ちしています。コミュニティすえなりのEmailなどでご連絡下さい。(加藤 富三)

コミュニティすえなりのホームページ



「地域ごとのまちづくり計画」見直し中

地域なんでも相談  
～フレンド～

こっこつ体操  
健康座談会

健康寿命を延す体操とお話

3月27日(水)の健康座談会では、臨床検査の意義、基準値を外れた時にどのような病気が疑われるか、何に気をつければよいかを話し合いました。次回もこのつぎを以下の日程で行います。興味のある方はご参加ください。

2019年5月22日(水)  
2019年7月24日(水)  
13時30分～15時  
末成小学校・多目的ホール

宝塚市末成小学校地域  
まちづくり協議会  
(コミュニティすえなり)

第24回 定期総会

定期総会を下記の通り開催します。市民主体のまちづくりを進めるための会議です。是非ご参加ください。

日時 2019年5月26日(日)  
13時30分～  
会場 末成小学校 南館1階  
多目的ホール

内容

- 18年度事業・決算報告
- 次期委員・役員を選任
- 19年度事業方針・目標・計画・予算(案)

御所川沿いの青い船のマークの  
街の介護屋さん

介護のことならなんでも知っている



マーレケアセンター

駐車場あります。

77-3206

安心と信頼、家族葬なら宝塚飛翔殿

宝塚市末成小学校地域の皆様へ

お気軽にお問合せ下さい

提携  
割引

葬儀  
基本料金

20~30% 割引



FUNERAL NETWORK  
株式会社 セレナス

年中無休・24時間受付

セレナス

メモリアルホール

宝塚 飛翔殿

宝塚市小林5丁目9番82号

0120-51-0042

いつでも  
見学OK!





## 忘れるな！ 1.17 in 1995, 3.11 in 2011 総合防災訓練

多くの方が命を落とされました阪神淡路大震災から24年、東日本大震災から8年が経ちました。これらは忘れていけないことであり、知らない人に伝えていかなければならないことです。そして、訓練を通して「いざという時にどう行動するか？」を身体で覚えていくことが大切です。

1月18日（金）末成幼稚園・末成小学校・地域との合同で総合防災訓練が行われました。午前10時、緊急放送で420名の児童・園児は先生の誘導で運動場に無事避難。車椅子での避難も実施されました。10時15分、洪水警報発令の放送で児童・園児は校舎上階に避難。10時40分からは、3年の児童と地域の皆さんが体育館に集合し3班に分かれて、南部出張所消防署員の指導の下、AEDの取り扱い、蘇生訓練、段ボールベッドの組み立て、簡易担架の作り方・取り扱いを実習。その後、運動場に移り、地域の人と先生が、児童が見守る中、水消火器による消火訓練を実施。最後に、PTAの保護者とコミュニティすえなりの運営委員が調理釜を用いて炊き出し訓練を行い、アルファ化米と豚汁を児童と参加者に配給し、訓練は無事終了。児童と園児たちの避難は先生方の指導と誘導が良くスムーズに行われたと思います。体育館内の実技訓練も消防署員の指導が解りやすく、補佐役の担当役員も楽しく児童たちと一緒に訓練ができました。消火訓練は地域の方の参加が消極的で残念でしたが、訓練を通して子ども達に「自助・共助」について少しは理解してもらえたと思います。最後の炊き出し訓練は児童たちに満足してもらえたと思います。（加藤 富三）



## こどもたちの熱気あふれる ドッジボール大会

コミュニティすえなりの青少年部は、2月16日（土）末成小学校でドッジボール大会を開催しました。

昨年度の大会がインフルエンザの流行で中止となったこと、一週間前の天気予報で前日が雨だったことから、予定通り運動場で元気いっぱい開催できるか不安でした。しかし、前日は雨が降らず、当日はとってもいいお天気でドッジボール日和でした。

1年生から5年生まで、9チーム55人の児童が応募してくれました。残念ながら当日体調不良で不参加



の児童もいましたが、当日の飛び込み参加などにより55人の子どもたちがドッジボールで体を動かしました。開会式では、PTAのお母さんたちやコミュニティのスタッフも一緒に準備体操をし、全員でルール確認をしてから、1・2年生のAブロック、3年生のBブロック、4・5年生のCブロ

ックの3ブロックに分かれて試合を行いました。CブロックにはPTAのお母さん達で結成した『おとなチーム』

にも参加してもらいましたが、まったく歯がたちませんでした。ドッジボールを習っていて受けるのも投げるのも上手な子、1試合で3回も顔面に当たったけれども何回もボールを取りに行く子、顔にボールが当たって涙が出ちゃったけど最後まで諦めずに試合に続けた子、友達とドッジボールができてとにかく楽しそうなお子。上手い・下手だけではなく、諦めない気持ちや少し嫌なことがあってもドッジボールを楽しめる、そんな姿を見ることができました。いろいろな子たちのいろいろな表情を見ることができてとても楽しい時間になりました。参加している児童の保護者の方も多く応援に来てくださってとても盛り上がり、青少年部として今年度最後の行事を終えることができました。

来年度以降も継続しておこなえますよう、今後ともご支援・ご協力をお願いいたします。

（青少年部 田中 美希）







# 『サロン交流会』 コミュニティすえなり 福祉部主催



平成31年3月3日(日)午後1時30分から末成小学校の多目的ホールに、各地域で『サロン』をお世話されている皆さんと福祉部員が年に一度集まり交流の場を設け、地域の皆さんに楽しいひと時を過ごしていただきました。今年は、地域の方からご寄贈いただいた由緒あるお雛様を舞台の中央に飾りました。会場に笑顔がこぼれました。そんな和やかな雰囲気の中、日本民謡三津華会の4名の方に津軽三味線と和太鼓の演奏と民謡を披露して頂きました。私たちスタッフもびっくりするほど会場は盛り上がり、「本当の津軽三味線の音色をきくことが出来て感動した〜」「宝塚音頭の歌と一緒に歌えて嬉しかった」等々の声があちらこちらからきこえてきました。お越し下さった皆さんが、このひと時を本当に楽しんでおられる様子が伝わってくる嬉しい瞬間でした。その後は、お茶菓子でホッと一息つきながら宝塚市社会福祉協議会の方からクイズが出され、楽しみながら知識を深めてもらいました。



このように地域の皆さんやスタッフの協力の下、毎年『サロン交流会』を開催できる事は嬉しい事です。地域の皆さんが親睦と交流を重ねることで、この地域がまちづくりの方針である「笑顔いっぱい活気あふれる楽しいまち」になり、市が掲げている「エイジフレンドリーシティ」(お互いさまがあふれるまち)になればと願います。今回の参加者はスタッフも含めて147名でした。元号が変わった来年の『サロン交流会』が今年以上に楽しく充実した交流の思い出作りの場と成ります様に努めて参ります。地域の皆さんもご意見、ご希望を遠慮なくお申し付けください。

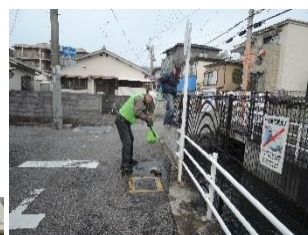
## 『サロン交流会』に参加いただいた宝塚市社会福祉協議会の宮田 雅美氏からの感想文をご紹介します



盛大に開催されるコミュニティすえなり恒例のサロン交流会！今年は津軽三味線の生演奏を会場いっぱいの方々と一緒に楽しませていただきました。毎年印象に残るのは、参加されているみなさんの素敵な歌声！140名以上の方々が歌う「みんなで歌いましょう♪」のコーナーは、会場が一体となり、地域のみなさんと地域のサロンのパワーを感じる瞬間です。100名以上もの方々にスムーズにコーヒーを提供できるボランティアの方々の力も素晴らしい！来年は10回目の節目の年となれるとのこと。これからもサロン交流会で、お元気なみなさんにお会いできることを楽しみにしています。(宮田 雅美)

## 御所川清掃をお隣の光明まち協と一緒に取り組んでいます

私たちの地域の西側に水路があります。ごんじょ川と呼んでいますが用水路として田畑に使用するためのものです。また、小林浄水場が稼働していた時は水源の一部として取水していました。お米や野菜、飲み水など私たちの生活になくてはならない恵みを生み出している水路なのです。その反面、残念なことです。ジュースの空き缶や、犬の糞を持ち帰らずビニール袋に入れたものをポイ捨てするなど困った行為が後を絶ちません。御所川は、コミュニティすえなりと光明まち協の境界を流れていますのでそれぞれの組織が話し合っ、年2回ですが感謝を込めて清掃活動をしています。3月23日(土)早朝、総勢30名が取り組みました。(写真参照) 光明まち協 田村氏資料提供



## 《『五月病』 5つの対策》

(薬剤師 奥田 徳子)

### 健康てらこや

4月は入学・入社・転勤など環境変化の多い時期。満開の桜とともに「頑張るぞ!」と新生活をスタートされる方も多い事でしょう。はりきる・疲れる・調子を崩す、とは春によくある体調変化。そこで今回は五月病対策のお話です。

4月には意欲満々で新生活をスタートさせたのに、1ヶ月も経つと気分が落ち込んだり眠れなくなったり食欲が落ちたり。五月病は「頑張りすぎ病」とも言えるかも知れません。しかし頑張るのは悪い事ではなく、自分のストレスを理解し対処法を見つけて緊張を和らげれば良い方向に進む事があります。そこで「5つの対策」を考えてみましょう。

まず第一に、時間を上手に管理する事。優先順位を決め1つずつ完了していったら自分を褒めてあげる。行き詰ったら休憩して気分転換を。第二に、他者と交流する事。家族や友人でも、カウンセラーや医療者でも構いません。ひとに話すだけで気分が落ち着いたりモヤモヤした考えがまとまったりする事もあります。第三に、運動を習慣化する事。15分のお散歩でも構いません。ヨガや水泳など自分に合った運動を続け身体をケアしましょう。第四に、生活リズムを健康的に変える事。朝起きる、夜はぐっすり眠る、定期的にバランスよく食事を摂る。食事・排泄・睡眠のリズムが整うと健康的に生活出来ます。カフェインやアルコールの過剰摂取は要注意。第五に、呼吸を整える事。ストレスで身体が緊張すると呼吸が浅くなり筋肉がこわばって来ます。そんな時には目を閉じゆっくり10まで数えながら深呼吸を。腹式呼吸を全身で感じてみましょう。

気分的にプレッシャーな荷物も、いくつかに分ければ楽になります。話したり聞いたりして人と分け合う、優先順位をつけて時間で分ける、緊張と緩和のリズムで分ける、など。お薬の助けで楽になる場合も多くあります。春は様々な可能性を広げるスタートの時期。前向いて胸張って、楽しみましょう!



**あなたはだまされていませんか!!**  
**あなたの大事な財産(お金など)が狙われています。**  
**市役所、銀行の者ですと💰でお金の話⇒怪しい!!**  
**美味いお金儲け話✖ ?と思ったらまずは相談を**

お知らせ

【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時まで末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。

4月10・24日(お楽しみ会) 5月8・22日(こつこつ体操、健康座談会他)

(注)こつこつ体操・健康座談会等は奇数月開催です。

●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。

【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付します。

『**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。いよいよ新学年が始まります。保護の皆さん!お子さんを寺子屋で補習を受けましょう。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》4月15・22日 5月13・20・27日