

特定非営利活動法人南中学校区円卓会議（略称：NPO法人南中円卓会議）

2019年 11月

# 第43号

# 南中円卓会議ニュース

## あなたの知恵と行動力を活かして！

NPO法人南中円卓会議 理事長 吾妻 孝

厳しい“猛暑”が過ぎ、実りの秋、食欲の秋、紅葉も美しく心も晴れやかに思われる時期を迎えました。そのような中、日頃は特定非営利活動法人南中学校区円卓会議（以下南中円卓会議）に対するご支援、ご協力をいただきありがとうございます。



本年の事業計画の実行に対しましては、地域のコミュニケーションづくり、健康づくり、防犯防災、まちの美化、環境の向上、子どもたちとの交流、狭山ニュータウンの活性化への具体化、大阪狭山市のまちづくりへの参画等々に取り組んでおります。

8月号でも述べさせていただきましたが、これらの取り組みには言うまでもなく多くの“ボランティア”の皆様のご協力があって実行出来ているものです。

南中円卓会議は南中学校区の住民が「自分たちのまちは自分たちでつくる」という理念のもとに設立され、本年で10年目を迎えました。この間いろいろな取り組みを行い前述の事業に結びついております。

しかしながら、この10年で会員の高齢化も進み“次代の担い手”になっていただける方の入会が必要です。「あなたの知恵と行動力」を私たちのまちづくりに活かしていただきたいと思っております。この校区の豊富な人的資源を活かせないのは“もったいない”と思っております。重ねてご加入をよろしくお願い申し上げます。

加入を考えていただける方は次の方法等でお気軽にご相談下さい。

1. 周りに居られる会員へのお申し出  
(会員がどなたか分からない方は自治会役員にお問い合わせ下さい)
2. サロンみらいへのお申し出  
☎ & fax : 072-368-1616  
e-mail : nancyuu@bloom.ocn.ne.jp

円卓会議を地域づくりのきっかけに

- ◆人と人が顔を合わせ、言葉を交わしてこそ「地域」
- ◆自分たちの地域は、自分たちで、それが地域主権
- ◆地域に応じた「仕組みづくり」は地域の人の力

南中円卓会議の活動

- ◆人と人をつなげる：コミュニティカフェ
- ◆まちかどに花を：花いっぱい運動
- ◆気軽に参加：元気ウォーキング
- ◆いつまでも元気に：健康講座・元気クラブ
- ◆安全・安心：防犯パトロール

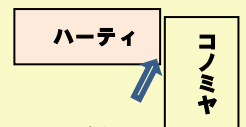
### 第43号の主な内容

- 1 頁・・・あなたの知恵と行動力を活かして！
- 2～6 頁・・・各部会等の活動
  - ①まちをきれいにする。②陶器山元気ウォーキング ③親子工作教室・絵画教室
  - ④南中学校 PTA 役員との交流 ⑤元気クラブ
  - ⑥防犯・防災 ⑦カフェ「みらい」
- 7 頁・・・台風 19 号
- 8 頁・・・お知らせ
  - ①認知症講座 ②一斉清掃
  - ③円卓メンバー募集



ガーベラ イラスト

NPO 法人  
南中円卓会議



サロンみらい  
(ハートイ・地階)

大阪狭山市大野台2-1-58

TEL&FAX :

072-368-1616

e-Mail :

nancyuu@bloom.ocn.ne.jp

URL:

http://nancyuu.com/

きれいで安全安心なまちにする【環境事業】環境事業環境部会の活動

◇まちをきれいにする

自分の住むまちをきれいにしたい、気持ちの良いまちにしたい、そんな一人ひとりの想いが、まちづくりの第一歩だと思っています。

私たちの暮らしに、身近な道路や河川などがいつも美しくあってほしいと云うのはみんなの願いです。

そんな、良好な環境を次の世代へ引き継ぐために・・・

1. “私たちのまちを私たちみんなで綺麗にしよう”を目標に活動を実施しています。
2. まちの美化だけでなく、活動を通じて地域への愛着を深め、ふれあいや、交流を深める事を目的としています。

具体的には、

- ① バス通り花壇の手入れや剪定作業の録化活動
- ② 三津屋川の河川敷での清掃活動



③市へ情報の提供（危険箇所、道路廻りの破損や樹木の損傷等）(例)「歩道にある黄色の点字ブロックが壊れている。」という中学生からの指摘があり、現場を確認後、市に改善を申し入れ、改善の約束を取りました。



破損している点字ブロック

環境部会の目的

住環境をきれいにする事で、事故や犯罪が減るといわれています。

私たち南中円卓会議では環境部会を中心に環境の美化活動（例、花いっぱい運動）、環境の改善（例、大型車の通行規制提案、落書きを消す作業）、ゴミの減量活動等に取り組んでいます。

★環境部会のメンバーもよる年波には勝てず、減少中です。是非ともみなさんのお力をお貸しください。

地域内の人々距離を縮める【地域コミュニティ交流事業】地域コミュニティ部会の活動

◇第10回陶器山元気ウォーキング

市立南第三小学校を起点とした第10回陶器山元気ウォーキングを、令和2年3月に開催すべく準備を進めています。詳しくは2月に発行予定のチラシ、円卓ニュース44号をご覧ください。

昨年度の陶器山元気ウォーキングの様子



狭山池の堤を歩く



## 次世代を担う子どもたちと交流する【子ども育成事業】福祉・青少年健全育成部会他の活動

### ◇第7回夏休み親子工作教室

（会場 8月3日（土）コミュニティセンター4階大会議室）

南中学校区にある三つの市立小学校の生徒64名（他に保護者44名、帝塚山学院の学生10名、円卓関係者24名総勢142名）が参加して親子工作教室を（午前、午後の2部制）実施しました。

#### ① 工具の使い方教室

小刀・金槌・ノコギリ・キリの使い方

#### ② 親子で工作

椅子、多目的台、万華鏡、貯金箱（段ボール製、牛乳パック製）

2学期の初めに各小学校で夏休みの宿題展示会には、絵画・工作教室で作った作品が多数展示されていました。

子どもたちが工具を使って物を作ることに興味を持ってもらえると幸いです。



工作風景と作品

### ◇絵画教室（スクラッチで遊ぼう）

（7月27日（土）午前、コミュニティセンター）

大阪芸術大学車谷教授を講師に迎えて絵画教室を実施しました。

南第一小学校～第三小学校の生徒22名（他に大阪芸術大学の副手1名、学生3名、南第一小学校～第三小学校の校長3名、保護者20名、南中円卓会議10名総勢60名）参加の行事でした。



### ◇南中学校 PTA 役員との交流会

令和元年9月6日（金）9:00～10:00

南中学校 PTA 役員と南中円卓の福祉・青少年健全育成部会のメンバーが会合を持ちました（参加者：南中学校から校長他1名、PTA から会長他9名、南中円卓会議から5名）。テーマは「まちづくり」でした。このメンバーでの会合は初めてなので南中生徒会と円卓会議の交流活動について円卓会議の福祉・青少年健全育成部会の林部会長から説明しました。

#### 交流活動

- ① 南中わくわくフェスティバル（パン喰い競争）
- ② 元気ウォーキング（吹奏楽部）
- ③ 挨拶運動
- ④ 生徒会役員との会合



挨拶運動

#### 生徒会から出された要望

- ① 通学路（横断歩道）に交通看板を取り付けてほしい。
- ② 通学路に溝蓋のない危険箇所がある。
- ③ 歩道にある黄色の点字ブロックが壊れている。

これらは、円卓会議の環境部会から市役所に改善要望を出しました（2頁を参照）。

#### PTA 役員、南中学校から

生徒会役員は、「自分たちの街をよくしたい」という思いから立候補した子どもたちです。

- ・ 将来を担う子どもたちを見守ってほしい。
  - ・ この交流会は今後も続けてほしい。
- との発言が有りました。



元気を保つ【コミュニティ醸成事業】元気クラブ

◇18期元気クラブ

10月1日(火)、第18期の元気クラブが開講されました。

今回も多くの方から申し込みを頂きましたが、会場等の制約で、80名(抽選)の方に参加いただくことになりました。次回19期の元気クラブは、来年4月開講で、2月に募集します(詳細は44号で)。



**ストレッチの効果(再掲)**

1. 柔軟性の維持・向上
2. 血液循環の向上
3. 傷害予防
4. 疲労回復の促進
5. 疼痛の軽減
6. リラクゼーション
7. 筋肥大
8. 筋委縮の抑制



◇ストレッチング

ストレッチングとは筋を伸ばす柔軟体操のことです。ストレッチとは「伸ばす」という意味です。1970年代に柔軟性を高めるための運動として、アメリカのボブ・アンダーソンにより開発されました。

**柔軟性(関節可動域)を高める**

筋の柔軟性が高まる効果があります。日常生活で同じ姿勢を続けたり、同じ動作を繰り返すことで筋の柔軟性に偏りが出始めます。筋は関節を通して骨に付着し、筋が収縮することで、骨を動かし腕や脚を曲げることができますが、筋の柔軟性に偏りが出始めると、硬くなった部分では動きが制限されるようになります。ストレッチを行うと身体中の筋の柔軟性が高まり、動きが制限されることなく広い関節可動域を得ることができます。

**バランスボール運動**

バランスボールを使ったストレッチでは、使い方によって主に筋力、筋持久力、柔軟性、バランス能力を向上させることが期待できます。正しい使い方を元気クラブで学び短時間で良いから家庭でも実施しましょう。

安全・安心を守る【防犯防災事業】防犯・防災部会の活動

◇消防訓練実施

9月20日(金)

ハーティーの関係者 28 名(内南中円卓会議 2 名)と消防署員 3 名にて自衛消防訓練を行いました。

消防署員より消火器の取り扱いについて話があり改めて参加者全員防災の大切さを実感しました。

◇ひったくり防止カバーの取り付け

7月8日(月)、コノミヤ、松源前

黒山警察 2 名、市防災防犯推進室 3 名、円卓会議防犯関係者 18 名(内北自治会よ 6 名) 計 20 名にてひったくり防止カバー250 枚(黒山警察 100 枚、南中円卓会議 150 枚)の取り付けを行いました。

今迄は、月曜日の午前中に実施していましたが、今回初めて夕方に実施しました。

カバーを設置した事によりひったくりが 1 件でも減ればと思います。

◇南交番との連絡会再開

9月7日(土)サロンみらいにて服部氏以下 4 名(南交番)と NT 内の自治会長(地区長)及び各地区の防犯担当者 20 名が参加して、昨年 5 月以降中断していた連絡会を再開しました。

先ず、南交番より次の 2 点について注意喚起がありました。

- ① 特殊詐欺について→ほぼ毎日、狭山ニュータウン内で電話がある。今年 1~8 月迄黒山警察管内の被害額 2,000 万円
- ② マンションで車の窃盗ありました\*).

\* リレーアタック：微弱な電波をとらえて鍵を開けるやり方(鍵をアルミ缶等に入れておけば安心)

出席者より ①落書き被害 ②道路の危険箇所(大野台郵便局前、南第一小学校北西交差点、東大池公園北西交差点、大野台 6・7 丁目の点滅信号)の指摘があり、対応する事になりました。

今後、連絡会を 2~3 ヶ月毎に開催することとした。南交番からは、“気軽に相談なり持ち掛けて欲しい”との発言がありました。

◇青色防犯パトロール



南中円卓会議では、ご存じのように毎週火曜、水曜、金曜日に狭山ニュータウン地区、大野地区を青色防犯パトロールカー(市が所有)を利用して、防犯活動を行っています。主に小学生が手を振って活動を応援してくれています。

【関連記事】防犯カメラ

昨年から狭山ニュータウン自治会が取り組んできました合計 34 台の防犯カメラの設置が終わり、10月1日から稼働しています。



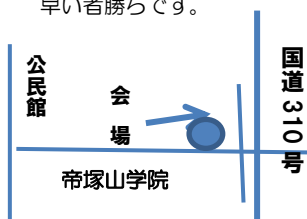
わたしたちは・南中円卓会議・を応援しています

フレッシュ朝市の防  
災組織は

毎週 日曜日  
午前 8 時から 12 時開催  
地元農家が作った自慢の新鮮な

野菜・お米・果物

がずらりと並びます。  
早い者勝ちです。



狭山ニュータウン・この町を  
とてもよく知る、安心できる  
不動産屋です

地域とともにあゆむ

南栄商事

昭和 49 年創業  
近大病院の北 100 メートル

大阪狭山市大野台 3-27-7

TEL 072-366-3600

FAX 072-366-3678

<http://www.nanei-realty.com>

# 花 旬菜 椿

HANA-TSUBAKI

旬菜「花椿」 駐車場 170 台  
 営業時間 11:00~24:15 席数 110 席(座敷 66 席)  
 ※オーダーストップ 23:15 宴会 最大人数 40 名(着席時)  
 ※宴会対応不可[土・日・祝 18:00 以降]

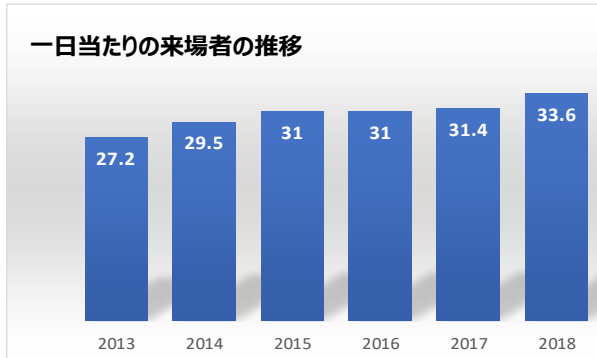
TEL 072-289-6512

大阪狭山市東野西 2 丁目 837  
 虹の湯 大阪狭山店内

ソフトドリンク無料券

「情報交換の場」「ふれあいの場」を提供する【コミュニティカフェ事業】

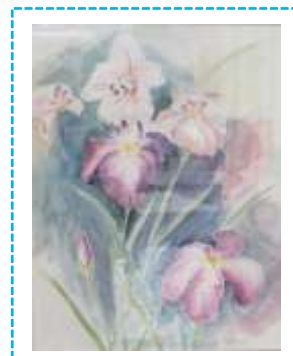
◇円卓カフェ「みらい」



「自分たちのまちは自分たちでつくる」には、日ごろから地域の人たちが「顔を合わせて、思うことを話し合い、「どのようなまちが望ましいと思っているか」を知ることが「住みやすい安全なまちづくり」には大切なことです。円卓カフェ「みらい」は、気楽に話し合える場所を提供しています。話し合いの場としてご利用ください。\*上のグラフは2013年以降の来場者の推移です。

カフェ「みらい」の利用例

- ミニ講演会の場所（8頁参照） ● 趣味の会
- グループの談話
- 絵画等の展示



わたしたちは・南中円卓会議・を応援しています



アットホームな  
フランス料理

- ・ランチコース ¥1,600～
- ・ディナーコース ¥3,400～
- ・お弁当 ¥2,000～

大阪狭山市大野台 1-25-16  
TEL:072-367-6699  
www2.ocn.ne.jp/~tortue

いけだ歯科

院長 池田 剛久

- 診察時間  
午前 9:30～午後 1:00  
午後 2:30～8:30(土 5:30まで)  
● 往診いたします。

	月	火	水	木	金	土
午前	●	●	●	●	●	●
午後	●	●	●	●	●	●

○大阪狭山市今熊 1-58-3  
タカンドビル1階 駐車場あり  
TEL 072-367-0888

西山台の赤提灯  
炭火やきとり

まごころ

大山の地鶏に

まごころの焼酎

- ◆営業 17:30～23:00
- ◆定休日 毎週火曜日

☎ 367-0102

西山台3丁目5-7  
南第一小学校バス停  
(上島医院向い)

手作りパン工房



心のもった  
パンケーキ  
ジェラト・ピスタ!

- ★営業時間 8:00～20:00
- ★モーニング 8:00～11:00
- ★ランチ 11:30～15:00
- 休日:日曜

☎ 072-367-9552  
大阪狭山市大野台 4-2-2  
南海金剛駅からバス停  
「近大病院前」下車スグ

## ◇台風への備え

**台風 19 号の被害** 59 河川、90ヶ所決壊、土砂災害 19 都県で 170 件、死者 77 人、不明 10 人全容はまだ不明  
(17 日午前 9 時 NHK ニュース WEB)

台風 19 号、刻々と甚大な被害が報告されつつあります。でも、台風の規模を考えると人的被害は少なかったように思います。事前からの備えがある程度出来ていたと推察されます。比較的対策が進んでいると思える東京都、埼玉、千葉の死者は少数です。私たちも、今から出来る準備をしっかり整え、危険から身を守りましょう。

### 屋外の備え

水害に備え、側溝や排水溝の掃除をし、水はけをよくする。また、屋根、塀、壁などの点検や補強も台風が来る前に行っておく。

### 非常用品

ライフラインが途絶えたときの事を想定して、

- ① 非常用品を備える。
- ② 断水に備えて飲料水を確保する。浴槽に水を張るなどしてトイレなどの生活用水を確保する。
- ③ 避難に備え、非常持ち出し品を準備する。

### 備蓄したい非常持ち出し品

懐中電灯（予備電池）着替え、タオル マッチ、ライター、救急薬品、携帯ラジオやワンセグ携帯、貴重品（公衆電話に使える 10 円玉も、非常用食料、水、など

### 家族で話し合う

家族で緊急連絡手段とその方法を話し合う。また、落ち合う場所などを決めておく。

### 近隣の建物や道路を知る

土砂災害や鉄砲水になるかどうかを見分けるためには、平常時と異常時で、濁流の流れる方向や速さの違いを普段から確認しておく。



### 接近してから

災害が想定される場合には、一人ひとりが「自分の身は自分で守る」という意識のもと、避難勧告が出ていなくても、早めに安全な場所へ避難する。

また、下記のことも忘れずに

- ① 用水路の見回りは絶対にしない。
- ② 屋外での作業は絶対にしない。
- ③ 外出は控える。  
車での避難には注意が必要です。20 mm/h 以上の降水量でワイパーは効かず、ブレーキが効かなくなる可能性がある。
- ④ 避難の前には火の元の確認をする。
- ⑤ 避難するときは、L 軽装で持ち物を少なくし、両手を自由に使えるようにしておく。



## わたしたちは・南中円卓会議・を応援しています



社会福祉法人 **簡修会**



### 大野台こども園

〒589-0023  
大阪狭山市大野台 3-23-1  
TEL 072-366-8957 FAX 072-368-2395  
平成 31 年 4 月現在位置へ移転  
219 名定員 職員数 40 名



### つほみこども園

〒589-0012  
阪狭山市東菜葉木 3-2283-1  
TEL 072-367-3344 FAX 072-367-3544  
平成 14 年 4 月設立  
120 名定員 職員数 31 名



社会医療法人 **さくら会**

救急指定病院

**さくら会病院**



脳神経外科・整形外科・内科・リハビリテーション科  
外科・神経内科・形成外科・放射線科

**簡易脳ドック（土/日対応可） 随時予約受付中**

〒589-0011 大阪狭山市半田 5 丁目 2610-1  
TEL: 072-366-5757



市民向け講座

『第2回認知症講座』

認知症の基礎知識、本人・家族の気持ち、背景を正しく理解し、認知症予防や認知症になっても安心して暮らせる地域づくりの大切さについて学びます。是非お越し下さい。

と き：11月20日(水)午後4：30～5：30

講 師：地域包括支援センター  
認知症地域支援推進員

ところ：南中円卓カフェ[サロンみらい]  
(大野台2-1-58 ハーティ内)

参加費：無料

申込み：不要、直接会場へお越し下さい。

定 員：30名(先着順)

会場では午後4時まで喫茶を行っています。

問合せ NPO 法人南中円卓会議  
☎ 072-368-1616

正会員、活動会員募集

南中円卓会議は、  
あなたの力を  
必要としています。  
あなたの力を  
お貸しください。

募集している部会等と主な活動内容

- ①環境部会  
環境美化活動、危険個所の調査/改善提案
  - ②防犯・防災部会  
防災訓練/情報の収集、青色防犯パトロール
  - ③福祉・青少年健全育成部会  
南中学校の生徒会・PTA との交流会、挨拶運動
  - ④地域コミュニティー部会  
陶器山元気ウォーキング
  - ⑤円卓カフェ  
交流の場の提供、講演会
  - ⑥元気クラブ  
体力づくり、講演会
  - ⑦事務局  
部会活動の支援、理事会総会の支援
- 部会にお力をお貸しください。**

**【問い合わせ先】**  
南中円卓会議  
☎368-161

◇南中円卓区域の一斉清掃

例年どおり 12月の第1日曜日(今年は12月1日)地域の一斉清掃を行います。

円卓会議はゴミ袋の手配等を行います。必要数を自治会単位でお知らせください。

わたしたちは・南中円卓会議・を応援しています

内科 神経内科 医療 上島医院  
心療内科 精神科 法人

南大阪睡眠医療センター・精神科デイ・ナイトケアセンター

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝	デイクア	9:30~16:00
9:30~14:00	○	○	○	休	○	△	休	ナイトケア	16:00~20:00
17:00~20:00	○	休	○	休	○	休	休	土曜日のみ	9:15~15:15

TEL 072-365-8118

初診の方はお電話下さい  
TEL 072-365-6579

西口6番バス停乗り場より  
「南第一小学校前」下車すぐ

大阪狭山市・堺市美原区歯科医師会会員



いわもと歯科

院長 岩本 孝弘

大阪狭山市大野台2-13-1 TEL:072-360-0648

センヤ歯科医院

院長 泉谷 欣也 <http://www.senyadental.com>

大阪狭山市西山台2-13-14 TEL:072-368-0288

医療法人 片岡歯科医院

院長 片岡 晋悟 <http://www.kataokadc.com/>

大阪狭山市西山台1-13-9 TEL:072-365-4173