

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）

# 南中円卓会議ニュース

2020年2月  
第44号

## 20周年に向かって

NPO法人南中円卓会議 理事長 吾妻 孝



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」は地域の人たちの力で

あけましておめでとうございます。

皆様におかれましては、お健やかに希望に満ちた令和2年の新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

平素からの特定非営利活動法人南中円卓会議（以下「南中円卓会議」）の諸活動へご支援・ご協力を賜り誠にありがとうございます。心より感謝申し上げます。

昨年、「南中円卓会議」は、設立10周年を迎えました。過ぎし10年の間、多くのボランティアの皆様を支えられ、新しい事業やイベントを積み重ね、現在の多くを数えるに至っております。

本年も、各事業、イベントの内容を進化させ、次の20周年に向かって新たな一歩を踏み出したいと考えております。

そのために“みんながアイデアを出し、考え、みんなで行動する”ことを大切に、各自治会（地区会、住宅会）との交流会や各事業・イベントを通じてそれぞれが抱える課題や問題点を解決し、また、ニーズの把握、そして地域住民皆様の想いの把握を基に、「住みよいまちの南中学校区」をめざしたいと思っております。

「継続は力なり！」を忘れることなく“10年後どうなっているかな？”ではなく、“10年後に繋げるために今をこうしておく”の意識を持って進んで行きたいと思っております。

継続した「住みよいまちづくり」には、新たな人材（人財）が必要です。一人でも多くの新しい方が、この「南中円卓会議」に参画して、力を貸していただければ、より良い「まちづくり」に繋がるものと確信致します。

最後になりましたが、今後とも皆様のご支援とご協力をお願い致しますと共に、皆様のご健勝と益々のご活躍をご祈念申し上げます。

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・・・元氣ウォーキング  
いつまでも元気に・・・健康講座・元氣クラブ  
安全・安心・・・防犯パトロール

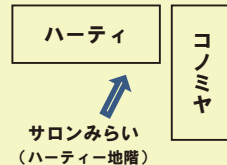
### 第44号の主な内容



スイセン

- 1頁・・・20周年に向かって
- 2～7頁・・・各部会等の活動
  - ①まちをきれいにする。 ②南中学校との交流
  - ③陶器山元氣ウォーキング ④元氣クラブ
  - ⑤サロン「みらい」 ⑥古紙の買取価格
  - ⑦南交番連絡協議会 ⑧防災訓練
- 8頁・・・お知らせ
  - ①元氣クラブの募集
  - ②第10回陶器山元氣ウォーキングの案内
  - ③その他

NPO 法人  
南中円卓会議



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】

新年おめでとうございます。

よき新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。

昨年は、環境部会の活動へのご協力・ご支援誠に有難うございました。

本年も住みやすく美しい私たちのまちづくりに取り組んで参ります。よろしくお願い申し上げます。

(環境部会 金子誠治)



学校周りの掃除をする生徒たち



補修された点字ブロック

◇まちをきれいにする

◆三津屋川の清掃

(令和元年11月16日(土) AM9時～)

市長はじめ、約60名のボランティアにより令和元年2回目の三津屋川清掃作業を行いました。

私たちの暮らしに多くの恩恵をもたらす河川は、飲み水の水源であり、多様な生物の生息の場ともなっています。

きれいなままで後世まで引き継ぐことは私たちの大切な責務だと思っています。次回は令和2年3月頃予定です。是非皆さんのご協力をお待ちしています。

◆ニュータウン一斉清掃

(令和元年12月1日(日) AM9時～)

ニュータウンの住宅周辺・公園廻りの一斉美化清掃への参加おつかれさまでした。

南中学校廻りの清掃には、大野台3丁目自治会の皆さまと共に、教頭先生を初め、担当の先生、生徒20名弱の参加が有りました。

地域の皆様のご協力ありがとうございました。

◆南中学校前の歩道の点字ブロック

“歩道にある黄色の点字ブロックが壊れている”との指摘が南中学校生徒会からあり(円卓ニュース 43号を参照)、市に善処を依頼したところ、令和元年11月1日(金)、市の土木Gに対応していただき、右のように綺麗に補修出来ました。

危険な箇所を発見されたら南中円卓会議までお知らせください。現状を確認し、管理者と話し合います。

環境部会の目的

住環境をきれいにすることで、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寄る年波には勝てず、減少中です。是非ともみなさんのお力をお貸しください。

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の活動

2019年には、いろいろな出来事がありました。良いことも悪いことも人の心に残ります。

特に、これから大人に成ってゆく子どもたちには素晴らしい体験をして欲しいものです。

◆わくわくフェスティバルに参加

南中学校の生徒会、クラブ、幼・小・中学校の各PTAそして地域の皆さんとともに12月7日(土)に市立南中学校で開催された地域協議会主催の南中学校区「わくわくフェスティバル」に福祉・青少年健全育成部会員が中心になって

- ①「パン食い競走」
- ②「災害時に役立つゲーム」  
(バケツリレー、担架リレー)

を行いました。

「パン食い競走」では口ではパンをとれないようなちびっこ達も大人も大いに楽しんでくれました。

バケツリレー、担架リレーでは、みんなの力を合わせれば大きな力になる経験が出来たと思っています。

このような小さな活動が地域全体の協働につながるものと信じてこれからも活動を続けてまいります。

(福祉・青少年健全育成部会 林 昭子)



パン食い競走



バケツリレー

地域内の人々距離を縮める【地域コミュニティ交流事業】

◇陶器山元気ウォーキング

地域コミュニティ部会の中心的事業である「陶器山元気ウォーキング」も、今年で第10回となります。第1回は、南中円卓会議設立の翌年度末でした。以降、3つの小学校に2年ごとに持ち回りでご協力いただき実施して参りました。

今回は、令和2年3月28日(土)、昨年と同様に南第三小学校を起点として実施する予定です。

コースは、泉北ニュータウン榎塚台を通り、フォレストガーデンまで足を伸ばし、晴美公園を経由して戻って参ります。

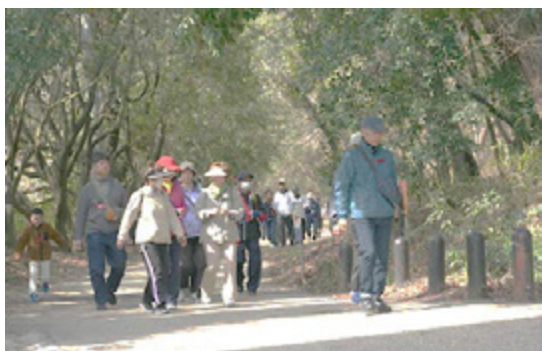
また、お楽しみ抽選会の賞品数も昨年同様、多くの皆様方に楽しんでいただけるように準備を進めております。

さらに、豚汁、かやくご飯の炊き出しに加え、南中学校生徒によるブラスバンド演奏も予定しておりますので、ご家族、お友達等をお誘い合わせの上、奮ってご参加下さい。

なお、この事業は、約100名のスタッフの協力なしには運営できませんので、この点のご協力も重ねてお願いします。

詳しくは、2月初めに配布予定のチラシをご覧ください。

(地域コミュニティ部会 菊屋 英一)



過去の元気ウォーキングから

元気を保つ【コミュニティ醸成事業】

◇元気クラブ

第19期の元気クラブの募集が始まります。  
詳細は8頁の募集要項をご覧ください。

(元気クラブ 中谷三友紀)



バランスボールを使う

ストレッチの効果

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。ストレッチング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。

(一〇メモ)

いきいき百歳体操について(大阪狭山市ホームページの記事を改変)

平成14年に高知市が開発した重りを使った筋力運動の体操で、今では、住民主体の介護予防体操として認知され、全国的な広がりを見せています。

立ち上げも運営も市民が主体です。市民が主体になることで近所に住む参加者同士が交流できるような様々な取り組みが見られ、「来ることが楽しい」、「生きがいになる」といった声が聞かれています。

いきいき百歳体操では、トレーナーが居なくてDVDを見ながら実施します。

元気クラブはトレーナーが直接指導しています。

(運動の種類)

1 準備体操	2 筋力運動	3 整理体操
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 深呼吸</li> <li>2. 肩と脇腹のばし</li> <li>3. 体ねじり</li> <li>4. 首の運動</li> <li>5. 足踏み</li> <li>6. 股関節の運動</li> <li>7. 膝伸ばし運動</li> <li>8. 深呼吸</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 腕を前に上げる運動</li> <li>2. 腕を横に上げる運動</li> <li>3. 腕の曲げ伸ばし運動</li> <li>4. 椅子からの立ち上がり運動</li> <li>5. 膝を伸ばす運動</li> <li>6. 脚の後ろ上げ運動</li> <li>7. 脚の横上げ運動</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 肩の運動</li> <li>2. 手首・腕のストレッチ</li> <li>3. 太ももの裏のストレッチ</li> <li>4. ふくらはぎのストレッチ</li> <li>5. 首の運動</li> </ol>

情報交換の場

◇サロン「みらい」について

サロン「みらい」(円卓カフェ)は地域の皆さんが気軽に集まって「語り合い」「情報交換」の場として利用いただくために設置されています。

顔を合わせて話し合うことでそれぞれの人が親しい身近な存在になり、安全・安心で住みやすい「まちづくり」を協働して行えるようになって考えています。

円卓カフェでは、時節に合った講演会を開いています。

また、地域の方の作品を飾るギャラリーとしても利用しています。



お知らせ

◇古紙の引き取り価格について

古紙の業者引き取り価格が大幅に引き下げられました。(12月分から5円→3円/Kg)

理由は中国向けが激減し(11月度去年の15%)在庫がダブついているためです。

このため自治会活動費が少なくなります。

対策として

- ①新聞紙
- ②段ボール
- ③一般ごみとして処分されている紙類
- ④アルミ缶
- ⑤古い布

も引き取ってくれますので出来るだけ多くお出しください。



円卓カフェは円卓会議福祉グループの皆さん初め、地域のボランティア 31 名の方々が運営あたっています。

右の表はサロン「みらい」の多目的室の利用状況です。

空白の時間帯はご利用いただけますので円卓事務局までお問合せください。

サロン「みらい」多目的室利用表

令和2年1月現在

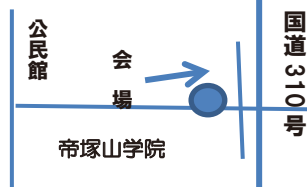
週	時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
第1週	9:00~12:00			パッチワーク教室	せいだんクラブ	手芸(萌黄)	編み物教室
	13:00~16:30	カフェみらい	カフェみらい	カフェみらい	カフェみらい	カフェみらい	
	16:30~20:00				地域コミュニティ部会		
第2週	9:00~12:00				せいだんクラブ		編み物教室
	13:00~16:30	カフェみらい	カフェみらい	カフェみらい	カフェみらい	カフェみらい	
	16:30~20:00		理事会運営委員会		自治会交流会	環境部会	
第3週	9:00~12:00			パッチワーク教室	せいだんクラブ	手芸(萌黄)	編み物教室
	13:00~16:30	カフェみらい	カフェみらい	カフェみらい	カフェみらい	カフェみらい	
	16:30~20:00				防災・防犯部会		
第4週	9:00~12:00				せいだんクラブ		編み物教室
	13:00~16:30	カフェみらい	カフェみらい	カフェみらい	カフェみらい	カフェみらい	
	16:30~20:00		理事会運営委員会				
第5週	9:00~12:00			パッチワーク教室	せいだんクラブ	手芸(萌黄)	
	13:00~16:30	カフェみらい	カフェみらい	カフェみらい	カフェみらい	カフェみらい	
	16:30~20:00						

サロン「みらい」の多目的室には、若干の使用条件がありますが、無料でお使いいただけます。茶色は円卓会議行事  
詳しくは、南中円卓会議の事務局までお問い合わせください。 ☎072-368-1616

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.co  
m/

# 花 旬菜 椿

HANA-TSUBAKI

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

有効期限 2020年12月末日

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

・大阪狭山店のみご利用可能  
・本身1枚につき2名様まで  
・他特典との使用不可

ソフトドリンク無料券

安全・安心を守る【防犯防災事業】

◇南交番との連絡協議会

(11月17日(日)サロンみらい)

南交番より4名、南第二小学校区の自治会の防犯担当者19名が参加して連絡協議会を行いました。

南交番からは、特殊詐欺、リレーアタック、自転車の運転マナーについて注意喚起がありました。

1. 特殊詐欺

1～11月の間に、黒山警察管内で21件(内狭山地域で4件)特殊詐欺が発生した。

被害額は、減っているが少額の被害が増えている。

2. 自転車の運転マナー

自転車は車道の左側通行が原則

15歳以下、70歳以上の人は歩道運転可。

3. 出席者よりの指摘

①歩者分離信号の通行で危ない車や人が多い。

②刃物を持ち歩いている人の取り締まり等の要望。

4. 12月4日に狭山ニュータウン自治会館において南第一小学校地区の狭山ニュータウン、公団住宅、桜ヶ丘の自治会(住宅会)が参加して同様の連絡協議会が開催されました。

◆南第二小学校区の防災研修会

11月25日(月)南第二小学校区の防災担当者18名が参加して研修会を行いました。

研修内容

①大阪府警察本部庁舎内見学

(広報コーナー・通信指令室・交通管制センター)

普段は立ち入れない大阪府警察庁舎内見学は新鮮でした。

②リニューアルされた、阿倍野防災センターの見学

(参)受け入れ施設に人数制限があるため南第一小学校区の研修会は別に行いました。

(防犯・防災部会 斎藤 泰久)



南交番との連絡協議会  
(サロンみらいに於いて)



研修会参加者(府警本部)

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  
www.2.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



心のこもった  
パンケーキ  
ジェラトパスタ!

★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

**南第一・南第三小学校区『地域総合防災訓練』**

(11月24日(日)15:00~21:00、南第1小学校)

狭山ニュータウン、公団住宅、府営北、桜ヶ丘の自治会(地区会、住宅会)主催で南第一小学校、南第三小学校校区の住民65名が参加して『地域総合防災訓練』を行いました。

初めての試みとして、冬場の夜間に地震等の災害が発生したとの想定で夜間訓練が実施されました。

- ①避難所(南第一小学校)の門扉の鍵が入っている解除ボックスの確認
- ②災害用トイレの組み立て・設置・使用方法(特に注水方法)の体験
- ③暗くなってからは、体育館の電灯を消し
  - ・照明灯を点灯するため
  - ・発電機の起動と灯火燈との接続体験
  - ・ダンボールベッドの組み立てと就寝体験
  - ・炊き出し用バーナーの使用法の習得
  - ・炊き出し訓練
 等を行いました。

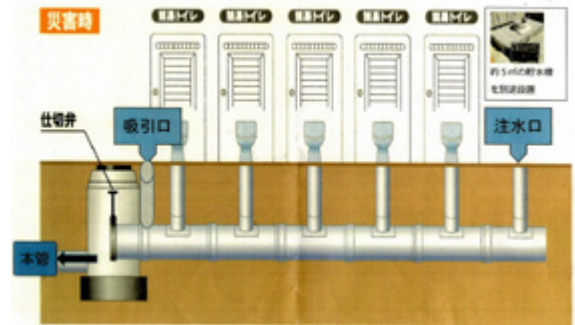
この日は、非常にあたたかくて「寒さの体験」は出来ませんでした。



マンホール上に被せた災害用トイレ



暗い中で  
ベッドの組み立て



防災用トイレの仕組み

**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

お知らせ



元気クラブ 19 期生募集

(令和2年4月～令和2年9月)

楽しく運動して、  
軽快に歩ける身体をつくりませんか？

募集（開催）要項

開催日：4月7日（火）以降の火曜日（月4回）  
時刻：午前10時～11時30分  
場所：大阪狭山市立コミュニティセンター4階  
（但し、4月中はニュータウン消防署）  
応募条件：大阪狭山市立南中学校区内にお住まいの  
概ね65歳（S29年3月生）以上の方  
募集人員：80名  
\*新規の方を優先  
\*応募多数の場合は抽選  
受付場所：「サロンみらい」  
受付期間：2月18日（火）～21日（金）の  
午後1時30分～4時30分  
参加料：月500円  
申込方法：

「サロンみらい」に  
備えている申込書で  
申し込みください。



問い合わせ先：NPO法人 南中円卓会議  
大阪狭山市大野台 2-1-58（ハーティ地階）  
電話&FAX：072-368-1616

◇第10回陶器山元気ウォーキング

第10回陶器山元気ウォーキングは、令和2年3月28日（土）、南第三小学校を起点に実施します。

ウォーキングのコース、イベント内容、参加申し込み方法などの詳細は、別に作成していますチラシをご覧ください。



問合せ先：NPO法人 南中円卓会議  
大阪狭山市大野台 2-1-58（ハーティ地階）  
電話&FAX：072-368-1616

地域のニュースを教えてください。

南中学校区域のトピックスや、活動家の情報を求めています。

皆さんからの情報をお待ちしています。

問い合わせ先：NPO法人 南中円卓会議（広報）  
電話&FAX：072-368-1616

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

診察時間	月	火	水	木	金	土	日・祝	デイケア	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4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