



クローバー



5月22日 (日) 午前9時集合

雨天の場合5月29日 (日)

五中校区地域会議 第1回

ふれあい

ウォーキング

迫る!!

参加してのお楽しみもあるよ!

5月13日までにお申し込みください

集合場所：弁天池公園南側広場

対象：五中校区及び周辺の方

(小学校低学年は保護者同伴)

参加費：無料

持ち物：飲み物、タオル、保険証のコピー

申込方法：5月13日(金)までに、第五中学校区地域会議セン

ター又は門真市公民協働課へ電話、FAX、直接持参、

役員等へ申込書をお渡しください。

《申込み・問い合わせ先》

(1)第五中学校区地域会議センター (岸和田2丁目10-29)

TEL / FAX 072-380-6999 (開館時間：月・水・金10時~15時)

(但し12時~13時、祝日を除く)

(2)門真市総合政策部公民協働課 (市役所本館1階)

TEL 06-6902-5612 FAX 06-6905-3264

(開庁時間：月~金9時~17時半但し土日祝日を除く)

上記の2か所に申込用紙を置いています。

※当日、午前8時の時点で雨が降っていた場合、中止となります。

判断が難しい場合は、五中地域会議センター (073-380-6999) まで、

お問い合わせください。

コース 弁天池公園 ↔ 深北緑地公園 (往復)



第二回定時総会が行われる



開会挨拶をする大橋理事長

平成28年4月17日に門真市立第五中学校で第二回定時総会が行われました。

初めに大橋修理事長が「地域会議が設立され1年が経過しました。今後とも地域会議が持つ総合力を発揮して地域に貢献していきたい」と挨拶のあと、平成27年度事業報告及び決算報告、28年度事業計画及び予算等について可決承認されました。

記念講演には、「認知症になっても住み慣れた地域で暮らし続けられる社会の実現」について、NPO法人ひかりの高村弘理事長より講話が行われました。

平成28年度 事業計画及び予算

H28年度の事業計画及び予算をご紹介します。イベントの詳細や開催日等については、決まり次第、クローバーなどでお知らせします。※歳入予算については5,100,000円（門真市地域会議活動補助金）

(単位：円)

科 目	予算額	事業の内容
地域会議運営事業・拠点施設管理事業	2,230,000	地域会議の日常の運営事務及び拠点の管理・運営を行う。
コミュニティ紙発行事業	721,000	クローバーを発行し、地域会議や地域の様々な情報の周知を図る。
自転車のマナー向上イベント事業	900,000	自転車の安全利用への意識向上を図り、マナーの周知にむけ、子供から高齢者まで楽しめる交通イベントを実施する。 (夏頃実施予定)
子育て・教育支援事業	362,000	通学路の安全確保に向け、危険個所の把握及び電柱や家庭用看板の設置を行う。また、子育て、教育支援に向けた環境作りを図る。
五中校区ウォーキングマップ作成事業	79,000	地域内の文化施設やスポーツ施設・名所等を掲載したウォーキングマップを作成する。
ふれあいウォーキング事業	219,000	健康づくり・ともだち作りをテーマとしたウォーキングイベントを開催する。イベント開催日：5月22日
子育てサロン事業	36,000	子育て世代の孤立化を防ぐため、手遊びや読み聞かせなどを中心とした親子で気軽に参加できるサロンを実施する。 (年2回程実施)
健康増進事業	46,000	講座や体操等を通し、健康で長生きするための秘訣等を学ぶ機会を設け、健康増進を図る。 健康セミナー開催日：4月、7月、11月、2月頃開催予定
危ない歩道のマップ作り事業	30,000	まち歩きで得た情報に基づき、危険個所を抽出したマップを作成し、関係機関への働きかけを通じ、解消を図る。
音楽とエコキャンドルナイト事業	218,000	家庭から出る廃油により作成したキャンドル等を用い、音楽演奏等を含んだキャンドルナイトを実施する。(秋頃実施予定)
五中地域会議オリジナルグッズ製作事業	169,000	地域会議の意識向上及び地域へのPRを図るため、グッズを製作する。
夜間パトロール事業	10,000	定期的に夜間パトロールを実施することで犯罪予防を図る。
避難所体験事業	40,000	避難所を体験することにより、災害時のリーダーとなる人材の育成。
五中学生等とのイベント事業	40,000	五中学生徒を中心としたイベントの企画、運営を行う。
合 計	5,100,000	



平成27年度収支決算報告

自 平成27年4月1日
至 平成28年3月31日

収入の部

(単位：円)

科 目	予 算 額	決 算 額
市補助金	4,972,000	4,972,000
雑収入		369
合 計	4,972,000	4,972,369

支出の部

科 目	予 算 額	決 算 額
地域会議運営事業費	2,500,000	2,391,564
コミュニティ紙発行事業	804,000	328,160
他市活動調査事業	182,000	51,241
防災施設見学・研修事業	180,000	127,272
防災講話事業	145,000	22,573
まち歩き・マップ作り事業	119,000	20,638
危険箇所看板設置事業	333,000	29,031
文化・スポーツに関する調査研究事業	30,000	0
子育て・サロン事業	175,000	40,351
環境まちづくりに関する調査研究事業	78,000	0
五中校区パトロール事業	157,000	58,194
地域会議オリジナルブルゾン製作事業	269,000	200,000
合 計	4,972,000	3,269,024

収入合計 4,972,369円 支出合計 3,269,024円
差引残高 △1,703,345円 (残高は市へ返還)

上島町から北巣本小学校に通じる交差点が
カラー舗装されました。

この交差点は、通学路としてキッズサポーターの方々が、子供たちの見守り活動を行っています。

朝の通勤・通学の時間帯には交通量が多く、五中地域会議の子育て・教育部会においても、「通勤(通学)の自転車を通る道を、子供たちが横切るので対策が必要」と、課題として取り上げられました。

市も対策を検討していた場所でもあり、市や警察等が実施する合同安全点検に、子育て・教育部会も参加し、協議の結果、2月24日にカラー舗装されました。

この交差点を通られる方は、子どもたちの安全のためにスピードを落として通行してください。

また、地域会議では子供の見守りの促進と、犯罪予防を目的に、看板を作成し配布しています。各家庭やお店・会社等で掲示にご協力いただける場合、地域会議までお知らせください。



カラー舗装された交差点を通学する小学生

地域で守ろう



地域の子ども

第五中学校区地域会議
地域会議が設置するポスター

健康で長生きのコツ

～ 日々の食事について ～

健康福祉部会 奥田 仁浩 (薬剤師)

【胃腸をしっかり整えましょう】

健康で長生きするための秘訣には、日頃の食事の摂り方にあります。食事は味わって食べていますか？ お腹をいっぱい満たすだけの食事にはなっていませんか？

ゆっくりよく噛んで食べることは、消化液の分泌を促進し、胃腸の負担を軽減します。早食いやお腹いっぱい食べる事は、控えましょう。

また、冷たい食べ物や飲み物ばかり摂っていると胃が冷えきってしまいます。胃が冷えてしまうと、胃の動きが悪くなってしまいます。水分の取り過ぎにも注意しましょう。水分の取り過ぎでジャブジャブというような胃では食べ物をうまく消化できません。

【見直そう 朝食に温かい味噌汁とご飯を】

朝軽く、昼まあまあ、夕食を満腹にされている方が少なくありません。一日の始まりである朝食がとても大切なのですが、朝は慌ただしく、簡単に済ませてしまいがちです。時間に余裕をもって起床をし、時間をかけて朝食をしっかりと摂りましょう。

お米と大豆の同時に摂取することは非常に良い組合せとなります。

米と大豆はお互い不足する必須アミノ酸を補い理想的なタンパク質栄養価となります。

毎朝、ご飯と味噌汁を食べる食生活を取り戻しましょう。



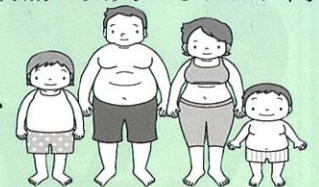
【食の欧米化→体型まで欧米化
→胃腸の老化→病気の原因】

和食を食べる機会がどんどん減ってきています。

かつて低タンパク、低カロリーだった日本人の食事がこの50年間で肉の消費量が5倍近くになり、肉食中心の食生活になってしまいました。

動物性食品の取り過ぎ(肉中心の食生活)→エネルギー摂取の過剰→胃腸の老化→病気の原因となります。

野菜中心の食事にすれば、胃腸の負担が軽くなるので、胃腸が丈夫になります。胃腸が丈夫になれば、内臓も強くなります。内臓が強くなれば元気になります。元気になれば免疫力が高まり、病気になりにくくなります。



【お砂糖の摂り過ぎにはご注意ください】

適度な甘みは胃腸に必要なものであり、胃を健やかにする働きがあります。しかし、砂糖、特に精製された白砂糖の過剰摂取は、胃に大変悪影響を与えます。疲れ切った時に少し甘い物(チョコレートなど)を口にすると、緊張がゆるんでホッとします。このような良さもありますが、砂糖の摂り過ぎは反って胃の緊張を緩め、働きを悪くします。



この人紹介 ②

ジュースで乾杯 仲間づくりは葡萄づくりから

田中輝男さん
樋口正幸さん
大橋 修さん

7年ほど前に田中さんと樋口さんが、友人からベリーAの苗木を3本ずつもらい、庭に植えたのが葡萄作りのきっかけとなりました。

70歳を前にした熟年の三人が、何か熱中できるものはないかと考えた結果、葡萄ジュースを作ろうと思い立ちました。

しかし門真特産の蓮根栽培は、知り合いの農家などで教わられますが、葡萄栽培は初めての経験でした。

若い時からパソコンを使っていたので、先生はもっぱらインターネット。

三人の「おっさん」が一台のパソコンの前に集まり、苗木の育て方や肥料のやり方、枝の誘引、害虫の駆除、房の袋のかぶせ方など、三人が寄り添い『文殊の知恵』を搾りながら、ジュースづくりを始めました。

田中さんは、「ネットには写真付きで説明されているので、写真を見ながら剪定や枝の誘引など、徐々に見本の形になってきました」と笑う。

樋口さんも、「葡萄は家の庭や畑に植えています。今では、枝の選定や誘引も素人なりのこだわりがあります。二人で200房ぐらい収穫しますが、1房ずつ袋をかぶせないといけないので、剪定や袋のかぶせは大変な重労働です」と話します。葡萄を収穫すると、いよいよ房を潰して搾っていきます。

大橋さんは「搾るのは私の担当です。三時間ぐらい搾り続けるので大変です」と話す。

樋口さんも「雑菌が入るといけないので、ガラスの容器を煮沸し、原液に砂糖を少し入れ攪拌。濾したあとにビンに詰めますが、三人の共同作業なので和気あいあいとやっています」と笑う。

田中さんは「葡萄ジュースといっても、冬の肥料から水の管理など、栽培のコツを覚えるまでが大変でした。しかし『光陰矢の如し』。一年はあっという間です。秋には月を見ながら、三人で祝杯をあげるのを楽しみにしています」と話しています。

葡萄ジュース作りはこれからが本番です。



【編集後記】

早いものでもう桜から新緑の季節となり、行楽シーズンとなりました。今年も五中地域会議では多くの事業を企画し、住みよい地域を目指しています。

ぜひ皆さんの意見をお聞かせ下さい。また、イベントにもお気軽にご参加ください。

【問合せ先】

第5中学校区地域会議
開館日 月・水・金曜日
開館時間 10:00~12:00
13:00~15:00
但し、4/29・5/2・5/4・5/6は休館です。
TEL 072-380-6999
メール 5chuutiikikaigi@ares.eonet.ne.jp