

協和
会話
地域の輪

あきの東

共同発行 松戸市町会・自治会連合会明第2東地区会
明第2東地区社会福祉協議会

第39号

令和7年1月発行

松戸市町会・自治会連合会明第2東地区会
明第2東地区社会福祉協議会
発行責任者 西野 高嶺

松戸市南花島4-63-5
電話・FAX 047(360)2122
akira2higashi@matsudo-shakyo.com

明第2東地区は次の町会が含まれています。

南花島第1町会・南花島第2町会・南花島第3町会・南花島第4町会・竹ヶ花第1町会・竹ヶ花第2町会・竹ヶ花西町町会

上本郷第1町会・上本郷第2町会・上本郷第3町会・上本郷松郷町会・北松戸町会・

以上12町会、約10,000世帯



親だけで子どもを育てるのはたいへん
地区社協では地域のみんで子育てを支えるため
子育てサロン「明ホッとタイム」を開催しています



西野 高嶺

松戸市町会・自治会連合会
明第2東地区会地区長
明第2東地区社会福祉協議会会長

地区社協を支えている皆様は、まさにこの誓いを実践していると実感します。ありがとうございます。

「口は人を励ます言葉や感謝の言葉を言うために使おう…目は人のよいところをみるために使おう…耳は人の言葉を最後まで聴いてあげるために使おう…手足は人を助けるために使おう…心は人の痛みが分かるために使おう」

ご紹介しませぬ。

「五つの誓い」を述べています。

そこで、近頃知ったのですが、腰塚勇人という人が自分との約束として、「五つの誓い」を述べています。

今「自分の番を生きている」と知ることが大切ではないでしょうか。

生きていく時代がいつであっても、今「自分の番を生きている」と知ることが大切ではないでしょうか。

「私」

私の好きな書家の「あいだみつを」に、「自分の番」という詩があります。「うまれかわり、死にかわり、永遠の過去のいのちを受けついで、いま自分の番を生きている、それがあなたのいのちです、それがわたしのいのちです」

生きていく時代がいつであっても、今「自分の番を生きている」と知ることが大切ではないでしょうか。

生きていく時代がいつであっても、今「自分の番を生きている」と知ることが大切ではないでしょうか。

生きていく時代がいつであっても、今「自分の番を生きている」と知ることが大切ではないでしょうか。

皆様に、

新年のご挨拶を申し上げます

わが町の町会長

上本郷第一町会

町会長 **梶野 勝彦**

上本郷第一町会は、世帯数1,500世帯、北松戸駅周辺から国道6号線を松戸方面に向かい、旧水戸街道沿い、また国道6号線を越えて上本郷第二小学校に向かって行く一帯になります。

平成28年から今まで上本郷連合町会として上本郷第二町会、上本郷第三町会と一緒に活動して参りましたが、それぞれ会計を別にして独立しました。

ただ今でも定期的に総務部会(各町会の会長・副会長・会計)を開き、情報交換などを行っています。

聞いてみました

Q 出身地や経歴は？

A 私は生まれも育ちも松戸市上本郷。妻1人、子供3人、孫が6人います。30年以上、地方公務員

をしています。小学校は北部小へバスで通い、中学校は現在上本郷第二小学校になっている第六中学校に通いました。

また、風早・明治神社に奉納される三匹獅子舞の大獅子を父親が踊っていた関係で大獅子を踊り、長男も大獅子を踊りました。最初は踊りの流れや太鼓が覚えられず馴染めませんでしたが、だんだん覚えてくると踊った後の充実感が感じられるようになり、高校1年生から7年間踊りました。



Q 地域活動参加のきっかけは？

A 30歳の頃、地元消防団に加入し、操法大会に出場しました。その後、先輩に勧められて第六中学校PTA役員を引き受けることとなり、未知の世界に足を踏み入れ、最終的に会長になってしまいました。卒業式に体育館の壇上で、卒業生・在校生・保護者の前で挨拶をした時の緊張感は今でも忘れられない思い出になっています。しばらくすると町会役員の勧誘を受けました。連絡部長・会計・副会長を経て会長となり町会役員として約20年になります。活動は会長ひとりだけでは何もできません。情報を共有しコミュニケーションを大事にしたいと思っています。

生・保護者の前で挨拶をした時の緊張感は今でも忘れられない思い出になっています。しばらくすると町会役員の勧誘を受けました。連絡部長・会計・副会長を経て会長となり町会役員として約20年になります。活動は会長ひとりだけでは何もできません。情報を共有しコミュニケーションを大事にしたいと思っています。

Q リフレッシュ方法は？

A 私は人混みが嫌いです。出来るだけ電車も乗りたくありません。車の運転は好きなので家族旅行はいつも車です。カーナビなどない時代、地図を頼りに目的地を目指した時代です。「道の駅」にはまってしまい、スタンプ帳を買い、関東の道の駅を何年もかけて制覇しました。また神社仏閣が好きで御朱印帳を持って社寺を回って歩きました。

50歳近くになると、四季を感じたいと思うようになり、毎年春には偕楽園の梅、古河の花桃、幸手権現堂の桜、館林と笠間のつつじ、季節が進むと行田の蓮の花、笠間の菊祭りなどへと足を運びエネルギーを補充します。

町会掲示板

【南花島連合町会】

小学校新入学をお祝いして粗品を贈呈しています。2月上旬の回覧でお名前等をお知らせください。

【竹ヶ花西町町会】

小学校に入学した児童に、こども商品券を4月の入学時期に合わせて贈呈します。

4月に申込書をお送りしますのでお名前等お知らせください。

【西町町会花の会】

「第32回松戸みどり花の基金理事長賞」を受賞しました。花壇は山崎製パン裏の向町公園内にあります。

散歩がてら観に来てください。花は年に4回入れ替わります。

西町町会花の会
会長 齊藤 照夫

【あなたのチカラを消防団に】

消防団員募集

消防団は「自らの地域は自ら守る」の精神のもと、消防防災活動を行います。

入団条件：松戸市内に居住又は勤務・通学する18歳以上55歳未満の健康な方
問い合わせ：消防総務課
Tel 047-365-1116

【南花島子ども会】

入学・進級お祝い

レクリエーション会
簡単なゲーム、ソフトボール・ドッジ体験等。どなたでもご参加いただけます。

おにいさん、おねえさんと一緒に遊びましょう。

日時：令和7年4月19日(土) 14時~16時(雨天26日)
会場：下教公園
問い合わせ：育成会 五十嵐 Yoshide.iga@gmail.com



南花島第二町会

町会長 **野々下 力**

南花島第三町会は昭和30年代末までは森に囲まれた春日神社を中心とした6世帯の農村でした。昭和40年代に区画整理事業が行われ、田畑は整地され住宅地となりたくさんの方が移住してきました。現在は500世帯超の住宅街に変貌し南花島第三町会となりました。国道6号線と新京成線に囲まれた非常に利便性に富んだ街です。

聞いてみました

Q 出身は？

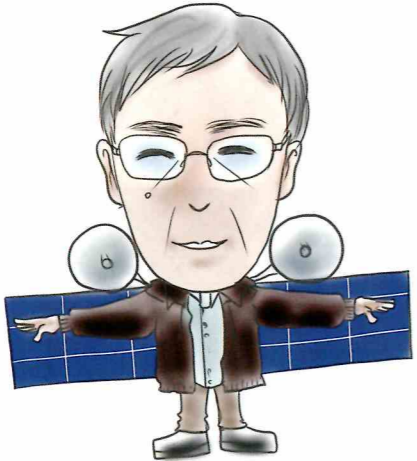
A 私は、生まれも育ちも南花島第三町会です。一時期、会社の関係で東京に住んでいたこともありましたが親が亡くなったのを機に戻ってまいりました。

Q 趣味は？

A 現在30数年前から始めましたテニスを健康維持のために週2日若い人と一緒に汗を流しています。また、会社リタイアを機に認知症予防のためと思えばアノを始めました。毎日の練習の成果が出ていると本人は思っています。

Q 現役時代のお仕事は？

A 電気会社で民間人として国家の安全・安心を実現するため内閣府、防衛省、外務省等のビッグプロジェクトでシステム開発やとりまとめ等に従事していました。その後、宇宙事業関係の会社経営に携わりました。ここでは「はやぶさ」プロジェクトをはじめたくさんの衛星プロジェクトの対応をしました。



ました。特に「はやぶさ」では社員のがんばりにより一時行方不明になった衛星を無事に地球に帰還させた事でいろいろと話題になりました。

「はやぶさ」の地球帰還後は、松戸市制施行70周年記念事業の一環として行われた講演会で山崎直子さんの前座として講演を行いました。

結婚50年 記念祝賀会

苦楽を共に

菊の香や共に歩みし五十年

芳生

9月28日明市民センターにて、ご結婚50年を迎えられた4組のご夫妻をお招きして祝賀会が開催されました。

会に先立ってひと組ずつ記念撮影。初めはちょっと緊張されていた様子でしたが、素敵な笑顔のお写真が撮れました。

式典では、松戸市社会福祉協議会の町山常務理事より、記念品としてフォトフレーム付きの電波時計が贈られ、ひと組ずつスピーチをいただきました。冒頭の句は、その中で即興で詠んでくださった作品です。他の皆さまからも、仲睦まじく50年を過ごしてこられた秘訣を教えてくださいました。

乾杯のあとは、来場者が代わる代わるお祝いに訪れ、また音楽デュオ「Moderato」(モ



デラート)の演奏で盛り上がりました。自分結婚25年を過ぎたくらいなので、まだまだ半分くらい。先輩方がまぶしく見えた一日でした。(K・M)

南花島連合町会 防災・避難訓練

南花島連合町会では、昨年11月9日に上本郷第二小学校にて防災・避難訓練を実施しました。早朝大地震の想定の下、約100名の参加者が



アルファ米を100人分炊出し(南花島)

南花島公園に集合、上二小体育館に避



消防団の指導で子どもたちも消火(南花島)

各町会毎にパパ中心で設営(南花島)



養生シートによる居住区分け(上本郷)



同日午後、上本郷小学校で、北松戸町会が中心となり、上本郷、松郷、新作、中和倉各町会合同の避難所開設訓練が行われました。

上本郷小学校で 避難所開設訓練

難し、消防団の指導の下、避難所設営等の訓練を行いました。参加者は、設営班、消火訓練班、炊出班等に分かれて、緊張感の中、楽しく取り組んでいました。同日実施の松戸市総合防災訓練の物資供給(パン、お茶)を受けるなど、行政各方面の支援を受けて、意義のある訓練になりました。

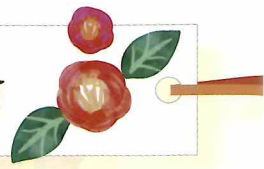


避難者を把握する受付業務をスムーズに行うことが重要(上本郷)



井戸水で流す組立式マンホールトイレが備蓄されている(上本郷)

つぶやき



「あらゆる未来の花は今日の種の中にある」とはインドのことわざらしい。その意味は、「今日の行いや今日の想いが未来につながっている」とか「未来は今日の行いが決める」ということのように

だ。しかし、初めてこのことばを目にしたとき、私の心に浮かんだのは幼い子どもたちのことだった。「子どもはみんなオンリーワンの花を咲かせる種である」と常日頃考えていたからかもしれない。

植物の種の場合、「発芽の条件は」適当な水分と温度と酸素」の三要素であり、どの一つが欠けても発芽には至らない。子どもの場合はどうだろうか？ 適度な水分・温度・酸素、それに加えて栄養が必須であることは言うまでもない。しかし、最も重要なのは「慈愛」ではないだろうか。どの子も慈しみをもちて養育され、それぞれに「未来の花」を咲かせてほしいと願わずにいられない。

(M・N)

体重が5kg増えるぞ！

健康のための講演会

10月19日、明市民センターにて開催されました。

千葉西総合病院の理学療法士、山中玄先生が、「腰痛・ひざ痛の予防と対処方法」について、ユーモアたっぷりにお話しくださいました。

体重が5kg増えると、膝への負担は35kgも増えるそうです。プールでのウォーキングは負担が小さくて効果が高いそうです。

松戸市健康医療部の保健師、山本芽衣さんからは、「ストレスとの上手な付き合い方」というテーマで、良い睡眠の大切さなどを教えていただきました。

会場では松戸市健康推進員による「握力測定」と「立ち上がりテスト」も行われました。

(K・M)



千葉西総合病院の理学療法士、山中玄先生と、松戸市健康医療部の保健師、山本芽衣さん。

いきいきサロン北松戸

今回は「人生100年時代に向けたフレイル予防」についてのお話でした。会場は満員。輝くような笑顔がいっぱい。集まるだけでこれだけしゃべり笑える。このサロンに来ただけで運動になり、たくさんの人と知り合い社会参加になっています。



いきいきサロン

参加される方は直接会場へお越しください。各会場とも10時〜参加費100円

今後の予定

北松戸会館	
1月18日(土)	
2月15日(土)	
3月15日(土)	
南花島会館	
1月11日(土)	
2月1日(土)	
3月1日(土)	

※都合により変更・中止となる場合があります。

ふれあい会食会

会場：上本郷第一会館
参加要件があります。地区社協へお問い合わせください。

今後の予定

1月21日(火)
2月18日(火)
3月25日(火)

※都合により変更・中止となる場合があります。

明ホッ…とタイム

ママさんのためのリラックスタイム

毎月1回(水曜日) 時間 10時〜11時30分

詳細は町会掲示板でご案内しています。予約が必ず必要です。お問い合わせ・申し込みは地区社協まで。

LINEアプリにお友だち登録で参加申し込みができます。

今後の予定

1月22日(水)	上本郷小学校
2月26日(水)	上本郷小学校
3月19日(水)	上本郷小学校

※都合により変更・中止となる場合があります。

いきいきサロン
ふれあい会食会
明ホッ…とタイム



高齢者いきいき安心センター

ってどんなところ？

第13回

明第2東高齢者いきいき安心センター（地域包括支援センター）は地域にお住いの方が相談の際に来所しやすく、私たちが相談者のご自宅に訪問しやすいように、明第2東の圏域の真ん中にあります。オレンジの看板が目印です。

みなさんは住まいの防犯対策をしていますか？

ニュースなどでも報じられているとおり、近頃、手口が巧妙かつ凶悪化した侵入犯罪が首都圏で相次いで発生しています。店舗だけでなく一般住宅も被害に遭っており、金品のみならず、時には人命が奪われる事態にまで発展しています。犯罪の手口が凶悪化の傾向にあることから、防犯意識を高め、住まいの防犯対策をさらに強化していくことが求められています。侵入犯罪の手口を理解し、効果的な防犯対策を知り、自分や家族の命と財産を守りましょう。

松戸市役所市民安全課の方を講師にお招きし、防犯対策をテーマに講座を開催します。

『効果的な防犯対策とは』『これから備えるならどのようなものが望ましいか』といった内容で開催する予定です。「備えたいけど、何を備えればいいのか？」という疑問や不安の解消につながるかもしれません。ぜひご参加ください。

開催日：令和7年2月18日（火）

11時～12時

場所：明市民センターホール

申込先：明第2東高齢者いきいき安心センター

047-382-6298

※人数把握のため事前申し込みをお願いします。当日参加も可能ですが、定員があります。

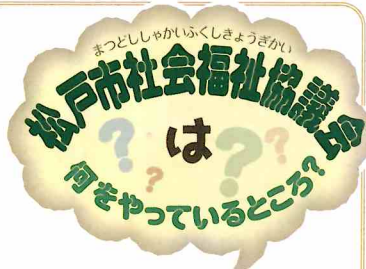
定員超過している場合は、事前申し込みの方を優先とし、お断りさせていただきます。



お問い合わせ先

明第2東高齢者いきいき安心センター
（地域包括支援センター）

電話 047(382)6294・047(382)6298



このコーナーでは松戸市社会福祉協議会について紹介していきます。

シリーズ⑧ 「ファンドレイジング」

松戸市社会福祉協議会では、今年度から「ファンドレイジング事業」という新しい取り組みを始めました。ファンドレイジングは直訳すると「活動のための資金調達」を意味し、解決したい社会問題や理想的な社会の実現に向けて、地域の住民や企業の皆様に共感を得て、その解決への参加を促進し、社会をより良くするための手段です。

取り組むテーマは「子どもの貧困問題」です。松戸市の調査によれば、市内の小中学生の約4人に1人が生活困窮層に該当し、ひとり親世帯では約2世帯に1世帯がその状況にあります。経済的理由から、子どもたちが当たり前の経験を経験することができない現状を、この事業を通じて支援していきたいと考えています。

※子どもの「生活困難」を3つの要素（①低所得、②家計の状況、③経済的理由による子どもの体験・所有物の不足）に基づいて分類し、い

ずれか1つ以上の要素に該当する場合は生活困窮層と定義しています。

●お家にサンタがやってくる

第1弾として、昨年12月に「お家にサンタがやってくる」心に残るクリスマスを子どもたちに」という企画を実施しました。寄付型のクラウドファンディングを用いて資金を集め、経済的な理由でクリスマスプレゼントが用意できない家庭の子どもたちに、サンタが自宅までプレゼントを届けるという内容です。プレゼントを受け取った子どもたちが大人になったときに、他者の気持ちを理解し、共感できる優しい大人になることを期待して実施しました。結果の報告は松戸市社会福祉協議会のホームページをご覧ください。

今後も様々な企画を通じて、子どもたちの支援を続けていく予定です。ご支援・ご協力をよろしく願っています。



本会ホームページ

お問い合わせ先

松戸市社会福祉協議会 担当 福谷・松下・平林
電話 047(368)0503

赤ちゃんの健やかな成長を支援します

第14回 『早寝・早起き・朝ごはん』で元気な毎日

人間には体内時計があり、1日24時間より少し長くセットされています。このため、次第に地球時間とのズレが生じて、夜型の生活になりやすく、睡眠不足等が重なりと体調不良や日常生活に支障が出てくる場合があります。心身の健康のためには、このズレをリセットして調整する必要があります。その方法が朝の光を浴びることです。毎日、効果的に光を浴び、規則正しい生活リズムで過ごすには『早寝・早起き・朝ごはん』の習慣が大切です。特に子どもにとっては、成長発達全ての土台となるため、子どもがこれらの習慣を身につけ、気持ちの良い毎日が送れるようにしたいものです。まずは『早起き』から始めませんか。

①カーテンを開け、決まった時間に起こす

眠っていても、自然と室内が明るくなるようにしましょう。朝日の効果で体内時計がリセットされると同時に、心身の安定ややる気を促すホルモンが分泌されます。また夜の入眠や睡眠中に出る成長ホルモン等の働きを高めます。

②家族と朝ごはん、よく噛んで食べる

噛んでリズムミカルな刺激が伝わると、脳も体も目覚めます。家族との朝食は子どもの心の安定や学力アップにつながります。朝に全部作らずとも、前の晩のおかずを温めて、手間をかけずにプラスワン！

③布団に入る時間、寝る前の流れを決めて実行

一定の時間に、お気に入りのおぬいぐるみと布団に入る。絵本を読む・テレビやおもちゃに「おやすみ」を言う等、寝る準備に入る決め事（入眠儀式）を作りましょう。

④寝る前の時間帯は、明るい光を浴びない

電気やテレビ、スマホの光は脳を覚醒させ、睡眠の質を低下させます。寝る1時間前には視聴をやめ、暗く静かな環境を作りましょう。

松戸市子ども家庭センター
母子保健担当室
お問い合わせ先
中央保健福祉センター 電話 047(366)7489

健康フットポイント講座

いつまでも自分らしく健康でいるために、ロコモを予防しましょう

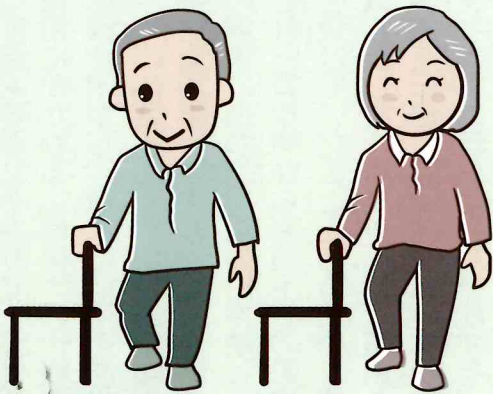
あなたはいくつ当てはまりますか？

- 片脚立ちで靴下が履けない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要
- 家のやや重い仕事が困難である
- 2kg程度の重い物をして持ち帰るのが困難である
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号の間に渡りきれない

これらは骨や関節・筋肉など運動器の衰えのサインです。1つでも当てはまるとロコモの可能性がります。ロコモとは、立つ・歩くなどの移動能力の低下した状態のことをいいます。進行すると将来介護が必要になるリスクが上がってしまうことが分かっています。

●ロコトレでロコモ予防！

- 片脚立ち
(バランス能力を鍛えます)
- 姿勢を真っすぐにして立ち、床につかない程度に片脚を上げ、1分間キープします。左右とも1分間で1セット、1日3セット行います。



※体調が優れないときや身体に痛みがあるときには行わないでください。
※安全に配慮し、必ず机などつかまるものがあるところで行いましょう。

松戸市健康推進課
地域保健班
お問い合わせ先
松戸市健康推進課 電話 047(366)7481

明第2東地区 市民運動会

2024年11月3日(日)



今年度は松戸運動公園の陸上競技場が改修中で、上本郷小学校の校庭で開催されました。前日は大雨でしたが、当日は朝からよく晴れて、11月というのにずいぶん日に焼けました。今回も第六中学校の生徒の皆さんが、ボランティアとして早朝から働いてくれました。

明第2東社会福祉協議会 へのアクセスは 便利なQRコードで!



← ホームページ

メールアドレス▶



ありがとうございます

★使用済み切手の寄付を頂きました。長谷川勝則、渡辺武久、田中雅子、野黒牧野、井上美和子、斉藤照夫、杉本洋子、上本郷友の会、前川京子、根元瑞枝、山下りつ、家富毅、佐野トモ（敬称略）

★使用済み切手を集めています。枚数にかかわらず下記にお問い合わせください。

車椅子をご利用いただけます

車椅子の貸し出しをいたします。期間は1か月程度です。台数に限りがありますので下記にお問い合わせください。

ボランティア募集

明第2東地区社会福祉協議会では色々な活動のお手伝いをしてくださる方を募集しています。興味のある方は下記にお問い合わせください。

編集後記

著名な編集者で文筆家の松岡正剛氏が昨年8月12日肺炎のため80歳にてご逝去されました。氏とはとある縁で2度お会いしたことがありましたが、多方面にわたる重層的な知識量に驚愕し圧倒されたことを思い出します。元来雑誌編集者であった氏は、多領域にわたる知見を取り込みながら、情報の様相にかかわる「編集」の仕組みを解き明かし、様々な応用可能な「工学」的手法をもって、「編集工学」を提唱されました。「あきと東」の編集に携わり、以前に拝読したそれら著作物から編集手法の影響を受けていたことをあらためて認識しました。本誌が正確で整然と情報を伝達する地域コミュニケーションシステムとして機能するよう努めてまいります。合掌。

(Y・I)

広報部会

- 部会長 染谷 明
副部会長 野々下 力
- 五十嵐 義秀
桑原 智子
根元 瑞枝
室園 慶介
三島 ムツ子
西野 翠
内田 輝信