

広報

拓北・あいの里

題字 柳 森 茂 夫

第 76 号

発行日 令和3年12月1日

発行 拓北・あいの里連合町内会

北区あいの里1条6丁目 拓北・あいの里まちづくりセンター
TEL 778-2355

発行責任者 拓北・あいの里連合町内会会長
近 藤 幸 一

編集責任者 拓北・あいの里連合町内会広報部長
岡 正 一

地域の信頼に応える

令和2・3年度 まちづくりのイメージフレーズ

人と緑が調和する

やさしく 支え合うまち 拓北・あいの里



拓北・あいの里連合町内会 会長 近 藤 幸 一

ご挨拶申し上げます

拓北・あいの里地区にお住まいの皆さま、このコロナ禍で生活が一変しましたが、いかががお過ごしでしょうか。

私たちの健康を脅かし、暮らしや経済にも大きな影響を与えている新型コロナウイルス感染症ですが、この感染を拡大させないために、当連合町内会においても最新の感染状況を注視し、北海道や札幌市からの協力要請に応じた予防対策に取り組んでいるところで

す。今年の定期総会も残念ながら新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から書面での開催とさせていただきます。各町内会長の皆さまのご理解とご協力に感謝申し上げます。

町内会行事は慎重に

十月に入り、緊急事態宣言が解除され、人流が増加傾向にある中、新規感染者数が激減し、戸惑いを感じ

ているところですが、とにかく気が緩んだら感染拡大につながります。

そんなことから各町内会の皆さまにお願いです。各町内会においては、親睦や防災防犯、安全で安心な環境づくりなど大変重要なことではあります。予防の基本とされるマスク着用・手洗い・更には三密を避けるなど、行事等は慎重に運営いただくよう、お願い致します。

連合町内会の前期は

あいの里地区の樹木に関して、昨年までに引き続き区土木部との検討を重ねて参りました。間引きや伐採が必要かと思われるエリアを見学するツアーも計画されておりましたが、残念ながら中止となっております。また、高等支援学校の学校開放は、北海道や学校のご理解により順調に進んでおります。コロナの終息状況を見ながら除雪連絡協議会開催を予定しており、各町内会や学校等から要望

をいただき、現在まともに入っているところ。区土木部の担当者・除雪センター・事業責任者と直接お話しできる貴重な機会となります。

*まちづくりで目指すものは

1. 地域の声を大切にしたい まちづくりを進める
2. こども・高齢者・障がいのある方にやさしい まちづくりを進める
3. 緊急時の危機管理体制と避難のあり方に 取り組む
4. 拓北・あいの里防犯ひまわり隊を軸に、自主防災意識を高める
5. 交通安全と住民の健康に関わる まちづくりに取り組む
6. 地域の諸団体と連携した まちづくりを進める

『安全と福祉の まちづくり』

令和3年度定期総会

拓北・あいの里連合町内会定期総会は、5月22日(土)に開催予定でしたが、当時の「コロナ禍」の現状は、3月頃から浸透して来た変異アルファ株が全道に急激に拡大しつつありまして。

また、札幌市では5月5日に「札幌市医療非常事態宣言」が発せられ、続いて

9日には「まん延防止等重点措置」が適用されています。

また、日を置かずに国から北海道には16日から「緊急事態宣言」が発動される旨の通知がありました。

このような慌ただしい現状を考慮し、会議形式での総会は中止することとしました。

昨年度に続く「書面議決」方式となりましたが、51単位町内会長のご理解とご協力のもと、前年度事業

報告・決算報告及び本年度事業計画並びに収支予算が承認決定されました。

また、今回は永年勤続表彰式も中止となり、表彰を受けられる8名の方々へは表彰状及び記念品をお届けしました。

受賞者は次の8名の方々です。

◇市長表彰(3名)

加谷 光男氏 木村 聡氏
佐藤 清氏

◇区長表彰(2名)

藤原 悟史氏 梅木 輝子氏

◇連町会長表彰(3名)

住友 節子氏 三浦 政利氏
勝毛 孝志氏

皆さま、この度は本当に
おめでとうございます。
今後ともよろしくお願
いいたします。



令和3年度 各部事業計画

総務部

①会議等の企画運営に当り各部との連絡調整を図り諸事業の推進を図る。②各町内会と連携を図り、安心・安全なまちづくりに努める。③町内会長1泊研修会・単位町内会長会議の充実を努める。④地域の諸課題を把握し、まちづくり委員会・各町内会などと連携してその解決に努める。

会計部

①事業計画に基づき予算の適切で厳正な執行と管理に努める。

広報部

①広報誌「拓北・あ

いの里」を年3回発行し地域情報の提供に努める。

社会部

①子供から高齢者まで幅広く参加できる体育的行事を実施し、健康の保持・増進に努める。②国・道・市等に各種機関・団体が実施する社会部に関連する事業の情報収集に努める。「社会を明るくする運動」等の社会部に関連する事業の全国的・全道的な取り組みについて情報収集を行い、必要に応じて参加を検討する。

福祉部

①拓北・あいの里地区社会福祉協議会との連携を保ち、諸事業の推進に努める。②

見守りボランティア活動への支援・協力を図る。

環境部

①ごみの減量推進に努める。札幌市とクリーンさつぽろ衛生推進協議会と連携し啓蒙活動を行う。②環境美化推進(ごみステーションの浄化)に努める。③クリンミーティングの実施。メールアドレス(スケルトン型ごみ収集車)の展示。

防災部

①ブロック単位の防災訓練実施に伴う助成をする。②防災通信を発行する。③防災組織未結成町内会に対する防災組織結成支援を行う。

防犯部

①連町防犯部の定期

的な開催を進める。②拓北・あいの里防犯ひまわり隊との協力連携に努める。③犯罪発生状況の情報収集と地域住民への防犯啓発活動を推進する。

交通部

①関連諸団体と交流を図り街頭啓発を実施し、子供と高齢者の交通安全確保に努める。②各町内会に交通安全旗を配布し、交通安全意識の高揚に努める。

女性部

①各種検診や研修会を実施し、地域住民の健康管理と疾病予防に努める。②他地域との相互交流及び地域の関係諸団体行事への参加と協力に努める。

あいの里高等支援学校 開放事業について

(拓あい汗かき開放館)

スタートしてから三年となりましたが、二年連続のコロナ禍となり、当開放事業も昨年は全ての利用が中止となりました。

今年度は、体育館の利用が全て中止となりグラウンド(野球場)だけの利用となりましたが、三団体の活動があり開放事業を実施することが出来ました。

グラウンドでは、小学生と中学生の野球少年団と札幌協働福祉会の利用があり、五月から十月までの土・日と祭日は元気な声で練習試合等で汗を流していました。

来年度は、体育館とグラウンドが制限なく利用出来るように北海道教育委員会及びあいの里高等支援学校と話し合い、開放事業を実施して行きたいと思っております。

地域の皆様に利用して頂く事によって拓北・あいの里地区の活性化を推進して参りたいと思っておりますので、多くの方のご理解とご協力を宜しくお願い致します。

令和3年度 一般会計予算書

自 令和3年4月1日

至 令和4年3月31日

【収入の部】

拓北・あいの里連合町内会（単位：円）

科 目	前年度決算額	本年度予算額	増 減	摘 要
前年度繰越金	1,200,448	2,306,433	1,105,985	
会 費	1,515,930	1,515,930	0	51町内会
助成金・交付金	3,949,044	4,060,030	110,986	
連合町内会助成金	1,256,100	1,256,100	0	世帯割、均等割
単位町内会助成金	2,483,930	2,483,930	0	世帯割、基準割
特別事業助成金	150,000	250,000	100,000	まちづくり活動（広報・防災・雪中運動会）ほか
日赤等助成金	59,014	70,000	10,986	日赤、健康を守る集い活動費ほか
雑 収 入	94,969	127,607	32,638	
広 告 料	90,000	120,000	30,000	広報誌広告協賛金
そ の 他	4,969	7,607	2,638	預金利息ほか
収 入 合 計	6,760,391	8,010,000	1,249,609	

【支出の部】

(単位：円)

科 目	前年度決算額	本年度予算額	増 減	摘 要
会 議 費	101,710	200,000	98,290	市、区、外部団体、諸会議費ほか
事 務 管 理 費	150,679	260,000	109,321	封筒、切手、用紙、事務用品、トナー代ほか
渉 外 費	139,374	400,000	260,626	各種団体総会、行事、会議ほか
事 業 費	1,055,440	1,765,000	709,560	
役員活動費	315,000	315,000	0	連町役員活動費 会長外19名
総務部活動費	68,613	300,000	231,387	総会、交流会、一泊研修、諸会議室使用料ほか
環境部活動費	6,787	30,000	23,213	クリーンさっぽろ研修会ほか
防犯部活動費	17,296	30,000	12,704	防犯活動ほか
防災部活動費	161,150	200,000	38,850	防災訓練・研修会(道町連助成金60,000円含む)
交通部活動費	145,820	160,000	14,180	交通安全活動、安全旗作成と配布ほか
社会部活動費	4,218	40,000	35,782	みんなで歩こう会開催 ほか
福祉部活動費	1,700	20,000	18,300	福祉活動ほか
広報部活動費	327,916	490,000	162,084	広報誌年3回発行 ほか
女性部活動費	6,940	180,000	173,060	健康を守るつどい、北区連協、各種研修会参加ほか
まちづくり等 対策費	1,100	130,000	128,900	まちづくり活動費
慶 弔 費	31,880	100,000	68,120	
助成金・協賛金	330,000	540,000	210,000	地域諸団体助成金・協賛金ほか
単位町内会助成金	2,483,930	2,483,930	0	世帯割、基準割
負 担 金	153,457	250,000	96,543	北区社協、防火委員会、防犯協会、道町連年会費ほか
雑 費	6,388	1,070	△ 5,318	振込手数料ほか
予 備 費	0	1,880,000	1,880,000	
支 出 合 計	4,453,958	8,010,000	3,556,042	
次 期 繰 越 金	2,306,433	0	△ 2,306,433	
総 計	6,760,391	8,010,000	1,249,609	

令和3年度

拓北・あいの里連合町内会役員

(令和3年7月1日現在)

拓北・あいの里地区単位町内会長

顧問 伊藤 昭 (興産社)
相談役 松井 正彦 (あいの里東公園)

会長 近藤 幸一 (ひまわり団地南)
副会長 見野 光 (あいの里すぎのこ)
長尾由紀子 (あいの里Cステージ)
大坂 登 (ひまわり団地中央)

総務部長 渡邊 寛 (あいの里4条5丁目)
会計部長 佐藤 清 (あいの里3条7丁目)
広報部長 長岡 正一 (あいの里1条4丁目)
社会部長 三谷 英男 (ひまわり団地西)
福祉部長 新田 義廣 (拓北1条)
環境部長 木村 聡 (クリーンリバーあいの里Aステージ)
防犯部長 柴田 登 (あいの里2条4丁目)
防災部長 藤原 悟史 (あいの里3条5丁目)
交通部長 中辻 博 (あいの里東公園)
女性部長 梅木 輝子 (ひまわり団地東)
女性副部長 四戸 幸子 (ひまわり団地南)
女性部部長 住友 節子 (あいの里2条3丁目)
中野 裕子 (あいの里4条5丁目)
水田 祐子 (あいの里3条6丁目)
鈴木日出夫 (あいの里4条2丁目)
高崎 正則 (あいの里3条3丁目)

① 坂東 忠幸 本村第二
佐藤 孝之 こぶし
新田 義廣 拓北1条
佐久間 仁 拓北ミズナラ
石川 伸男 新 グリンピア篠路北団地
下館 繁良 拓北パレス
武田喜市郎 拓北大野地
三浦 政利 拓北ナナカマド

② 真鍋 俊彦 ひまわり団地東
三谷 英男 ひまわり団地西
大坂 登 ひまわり団地中央
米森 春夫 ひまわり団地南
加谷 光男 ひまわり団地北
菊池 健一 新 興産社
安藤 昭一 拓北はまなす
小野 和義 市営住宅拓北団地
見野 光 あいの里すぎのこ
藤原 智子 新 あいの里ピアブレイス

③ 武田 満夫 新 あいの里1条3丁目
長岡 正一 新 あいの里1条4丁目
武田 晃司 新 あいの里2条2丁目
高澤 和史 新 あいの里2条3丁目
柴田 登 新 あいの里2条4丁目
柴田 佳純 新 あいの里3条2丁目
高崎 正則 新 あいの里3条3丁目
前田 巧 新 あいの里西
阿部 佳子 新 あいの里3条4丁目
鈴木日出夫 新 あいの里4条2丁目

但木 茂 新 あいの里4条3丁目
池田 雄一 新 あいの里4条4丁目
藤井 弘志 山口

④ 小塚 耕平 あいの里Cステージ
大竹 智樹 新 コロナードあいの里
茂木 伸一 コロナードあいの里II
木村 聡 クリーンリバーあいの里Aステージ
本間 哲也 クリーンリバーあいの里Bステージ
五十嵐 淳一 あいの里エスパシオ
小笠原貴敏 新 あいの里3条5丁目
渡邊 寛 あいの里4条5丁目
岩崎 元光 あいの里4条6丁目
相良 陽子 中銀あいの里
土永 光朗 新 あいの里2条5丁目
佐藤 茂 新 あいの里3-6ハーモネットタウン

⑤ 齊藤和歌子 あいの里1条7丁目
中山 宏二 あいの里中央
勝毛 孝志 あいの里東
松井 正彦 あいの里東公園
佐藤 信幸 あいの里3条10丁目
田岡幸三郎 福移
増田 弘 南あいの里
佐藤 清 あいの里3条7丁目

○はブロック名です

監事

監事

防犯部長

広報部長

副会長

副会長

社会部長

福祉部長

環境部長

総務部長

相談役

会計部長

拓北地域町内会連絡協議会

総会は今年度も書面議決で

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年度の拓北協定期総会も書面議決で行った。その結果、報告事項三件・議案事項三件ともに賛成多数で全て原案通り可決された。

令和三年度については、
・連町まちづくり委員会拓北部会との連携・協調
・安全な地域づくりと相互理解の促進
等、今年度も重点的に取り組み、各町内会(自治会)活動の情報交流を検討していくことが確認された。

今年度も、本会の基本方針『地域町内会相互の連携と協調及び安心と活力ある暮らしを支える地域づくりの推進』に努めていきたい。

《役員体制》

- 会長 大坂 登 留任
- 副会長 加谷光男 留任
- 事務局長 三谷英男 留任
- 事務局次長 下館繁良 留任
- 会計 真鍋俊彦 留任
- 監査 新田義廣 新任
- 相談役 加藤明男 留任
- 見野 光 新任

あいの里地区町内会長連絡協議会

令和三年度の活動について

令和三年度あいの里連絡定期総会は昨年度同様、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため六月二十八日締切の書面議決で行われ、昨年度の活動報告(すべて中止)・決算報告は全員賛成、三年度の活動計画案、予算案、役員選出案は全員賛成であった。

役員新体制は次記の通り。

- 会長 長・渡邊 寛(新任)
- 副会長 佐藤 清
- 事務局長 柴田 登
- 事務局次長兼会計担当 鈴木日出夫
- 会計監査 増田 弘
- 同 齊藤和歌子

コロナ禍以前はあいの里高等支援学校との環境美化活動、防犯のための街路灯・街路樹点検及び北区土木セクターへの整備要望、町内会活動に関するアンケート及び意見交換、親睦会等を行っており、今年度も同様の計画だが新型コロナウイルスの終息が見通せないことから活動再開を見送っている。

「より安全安心なものに」

樹木検討委員会 木村 聡

連合町内会では、札幌市と地域住民との共同で計画の策定に向けた検討を進めてきた中で、まちづくり委員会あいの里部会の拡大で樹木検討委員会を立ち上げています。

【委員会が樹木を検討するときの三つの基本視点】

- ① 地域の安全安心を図る。
- ② 札幌市内でも誇れる樹木を大切に景觀を保つ。
- ③ 地域の活性化の一翼を担える。

【主な方針】

- ① 緑道などの樹木について4m間隔になるよう間引きし、また抜けているところは植樹する。
- ② 民地境界から4m程度にある樹木は伐採する。
- ③ 住宅に近い樹木は高さ10m程度に抑える。等々

【今年度までの施業状況】

- ① 平成29年9月にあいの里西公園の下枝払いをボランティアにより実施。
- ② 平成30年7月にはあいの

里北公園の下枝払いとベランテア45名の参加を見ました)

- ③ 平成31年9月にはあいの里北公園北側を中心として、この年の10月からあいの里4条3丁目周辺の樹木の伐採を行っています。
- ④ 令和2年には、あいの里北公園北側の緑道の樹木の伐採を行っています。(この年はコロナ禍の影響で公園の下枝払い作業は中止しています。)
- ⑤ 今年度は、あいの里駅前緑道及び北公園通りの樹木の伐採を行いました。

【今後について】

樹林維持管理計画に基づき順次伐採箇所を抽出し行っていく予定です。
・令和4年度の予定箇所は福移通の一部とあいの里2条1丁目周辺。

地区センターで職場体験 インターンシップ受入

館長 吉野 治美

北海道札幌あいの里高等支援学校の2年生2名が、10月5日～7日、拓北・あいの里地区センターにインターンシップ(職場体験実習)に来られました。

実習では、地区センター図書室において、利用者の方々に対して貸出業務を行ったり、本のカバーを付けたりするなど、各種業務を行っていただきました。

実習生の方からは、「図書館での仕事は、自分にとって憧れの仕事だったので、とても光栄でした。普段であればできない仕事を体験でき、とてもうれしかったです」、「図書館の本をもっと大切に使用するという気持ちになりました」等、感謝の気持ちを込められたお手紙を地区センター宛てにいただきました。今後、このようなインターンシップの受入を含め、地域とともに愛される施設であり続けたいとの気持ちを新たにしております。

町内会活動報告

あいの里東小学校前に

横断歩道設置

長年の念願実る

去る8月中旬、あいの里東小学校前に、横断歩道が新設されました。

この箇所は、車両の往來の多さやカーブによる見通しが悪く、道路を横断する児童にとって危険な場所であったことから、あいの里中央町内会、あいの里3条7丁目町内会、拓北・あいの里連合町内会、あいの里

東小学校などが、平成21年頃から横断歩道などの設置を関係機関に働きかけ、このたびようやく設置が実現したものです。

この横断歩道の設置によって、子どもたちの安全な通学や、通行するドライバーへの注意喚起が期待されます。今後も、地域・学校・関係機関が一丸となって地域住民の安全確保、交通事故防止に向け取り組んでいく所存です。

(あいの里3条7丁目町内会 会長 佐藤 清)



コロナに負けない～町内会の取り組み紹介(3)

会員限定 野菜マルシェ 開催

今年の行事がこのコロナ禍で、できないことから少しでも町内会会員に還元できないかと思ひ、去る9月26日に近くの直売所や札幌協働福祉会の事業所等の協力を得て野菜を揃え、市価の半額以下で販売したところ「買ひ物にも思うように行けない中、大変助かりました」とのお声を頂きました。また、久しぶ

りに顔を見た会員の方もいて、安否確認を兼ねて良かったと思ひます。

また、10月2日には秋の外清掃を実施し周辺のゴミ拾いを行い、その後、北清掃事務所の協力を得てスケルトン型ゴミ収集車の展示を行い会員にゴミの集荷業務や清掃車にどのようにゴミが集荷されていくか等の説明を受け大変好評でした。今後のゴミ出しや町内の清掃に一役買いそうです。

(クリーンリバー

Aステージ町内会)



着任ご挨拶

まちづくりセンター

所長 西村 貴正

4月から、まちづくりセンターの所長として着任しております西村と申します。遅ればせながらのご挨拶となり恐縮でございます。私自身、この地域に移り

住み、15年程経とうとしております。まさか自分が住んでいるこの地域で勤務させていただくとは夢にも思っておりませんでした。

まだまだ若輩者ではございますが、この拓北・あいの里地区がより一層住みよいまちになるよう、地域の皆さんとともに考え、行動し、少しでも皆さんのお役に立つことができればと考えています。精一杯頑張っておりますので、どうぞよろしくお願い致します。

着任ご挨拶

地区センター

館長 吉野 治美

拓北・あいの里地区センター館長に就任いたしました吉野と申します。

当地区センターは地域の皆様がふれあい、交流を深める場として地域に貢献して参りましたが、近年新型コロナウイルス感染症拡大の為、その役割を十分に発揮できない状況が続きました。これからは一日も早い

新型コロナウイルスの終息を祈りつつ、地域の皆様の声に耳を傾け、地区センターの運営に活かして参りたいと考えております。

地域の皆様方にご支援を賜りながら、この大役に取組んで参りたいと考えておりますので、どうぞ宜しくお願い致します。



右：吉野地区センター館長
中：北区まちづくりキャラクター ぽっぴい
左：西村まちづくりセンター所長

拓北・あいの里地区民生委員・児童委員担当区域割り一覧表

令和元年12月の民生委員・児童委員の一斉改選時に当地区では41名の定員に対し3名の欠員がありましたが、令和2年4月1日に1122番福原さんと1123番高崎さん、同8月1日に1139番中野さんの3名が新たに委嘱を受け、十数年ぶりに欠員状態が解消されましたのでご紹介します。

民生委員・児童委員

令和3年10月1日現在

番号	氏名		委嘱年	担当区域
1101	小野 爵宜		H.29.04.01	あいの里1条3丁目
1102	千葉 日光		H.09.01.01	あいの里1条4丁目・5丁目・6丁目1番
1103	松村 芳明		H.31.04.01	あいの里1条6丁目2番 クリーンリバーA・B
1104	相坂 明美		H.30.04.01	あいの里1条6丁目3番 エスパオ1-4号館
1105	中辻 博		R.01.12.01	あいの里1条7丁目・2条7-8丁目・3条7丁目1-2番
1106	半田眞由美		R.01.12.01	あいの里2条1丁目
1107	川原田和彦		H.19.12.01	あいの里3条1丁目・4条1丁目
1108	佐藤 一則		H.25.12.01	あいの里2条2丁目・3丁目
1109	佐藤 愛子		R.01.12.01	あいの里2条4丁目・5丁目
1110	吉田 裕子		H.28.12.01	あいの里2条6丁目3番 ライフケア3-6
1111	石橋 敏明		H.13.12.01	あいの里3条2丁目・3丁目・4丁目1番9-11番
1112	市橋 勝治		H.26.08.01	あいの里3条5丁目
1113	長尾由紀子		H.13.12.01	あいの里3条6丁目10番
1114	今島 昭		R.01.12.01	あいの里3条8丁目
1115	坂本 良江		R.01.12.01	あいの里3条6丁目1-8番・あいの里3条7丁目3-37番
1116	山口 竜哉		H.25.12.01	あいの里3条9丁目
1117	眞所 幸司		H.16.12.01	あいの里3条10丁目
1118	鈴木日出夫		H.22.12.01	あいの里4条2丁目・3丁目
1119	島 則子		R.01.12.01	あいの里3条4丁目2-8番・4条4丁目・5条3-4丁目
1120	觴谷 義夫		H.23.04.01	あいの里4条5丁目
1121	垣原 節子		H.23.04.01	あいの里4条6丁目・7丁目
1122	福原 尚子		R.02.04.01	篠路町福移全域・篠路町拓北162番地
1123	高崎 正則		R.02.04.01	篠路町篠路番地325-425・拓北番地82-161・163-258
1124	柴田 登		H.10.12.01	拓北1-3条1丁目・4条1丁目15-18
1125	武田 幸		H.26.04.01	拓北2条3丁目・3条3丁目
1126	新濱 芳枝		H.29.04.01	拓北1条2-3丁目・2条2丁目
1127	遠藤 裕子		H.26.04.01	拓北1-3条4丁目・篠路町拓北番地11-40
1128	萬田 玲子		H.22.12.01	拓北3条2丁目・4条1丁目1-14番・4条2丁目
1129	斎藤 雪江		H.22.12.01	拓北4条3-4丁目
1130	前田 孝一		R.01.12.01	拓北5条1-3丁目
1131	加藤 隆治		H.19.12.03	拓北5条4-5丁目
1132	鳴海 敏昭		R.01.08.01	南あいの里3-4丁目
1133	伊藤 雅子		H.26.04.01	南あいの里5-7丁目
1134	米田眞理子		H.25.12.01	拓北6条1-2丁目
1135	諸澤 龍子		H.24.12.01	拓北7条1-2丁目・8条1丁目
1136	廣田由香里		R.01.12.01	拓北6条3丁目・7条3-4丁目
1137	中村 陽子		R.01.12.01	拓北6条4-5丁目・7条5丁目・8条5丁目
1138	佐藤誠一郎		H.28.12.01	拓北8条2-4丁目
1139	中野 裕子		R.02.08.01	あいの里3条6丁目9・11-19番

主任児童委員

1140	平 恵美子		H.16.12.01	拓北・あいの里地区全域
1141	坂本真奈美		H.28.12.01	拓北・あいの里地区全域

※この名簿は民生委員・児童委員の紹介用ですので譲渡や不用意な廃棄をしないよう、取扱いにご注意下さい。

緊急事態宣言解除後も
さわやか健康づくり

新型コロナウイルスの流行により外出の機会が減り人との交流や運動が少なくなっているませんか? 「うつらない・うつさない」を意識しながら健康を維持することが重要です。

【感染予防のため】

①まずは手洗いと

咳エチケット

帰宅時と調理の前後、食事前には石鹸を使って丁寧に手を洗うことが大切です。また咳やくしゃみをする際は、マスクや服の袖などで口と鼻をおさえ飛沫を防ぎましょう。

②3密(密閉・密集・

密接)防止

1時間に2回以上は換気をおこなうとともに、人との距離は最低1m以上保ちましょう。

③マスクの着用

外出時や会話時は必ず着けましょう。

【健康維持のために】

①体を動かす

動かないと身体の機能が低下します。筋肉を維持す

るためにも体を動かすことが大切です。

人混みを避けて散歩する、部屋でラジオ体操やスクワットをする、その場で足踏みをするなど、座っている時間を減らしましょう。

②栄養バランスの

良い食事をとる

免疫力を維持するために、たんぱく質やビタミン類、食物繊維を含む食品や発酵食品などをバランス良くとりましょう。毎食後と寝る前に歯を磨くことも重要です。

③家族や友人との交流を

大切に!

対面で話ができなくても、電話や手紙、メール、SNSなどで離れた家族や親しい友人と交流して心の健康を保ちましょう。

④毎日体調チェックする

毎日体温や血圧、体重を測り、体調を確認しましょう。いつもと違う場合は無理せず様子を見て、早めに主治医に相談しましょう。

■感染から身を守りながら、健康維持のためにできることから始めましょう。

編集後記

令和3年度は昨年に引き続きコロナに振り回された年でした。そんな中でも、ウイルスワクチンの接種が進み安心の材料が増えたように感じます。しかし、まだまだ手放しで喜ぶのは早いかもれません。再拡大の懸念もぬぐい切れません。前にもまして感染予防を徹底してほしいものです。そして一日でも早く落ち着くことを願うばかりです。

そんな中、前向きに最小限の活動をしている町内会もあり、今号でも紹介したく紙面を割きました。

今後も地域の情報発信に努めますので引き続きご愛読をお願い致します。

編集委員

長岡 正一(広報部長)
大坂 登 木村 聡
三谷 英男 西村 貴正
吉野 治美