

会報

1月のお知らせです。
「助け合う心が地域と自治会へ」

宮久保台自治会
会長 岩松昭三

「地域の環境が良くなり、子供から老若男女が、安心、安全な生活が出来ることは、喜びです」

《あけましておめでとうございます》

会員の皆様日頃「防犯パトロール」、日常生活に密着した様々な活動(住みよい地域づくり活動)への取り組みに、ご理解頂き役員一同感謝いたしております。

—「歳末夜警」「防犯パトロール」お疲れ様でした。—

自分たちの街は自分たちの手で「地域コミュニティ活動」、「共生社会への取り組み」「防犯パトロールの強化」(市川市防犯協会)、防火パトロールの協力(互助)(消防局長)、等の対応として、自治会では歳末時期に合わせ12月29日(月)に役員・理事(班長)参加のもと、地域の安全を守る①「防犯パトロール」、と、②「防火パトロール」を実施し、終了後、自治会館にてご苦労さん会(納会)もって和やかに終了しました。—「何が起るかわからない」「何が起っても不思議はない」「まさかの時代」を切り開く活動です。—

！「地域を守る」「優しい目」-《つながり》-をもって地区内の安全安心へ！

「新しい日常」特に「地域の安全安心」。「健康」に関して、「こころとからだの癒し」「心身の活力の低下」を防ぐ。「地域活動や余暇活動」、「友人、近所づきあい」等、住民同士の「絆」、「つながり」、身近な活動が「地域の安全・安心」に欠かせません。地域社会の弱体化が大きな問題となる原因とされています。

◎「自助、共助、互助、公助」、「互助の重要性」から「コミュニティ活動」が「重要」な取り組みです。

○ 当自治会・会員に対して、「困りごとお話し会第二回」が自治会館にて実施されました。

～健康についてのしく、語り合いました。～

—内容— ① フォイル予防アンケート報告・市川市地域包括支援課より日常の運動などの調査報告！

② 保健センター担当職員による“骨を強く”骨粗しょう症予防のための栄養のお話あり

③ かむ力と飲み込む力の強化法…こんなことありませんか！…お口の健康！

※当地区内での「困りごと」の：ベスト3は、1番ごみ出し 2番健康問題 3番老後の事

○ ご近所づきあいの調査結果では：「会話やあいさつするは」97%、相談、手伝いは40%減の報告でした。

○ 住みよい地域づくりへ「会員皆様との協力のもと」続けましょう。＝「地域共生社会への取り組みです」

—「自治会は、地域の皆さんに一番身近な組織です」。—

＊いざという時には「日頃のご近所づきあい」(お互い様)が、何よりも大切です。

：『会員加入宜しく』！ 「災害時の自主防災活動」「安全で安心して通行できる「まごころ道路」、

「広場で交流」。「地域内清掃と環境美化」毎月「防犯パトロール」で安心安全・助け合い互助活動等。

「地域住民みんなの活動意識」が大事です。ご理解とご協力の程、よろしくお願いいたします。！！

「2026年も皆様にとって、福の多い年となりますように！」—宮久保台自治会—

お知らせ情報 1 資源回収にご協力お願いします。

資源回収量によって市川市から自治会に相当額の奨励金が入金されます。

1月の回収日	回収種別	特記 雨天決行
第2土曜日(土)	新聞、雑誌、段ボール、布	各班の指定場所に出す
第2水曜日(水)	カン、ビン、	自治会指定場所(10箇所)
第4水曜日(水)	カン、ビン、	同上

身近な生活環境を良くする為には、「会員一人ひとりの理解と助け合い」が必要です、地域の力で

お知らせ情報 2

守ろう「安全」、築こう「安心」、情報

【田中市長によるタウンミーティング令和7年度開催実施される】

◇田中市長へのお伺いの要点(要望)地域課題として資料を基に質問◇

「地域課題お伺い事項」

- なし農家の倒木・枝切対策進捗状況―市長より継続課題であり関係部署より進捗状況報告の指示
：通行上支障の枝切の実施：倒木危険対象の樹木対策は所有者との話し合いながら検討中
- ごみ捨て対策について・「公園及び入口」「3班・10・1・10・2班」の、関係の道路に注意標識設置
―歩きたばこ：空き缶のポイ捨て：犬のふん放置―：印刷物の散乱放置などの標識設置

お知らせ情報 3

防犯・防災・環境美化＊「自分たちの街は、自分たちで守ろう」

◇【地区内清掃】12月7日(日)全班、参加、実施しました「大変きれいになりました」◇

- ◎地域内の清掃は、環境美化活動にとって最も大切です。又、「安全・安心」確保にも大切です。
- ◎年末大掃除、お疲れでした。皆様のご協力有難うございました。当日参加者196名でした。

◇【防火パトロール】12月29日師走の寒さの中「火の用心連呼」会員35名参加されました。

- ◎歳末夜警終了後、全員で「よいお年を」祈願して、ご苦労さん解散(慰労会付き)しました。

お知らせ情報 4

フレイル予防、「健康サポート」年間体験者、延べ380人達成、

◇“「介護を受けずに、今の生活をずっと続けるために」！…年間24回達成”◇

- *健康づくり「毎月の課題提供の結果から」⇔「体力の維持・増進への体感度が大きく感じ取れました。」
- 「健康づくり」→軽い運動でもこころも体もリフレッシュ →「頭の体操を楽しもう・学びです」→継続した「効果あり」
- 「仲間づくり」→「好きなこと・得意なことでの顔の見える関係」

※健康サポートの「参加・継続」によって、より良い変化を感じられるということが解りました。

「年齢によって有意な差はなく、「いくつになっても変わる」！ということが実証された」。

*仲間づくり・地域のつながりづくり…好評です！…「市川市後援：フレイル予防健康サポート」…

*“ずっと元気でいたいから”フレイル予防、ロコモ予防「健康体操」(衰えは足からくる)実感

◇運動指導士の指導から「健康サポート」体験。からだの手入れ◇

*『ああ、衰えは足からくる』、筋力の衰え(筋力量の急減)による、運動機能の低下など、放っておくと

「12月20日(土)」健康運動士と「クリスマスイベント」実施。「20名」が、リフレッシュ！

＜フレイル予防＞、「お楽しみ」「ふれあい」＝「話芸と紙きりゲーム」で盛り上がり大好評でした。

＜クリスマスプレゼント＞、「ずっと元気で」リンクを配布されスッキリでした！>

―「1月開催予定」―1月17日(土)31日(土)：午前10時開始です。見学・参加・受付中―

お知らせ情報 5

「ニューイヤーコンサート」(ギター演奏会)、自治会館、自由参加

◇エル・ベラーノギター生演奏特別企画、《1月24日(土)1時30分受付-「新年に向けて演出」、◇

◎趣向凝らした企画です！参加者に「ちょっと令和化」新春のひと時をギター演奏で、楽しいひと時を！

【1月の行事予定】

- *市川市出初式、1月10日(土) *1月6日(火)常任理事会 8:30～ *1月17日(土)健康サポート
- *令和7年度二十歳の集い1月11日(日)市川市文化会館 10:00～
- *福祉審議会 1月14日 14:00～ *地域ケア推進会議 1月28日(水)市庁舎 18時30分～
- *1月29日(木)シニア75健康講演会

{地域の特性を生かしたより快適な生活環境を地域ぐるみで！}