

**さいと  
まちねた**

わたしたちのまちで行われているボランティア活動やまちの情報を紹介する「さいとのまちねた」コーナーです。

秋の鉢伏山は色とりどりの植物で万華鏡のような美しさがあります。今回は、「鉢伏山森づくりの会」が「彩都の里山の生きものたち」を紹介します。

## 秋の鉢伏山は多彩な万華鏡

彩都の里山・鉢伏山の秋はカラフルな木の実や木の葉が、訪れる人の目を楽しませてくれます。味覚の秋にキノコ狩りは楽しいけど、毒キノコには気をつけてね。

11月の「秋の鉢伏山ウォーク」では、みんなで森の中を歩きましたが、暗い森と明るい森がありました。暗い森は針葉樹や照葉樹(常緑広葉樹)が生い茂っているところで、明るい森は主に落葉広葉樹の林です。クヌギやコナラ、モミジなど落葉する樹木が多い森は、秋には鮮やかな紅葉を見せてくれます。ツタやウルシなども紅葉がきれいですね。

そうそう、ドングリも木によって大小、形が異なります。木の実は森の動物、鳥たちには大切な食料です。野生植物の小さな実も、鳥たちにとってはおいしいのでしょうか。木の実の多い森には鳥もたくさん寄ってきます。その鳥が撒いた糞からまた芽が出て、木が育ちます。落ち葉も土に還りますから、森にはむだなものは一つもありません。

鉢伏山周辺には、いろんなキノコが生えています。今年は猛毒のカエンタケが発生しました。触れるのも危険！ デングタケやドクベニタケも有毒です。ヒイロタケは毒性がなく、染色に使われますが、食用には向きません。ニクウスバタケも食べられませんが、その菌で腐朽した広葉樹は、オオクワガタが好んで産卵します。ハナビラニカワタケはキクラゲの仲間で、中華料理や酢の物、サラダにして食べられます。

キノコの王様は、何と言ってもマツタケですね。「秋の鉢伏山ウォーク」の講師・前田誠祥先生の話を聞きましょう。

日本国内のマツタケの生産量は、昭和十年代には約12,000トンあったといわれます。大阪万博を境に激減し、平成30年は65トンでした。戦前戦後、茨木の

ツタ紅葉

コバンガマズミ ムラサキシキブ クヌギ コナラ ニクウスバタケ

カエンタケ ハナビラニカワタケ テングタケ ドクベニタケ ヒイロタケ

「鉢伏山森づくりの会」ボランティア募集中！  
活動日：毎月第2・第4土曜日午前中時間があるときだけの参加でOK！

果樹園を開拓中！ ご一緒に栗や柑橘類を育てましょう。  
連絡先：090-1898-8379 真並（しんなみ）までお気軽に！  
ホームページ <https://www.saito-machikyo.com/鉢伏山/>



彩都西小学校区まちづくり推進協議会

# だより まちづくり さいと

Vol. 7  
令和2年1月

次なる  
茨木へ。  
平成30年は市制施行70周年

この冊子は、彩都西小学校区まちづくり推進協議会(まち協)が編集・製作し、各家庭に無料で配布しているものです。

だ  
ま  
ち  
よ  
づ  
く  
り

## 彩都西小学校区 まちづくり推進協議会



だ  
ま  
ち  
よ  
づ  
く  
り

## 彩都西自治会協議会



### 会長 あいさつ

あけましておめでとうございます。

彩都西小学校区まちづくり推進協議会(まち協)は、2016年12月、茨木市に地域自治組織の登録してから3年が経ちました。会は、彩都西小学校区内で活動している構成団体が住み良いまちづくりをめざして横のつながりで集まり、情報交換、まち全体で取り組むべき課題や問題の協議、さいとまちづくりだよりの発行、ホームページからの情報発信および各種イベントへの支援を行ってまいりました。この間、2017年7月に彩都西まちづくり憲章を宣言し、2018年10月にはグッドデザイン賞(地域・コミュニティづくり部門)を受賞しました。今後もこの宣言・受賞に恥じない持続可能なまちづくりを推進してまいります。

彩都西小学校区まちづくり推進協議会(まち協) 会長 松本 和久

### まち協のあゆみ

2004 平成16年 4月	彩都まちびらき宣言(2004.04.25)
2015 平成27年 9月	地域自治組織設立準備委員会発足(2015.09.12)
2016 平成28年 2月	さいとまちづくりだより・創刊号発行
2016 平成28年 11月	さいとまちづくりだより・Vol.1発行
2016 平成28年 12月	茨木市に地域自治組織登録 ※彩都西小学校区まちづくり推進協議会(まち協)
2017 平成29年 4月	まち協事務所開設(彩都西コミュニティセンター2F) 第1回総会(2017.04.08)
2017 平成29年 7月	彩都西まちづくり憲章制定(2017.07.01) さいとまちづくりだより・Vol.2発行
2017 平成29年 12月	まち協HPプレオープン

2018 平成30年 2月	まち協HP開設(グランドオープン) さいとまちづくりだより・Vol.3発行
2018 平成30年 4月	彩都西地域安全センター分室 (警察官立寄所)開設 第2回総会(2018.04.14)
2018 平成30年 7月	さいとまちづくりだより・Vol.4発行
2018 平成30年 10月	2018グッドデザイン賞 (地域・コミュニティづくり部門)受賞 ※まちづくり憲章のあるニュータウン「彩都」
2019 平成31年 1月	さいとまちづくりだより・Vol.5発行
2019 平成31年 4月	第3回総会(2019.04.13)
2019 令和元年 7月	さいとまちづくりだより・Vol.6発行
2019 令和元年 10月	鉢伏山森づくりの会をHPに追加

### まち協ホームページへアクセスしよう！

まち協ホームページは、彩都西小学校区で行われる様々な行事のおしらせ、報告、構成団体の紹介、関係各所(茨木市・彩都西小学校・彩都西中学校・茨木警察署・茨木消防本部・茨木土木事務所)へのリンク集等、みなさまのお役に立てるようタイムリーな情報発信を心がけ、これまでローカルホームページとしては大変多くのアクセス(約80件/日)をいただいております。

今後も、まち協ホームページにアクセスしていただき、大いにご利用いただければ幸いです。

彩都西まち協



検索

URL <https://saito-machikyo.com>



#### お役立ちアプリ紹介

ごみ分別アプリ  
**「茨ごみブリ」**

ごみの分別法や  
収集日が一目でわかる  
生活に役立つアプリ。  
無料配信。



iOS用



Android用

### 会長 あいさつ

あけましておめでとうございます。

彩都西自治会協議会は2004年11月の彩都あさぎ自治会発足を皮切りに、順次立ち上がった11の自治会および岩阪自治会(旧豊川小学校区)の12自治会で構成し2013年7月に茨木市自治会連合会に加入了。

会は、会員相互の親睦を深め、相互扶助により生活の向上を図り、明るい、住みよいまちにすることを目的とし、毎月第2土曜日に定例協議会を開催し、地域の諸問題に取り組んでいます。また、最大の行事であります『彩都夏まつり』は毎年8月第1土曜日に彩都西小学校にて住民の手づくりで開催し、茨木フェスティバルに匹敵する行事に成長しました。

これまで会員のご尽力により、当初からの要望でありました中学校の早期開設、市役所方面への路線バスの運行、コミュニティセンター・図書館の開館、郵便局の開設が実現し、一昨年には警察官立寄所および防犯カメラの設置・稼働の運びとなりました。しかし、悲願であります交番設置はまだまだハードルが高く、更により多くの会員の総意が必要です。よりよいまちづくりのため皆さまのお力添えが必要ですので、今後ともご協力いただきますようお願い申し上げます。

彩都西自治会協議会 会長 松本 和久

#### 彩都西自治会協議会 (12自治会)

- ジオ彩都みなみ坂自治会
- 彩都あさぎ4丁目自治会
- 彩都あさぎ自治会
- 彩都あさぎ5丁目南自治会
- ア・ディ彩都団地管理組合自治会
- 彩都あさぎ6丁目自治会
- ガーデンビレッジあさぎ自治会
- ジオ彩都のぞみ丘自治会

- 彩都やまぶき4丁目自治会
- 岩阪自治会
- 彩都やまぶき3丁目自治会
- シエリア彩都は  
自治会設立  
準備中です。
- ジオ彩都プレミアムテラス自治会

令和最初の夏まつり。 開催しました!

## 令和元年8月3日㈯ 彩都西小学校グラウンド

今年は、令和最初の夏まつり開催がありました。4/20より各自治会より選出していただきました21名のスタッフで「2019彩都夏まつり実行委員会」がスタートしました。統括・企画・会場・資金の各チームが鋭意努力され、多くのアイデアを出していただきました。

当日は天候にも恵まれ、多数のボランティアのご協力、恒例の「早稻田撲隣高等学校ウィンドバンド」、「関西大倉高等学校和太鼓部・雷」のパフォーマンス、模擬店、わくわく抽選会、アトラクション等多くの企画と彩都西中学校生徒による司会進行にて、盛会かつ無事に終えることができました。



彩都夏  
まつり2019

2019彩都夏まつりの  
ようす

## 彩都西地区福祉委員会



## 新年のご挨拶

令和での正月を迎え、皆さま如何お過ごしでしょうか。

昨年中は諸活動へのご支援を頂きありがとうございました。

本年も福祉委員一同が協力し、「ふれあいえがお さいとにし」のキャッチフレーズを掲げ、誰もが安心して住み続けられる福祉のまちをめざして活動をしてまいります。どうぞお気軽にご参加ください。

また人生100年時代と申します。当委員会では「地域デビュー」を試みたい方を歓迎します。お近くの委員まで声をかけてください。

今年も皆様方のご協力を宜しくお願い致します。

彩都西地区福祉委員会 委員長 川口 敏之

## 第15回「敬老会」を開催しました。

第15回彩都西地区敬老会を9月22日(日)142名の出席者(対象者578名)のもと、彩都西小学校で開催しました。

第一部の式典に続き、金婚祝賀対象者への記念品贈呈が別室で行われました。

第二部のアトラクションでは、彩都西中学校生徒会の皆さんによる司会により、勇壮な琉球國祭り太鼓、彩都西中学校吹奏楽部の上手な演奏を楽しんでいただきました。100歳の方も参加されて大変盛り上がりました。



## いきいきサロン

6月のサロンは、岩阪自治会館に集まり、筋力や機敏さを調べる「体力測定」。

7月、簡単なおやつ作りとして「丁稚羊羹」と「カッピーケーキ」を作る。

「これだったら孫にも作ってあげられるな」と男性の声。

10月、チームで力を合わせて頑張ったディスコンゲーム。

その後はカラオケを楽しむ。

11月、口腔栄養について講座を聞いた後、お弁当とみそ汁をいただく。



## 子育てサロン(いっしょにあそぼう)

10時過ぎ、ベビーカーや抱っこでぼちぼちコミセンにママと入園前のお子さんが集まってきます。ある日はパパも。「このオモチャで遊べるようになった^(^。^)ノ。誕生日に買おうかな。」「ハイハイが先月より早くなかったね。」「おうちでは目が離せなくなってきたでしょう。」など子どもたちが自由に遊ぶなかママ同士・福祉委員とおしゃべり。保健師にも気軽に相談でき、身長・体重測定も実施しています。季節行事関連作品の製作や絵本を保育士と楽しみ、11時半にバイバイ(^\_~)/~気軽に遊びに来てください。



だ  
よ  
り  
ま  
ち  
さ  
い  
と  
く  
り

## 彩都西地区福祉委員会

### 収穫祭

詳しくは  
まち協HP!

10月20日(日)のふれあい農園収穫祭は、天候にも恵まれて総勢77名が参加されました。昨年同様、芋の出来栄えが良くて大いに賑わい、今年は1,142グラムの芋を掘った人が重量チャンピオンになりました。4位まで1,000グラム以上の大きさに歓声があがっていました。  
頑張って掘ったお芋とおもちゃをもらった子どもたちは大喜び、楽しい一日でした。  
毎年、土壤改良や畝作りなどお手伝いしていただいた成果だと思っています。  
例年同時期に開催しておりますので大勢の参加をお待ちしております。



### コミセン祭り出展

コミセン祭りに福祉委員会はパネルを展示して普段の活動を紹介しました。  
自分が写っていないかと写真を探す方や参加資格について質問される方等、賑やかな一角となりました。  
また、福岡市長を始め議員の方々等も来場され熱心に展示に見入っておられました。



### ふれあいサロン(彩都夏まつり)

詳しくは  
まち協HP!

8月3日(土)に行われた「彩都夏まつり」に、福祉委員会は「ふれあいサロン」と称してブースを設置しました。休憩コーナーを設けて、冷茶を提供するとともに、福祉委員会の活動を知っていただくために、活動パネルを展示し、広報ポケットティッシュを配布しました。老若男女約540人がブースを訪れ、世代間相互のふれあいや交流が行われました。



### 賛助会員募集のお願い

2020年度茨木市社会福祉協議会『賛助会員』の募集を3月に行います。  
賛助会費は福祉活動を行うための貴重な財源となっています。  
皆様のご支援とご協力をよろしくお願いいたします。

#### 賛助会員会費(年額)

個人会費 1口 … 年額 500円  
特別会費 1口 … 年額 1,000円  
法人会費 1口 … 年額 5,000円  
(何口でも結構です)

ふ  
れ  
あ  
い  
さ  
い  
と  
に  
し  
え  
が  
お  
さ  
い  
と  
に  
し

彩都西地区  
キヤツチフレーズ  
福祉委員会

詳しくは  
まち協HP!

# 「秋の鉢伏山ウォーク」開催

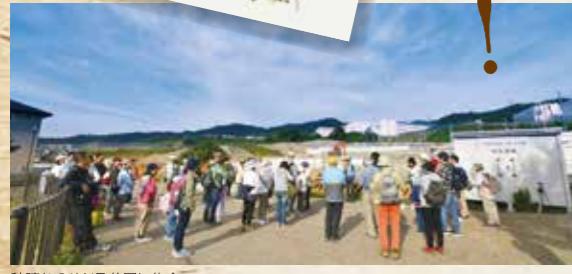
「彩都にはこんな素敵なかつらがあるよ!」 森林ワクワク体験・道中レポート

11月3日・文化の日、彩都西地区福祉委員会と鉢伏山森づくりの会の共催で

「秋の鉢伏山ウォーク」を実施し、鉢伏山周辺を散策、山頂で記念植樹を行いました。

四季折々の里山景観が広がる鉢伏山。なかでも秋は色とりどりの紅葉や珍しいキノコにも出会える季節。

彩都の親子連れら総勢66名が参加。さあ、出発!



午前9時。秋晴れのめじろ公園(やまぶき3丁目)に集まった参加者は、川口委員長の挨拶のあと、3班に分かれて歩き始めた。鉢伏山に何度も登っている人もいれば初めての人もいる。起伏の多いルートだけど、山頂まで登れるかな? 大丈夫、みんなについて行こう。

やまぶき4丁目の家々を過ぎると山が迫ってくる。体が温まってきて、ひんやりした空気が心地よい。振り返れば、彩都の街はすでに眼下に――。

息をはずませながら、本日の自然観察の講師・前田誠祥さん(鉢伏山森づくりの会会員)の説明を聴く。「この辺りの雑木林は、カシやシイ、ツバキなど、冬でも落葉しない照葉樹が多いですね。そこにスギやヒノキの人工林がまじっていますが、近年は竹林が広がり、山全体の環境が変わってきています」

稻刈りの終わった棚田を過ぎて、道幅は広いが急な上り坂にさしかかる。早くもフーフー、ヒーヒー、心臓はバクバク、足腰はガクガク。小学生より小さな子が頑張って歩いているのに、大人が音を上げるわけにはいきませんよ。

急勾配の道が鉢伏自然歩道と交差するところまで来ると、多くの木が伐採され棚積みにしてある。昨年の台風でスギやヒノキが広範囲にわたって倒れたところだ。鉢伏山森づくりの会がほぼ1年かけて倒木を処理し、来年には植林を予定しているという。

そこから鉢伏自然歩道を東へ歩く。狭い山道だが、平坦なのでラクだ。途中、台場クヌギといわれる太く年老いた木に出会った。人の背の高さぐらいのところで幹が数本、分かれて伸びている。昔は炭を焼くために伐採したあと、切り株から芽が出て雑木林が若返る「萌芽更新」を繰り返した。新芽が出て、この高さならシカに食べられることもなく生長できた。老木の洞はオオクワガタの格好の住みかだ。クヌギの樹液を求めてカブトムシもやってくる。前田先生は小さいころから昆虫採集に夢中になり、北摂地域で採集したオオクワガタの数が1000匹以上というからすごい。

台風で多数の木が倒れた。  
人工林と天然林の話を聞く

台場クヌギが見られる自然歩道を歩く

叩くと孔から煙(胞子)が出てくる  
タヌキノチャブクロ

山頂めざして急な登山道を登る

# 里山の森を歩いて自然を満喫

落ち葉を踏みしめて進んでいくと、あちこちにドングリが落ちている。台場クヌギの根元に珍しいキノコがあった。タヌキノチャブクロらしい。似たものにホコリタケと呼ばれるキツネノチャブクロもある。どちらも指で叩けば開いた孔から胞子が煙のように出てくる。タヌキもキツネも毒キノコではなく、若いうちなら調理して食べられるが、あまりおいしくないさうだ。

めじろ公園から50分ほどで、山頂直下の登山道入り口に着いた。ここから急勾配の細道だが、周りが明るく開けてくるので高原に来た気分を味わえる。胸突きハ丁を過ぎたら、なだらかな稜線に出る。山頂は目の前だ。

標高299メートルの山頂には、朝香宮鳩彦王殿下と閑院宮春仁王殿下の「御登山記念」の碑が建っている。昭和6年に両殿下が軍事演習を眼下に見るために馬で登られたのを記念して建立された。

眺望は抜群。疲れが一気に吹き飛ぶ爽快さだ。高槻、茨木、吹田、大阪市街から生駒山や和歌山県境の山々まで一望できる。しかし、以前は神戸の港まで望めたという。もっと昔は360度のパノラマが開けていたが、今は高木が茂って風景を遮っている。

さて、記念植樹だ。植える木はヤマボウシ。可憐な花が咲き、紅葉も美しく、実も食べられる。3班に分かれて子どもたちがスコップで土をかぶせた。「早く大きくな~れ」「しっかり根を張ってね」「また見に来るよ」

植樹が済んだら山を下って、次は口中の池へ。池は周りの緑が水面に映り、ヒシや水草が繁茂していた。ここでサプライズ! 池に浮かぶサーフボードに乗ったおじさんが近づいてきて、ヒシを探って岸に投げてくれた。ヒシの実(種子)は食用になる。尖った硬い殻は忍者なら逃走用の撒きビシに。ところで、あのおじさんは何者? 忍者ではありませんよ。鉢伏山森づくりの会のメンバー、中川さんでした。ボートは子どもが池に落ちた場合の救命用に持ち込んだのですが、池の中からみんなを記念撮影!

帰り道は、のどかな棚田が続く農道を並んで歩く。途中、炭焼き窯を覗いたり、彩都の街の広がりを眺めたりしながら、めじろ公園に戻ってきました。鉢伏山森づくりの会の眞並会長が、「鉢伏山の自然は四季折々変化します。植えたヤマボウシが大きく育っていくのを見守りながら、また登ってくださいね。そして、みんなの力でもっともっと素敵な森にしていきましょう」と閉会の挨拶。おみやげは輪切りの丸太。磨けば鍋敷きや花瓶敷きになるよ。歩き疲れたけど、すごく楽しかったね。



山頂で記念撮影



ボートの上から岸に向かって記念撮影



丸太の輪切りを記念品に

さいとうちづくりだより Vol.7 | 8



## 彩都西地区自主防災会

### 自主防災会からメッセージ

あけましておめでとうございます。  
近年メディア等で防災に関する内容が多く取り上げられております。小さなお子様が防災に興味をもっていろいろと勉強している報道などもありました。皆様におかれましても、普段からふと気になることの一つになっているかと思います。

行政機能が低下する大地震の際は、地域のコミュニケーション力の差で状況が大きく変わります。本年も皆様方のご理解ご協力をよろしくお願ひいたします。また防災会とは別に防災活動を補助するラフな会を検討中です。お気軽にご都合に合わせてご参加できる方を募集しております。ご質問など自治会防災会役員様または彩都まち協HPお問合せからよろしくお願いいたします。

彩都西地区自主防災会  
会長 小澤 俊也

### 令和元年6月18日(火)地震災害初動確認訓練を行ないました

大阪北部地震からちょうど1年。大地震の同時刻発生を想定して避難所開設に関わる市避難所要員3人、小学校施設管理者(彩都西小学校 校長先生、教頭先生)と彩都西自主防災会役員7人が協働で地震災害初動確認訓練を行ないました。

まず茨木市避難所運営マニュアルに沿って三者の役割と手順を確認したあと、解説から、建物安全点検、避難所スペースの割当て、避難者受付と順次進みほぼ計画通りに初動訓練を終えることが出来ました。自主防災会メンバーは体育館内に

受付・居住スペース・物資置場・救護コーナー・掲示板、外に簡易トイレの設置などを主として担当し避難所開設の経験を共有しました。



詳しくは  
まち協HP!

### 彩都西地区合同防災訓練 令和2年2月16日(日)9時~12時 彩都西小学校体育館(雨天決行)

以下の訓練を予定しています。

- 各自治会での避難誘導訓練
- ラジオ体操とシェイクアウト訓練
- 個別訓練… ①応急救護訓練、②救命訓練、  
③担架搬送訓練、④消火器取扱訓練  
(雨天時:持ち出し品なあに?クイズ)
- 豚汁炊き出し訓練(雨天時:中止)
- 防災資機材展示(雨天時:中止)

# ご参加ください

### 2019年は避難所が3回開設されました

2018年は、7回延べ18日間の避難所開設でした。減ったことは幸いでした。  
災害で大規模な被害が相次ぐ中、どのタイミングで、何を持って避難するのかは重要な課題です。日頃から相談し準備しておきましょう。  
(食料や水、携帯ラジオや着替え等)

開設理由	日時(彩都西小学校)
大雨注意報	7/3(19時)~7/4(5時)
台風10号	8/15(18時~21時)
台風19号	10/12(6時~19時)



### 令和元年8月3日(土) 彩都夏まつりへの出店

自主防災会は、災害に備えるパネル展示と子ども向け防災クイズをしました。3つの問題に○×で答える子どもたちは真剣でした。答え合わせをしてもらい、わずかの時間ですが災害時に身を守る方法を学びました。

用意した400枚のクイズとお菓子は、約1時間半で無くなりました。親子で対話する姿もみられましたし、中高生の大きな子ども達もたくさん来てくれました。



### 令和元年8月21日(水) 小型動力ポンプの点検訓練(防災役員参加)

市委託ポンプ会社の方の指導を受け、防災倉庫に保管してあるポンプの点検と、使用方法の習得訓練を行ないました。

前回吸水レバーの戻りが良くなかったので、関連部品の分解掃除と部品交換をしてくださいました。その後運転手順に従ってエンジンをかけ試運転を行ないました。最後に水抜きをし、キャブレターと燃料タンク内のガソリン抜きをしました。役員4人が参加しました。



### 令和元年10月13日(日) 防災減災教育訓練(防災役員参加)

茨木市消防署下井分署職員3人の指導を受け、小学校にある防災倉庫前とプールで実施しました。訓練内容は次の通りです。

- ①簡易担架の作り方と搬送訓練
- ②災害救助道具の使い方(組み立て式長尺バール等)
- ③水消火器の操作方法
- ④小型消防ポンプの操作方法、消火放水訓練

大人14人と子供2人が参加しました。学んだことを、防災訓練や万一の災害にいかしていきます。



### 令和元年11月10日(日) 彩都コミセンまつりへの出展

自主防災会の展示は、「家具転倒防止まちがい探しのパネル＆転倒防止用のグッズ」でした。

2枚のパネルを見比べて、正しい家具の置き方や転倒防止がなされている箇所に○を貼り付けます。楽しみながら考え、家でも実践してもらおうというものでした。

参加者には「おもしろそう」「楽しい」と好評でした。ブースには約60人の来場者で2/3が子ども達でした。



## 彩都シニア倶楽部「き・ら・り」



前号vol.6では、「『き・ら・り』はシニア倶楽部を謳っていますが、彩都住民のコミュニケーションと継続した心身の刺激を提供できるクラブです」とご案内し、「き・ら・り」の今年度の活動実施及び予定例をご紹介しましたが、今回は、もう少し掘り下げる活動内容とその期待効果をご紹介します。

## 人と地域のつながりをより強くし、健康寿命の延伸を目指そう

◆会員数**179名**(2019年10月末現在)単一の

シニア倶楽部としては、**茨木市最多**の会員数です。180名

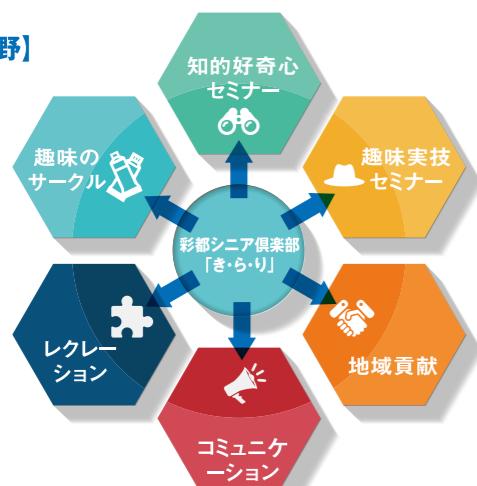
◆会主催の行事・イベントの開催回数  
**22回／年**(2018年度)

◆会主催の行事1回当たりの出席者数約  
**30名から75名**

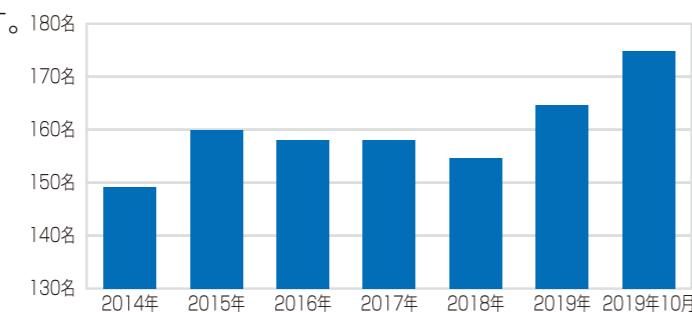
◆サークル活動の開催回数 **延約260回／年**

### 「き・ら・り」の主な活動内容と期待効果

#### 【活動分野】



#### 【会員数推移】



#### 【期待効果】

各行事への参加による  
会員の相互交流の  
緊密化を核として、  
心身の刺激による意欲向上と、  
生活の質向上を両輪とした  
「アクティビティシニア」への深化

◆参考資料:健康寿命の処方箋(藤田綾子大阪大学名誉教授資料より)

#### ※健康で長生きするための8つの処方箋

- 1 精神的活力の維持
- 2 人間関係をはぐくむ
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 ストレスを解消する
- 5 地域とつながりを持つ
- 6 活動的な生活をする
- 7 健康的な食生活を実践する

「き・ら・り」ではこのうち次の4項目に効果が期待できます。  
2. 人間関係をはぐくむ  
4. ストレスを解消する  
5. 地域とつながりを持つ  
6. 活動的な生活をする

是非、「き・ら・り」に参加して、生活の楽しさと人生の幅を広げることに挑戦してください。

## 「き・ら・り」2019年の主な活動紹介

### 彩都夏まつり

8月3日に開催された夏まつりでは盆踊りの支援に加え、模擬店で「かき氷」の販売を行いました。600個準備したカップが見る見るうちに無くなるほどの盛況でした。



### バス旅行

10月4日に近江八幡に行き、水郷巡りと近江八幡市内(ボランティアガイド付)を散策しました。皆さん和気あいあいで楽しまれました。帰りにはラ・コリーナ近江八幡で買い物をされ満足の様子でした。



### 清掃奉仕

9月18日に実施しました。あさぎ里山公園から3コースに分かれ、幹線道路に沿って歩道・植え込み・溝等の清掃活動を行いました。天候にも恵まれ、ゴミの量も少なくスムーズに回収出来ました。



### セミナー

11月23日、彩都西コミュニティセンターにて42名出席のもと、「医薬基盤・健康・栄養研究所」の國澤センター長が、「腸内環境と健康について」というテーマで事例を交えて分かり易く講演されました。興味のある内容と先生の巧みな話術により、充実した時間を過ごすことができました。



### 「き・ら・り」サークル紹介

今回は登録されている11のサークルの中から4つのサークルの活動を紹介します。「フォトクラブ」「カラオケ同好会」「俳句同好会」「ゴルフ同好会」で皆さん楽しんでおられます。ぜひサークルの活動をのぞいてみてください。



### フォトクラブ 「写楽」

### ゴルフ同好会 「彩都クラブ」

### カラオケ同好会 「おんちっち」

### 俳句同好会 「もちつじ」

### Café きらり

毎月第4曜日13時より、  
みなみ坂キッチンスタジアムで開催。  
多くのシニアが、和気あいあいで交流を深めています。



だ  
よ  
り  
ま  
さ  
づ  
く  
り  
さ  
い  
と

## 茨木市立彩都西小学校区 放課後子ども教室（ホウカゴクラブ さいとにし）

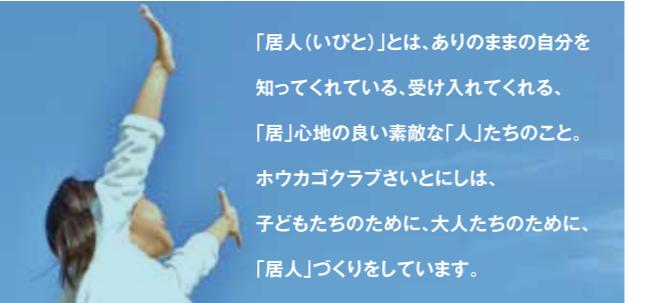
これまでホウカゴクラブ さいとにしが続けてこられたのは、皆がそれぞれ貴重な時間や知恵を持ち寄ってきたからです。保護者や地域の皆さんが実行委員に立候補してくれたり、ちょボラさんやシショウとして講座に参加してくれたからです。今の実行委員も自由になる時間を少しだけホウカゴクラブ さいとにしに回しそれぞれ頑張ってきました。でも私たち実行委員も普通の人。いつまで続けられるかわかりません。どうすればホウカゴクラブ さいとにしをずっと続けていけるのでしょうか。このままでは難しいかもしれません。

今  
の  
ま  
ま  
で  
こ  
れ  
か  
ら  
も  
続  
け  
ら  
れ  
る  
？



放課後子ども教室実行委員会  
ホウカゴクラブ さいとにしの開催に向けて、企画・立案し、運営していく委員会です。  
すべてが例年通りに進むとは限らず、初めて取り組むこともあります。立ち止まり迷いながらも前向きに取り組んでいます。月1回程度、委員会を開催しています。

継続開催は保護者や地域の皆さん之力で！



「居人（いびと）」とは、ありのままの自分を知ってくれている、受け入れてくれる、「居」心地の良い素敵なお人達のこと。  
ホウカゴクラブ さいとにしは、子どもたちのために、大人たちのために、「居人」づくりをしています。

## ホウカゴクラブ さいとにしの今後を考える

### たくさんの人のがこの活動を支えています

親や先生方以外に自分を知ってくれている大人、「すごいね～できたね～」と認めてくれる大人を増やすことが子どもにも「自分はイケてる」という気持ちを持たせ自尊心を育みます。

「居」心地の良い「人」を増やすことが子どもにとって、また大人にとっても良い効果を生み、延いてはこの街がこれからも住み続けたい街になっていくのではないか。私たち実行委員はそんな『居人（いびと）づくり』という考え方をホウカゴクラブ さいとにしの理念とし活動してきました。これまで、そのような理念や活動状況を常々皆さんにお伝えし、共感していただいた保護者の皆さんや地域の方々に支えられ、今も続けることができています。



### “当選するため”の参加から“『居人』として”的参加へ

私たち実行委員は皆さんを信じ活動しています。初めての参加動機は“当選するため”でも構いません。小さいお子さんがいらっしゃる場合は、「この子が大きくなったら参加しよう」で大丈夫です。

「子どもが参加するときお手伝いしよう」「子どもが在校時ホウカゴクラブ さいとにしが大好きだった」という方、ホウカゴクラブ さいとにしに共感し必要だと思ってくださる方、在校生や卒業生の保護者、地域の皆さん、もっともっと「居人」として参加してください。ホウカゴクラブ さいとにしの行方は皆さんの行動にかかっています。

※ちょボラさんにお申し込みいただいた場合、お子さんを学校外に残しての参加にならないよう基本的には当選しています。またちょボラさんは、『居人』という観点からお子さんと同講座に入れると限りません。



### ホウカゴクラブ さいとにし（茨木市立彩都西小学校区放課後子ども教室）

文科省・厚生省の方針を受け、松本校長先生（当時）からの要請で、校長先生、阿部教頭先生（当時）、地域の方やPTA役員、学童指導員とともに2007年実行委員会を立ち上げ、2008年より活動を開始しました。

### 実行委員が感じる危機感 “このままでは続けられない”

ところが最近、『居人』であるちょボラさんへの参加がめっきり減っています。特に水曜日…。

実行委員は開催日までの段取りを整えます。当日はちょボラさん無くしては開催できません。

皆さんにとってホウカゴクラブ さいとにしは「お預かりの場所」なのでしょうか。「居人」という考え方を理解していただけているでしょうか。それとも最早「必要とされていない」のでしょうか。

このままでは今までのように続けていくことができなくなるかも、と危機感を募らせています。



### ●実行委員を募集しています

- 授業参観では観られない、色々なことを体験する子どもの姿を観ることができます。
- 幅広い保護者同士や地域の方とのつながりが持て、様々な世代の方々との交流ができます。
- 自分の子どもの学年以外の保護者と知り合うことができ世界が広がります。
- 子どもたちの居人づくりの場であると同時に、大人にとっても居人づくりの場になっています。

### ●登録スタッフ募集中！

#### 『ちょボラさん』

（ちょこっとボランティアさん）講座開催日当日、子どもたちの見守りや支援をしていただける方。お子さんがメンバー登録されている保護者はご自身の登録は必要ありません。



#### 『シショウ』

子どもたちに料理・スポーツ・手芸・工作など得意技を伝授していただける方。

いずれも特別な資格は一切必要ありません。ご参加は年に1回から何回でも。随時募集しています。お問い合わせは、彩都西小学校 中田教頭先生まで



## 子どもたちが安心して暮らせるまちづくりを。

彩都西小学校PTAでは子どもたちが安心して学校生活を送れるように、日々様々な活動を行っています。まだ小さなお子さんやお仕事をされている方もたくさんいる中、皆さん協力し合いながら子どもたちに喜んでもらえるよう、一生懸命に考えてくれています。彩都西小学校PTAの委員活動とボランティア活動をご紹介します。

### ～各委員会の紹介～

#### 学級委員会

今年度は、親子懇親会で玉入れや風船リレーを楽しんだり、思い出に残るクラス写真の配布などを行いました。各学年で趣向を凝らした内容を楽しみながら考え、保護者の皆様や先生方のご協力のもと無事に終りました。



#### 地区委員会

地区委員会では、児童の安全を守るために、要点監視、お帰り当番、110番の家掲示のお願い、飛び出し君設置などの活動を行っています。地区児童会では通学路の安全確認や登下校時の注意点などの説明や引率を行っています。



#### 広報委員会

広報委員では今年度2回の広報紙を発行しています。学校の先生方だけでなく子供たちに聞かわってくださる全ての職員さんの紹介をした44号、彩都西小がひとつになった運動会がメインの45号です。皆さんに楽しんで頂ける紙面になったのではないかと思います。



#### 文化委員会

今年度の主な活動として、夏祭りでは「千本引き」の出店、秋には親子ドキドキイベントとして「善ちゃんのサイエンスショー」を開催しました。より多くの方に楽しんでいただけるよう委員全員でアイディアを出し合い活動しています。



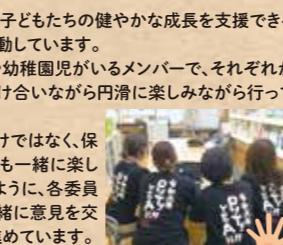
#### 人権環境委員会

今年度は、セアカゴケモ駆除、美ッ化ビカ大作戦、給食試食会を実施しました。子ども達が安心かつ安全に学校生活が送れるよう先生方や保護者をはじめ、たくさんのボランティアの方々にご参加、ご協力をいたしています。



#### PTA役員会

PTA役員では子どもたちの健やかな成長を支援できるように、日々活動しています。現在は仕事や幼稚園児がいるメンバーで、それぞれができる事を助け合いながら円滑に楽しみながら行っています。子どもたちだけではなく、保護者の方々にも一緒に楽しんでもらえるように、各委員会の方々と一緒に意見を交わしながら、進めています。



### ～各ボランティア団体の紹介～

#### 読み聞かせ

今年度の読み聞かせは8回を予定していますが、11月11日に4回目の読み聞かせまで行いました。子ども達の本を見つめる目に感動したり、先生方も一緒に絵本を楽しんでいる姿がメンバーの活力になっています。毎回おたよりを発行していて、9月は先生方に「プレゼントされたい本は?」とのアンケート結果を載せて頂きました。おたよりは学校のホームページで見て頂けます。



#### 家庭教育学級

家庭教育学級では様々な講座を介して楽しみながら学び学級生の交流や自身のリフレッシュ、そして学びじた事を家庭や子育てに繋げて頂きたく企画・開催しています。講座企画にご興味のある方は家庭教育学級スタッフに、講座に参加してみたい方は学級生に是非ご参加下さい。



#### パネルシアター

不織布のパネルの上に絵を貼ったり外したりしながら、10分程度の物語を展開していきます。低・中学年には歌や手拍子が入った楽しいお話し、高学年には真っ暗な部屋で浮かび上がる絵が幻想的な迫力のあるお話を、仲間と趣向を凝らしながら各学年の児童に年一回のペースで上演しています。



#### ホウカゴクラブ さいとにじ

子どもを預ける場所ではなく、自分たちで運営していく団体であり、大人も子どもも各自の「居」心地の良い「人」=「居人」となるよう、活動しています。保護者の皆さん、積極的にご参加を。



## まず相談してください！

民生委員児童委員・主任児童委員は下記信条および児童憲章(前文)に基づいて活動しています。  
まず相談してください！ 民生委員児童委員には守秘義務があります。

### 民生委員児童委員信条

1. わたくしたちは、隣人愛をもって、社会福祉の増進に努めます。
1. わたくしたちは、常に地域社会の実情を把握することに努めます。
1. わたくしたちは、誠意をもって、あらゆる生活上の相談に応じ、自立の援助に努めます。
1. わたくしたちは、すべての人々と協力し、明朗で健全な地域社会づくりに努めます。
1. わたくしたちは、常に公正を旨とし、人格と識見の向上に努めます。



### 児童憲章

われらは、日本国憲法の精神にしたがい、児童に対する正しい観念を確立し、すべての児童の幸福をはかるために、この憲章を定める。

- 児童は、人として尊ばれる。
- 児童は、社会の一員として重んぜられる。
- 児童は、よい環境のなかで育てられる。



### 彩都西小学校区 青少年健全育成運動協議会



## クリスマスコンサートを実施しました。

2019年12月25日(水)、彩都西小学校体育館にて、毎年恒例のクリスマスコンサートを開催しました。早稲田大学付属小学校 ウィンドバンドの皆さんによる、楽しくて力強い演奏を堪能しました。今年の開催も大盛況で、会場後方では立見で演奏を楽しむ方々もおられました。ご来場くださった皆さん、ご協力くださった彩都西小学校の先生方、児童の皆さん、彩都西小学校PTAの皆さん、本当にありがとうございました。



### お知らせ

#### 「安全見守り隊」募集

登校時: 7時50分～8時20分  
下校時: 月・火・木・金 14時45分～16時 水 14時25分～15時

上記空いている時間に子供たちの通学路での巡回、定点観察にご協力ください。

見守り隊の方には専用の旗をお渡しします。

「みまもりバトロールのプレート」を自転車のカゴに取り付けてくださる方募集しています。

防犯意識を高め、防犯の抑制効果をねらい、子どもたちを見守る事が目的です。

お申し出いただければ無料で配布いたします。みなさんご協力お願いします。



各ボランティアのお手伝いにご協力を  
お願いします。

見学もできますので、  
是非一度おこしください

ご協力いただける方は彩都西小学校まで  
お電話ください

072-641-2481

だ  
よ  
り  
さ  
い  
と

彩都西コミュニティセンター  
管理運営委員会



## 年頭のごあいさつ

新年、明けましておめでとうございます。  
地域の皆様におかれましては、新春の輝かしい年を迎えたこととお喜び申し上げます。  
地域のみなさまに支えられ、彩都西コミュニティセンターの諸行事を順調に進めさせていただいております。これも、ひとえに皆さま方のご支援ご協力の賜物とあらためて厚く御礼申し上げます。  
本年も「人ととのつながり」を大切にし、皆さまが気軽に立ち寄れるコミセンになれるように一同努力してまいります。  
皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げ、年頭のごあいさつとさせて頂きます。

彩都西コミュニティセンター管理運営委員会 委員長 山本 茂朋

## コミセン祭を開催しました

詳しくは  
まち協HP!

11月10日(日)に、コミセン祭りを開催しました。  
例年通り、彩都地区で活動されている各種団体・サークルなどの作品展示等が行われ、多目的室では茨木市音楽芸術協会によるクラシックコンサートが催されました。更に今年は、彩都友紹会病院さんとの協力により動脈硬化度を測定したり、カフェバスによる飲食物の販売、木工教室、ライブペイントワークショップなども行いました。延べ1,000名を超える来場者があり、たくさんの住民の皆さんに楽しんで頂けたと思います。



急告

## ウインターコンサート開催決定 SAITONISHI COMMUNITY CENTER WINTER CONCERT

令和2年1月26日(日) 11:00~12:00  
彩都西コミュニティセンター多目的室

弦楽四重奏のコンサートを開催します。

演奏:Poco a Poco

山口納慧(1stVn.) 小崎恵理子(2ndVn.) 伊藤奈由美(Vla.) 大橋友子(Vc.)

曲目(予定): ウィーン我が夢の街  
G線上のアリア  
アナと雪の女王  
月の光  
ユーモレスク ほか



茨木防犯協会・彩都西支部

## 支部長あいさつ

あけましておめでとうございます。

彩都西支部は平成26年11月1日に設立し、33番目の地域防犯支部として茨木防犯協会に登録いたしました。まだ5年の経験しかない支部ですが、他の支部と同レベルの活動が早くできるよう、副支部長および構成団体各位のご指導・ご協力のもと、組織の体制・環境を整えてまいりました。その結果、平成27年3月に「彩都西地域安全センター」開所、平成29年3月からは「防犯カメラ(計18台)」が稼働を開始しました。更に、平成30年春、彩都西駅前ロータリーに「彩都西地域安全センター分室(警察官立寄所)」が完成し、同年7月1日より、ここを活動拠点として茨木警察署と連携し、「無理をせず、できることからコツコツと」安全で安心して暮らせる地域づくりのため、青色防犯パトロール、子ども見守り活動に取り組んでまいりました。青色防犯パトロール(運転手)、子ども見守りは、地域の多くの皆さんが防犯ボランティアとして活動しています。

茨木防犯協会・彩都西支部支部長 松本 和久



12/29夜警詰所激励訪問



## 特殊詐欺・空き巣忍び込み・車上ねらい自動車盗難にご注意！

### 特殊詐欺・ドロボウ・車上ねらい・自動車盗難にご注意！

- 元号改元、災害に便乗した詐欺、アポ電に注意しましょう！
- 一人で判断せず、警察や家族と相談しましょう！
- 短時間の外出でも家はしっかりと施錠しましょう！
- 車上には、貴重品等をのせたままにしないようにしましょう！
- スマートキーはキーケースに入れて持ち歩きましょう！



銀行員・市役所職員・警察官が  
キャッシュカードを預かる。  
暗証番号を尋ねる。

絶対にない！



## じ あん はつ せい じ 事案発生時は

①必ず警察に通報する！

②防犯カメラの視聴を要請！

③安まちメールへの登録依頼！



いばら  
き  
けい  
さつ  
しょ  
茨木警察署

☎ 072-622-1234



茨木防犯協会  
彩都西支部