

尊延寺区民だより

2024年12月1日号（通算58号）

発行：区長 井村 善行

編集：区民だより編集委員

公民館：尊延寺3-3-15

電話：072-859-0168

Email

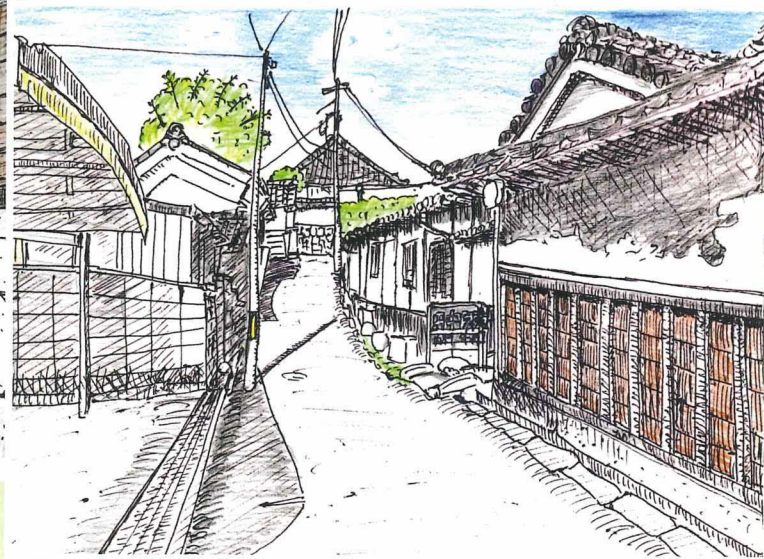
sonenjiku@topaz.ocn.ne.jp

ブログ

尊延寺区からのお知らせ



健康で明るく住みよい尊延寺区



尊延寺 アイ



人生最大のキャンパス

1月22日(月)午前10時から都市計画道路長尾杉線で、舗装工事前の道路にお絵描きをするイベントが枚方市主催で行われ、氷室小学校の1年生(3年生(約120名))が参加した。道路が完成すると絵は舗装の下に隠れてしまうが、児童たち



キャンパスは舗装前の道路

待ち遠しい開通



2月24日(土)13時から都市計画道路長尾杉線の完成記念式典が執り行われ、14時から16時まで道路は一般開放された。27日(火)15時から、道路の完成に伴い供用開始となる。

全線開通は令和7年度末の予定。

身近に迫る特殊詐欺



的な例を元に、様々な対処法を学んだ。

最後に講師から「安まちアプリ」をダウンロードし、安全安心な生活をとの話があった。

※「安まちアプリ」とは、大阪府内の犯罪発生情報や防犯対策情報等を知らることができる大阪府警察からの防犯アプリ。

2月21日(水)13時30分より尊延寺区と長寿会合同で、交野警察署による「特殊詐欺防止の講習会」を開催。



いざという時防犯ブザーに

通常総会開催

令和6年度尊延寺区通常総会が、5月18日(土)午後8時より尊延寺公民館で行われた。

出席は925名(委任状含む)総区民数1553名の過半数以上により成立。令和5年度事業報告・決算報告と令和6年度事業計画案・予算案・一部役員の交代案はすべて承認を得て可決された。



平素は尊延寺区の運営にご協力ありがとうございます。今年度は自主防災訓練として来年2月頃、プロパンガスの使用を兼ねた炊き出しを予定しています。



通常総会開始

一部役員の交代

<前任監事>

井村俊明、横尾武史、井上純一

<後任監事>

井村俊明、井村晋自、村島治好



備蓄されている保存水

また備蓄品としての保存水の継続と、今年是非常用トイレ用品も加えました。

現在尊延寺区の防災広場は「ちびっ子広場」「氷室小学校」「あおぞら広場」があります。このたび新たに厳島神社付近に、防災広場の計画案を作成し、取り組んでいます。

秋には、区民の皆様の交流を深めるイベントとして「健康増進フェス」と「お菓子教室」の開催も予定しています。

今後ともよろしく願い致します。(尊延寺区長 井村 善行)

親子で夢中に!

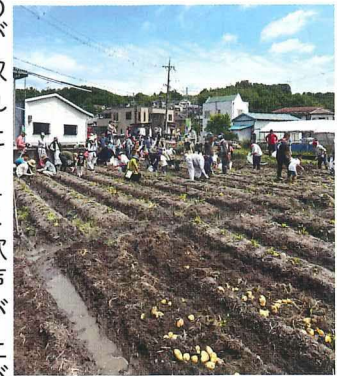
じゃがいも堀り



6月1日の晴れた土曜日、枚方市主催「農業ふれあいツアー」のじゃがいも堀りが尊延寺区内で行われた。

午前9時50分、参加者は指定の集合場所に集まり、簡単な説明を受けいよいよ畑へ。

前日の雨により畑の土はドロドロ。カエルを追いかけて捕まえて、得意げにはしゃぐ子供たちの服や靴はドロだらけに。参加した人たちはそれぞれスコップを手に、土の中からじゃがいもを掘り出す作業に夢中になっていた。「こんなに大きい



のが取れた!」と歓声が上がリ、親子で記念撮影をする姿も見られた。

このイベントは毎年多くの親子連れで賑わい、今年もたくさんの方が自然の中での収穫体験を楽しんでいた。

地域がすっきり!

梅雨の晴れ間の6月22日(土)今年も区主催のクリーンデーが開催された。参加者は172名。

今回は市から市長をはじめ8人の力強い応援を頂き作業は順調に進んだ。

回収された沢山のゴミ袋は、公民館横に積み上げられ、参加者からは「以前に比べて不法投棄が減ったね」「そういえばそうやね」との声が。

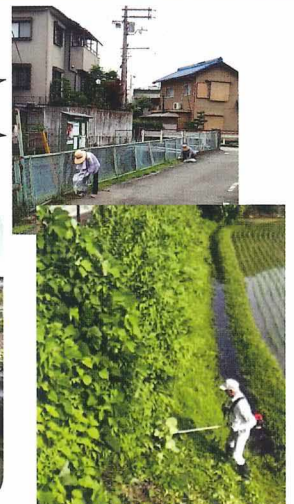
暑い中での活動でしたが、区内はきれいになりました。皆さんお疲れ様でした。



開始前
全員集合!



集められたゴミ



力を合わせて

歌声さわやか



氷室校区コミュニティ協議会 & 福祉委員会主催による、第8回「氷室・歌の祭典」が6月30日(日)13時から尊延寺公民館に於いて、賑やかに開催された。

司会は三陽台の田中さんと尊延寺区の大槻さん。出演者は3区自治会の代表42名。

95歳の常連さんはじめ今回は飛び入り参加者もあり、各自が自慢の喉を披露した。

会場ではペンライトが振られ、愛称による黄色い声援もかかり出演者はノリノリに!

館内は終始大熱気を帯び大盛り上がり。

出演者も応援者も、梅雨のあい間の貴重な時間を満喫していた。



尊延寺区出演者

井村 晋自	野坂 孝子
前坂 智美	永田 敦子
長尾 輝奉	村島 昭浩
下村 良子	村島 昭子
向畑 健一	



第1回「氷室・歌の祭典」は2017年12月3日(日)に行われ、今回で第8回目を迎えた。

(次回は12月1日予定)

怪しい電話が 掛かってくる

固定電話だけでなく、携帯電話にも掛かってくる

- ＜例＞
- ・+から始まる電話番号は海外からです、対応するだけで海外に繋がってしまい、最悪高額な料金を請求される場合がある
 - ・料金未納なので使用できなくなる（音声テープ）
 - ・犯罪にあなた名義のカードが使われているとの（音声テープ）
 - ・還付金のお知らせとして払い戻しがある
 - ・なりすましの人からの様々な電話

※お金の話が出たり、個人情報を聞かれたら即座に電話を切り、家族や警察に相談する

電話勧誘を断った 後の事が不安

「#9110」番では各地域の管轄する警察の窓口につながり、様々な相談に応じています

災害時の地域の 情報を知りたい

キキクルアプリ(無料)を事前にダウンロードしておくとし便利
TVの画面にQRコードがあれば、キキクル等災害に関する最新のニュースを知る事ができる

避難場所は？

(避難場所)
「氷室小学校」
「旧外大」
(防災広場)
「氷室小学校」
「あおぞら広場」
「ちびっ子広場」
※常備している防災グッズは、常に手の届くところに置く

救急車を呼ぶが迷った時

救急安心センター「#7119」があります
電話で医師や看護師などが症状を聞き取り、一刻を争う場面かどうか判断して、適切な指導をしてくれる

尊延寺版

特集 教えてこんな時！！

公民館を使用したい

公民館を使用するには、申し込み用紙に記入が必要です。
評議員又は区に連絡を

尊延寺公民館 TEL 072-859-0168

交野警察署 TEL 072-891-1234

枚方市役所 TEL 072-841-1221

公民館のポスト はどこ？

公民館左側壁にあります
イベントに参加したい人は、必要事項を記入して公民館のポストに入れて下さい



ポストの案内板

イヌのフンに 困っている

啓発の看板がありますので、
評議員又は区に連絡を



防犯灯が切れてる

暗い夜道は危険なので、防犯灯が切れているのを見つけた時は、
評議員又は区に連絡を

移動販売は？

パルコープ 毎週火曜日
(10時公民館前から順次スタート)
ウエルシア 毎週金曜日10時半から
定期的に購入できて便利です



パルコープ

のら猫が住みつき 子ねこに困った

以前「のらちゃんを救いたい」の記事で紹介した保護猫団体に連絡した区民から「相談して良かった、無事解決してもらって安心しました」の声をいただき、編集した側としてお役に立てて良かったです
相談したい人は評議員又は区に連絡を



ウエルシア

大切な人を亡くした時、 市の手続きは？

手続きが1か所のできる「おくやみコーナー」があります
来庁数日前に事前予約した方が当日の混雑を避けられる
直通電話 072-841-1430
場所は別館2F(2024年現在)

来庁時持参する物

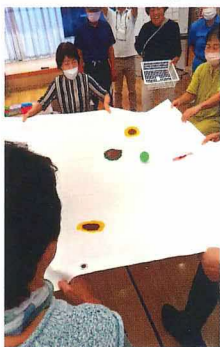
- ・死亡診断書のコピー
- ・来庁者の本人確認書(免許証・マイナカード等)
- ・葬儀の際の領収書
- ・市加入の健康保険からの見舞金を振り込む為の通帳、キャッシュカードなど
- ・認印(必要ない時もある)
- ・故人所有の市発行の健康保険証など

延ばせ 健康寿命



①風船運び

9月29日(日)13時30分より公民館に於いて尊延寺区主催、長寿会協賛で「みんなの健康増進フェス」が開催された。参加者はスタッフを含め37名。奥野インストラクター指導のもと、まずは赤組と青組のチームに分かれ、準備体操で体を十分ほぐした後



③カラーボール落とし



⑤玉入れ合戦



②タオル落とし



足腰元気に (長寿会)

7月23日(火)長寿会の健康講座が公民館で行われた。健康講座の講師は枚方東整形外科病院(旧高井病院)から高井理事長はじめ3名の先生方が。

講座では高齢者の寝たきりの原因になる大腿骨の骨折が多い。治療・食事・運動などで骨密度を高め、骨折の危険性を減らす事が大事と教わった。

その後「自宅でできる運動」として膝関節の痛みに対する運動と、股関節の痛みに対する運動を紹介された。

講座終了後いくつかの質問も飛び交い、参加者の関心の深さを物語っていた。

祝 敬老の日



9月15日(日)11時より公民館において「長寿会敬老の日の定例会」が参加者38名で開催された。敬老のお祝い対象者のお孫さん5名による作文が披露された時は、その場が和やかな空気に。昼食をはさみ、午後か

いつまでも お元気で!

○米寿(88歳) 辻中勇
○傘寿(80歳) 情家マサ子
井上洋子
藤田三雄
真田良子
○喜寿(77歳) 井村善行
辻村實
折田正信
山下美代子
向畑健一
曽根一美
山下光信
森川官治 (敬称略)

らは「渚家どれす」さんの落語があり、その後は皆で懐かしい歌の合唱をして過ごした。

結果は2回引き分けて3回目に青組が勝利。ゲーム全体の最終結果は、1ポイント多かった青組チームが優勝。参加された皆さんは最後まで真剣にゲームに取り組み、笑いと会話がはずむ健康的な時間を過ごしていた。

次回はいつかな?

勝負表

	①	②	③	④	⑤
赤組	🌸	×	🌸	×	🌸
青組	🌸	🌸	×	🌸	🌸



④紙コップ戦争

10月14日(祝・月)厳島神社の境内で、尊延寺区と厳島神社・子供会主催で秋祭りが行われた。今年は11時から開催されたくさんの人たちが、ラーメン・綿菓子・唐揚げ・イカ焼き・あてもの・スーパースポールすくいの模擬店に詰めかけた。14時からのイベントでは、和太鼓サークル「釈迦」さんの、息の合った太鼓の音が境内に響き渡った。観客からは盛大なアンコール拍手があり、再度演奏された。

その後、皆が待っていた「お楽しみ抽選会」が始まれば、境内は沢山の区民で埋め尽くされた。今年の景品は、地元産の野菜とお食事券など。大人も子供も夢中になっていた。

模擬店だよオ～



焼きたてお菓子教室

11月16日(土)10時から
区主催の「第3回お菓子教室」が実施された。今回は
参加費無料で15名が参加。
講師に前回同様3丁目の
石井さんを迎え、公民館
1階の調理室で行われた。
献立は「プリンとリンゴの
焼き菓子」

実習が進むにつれ、調理室には甘酸っぱい良い匂いが充満し、食欲をそそる。



出来上がったお菓子を前に話も弾み「来年もやって欲しいねえ」「また



「お菓子作り好き？」と聞いたらかしそうに正直な感想を。



お疲れさまでした

参加者の中には、小学6年の従兄弟同士のふたりの姿も。帰り際には、聞いたたらかしそうに正直な感想を。

和気あいあい。

「そりやそうだね、お菓子って美味しいもんね」お母さんたちに連れて来られた二人も、お土産をもらって公民館を後に帰って行った。次回もまた来てね。(S)



尊延寺のお母さんの知恵袋



骨密度は骨の強度を知るための指標のひとつです。骨密度は40歳以降少しずつ低下し、高齢になるほど骨粗しょう症になりやすく、骨折のリスクが高まります。骨密度の低下を予防するためにも、次の食材を摂りましょう。

・カルシウム



干しエビ 乳製品 豆腐
小魚 小松菜などの野菜

・マグネシウム



海藻類 魚介類 穀物類
カボチャ アーモンドなど

・ビタミンK



納豆 ブロッコリー
ほうれん草などの野菜

・たんぱく質



肉類 玉子 乳製品 麺類

・ビタミンD



サケ サンマ きくらげ
うなぎ 干し椎茸など

骨密度を増やすには、食事と合わせてウォーキングや筋トレ、かかと落としなど骨に負荷を与える運動を行うことをおすすめします。(M)



目からウロコやあ～！！

GOD BOYS



「助走をつけて！」 「ハイ！」

11月1日(金)18時30分氷室小学校の体育館へ。体育館では子供と保護者の方が迎えてくれた。ちようど準備運動中だったが、これが小学生？と思う程のエネルギーが溢れるウォーミングアップに度肝を抜かれた。

ドッジボールといえば、休憩時間にグラウンドで遊ぶという認識しかなかったのでもさに目からウロコ！練習中にもかかわらず監督、コーチのお二人がインタビュにに応じてくれた。

ドッジボールといえば、グラウンドで遊ぶボールゲームという認識しかなかった事を話すと、二人はそうでしょう、そうでしょうという感じでうなずいて、笑っていました。監督とコーチは兄弟で、共に枚方市のドッジボールチーム「くらわんか」のメンバーで日本一を経験されている。

さて今日の取材目的であるこのチーム **GOD BOYS** について質問を。現在メンバーは15、16人。氷室小学校から



真剣な姿勢で

見学来てや～詳しくはHPで

らは、キャプテンの中尾さん(5年)と佐藤君(3年)がいる。目標は何？と聞くと「全国大会で優勝する事」と、はにかみながら答えてくれた。

昨年は大阪府代表で、春・夏連続で全国大会に出場している。因みに、枚方には小学生チームは5団体ある。

小学生チームの試合は、メンバー12人で10m四方の枠の中で闘う、5分間勝負の瞬間スポーツで結構ハードな球技だ。

「この子たちにとって人生はまだまだ長い。生きていく為のツールの一つとしてドッジボールの練習や試合を通して強い精神力を培い、自分で考え行動できる主体性を持った人になれるよう指導しています」

「今でも僕たちがいなくても自分たちで練習しているでしょ」と。

そういう二人の目は終始子供たちの所作にそそがれていた。

お二人が練習に戻られたので、歓声が響く体育館を後にした。

監督、コーチ、そして保護者の温かい目に見守られ **GOD BOYS** のひとりひとりは、今日も練習に励んでいるでしょう。

(佐竹記)

今年も綺麗に咲きました



小学生が育てた小菊

氷室小学校環境委員会の児童が、菊づくり支援員さんサポートにより、育てた小菊を公民館前に飾ってくれた。

尊延寺区からのお知らせ

★区費徴収日

12月22日(日)9時～12時

★歳末パトロール実施

12月28日(土)～30日(月)

編集後記

★今回も区民だよりが無事に出来上がり、区の情報が皆さんに届きますように。

★尊延寺の事をもっと知ってもらおうという思いで作ってました。

★長らくご愛読頂きましたが「区民だより」は、今回号で一先ず休憩させて頂きたいと思ひます。拙い記事ではありましたが、激励の言葉や色々なご配慮に感謝いたします。皆様よいお年をお迎えください。

(編集委員一同)