

### 篠崎将 里山ある記 増尾城址公園



増尾地域には、希少な動植物と出会う事の出来る豊かな自然が、多く残されています。今回より、地域の自然環境に恵まれた場所を紹介します。

増尾城址公園の特長は、山間部がほとんど自然のまま残されているということです。このため従来から生育していた植物もそのまま残っています。起伏に富んだ地形で、イヌシデ、シラカシ、モミ、コナラ等の高木と、アオハダ、ツルウメモドキ、コウヤボウキ、テイカカズラ等の低木が豊富です。下草には、イチヤクソウ、シュンラン、キンラン、ギンランなど貴重な植物が随所に生育しています。

水辺の公園は、大半が人工的に造成したものです。水は、井戸を掘ってポンプアップし、池や水路に流しています。その水の豊富さから多くの生きものが生息しています。鳥では、ダイサギ、コサギ、アオサギ、バン、カルガモなどが年間を通して観察できます。夏は、オオヨシキリ、ツバメ。冬になるとツグミ、ウグイス、アオジなどを見ることができます。その他バッタやキリギリス類、トンボもたくさん生息しています。トンボは種類が多く、春から秋にかけて、キイトンボ、アオモンイトトンボ、クロスジギンヤンマ、ハラビロトンボなど15種以上が観察できます。

ここに挙げた動植物の多くは、千葉県レッドリスト記載種で、特にバンとハラビロトンボは重要保護種に指定されています。

(筆者は、日本自然保護協会自然観察指導員)

### 『増尾ジェンヌの会』のお知らせ

増尾地域ふるさと協議会地区社協部に所属するボランティア団体です。ハンドトリートメントサロンやアロマテラピー講座等、月に1回程度、増尾近隣センターなどで活動しています。興味のある方は気軽にお問い合わせを。

問い合わせ 日暮 TEL 7175-4812

### 正しい靴と正しいフォームで ウォーキング教室

平成25年10月19日、増尾近隣センター体育室において、文化体育部と増尾地域柏市民健康づくり推進員の共催で、ウォーキングの講習会を行いました。

講師は3名の柏市スポーツ推進委員です。まず、ラジオ体操でウォーミングアップ。靴の選び方、靴紐の締め方、靴の履き方の講習の後、歩き方の実技指導を受けました。講師の方々のユーモアを交えた指導でフォームの矯正をしていただきました。ヘルスポールのミニゲームも楽しく、若々しい歓声があふれました。

ウォーキングは少しの時間でも楽しめます。日々の歩数を記録できるウォーキングパスポートを手に、いつか世界一周、宇宙旅行の距離に届くかも、と夢が大きく広がります。 柏市民健康づくり推進員 尾内 道子

### 肺がんの予防と早期発見 地域健康講座

平成25年11月13日、増尾近隣センターにおいて「地域健康講座」が開催され、講師に国立がん研究センター呼吸器内科の大松広伸先生をお迎えして「肺がん予防とタバコについて」のテーマでお話をうかがいました。

現在、日本人の死因の第1位はがんであり、その中でも肺がんは増加傾向にある。肺がんにならないためには、発病の要因となり得るタバコを吸わないことが望ましい。もしなってしまったら、早期発見、早期治療が大切です。検診などで一般的な胸部エックス線写真による検査だが、小さいがんや発見しにくい場所にある場合は見つけるのが難しいとのこと。国立がん研究センターでも受けられるCTによる検査では、より小さい、より早期の肺がんを発見することが可能で、今後広く普及することが望まれるとのことのお話でした。

柏市民健康づくり推進員 岡本 明子

### We Love Kashiwa

元気な 柏 発信プロジェクト

### ボランティア募集中

障がい者福祉施設で、毎月第4金曜日、午前9時30分から12時まで、簡単な作業(園芸その他)のお手伝いをして下さる方を募集します。

地区社協部 吉川(TEL 7176-3631)まで、お問い合わせ下さい。



吉田 稔 筆

みんな元気 住んで良かった この地域

平成26年 1月 No.108

●編集・発行  
柏市増尾地域ふるさと協議会  
(土地区社会福祉協議会)

〒277-0033  
柏市増尾三丁目1番1号  
増尾近隣センター内

☎ 04-7174-7211  
http://masuo80@live.jp



飛躍 (カワウ・手賀沼にて) 写真撮影 篠崎 将

### ごあいさつ 会長 幸喜 源松

あけましておめでとうございます。地域の皆様には良い新年をお迎えのことと存じます。

昨年も多く災害があり、近隣の市町村でも被害が発生しました。緊急課題である防災については、地域の避難所に指定されている各学校と、ふるさと協議会、町・自治会が一体となって、受け入れ態勢や運用について話し合いが進行中です。

昨秋の「敬老のつどい」は、直前の豪雨にもかかわらず、482人の参加を得て、盛大に開催することができました。「文化祭」、「地域ふれあいのつどい」も年々参加者が増えています。特に小・中・高生の多数参加により、和やかで活気ある雰囲気が生まれています。

平成26年度にスタートする「地区別健康福祉活動第Ⅲ期5か年計画」は、①子ども、②団塊世代、③高齢者を対象に、多世代型コミュニティづくりの推進を主眼としています。

本年度も“安心・安全・住みよい増尾”をめざして活動します。一層のご支援ご協力をお願いいたします。



### 私の町会・自治会だより

皆さんの町会・自治会を紹介していくコーナーです。

### 第一住宅増尾団地自治会

第一住宅増尾団地は、住宅金融公庫融資付建売住宅として、千葉県民8、県外2の割合で分譲され、昭和49年から昭和53年の間に7回に分け330世帯が入居しました。最初に入居された方の話では、周囲にあまり家もなく、自宅から増尾駅舎が一望できたそうです。

団地内には、4か所の公園があります。昭和60年前後には、子どもたちの元気な声があふれていました。その後、子どもの数は減る傾向でしたが、近年また大勢の子どもの姿を見かけるようになりました。3年前から第一住宅老人会のプラチナ会の主催で、毎朝ラジ

オ体操が行われるようになりました。昨年からは20年ぶりに夏祭りも復活し、活気が出てきたように思います。自治会専用の雑排水処理場が、下水道の完備により不要になったため、跡地も公園として利用できる予定です。

自治会の役員は、毎年入居時期ごとに7名を選出し、今年度は自主防災組織の規約見直しに取り組んでいます。高齢化の進む中、皆で助け合い、安心して暮らせる町づくりを目指しています。 会長 伊藤 主夫



# 初の三地区合同防災訓練

台風一過の平成25年10月27日、中原ふれあい防災公園の設備を使用した初めての三地区合同防災訓練を実施しました。

光ヶ丘地域ふるさと協議会は朝9時災害発生を想定した避難訓練を経てから、また酒井根地域ふるさと協議会と増尾地域ふるさと協議会は、町・自治会ごとに光ヶ丘中学校校庭に集合。三地区のおよそ1000名が避難訓練として防災公園へ向かいました。

「防災公園の施設と設備を知る」を目的とした訓練は、①赤十字社防災倉庫（圧縮毛布3200枚と緊急セット660組が備蓄）の見学、②かまどベンチと大型バーナーを使用したサバイバルフーズの炊き出しの試食、③非常用便槽138基と災害トイレの見学、④100トンの水が蓄えられる耐震性貯水槽の水の試飲、⑤赤十字ボランティアによる三角巾での応急手当の指導などを体験しました。

防災訓練は、地域住民が主体となり防災能力の向上と自助共助の意識高揚を図ることが目的です。今回の合同訓練では、中原ふれあい防災公園の果たす役割、行政との連携を考える意義ある体験でした。 防犯防災部 間宮 節子



色とりどりに、はたためいて

## 自主防災会『えるそな会』 増尾東映第二自治会

各町・自治会の自主防災会は東日本大震災以来、それぞれの問題を検討しながらも活動の速度を早めています。

今回、昨年6月に自治会独自の防災訓練を実施した増尾東映第二自治会自主防災会『えるそな会』の活動について、榊豊和会長にお聞きしました。

136世帯からなる自治会の自主防災会は、会長他15名で構成され、自治会館で2か月に一度必ず会合を開きます。組織は、情報収集伝達班、消火班、救出救護班、避難誘導班、給食給水班の五つ。今年度からは、会館を「時が沢防災センター」と確立すべく検討を重ねています。柏市のプラス10の補助金も活用し、情報管理確立のためパソコンを購入、水の確保のため会館敷地内に井戸を掘削、発電機も購入しました。そして、折につけて発行される回覧が大切な役割を持っています。住民の方を講師とし様々なサークル活動や人物紹介など、身近に関心を持てる話題が満載。日ごろから自治会の活動を目にすることが自治会員としての意識を高め、自主防災に対する関心を深めているようです。



折畳みリヤカーも用意しました

町・自治会の規模により自主防災会のありかたは違いますが、情報を交換しながら、よりよい方向が目指せればと考えます。

総務広報部 嶋田 由紀江

## 11月2日・3日 文化祭 近隣センター体育室・会議室

会場となった体育室に入ると「We Love Kashiwa」の文字の横断幕が。その下に会場一杯に作品を展示、日ごろの鍛錬の成果を披露していただきました。



作品への想いを熱心に

地域の学校からも力作が出展

## 地域ふれあいのつどい 11月2日/近隣センター駐車場

今回はおもち、赤飯は混雑を避けるため、開催前にチケットを発売。11時開店のおもち、赤飯、焼きそば、おでんなど各模擬店は相変わらずの人気です。ハッピーサロン増尾のボランティアスタッフが作るコーヒーも大好評。休憩コーナーにはそれらをほおぼる人々が。

そして、大人気だったのが、子ども達に楽しんでもらえるようにとパワーアップさせたゲームコーナー。「ふ・れ・あ・い」の文字を探すスタンプラリーやスタッフが作る綿菓子も喜んでいただけたいでしょう。



バザーには手作り品がいっぱい

他には、福祉団体によるバザーや焼きとり、町会老人クラブによる竹炭と竹細工、地産生産農家から提供された野菜などのお店が出店。同時開催の文化祭の会場の体育室では、年々人気が高まるハンドトリートメントも行われました。

このつどいを柏南高校生徒によるアカペラの歌声が盛り上げてくれました。

## 中高生対象にAED講習会

平成25年11月24日、増尾近隣センターで救急救命講習会を開催。参加者は、中学生10名、高校生4名そしてご自身がAEDで救命処置を受け、AEDの習得が必要と参加した男性が1名。柏市消防局6名の講師により、救急救命の必要性についての講義と心肺蘇生法、AEDの使い方の実習を行いました。 防犯防災部 間宮 節子



## 9月15日 敬老のつどい 土中学校体育館

70歳以上の方をお招きして開催した平成25年度「敬老のつどい」は、台風18号の接近による影響で開催が危ぶまれましたが、幸いにも開催時には雨もあがり、青空のもと実施することができました。足元の悪い中にもかかわらず、昨年よりも大勢の459名の方に参加していただきました。

始めにお馴染みのレイソルダンサーズ総勢60名の児童達が元気いっぱいに踊りを披露、パワーをもらいました。次は土中学校生徒による吹奏楽の演奏、部員の独唱や田嶋勉先生の指揮のもとに黒澤直美先生の歌など、盛りだくさんの演出に会場が大いにわきあがりました。健康づくり推進員の原田さんによるリフレッシュ体操で体をほぐした後は、全国的に数々の賞を受賞している柏南高校吹奏楽部演奏の懐かしいメロディーなどを楽しんでいただき、プログラムを終了しました。



地区社協部 伊藤 薫

澄み切った歌声に皆うっとり

## 楽しく料理、そして健康に 増尾近隣センター調理室にて開催

男性の料理教室

柏市民健康づくり推進員 平賀 恵子

平成25年10月22日、健康づくり推進員が地域健康講座として、野菜たっぷり減塩も考えたヘルシーな献立で実施。参加者15名は、奥さんの毎日の料理の大変さに感謝するとともに、作ってあげたいとの思いに。

献立 のりまきチキンロール 豆乳仕立て味噌汁 パンプキンゼリー 米飯

男の料理教室

地区社協部 坂下 信義

平成25年10月29日、男性に「料理の楽しさ」と、ふる協が実施。満員お断りが出る中、16名に参加していただきました。「女房の命令で参加しました」という方もいましたが、作る楽しさを味わっていただけたいようです。

献立 まいたけごはん 鮭のステーキのソースあえ カブと豆腐の味噌汁

## 9月29日 健康教室開催 増尾近隣センター体育室

ヨガ教室は午前9時半から講師に石原由紀子先生を迎え、29名の参加で実施。いつもその場の雰囲気でも臨む先生ですが今回は「無理のないポーズ」に。

午後1時半からは太極拳教室。初めて講師をお願いした豊島要子先生は「百歳まで出来る太極拳」を合言葉に活動。中国武術六段の教えに、19名の参加者は気持ちを引き締めて技を学びました。 文化体育部 高萩 郁勇

## 初めての体験 でも楽しかった!!

平成25年11月10日、土中学校校庭でグラウンドゴルフ大会を開催しました。午後から雨の予報にもかかわらず、30名が参戦。中にはスティックを持つのが初めて、という方が3名。「楽しかった」の一言が聞けました。すべての賞は元気な70～80歳代の方がさらっていきました。土中学校野球部員13名も加わり、賑やかな熱戦を繰り広げました。 文化体育部 小林 みつえ