



# かわら版

平成28年2月1日発行

## ●2月21日(第3日曜) 2月度月例行事の日

- 8時～：各班 U字溝清掃、ゴミ拾い、消石灰散布
- 班 長 会：9時～11時 区民会館
- 自主防災会：11時～12時30分 区民会館
- 会館建設委：14時～16時 区民会館

## ●3月の配布物の日：3月1日(火) 11時～区民会館 本部役員、班長の皆さんご協力ください。

2月のリサイクル  
当番は6班です。

6班の方は、清掃作業終了後、区民会館でリサイクル当番の作業をしてください。

## 行政区内車両速度・時速 20km 以下に ご協力ください

### 路上駐車やめてください、団地中央に賃貸駐車場があります

昨年4月の総会での交通安全委員会報告で、(1)「団地内車両速度時速 20km 以下」「団地内につきスピード落せ」の看板を設置すること、(2)「団地内路上駐車を無くす」ため駐車場を確保すること、を報告し、了承されました。遅くなりましたが、速度制限の看板を設置いたしました。

### 1. 行政区内車両速度、時速 20km 以下を守りましょう！

・・・子どもさん、お年寄り、そして皆さんご自身の安全のためです。

昨年12月20日、自主防災会役員の協力を得て、「車両速度時速 20km 以下」の看板を4枚、「団地内につきスピード落せ」の看板2枚を作成し、4班の通りに3枚、5班の通りに2枚、6班の通りに1枚設置しました。時速 20km 以下にしたのは一昨年に実施したアンケートの結果によります。時速 20km 以下での走行は、「ゆっくり走るぞ！」の心構えが必要です。行政区の皆さんご自身の安全のためです。ご協力をお願いします。

### 2. 路上駐車を止めましょう！

路上駐車が目立ちます。路上駐車は車の陰からの子どもの飛び出しなど大変危険です。また、見た目にも良くありません。他の行政区では路上駐車は皆無に近い状況です。



路上駐車を少なくしたいということで、昨年2月、サンコーポレーションの協力を得て、行政区中央部に駐車場を設置して貰いました。現在、駐車数は4車両のみです。

路上駐車しているご家庭の皆さん、路上駐車がなくなるようご協力ください。



## 年末・火の用心パトロール 寒い中ご苦労様でした

年末の12月26日、27日の2日間、恒例の年末火の用心パトローを行いました。子供たちとお母さん・お父さん、そして、班長さん、本部役員の皆さん合わせて30名余りが参加、拍子木を打ちながら大きな声で「火の用心、マッチ一本火事のもと」と呼びかけました。小坂団地の消防第30分団の団員の方たちも協力してくださいました。



## 本年度最後の 廃食用油回収

2月17日  
(水曜日)



## 救急救命法（胸骨圧迫の仕方とAED使用法）の講習会

1月24日 牛久消防署で実施 8名が参加



例年なら区民会館で行っている救急救命講習、今年は牛久消防署で受講しました。消防署まで行かなくてはならなかったためか、受講者は例年の半分以下の8名でしたが、初めての受講者から、ベテラン受講者まで、皆さん熱心に取り組んでいました。次回は、区民会館で実施できるようにしたいと考えています。



救急救命法はいざというときに大変役に立ちます。1次救命処置が早ければ早いほど、命が助かる確率が高くなります。大勢の方に身に付けて貰いたい技能です。

### おしゃべりサロン

☆ 2月はお休みです。

☆ 3月は10日（第2木曜日）  
13時30分～ 区民会館で

☆みんなで楽しく、おしゃべりをして過ごします。



今年の新年会

### 子ども会の「歓送迎会」と「総会」

3月4日 区民会館で

1. 歓送迎会：10時～12時30分  
☆6年生を送り、新1年生を迎える楽しい会です。

☆ゲームをしたり、お弁当を食べたりして楽しく過ごします。

2. 総会：13時～

子ども会のお母さん・お父さん、出席してください。



昨年の歓送迎会の様子

### 青少年育成牛久市民会議の2つの催し物紹介

青少年育成牛久市民会議は「青少年の育成に市民の全てが関心を持ち、住民総ぐるみの運動を展開し、次代を担う青少年の心身の健全な育成を図るとともに、青少年の育成に関する機関団体相互の緊密な調整を図る団体」と規定されています。そして、主な事業に次のようなものがあります。

- ① 5月：うしく鯉まつり ② 6月：花の栽培 ③ 8月：ふれあいキャンプ（2泊3日）  
④ 11月：花の栽培 ⑤ 12月：親子ふれあい教室 ⑥ 親子ふれあい映画鑑賞会

この内、12月の「親子ふれあい教室」と3月の「親子ふれあい映画鑑賞会」を紹介します。

#### 1.『親子ふれあい教室』 12月23日実施 会場：中央生涯学習センター他

①リース作り教室、②やきもの作り教室、③しめ縄づくり教室、④ソーセイジづくり教室、⑤そば作り教室、⑥パン作り教室があって、親子が一緒にもの作りを楽しみます。今年は講師の都合でパン作り教室はありませんでしたが、約80組の親子がもの作りを楽しみました。

東岡見行政区からも、倉田さん母子がやきもの作りに、倉橋さん母子がそば作りに挑戦、2組の親子とも夢中になって取り組んでいました。親子が一緒になって1つの事に挑戦できる、素晴らしい経験ですね。見ていて心温まります。

この教室は小学生親子が対象です。行政区から沢山の親子が参加するといいなと思いつながりながらお世話をしていました。



やきもの作りの倉田さん母子



そば作りの倉橋さん母子

#### 2.『親子ふれあい映画鑑賞会』 3月20日(日)開催予定 会場：中央生涯学習センター

『親子ふれあい映画祭』は3月20日、中央生涯学習センター文化ホールで開催されます。

区長はお世話係です。皆さん、見に来てください。

第1回目：午前9時30分開場、 午前10時00分開場  
第2回目：午後1時00分開場、 午後1時30分開場  
それぞれ開場15分前に整理券を配布します。

上映映画は未定ですが、

① インサイドヘッド、 ② コナン  
のどちらかの予定です。

◎入場対象：市民親子 ◎入場無料です。◎保育園、幼稚園、小学校、中学校でチラシを配布します。





## 健康体操 第1及び第3火曜日、9時30分～11時 区民会館で

3つの体操を楽しみながら、筋肉を鍛え、ぼけを防止し、若々しく！  
★☆☆体を動かしましょう。頭も使いましょう。筋肉の衰え防止、認知症予防に！☆☆  
皆さん、区民会館に来て下さい。お待ちしております



### ◎シルバーリハビリ体操：茨城県の体操

茨城県立健康プラザの管理者で、茨城県立医療大学名誉教授の大田仁史先生が高齢者向けに開発した体操。関節の運動範囲を維持拡大するとともに筋肉を伸ばすことを主眼とする体操で、立つ、座る、歩くなど日常の生活を営むための動作の訓練にもなります。



### ◎かっぱつ体操：牛久市の体操

この体操は転倒予防、介護予防のために考案された牛久市独自の体操です。音楽に合わせて行う15分間の体操。筋力の維持■柔軟性の向上□バランス力を整えるなどの効果があります。



### ◎スクエアステップ：マットを使った体操、頭の体操にもなります

国立大学法人の教員が連携して開発した、科学的根拠に基づいた運動です。高齢者の要介護化予防（転倒予防・認知機能向上）をはじめ、成人の生活習慣病予防、子どもの身体機能の発達、いろいろな動きをするので、体力づくりだけでなく、頭の運動にもなります。

## 平成28年2月の名画座 区民会館 皆さん見に来てください。待っています。

### 1. 「雨の朝パリに死す」 2月11日(第2木曜・祝) 10時～ 上映

アメリカからパリに着いたチャールズは、カフェ・ティンゴへ行き、壁に描かれた女の絵を見て、それにまつわる記憶を甦らせる。1954年5月8日、パリは第二次大戦集結に湧いていた。シャンゼリゼを埋める群集歓喜のなかで当時中尉だったチャールズは、いきなり見知らぬ美人によるこびの接吻をされた。人混みを逃れて路傍のカフェに寄ったチャールズは偶然戦友クロード・マティヌに会い、彼の同伴者マリオン・エルスワースから、彼女の家の祝賀パーティに招待された。チャールズはこの家で、先程接吻された娘に会った。彼女はマリオンの妹ヘレン、アメリカを捨てパリに来た派手好きな父ジェームズに似て奔放な性格の持ち主だった。チャールズは温和なマリオンのひそかな恋心に気づかず、ヘレンと恋におちた。



### 2. 「頭上の敵機」 2月25日(第4木曜) 13時30分～上映

第二次世界大戦当時、イギリスに駐屯していたアメリカの第8航空軍の爆撃隊の指揮官の物語。時期はノルマンティ上陸準備を含むドイツ周辺部の爆撃が行われていた1943年から1944年の時期で、舞台の航空隊はフランスの軍事拠点、特に港を爆撃していたグループのようである。

他の爆撃隊に比べて損害が著しく大きい爆撃隊があった。その爆撃隊の指揮官に任命され、赴任してきた指揮官が、爆撃隊を精鋭に叩きなおし、そしてドイツ本土爆撃に参加するまでを描いた映画。模範的なリーダー像を描くとともに、リーダーの心理的なプレッシャーも描いている。



# 平成28年2月・会館の利用計画

	日	月	火	水	木	金	土
月日		2月1日	2月2日	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日
午前		①健康麻雀 ②配布物	健康体操	グラントゴルフ 手芸		グラントゴルフ	
午後			当番 カラオケ部	カラオケ	将棋	当番 小河原会計	
月日	2月7日	2月8日	2月9日	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日
午前	グラントゴルフ	太極拳	パソコン	グラントゴルフ	映画鑑賞	グラントゴルフ	
午後	囲碁	当番 神戸班長	当番 Gゴルフ部	カラオケ		当番 太極拳部	
月日	2月14日	2月15日	2月16日	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日
午前	グラントゴルフ	健康麻雀	健康体操	グラントゴルフ 手芸		グラントゴルフ	
午後	囲碁	当番 手芸部	当番 郡司副区長	カラオケ	将棋	当番 篠崎班長	碁
月日	2月21日	2月22日	2月23日	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日
午前	①グラントゴルフ ②班長会議 ③自主防災会議	太極拳	パソコン	グラントゴルフ			
午後	区民会館 建設委員会	当番 五十嵐班長	当番 鈴木班長	カラオケ	映画鑑賞	当番 玄間副区長	
月日	2月28日	2月29日	3月1日	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日
午前	グラントゴルフ						
午後	囲碁	当番 三村区長					

●管理当番

左表の「当番」と書かれた時間帯には、原則として、管理当番がおります。しかし、事情により不在の場合もあります。

●管理当番の時間帯

午前 9時～12時  
午後 1時～4時

●サークルに連絡したい方は下記の責任者までご連絡ください。

全般 7班 三村区長  
グラントゴルフ  
5班 保坂さん  
2班 三井さん  
7班 沼田さん  
3班 中田さん  
5班 内藤さん  
8班 宮原さん  
8班 竹田さん  
8班 竹田さん  
4班 竹内さん  
7班 郡司さん  
おしゃべサロン  
5班 壹添さん

どのサークルも、新しい入会者大歓迎です。

サークルに入りたい方、関心のある方はサークル活動が行われている時間帯に、区民会館に顔を出してください。活動が行われている時間帯が分からない方はサークルの責任者(下記)にご連絡ください。