

1丁	府宮自治会	2丁	東自治会	3丁	東自治会	4丁	東自治会	5丁	東自治会	6丁	東自治会	7丁	東自治会	8丁	東自治会	9丁	東自治会	10丁	東自治会	11丁	東自治会	12丁	東自治会	13丁	東自治会	14丁	東自治会	15丁	東自治会	16丁	東自治会	17丁	東自治会	18丁	東自治会	19丁	東自治会	20丁	東自治会	21丁	東自治会	22丁	東自治会	23丁	東自治会	24丁	東自治会	25丁	東自治会	26丁	東自治会	27丁	東自治会	28丁	東自治会	29丁	東自治会	30丁	東自治会	31丁	東自治会	32丁	東自治会	33丁	東自治会	34丁	東自治会	35丁	東自治会	36丁	東自治会	37丁	東自治会	38丁	東自治会	39丁	東自治会	40丁	東自治会	41丁	東自治会	42丁	東自治会	43丁	東自治会	44丁	東自治会	45丁	東自治会	46丁	東自治会	47丁	東自治会	48丁	東自治会	49丁	東自治会	50丁	東自治会	51丁	東自治会	52丁	東自治会	53丁	東自治会	54丁	東自治会	55丁	東自治会	56丁	東自治会	57丁	東自治会	58丁	東自治会	59丁	東自治会	60丁	東自治会	61丁	東自治会	62丁	東自治会	63丁	東自治会	64丁	東自治会	65丁	東自治会	66丁	東自治会	67丁	東自治会	68丁	東自治会	69丁	東自治会	70丁	東自治会	71丁	東自治会	72丁	東自治会	73丁	東自治会	74丁	東自治会	75丁	東自治会	76丁	東自治会	77丁	東自治会	78丁	東自治会	79丁	東自治会	80丁	東自治会	81丁	東自治会	82丁	東自治会	83丁	東自治会	84丁	東自治会	85丁	東自治会	86丁	東自治会	87丁	東自治会	88丁	東自治会	89丁	東自治会	90丁	東自治会	91丁	東自治会	92丁	東自治会	93丁	東自治会	94丁	東自治会	95丁	東自治会	96丁	東自治会	97丁	東自治会	98丁	東自治会	99丁	東自治会	100丁	東自治会
----	-------	----	------	----	------	----	------	----	------	----	------	----	------	----	------	----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	------	------

三原台校区自治連合会
委員長 岸本啓司
発行責任者 岸本啓司
編集 岸本啓司
Tel 292-7015

積極的な行事への参加を

三原台校区自治連合会会長 岸本啓司

4月19日(日)に開催されました三原台校区自治連合会総会に於いて、会長に再任頂きました岸本啓司です。

私も一年一年行事の見直しや充実を図るべく、担当者との連携を取りつつ運営に努めてきましたが、満足を得られたのか、どうかは校区住民の皆様方の判断によると思います。

また何をするにしても一人では何も出来ないかと常々言っております。力を合わせ行事に取り組むことが絆を深め、より良い中身になっていくのではないのでしょうか。

それには住民の皆さまの積極的な校区行事への参加が絶対必要となつて参ります。皆さまの意見、提言などいただきたいと存じます。

「住みよい町三原台・安心安全な町三原台」が定着、実感できるような活動を進化させていけるよう努力をしていきたいと思っています。

平成27年度はより一層、住民参加型の行事を行える

よう考慮し運営に携わっていかうと気持ちを新たにしています。

今、三原台を取り巻く環境が大きく変化しようとして出しています。今こそ住民のパワーが必要な時です。力を合わせ難局を乗り越えましょう。

今年度も皆様方のご協力・ご理解を、今まで以上にお願い申し上げます。

4月19日地域会館に於いて三原台校区自治連合会、及び福祉委員会総会を開催。すべての議案が承認され平成27年度がスタートしました。

各単位自治会におかれましては新しい役員さんが選出され、この一年間いろいろとご協力をお願いすることになります。よろしくお願い申し上げます。

総会報告は回覧でご覧下さい。また行事予定などは会館にありますので、ご入用の方はお申し出下さい。



三原台小学校に教頭として赴任してはや2年がたちました。その間地域の方々にはいろいろとお世話になり、感謝の気持ちでいっぱいです。



安全見守り隊や青パトでの見守り活動、地域の行事を通して子どもたちの成長を支えていただきました。中でも「みはらふるさとまつり」は夏休みのビッグイベントで早くから楽しみにしています。

「お世話になりました」

元三原台小学校教師 池田 眞弓

「光陰矢のごとし」と言いますが、三原台小学校に赴任して9年間が本当にあつたという間に過ぎ去りました。

初めの3年間は、クラス担任として地域の方々と接する機会がありました。

そして4年目からはクラス担任を外れ、様々な行事を通して地域の方々と関わる中で、三原台小学校はいかに多くの地域の方々に支えられ、見守られているかということに改めて気付きました。

右も左もわからない児童が、小学校に入学してから卒業するまで、教職員だけでなく保護者の方々はもちろんですが、本当に多くの地域の方々のご協力ご支援のおかげで、立派に育ち巣立っていくのだと、深く感謝しています。

ている子供たちがたくさんいました。

また2月に行われる「ウォークラリー」もたくさんの方々が加でにぎわい、親子や地域の方と実に楽しく取り組み

新任のご挨拶

三原台小学校校長 西村和裕

むことが出来ています。

そんな中、今年度より前山田校長先生の後を継いで、校長として頑張らせていただくこととなりました。三

原台小学校は南区の中でもダントツの大規模校で、新1年生が188人、全校児童985人となりました。

子どもたちには「あいさつをしよう」「誰とでも仲良くしよう」「読書を頑張ろう」を目標にこの1年も頑張っていこうと話しています。

この春、幼稚園の卒園式で岸本会長が「子どもは地域の宝」とおっしゃっていただきました。その言葉はと

AED救命救急講習会

知っていれば人の命が救えるかもしれないAED。地域会館で講習会をします。

出席者には修了証が発行されます。ふるってご参加下さい。

・日時 5月24日(日) 13時～3時間程度
・講師 三原台こども園 園長 重谷 崇夫氏
・場所 三原台地域会館

春の全国交通安全運動

5月11日～20日にかけて「子どもと高齢者の交通事故防止」を運動の基本とし全国交通安全運動が行われます。

- ①自転車等の安全利用の推進
- ②全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- ③飲酒運転の根絶

交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣づけ、交通事故防止の徹底を図りましょう。

【交通指導部・是枝】



昨年の講習会の様子

修了証発行の為、事前申し込みが必要です。5月14日までに地域会館まで 292-7015

【防災部・山下】

お詫び 4月号は統一地方選挙の為、校区の総会が4月19日となり、それに伴って「みはらだより」もおそくなりしました。カレンダーなど不都合なところもありますが、ご容赦のほどお願い申し上げます。【広報部】

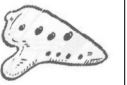


ラベンダーグループは歌声もラベンダー

満開の桜が前日の雨で散り始めていた4月4日(土)朝からの雨も晴れ上がり、会館には105人が集まって、「桜の会」が始まりました。ご来賓も新年度で南区長石井孝美氏、保健福祉総合センター所長森下由放氏が来て下さいました。今年は春にふさわしい「ラベンダーグループ」がきれいな音色のオカリナという楽器を演奏され、みんなで懐かしい歌をうたいました。

振り込め詐欺に騙されないように寸劇もあり、巧みな話術で手を替え、品を替えて云つてこられたらちよつと危ないかなと思ひました。皆さんも騙されないように気を付けて下さい。

南保健センターの沼田様には、ロコモティブシンドロームのお話を聞きました。ボランティアでは色もきれいなちらし寿司に、白和え、木の芽の香りもうれし



桜と歌と みんなの笑顔と



い季節の若い竹吸い物、イチゴとリンゴも加わって春でした。皆さまに喜んでいただけたいと思いますが、来年は今年の実省を良い経験として、もっとおいしい食事を作りたいと思います。

【ボランティア・林】

健康寿命を

延ばすために

『ロコモ』を

予防しましょう

今回は、ロコモ予防についてお話しします。

「ロコモ」とは、運動器症候群・ロコモティブシンドロームの略で、骨や関節、筋肉などの運動器が衰え、介護が必要になったり、そうなる危険性が高くなった状態のことです。

「ロコモ」の人は予備軍を含めて推計4700万人で、いまや国民病と言われている、加齢に伴う様々な運動器の病気や身体機能の衰えで、バランス能力や筋力の低下が主な原因となります。

早い人では40歳代から運動器の衰えの兆候が始め、これを放置すると、要介護、寝たきりになるだけでなく、生活習慣病の悪化にも影響します。

「ロコモ」は、誰でもなる

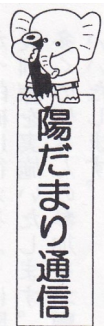
可能性がある一方で、なりやすい人となりにくい人があるのも事実で、その違いは、日頃のからだの使い方や動かし方が最も大きく関係しています。特別なスポーツをしなくても、階段を使ったりよく歩いたり、日常的にからだを動かしている「ロコモ」予防に効果があります。

また、日頃の体重管理を行うことで、肥満が原因で起こる「膝や腰の痛み」を回避でき

ロコモ対策につながります。ロコモ予防の第一歩は、自分のからだの状態を知ることです。ロコモティブシンドロームには、7つのロコエック項目があり、1つでも当てはまれば「ロコモ」である心配があります。

今回はロコモ予防と見分け方をお知らせします。

【南保健センター 沼田 有可里】



陽だまり通信

寒さが和らぎ始めた3月12日の集いには16組の親子が遊びに来て下さいました。お部屋に入る時はちよつぷりドキドキしていたお友だちも、三原台こども園の先生方の、手あそびや体操でだんだんリラックスしてニコニコ笑顔に。

大型絵本「もこもこ」を興味津々で見ていたお友だちや、パチパチの拍手が



上手に出来るようになったお友だちもいましたよ。

保健師さんから、眠りは心と体と頭脳の栄養というお話がありました。

【陽だまり・北岡】

次回の予定
4月22日(水)
開放日
5月14日(木)
未就園児親子の集い

いずれも10時～11時30分

赤ちゃんと一緒に
3B体操
3月25日(水)陽だまり開放日は、三原台4丁在住の大橋一美先生による3B体操をしました。

お天気も良く8組の親子と2人の地域の方が参加してくれました。

先生の素敵な笑顔と、楽しい音楽に合わせてする体操はとっても気持ちよく、心も体もすっきりしました。

【陽だまり・深井】

地域のカレンダー

4/19～5/14

4/19(日)三原台自治連合会総会	13時～
福祉委員会総会	15:30～
20(月)みはらだより発行	
22(水)陽だまり開放日	10～11:30
23(木)チューブ体操	13:30～
24(金)モーニング喫茶	9～12時
25(土)大人の開放日カラオケ	9～12時
防犯部会	18時～
26(日)防災部会	19時～
30(木)チューブ体操	13:30～
5/1(金)モーニング喫茶	9～12時
2(土)大人の開放日おしゃべり	9～12時
7(木)チューブ体操	13:30～
8(金)コーラス	10:30～1時間
9(土)大人の開放日カラオケ	9～12時
子ども会母の日プレゼント作り	9時
ボランティア会議	10時～
みはらだより発行	
校区自治連合会定例会	19:30～
14(木)陽だまり	10～11:30
チューブ体操	13:30～

子ども会便り

母の日のプレゼントに
アレンジフラワーを
贈りました

日時 5月9日(土) 9～12時

場所 三原台地域会館

対象 三原台連合子ども会
会員4年生以上

参加費 500円

締切 4月30日(木)

問合せ・申し込み 先着20人
09081656520 長谷川

三原台連合子ども会 新入会員歓迎会

日時 5月24日9～12時

内容 ビデオ映画鑑賞
(お楽しみマンガ)
ビンゴ ゲーム大会

対象 子ども会会員
会場 三原台小学校体育館
参加費 無料

グラウンドゴルフ 合同親善会

4月1日(水)有志グラウンドゴルフ会員89人参加で合同親善会が開催され、こぶし会入賞者は左記の通りです。

2位 正木 邦雄
4位 住吉 功
5位 江本 満枝

こぶし会会員募集

グラウンドゴルフを通じて心身の健康維持、増進を図り、会員相互の輪を広め、以て住みよい地域社会の構築に資することを目的とします。

入会の原則は三原台校区に在住し、校区自治連合会に加盟されている60歳以上とします。

毎週月・木曜日、三原公園にて会員一同が和やかにプレーしています。
申し込み・お問い合わせは292・0685針村まで