



7:15

## 2020年を迎えて

 みずき野町内会  
 会長 山下勝博

新しい年を穏やかに迎えられたことと心よりお祝い申し上げます。元旦には約100名余の皆様と一緒に初日の出を遥拝しました。今年一年が皆様と共に、幸せな年であります事を願ってやみません。



7:17

文化財公園

さて、穏やかなお正月の一方で、去年は全国各地で大きな災害が起きました。みずき野においても、今まで地震災害対策を中心に考えておりましたが、大型台風による広範囲に渡る水害にも対応して行かねばならない環境になって来ています。そのような状況に「行政の力」は必要ではありますが、やはり「ご近所の力」が大切だと改めて痛感いたしました。皆さんと取り組んで来ました「お互いを見守り、助け合う風土作り」を強く進めて、「全世代の方が安心・安全に暮らして行ける街づくり」に本年も尽力してまいります。

更に、夏祭り、敬老行事、スポーツフェスタなど皆様と集える各行事と一緒に盛り上げて行きたいと考えております。是非、運営にも幅広い方々のご協力をお願いする次第です。

本年も明るく、楽しい、笑い声の絶えない街づくりを目指してまいります。町内



2020

の皆様のご多幸、ご健勝を願いつつ、活動へのご理解とご支援をお願い申し上げます。

## 恒例の門松づくりが行われました！

12月28日(土)午前9時から恒例の門松づくりがみずき野集会所のテラス横で行われました。慣れた手つきで手際よく作業が進み、午前中に3本の門松が完成しました。出来上がった門松は、みずき野集会所と郷州公民館の入口に設置されました。小学生を対象としたミニ門松づくりは、10時から同じ場所で開催されました。5家族の参加がありミニ門松づくりに家族そろって真剣に取り組んでいました。

(広報委員)



# 謹賀新年

2020年(令和2年)1月12日(日)

1月12日(日)9時30から12時にかけて町内会年始行事が実施されました。行事のスタートは、どんど焼きで7丁目の矢島さんによるおはらい後、お飾りやお札などを手にした大勢の人々が燃え盛る火の中に投げ入れていました。今年の新年会は10時より集会所前広場で行われ、



山下町内会会長と松丸守谷市長で鏡開きをしました。集会所前広場では、朝市の“もりあぐ”に1週早めて出店してもらいました。また、無料で“ティふれ”の皆さんによる飲み物、4丁目の千葉さん達によるポップコーンが提供されました。そして広場を華やかにしてくれましたのは、和太鼓の“円”、フラの“プルメリア”の皆さんでした。“ポケットの会”による豚汁と餅つき(つき手は“モデラート”の皆さん)では、子どもさんが嬉しそうに杵を持ってお餅をつきました。ついたお餅は12臼で延600人余の方に、豚汁は延400人余の方に振舞われ長蛇の列が続きました。今年初めて集会所前広場で行われた新年会は、多くの参加者を得て盛会に新年のスタートを祝いました。(広報委員)





# 芋ほり & 焼き芋体験会



おイモはどこ?

11月4日(月・祝)郷州里山の畑で「芋ほり & 焼き芋体験会」を開催しました。子供17名、大人10名の参加があり、親子一緒にお芋の収穫と焼き芋を楽しみました。子どもたちは、土に触れ、芋ほりに興じ、芋虫や昆虫を見つけては驚き、喜んでいました。好評でしたので次回は苗植え付けから収穫

まで、季節ごとの作業に参加してもらい、自然への関心と理解をさらに深めてもらいたいと思っています。

(郷州里山の会 小田部・早稲田)



大きそう・何個あるのかなあ〜



みんなでおイモの大きき比べ



郷州里山の会・お休み処で焼きイモの試食

## 第4回医療講話

## 骨は何歳からでも若返る

年齢を重ねてくると、転倒による骨折や気づかぬうちの圧迫骨折は生活レベルの低下に直結します。11月4日(月・祝)に郷州公民館で開催された第4回医療講話は「骨粗しょう症」がテーマで、「骨量の減少を食い止めて骨を強くする」ヒントが盛りだくさん。参加者はまず気づきを得るための簡単な自己チェックを行いました。骨量の減少を少しでも遅らせて骨粗しょう症を防ぐには、「骨に栄養を与える食事」と「骨に刺激を与える運動」が基本です。講師である理学療法士の方のお手本を見ながら、みんなで効果的なウォーキングや片足立ち、スクワットなどを



「骨折発生リスク計算機」による自己チェック

実践しました。さあ、まずは早期に骨量の減少に気づいて予防し、健康寿命を伸ばしましょう！

(広報委員)



サイドステップ&アップ



運動の基本はウォーキング



片足立ち  
ハイナミックフラミンゴ(片足立ち)

# 食事交流会

11月9日(土)正午から、みずき野集会所で恒例の♪高齢者食事交流会♪を開催しました。今回は2部仕立てで、「ビンゴゲーム」と「カラオケ」を行いました。寒さに向かう季節、心もお腹もぽっかぽっかの1日を過ごせました。

(社会福祉協議会みずき野支部広報係)



山田支部長挨拶



佐藤さん



小林さんご夫妻



小林さんご夫婦のリードで  
みんなで歌いました！



数字が読み上げられる度に、  
ワクワクドキドキ。



浅海さん



中里さん



## ウォーキング大会 ふるさとみずき野朝市 フリーマーケット

CCCC  
11月  
17日

同時開催

11月17日(日)午前9時から健康ウォーキング大会、ふるさとみずき野朝市、フリーマーケットが同日開催されました。健康ウォーキングでは、参加者145名、運営スタッフ28名、合計173名による大会となりました。ゴール時には、抽選で朝市の当日ランチ券が10名様に、および500円の当日商品券が10名様に当たる抽選会が実施されたほか、参加賞として参加者全員にポップコーンが進呈されました。



郷州里山の会 甘酒茶屋



コース途中にある郷州里山の会が主催する環境保護エリアでは甘酒茶屋が開設され、甘酒、焼き芋、ふかし芋、温かいお茶などが振舞われました。

(広報委員)



ふるさとみずき野朝市



フリーマーケット

# 環境美化活動

恒例の環境美化活動が12月1日(土)午前中に行われました。落ち葉などでいっぱいだった道路や公園がきれいになりました。気持ちよく正月を迎えられる気分です。

(広報委員)



私たちの町は私たちの手できれいに！

## 集会所オープンテラスのイルミネーション

場 所:みずき野集会所 オープンテラス付近  
点灯期間:2019年12月1日~2020年1月4日  
点灯時間:16時30分~23時

みずき野の冬の風物詩となった集会所のクリスマスイルミネーションが今年も華やかに始まりました。4年ほど前から始まったこの取り組みです。今回は、竹灯りの本数も増やしてさらに美しさを演出しました。



竹灯り製作は、竹林所有者のご協力を得て20本ほどの竹を切出しどんぐり集会所に運び込みます。運び込んだ竹は、LED配線を通すための節抜きをします。

パソコンで作成したデザインの紙を竹に貼り、デザインに沿って電動ドリルで大中小多数の穴をあけていきます。

育成会から参加した家族も竹灯りづくりに参加。安全に配慮し、子どもたちは防護眼鏡をつけ、大人と一緒に電動ドリルで穴あけに挑戦。表情は真剣そのものでした。お土産は、自作の短い竹灯りとなりました。



(妖怪研究所 梶原泰明・広報委員)



# サンタが家にやって来る

# ファイナル!

宅配サンタの発案者の6丁目の梶原泰明さんにこれまでの取り組みなどについて伺いました。



12月22日(日)夕方4時から今回で最後となるサンタの出前が行なわれました。



5年目となりますが初めての雨の中での出前サンタでした。最後ということもあり予約はいっぱいで計20軒のお宅を訪問しました。どのお宅でも大変喜ばれ、やって良かったと思っています。この出前サンタは、アメリカの西海岸のある市で、1ドルを払うとサンタが家庭を訪問してくれるというサンタプログラムがあり、その経験からの発案



梶原さん

です。アメリカではハロウィン、収穫祭、クリスマスなどイベントごとに住民が参加して楽しんでおり、地域が活性化されていました。特にクリスマスは子どもたちにとって大変うれしいイベントです。みずき野でもこの宅配サンタを実現したいと考え、妖怪研究所代表の6丁目の岡本透さんに相談し協力をお願いした結果、実現に至ったものです。子どもたちは突然のサンタ訪問に驚き、喜びを隠せませんでした。本物のサンタと信じている



子どもも多かったのですが、あまりに小さいお子さんにはサンタの意味が分からず、白いひげのおじさんを怖がり泣き出す子もいました。初めは就学前の子ども対象でしたが、みずき野でも少子化の影響で空きが出るようになりました。そこで小学生まで対象を広げたのですが、あまり変化はありませんでした。一方でサンタを演じてくださる妖怪



研究所の方も体力的に潮時かと思ひ、今年を最後にしました。5年間という短い期間でしたが、みずき野の皆さんに良い思い出を作れたと自負しております。サンタを演じてくださった岡本さん、6丁目の松村泰延さんに大変感謝しています。

(妖怪研究所 梶原泰明・広報委員)



岡本さん



松村さん

## 2 編集後記

みずき野は1972年(昭和47年)に開発が始まって以来、半世紀近く経ち、歳月を経て徐々に高齢化は進んできていますが、豊かな自然に恵まれ、全世代共生の街創りを目指すみずき野は私たちのかけがえのない故郷です。多くのボランティアの方々に尽力いただき、町内会では今年も子供から大人までみんなで楽しめるイベントが目白押しです。2020年も笑顔あふれるみずき野になりますように。

(広報委員 北川道子)

