

ふれあい鷺山

鷺山校区コミュニティー誌

第33号

2012年12月31日

発行

鷺山自治会連合会

鷺山まちづくり
協議会

輝け はばたけ だれもが主役



ぎふメモリアルセンターで盛大にぎふ清流国体
ぎふ清流大会の開会式が執り行われました

心をひとつに日本再生



8月27日(月)に岐阜市役所、鷺山まちづくり協議会の共催で「ごみ処理有料化制度に関する市民意見交換会」を開催しました。

今回は、家庭でのごみ処理に最も関わっておられる子育て世代の女性陣の意見を集中的に頂くために、鷺山小学校PTA、青山中学校PTA、鷺山子ども会育成会、鷺山青少年育成市民会議の皆さんにお集まりいただき、岐阜市自然共生部の担当者から、現在の岐阜市のごみ処理の現状と今後のごみ処理有料化検討に対する考え方について、説明を頂きました。

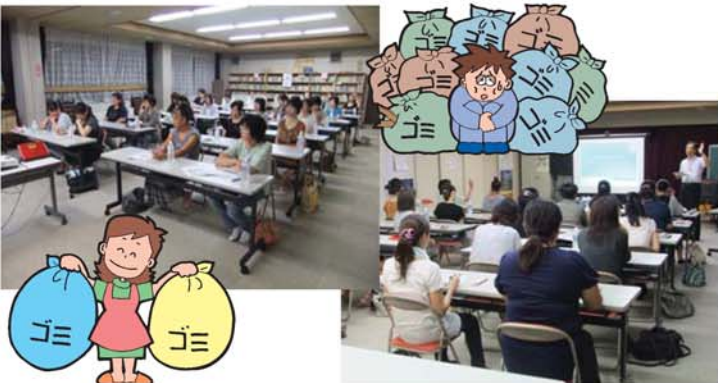
現在の岐阜市のごみの状況は、1年間で出る量は平成22年度で14万1千トン、1日に換算すると約390トン(25mプール約5杯分)にもなるそうです。このごみを処理するために、岐阜市では約47億円もの費用が必要になるそうです。これは市民一人あたり1万1千3百円だそうです。さらに深刻なのが、最終処分場の状

況です。岐阜市は現在の最終処分場を作るために、約31億円もの費用を投入しています。このままのペースでごみを処理すれば、約15年で最終処分場の寿命が来ると見込まれます。寿命を迎える場所も必要になります。この場所を確保することも年々難しくなっています。このような状況を放置すると、岐阜市のごみ処理が将来大変になるのは火を見るより明らかです。そこで、岐阜市ではごみの焼却量を約1/3削減を目指して取り組んでいます。

そのごみを減らす取り組みの一つとして、ごみ処理有料化が検討されているそうです。このようなごみ処理有料化に対する意見を頂いたところ、

- ・乳児や介護で出るおむつは、減らすことが困難なごみである。家計への負担は心配になる。
- ・公平な負担を求めるなら生活保護世帯にも費用負担を求めることが必要ではないか。
- ・包装類のごみがたくさん出る。フラックごみを減らす方法も検討していく必要がある。
- ・一般家庭での生ゴミを減らす堆肥化事業等の手立りの準備も必要だ。
- ・スーパーや企業がごみを出さないような製品開発や販売方法を模索してくれないと消費者としてもごみを減らしていくのに限界がある。

など、多種多様な意見が寄せられました。



今後、平成25年度には、ごみ処理有料化に関する方針も出されるそうです。私たち市民も家庭から出るごみをどのようにしたら減らすことができるか、考えていく必要があるでしょう。今一度、家庭のごみ出しを振り返ってみてください。

鷺山小学校の通学路が変更になりました。

今年の春に京都市で通学中の児童の列に自動車が出た痛み、たくさんの死傷者が出た痛ましい事故が発生しました。その後も、通学中の児童が巻き込まれる事故が絶えず、全国的に通学路の見直しが進められてきました。

点検が行われ、鷺山、蟬面の児童が通う通学路(通称・青コース)が、2学期より見直されました。旧通学路では北野神社境内を通り、NTT住宅の前を通り、新しい通学路では、三角公園を北上して車両の通過が少ないルートになりました。車両の往来の多い交差点には、飛び出し注意の啓発看板も設置しています。皆さんも自動車運転の際は、児童をはじめ歩行者への配慮をお願いします。



※1月には、そのほかの通学路にも、飛び出し注意の啓発看板の新規設置、破損箇所の交換を行います

平成25年1月27日(日) 岐阜県知事選挙の投票日です。投票は午前7時～午後8時です。

いざという時のために 避難所開設訓練を実施しました



12月2日(日)に、鷺山小学校体育館で、自治会連合会をはじめ消防団、水防団等各種団体関係者と共に、避難所開設訓練を実施しました。また、訓練では岐阜市職員の方やN.T.Tの方にも来ていただき、多くのことに取り組みました。日頃の防災訓練では、避難をする方法について、実施していましたが、避難後の生活を支える上で、避難所開設訓練は必要不可欠な訓練です。

まず、災害時に必要な備品の説明が行われました。主な備品としては、毛布、子供用・大人用おむつ、救急医療セット、ハイジャック、簡易トイレセット、個室テント、発電機など、避難所生活を支える物やアルファ米や保存飲料などの食料、燃料のガソリンが備えられています。鷺山小学校の北舎に備えられています。このように年度には、災害時備品の専用倉庫が建てられる予定です。



自治会長をはじめ、各種団体関係者が参加して、避難所開設訓練を行いました。



↑ 小学校には、毛布、簡易トイレ、個室テント、段ボール製間仕切りなど災害備品が備えられています。



ガソリンで回る発電機の使用方法についても体験していきました。



↑ グループに分かれて、簡易トイレの作成にも取り組みました。

簡易トイレは3種類用意されており、肘掛け付き段ボール製簡易トイレ身障者用、小型の段ボール製簡易トイレ、プラスチック製の簡易トイレがあり、それぞれ別のトイレを地区ごとに分かれて、組み立て訓練を行いました。発電機の使用方法についても、備え付けのガソリンを使って、エンジンの掛け方、電気の使用方法に関する講習・体験を行いました。N.T.Tの方からは、災害時に使用する災害伝言ダイヤルの説明を頂き、使用方法

法の実演を頂きました。また、避難時に重要なのが食事の確保です。炊き出しの訓練では、きのこご飯や味噌汁、酢の物など、簡単に栄養が摂れる食事の試食が行われました。岐阜市北市民健康センターからは避難時の食事の留意事項の説明がありました。災害発生後3日分の食料を備えること、備品の賞味期限を確認すること、様々な熱源を確保することの重要性、避難時の衛生管理など多岐にわたりました。今回の訓練を検証し、今後必要な対策を練っていきます。



岐阜北消防団鷺山分団
平成26年梯子乗りむけて
現在訓練中!!

岐阜北消防団鷺山分団は約1年後の平成26年1月の出初め式で梯子乗りを披露することになりました。そこで、平成24年10月、12月に週2回のペースで練習を重ねていきます。乗手は伊藤隆行さんです。ご声援よろしくお願いします。

**災害対策はできているか？
机上訓練を開催**

11月25日(日)に鷺山公民館にて、鷺山女性防火クラブ、鷺山水防団、岐阜北消防団鷺山分団、自治会合同で、災害対策の机上訓練を行いました。

この訓練では、地図に人的・物的防災資源を記していきながら、地区の災害に對する備えを検証し、災害に強いまちづくりを目指した話し合いがすすめられました。

約1年間の話し合いを通して、鷺山を歩いて健康を保つ「健康さんぽ道」が決まりました。鷺山の魅力を味わいながら、自分の健康を維持するルートは、8コース設定されました。鷺山に登るコースやショッピンを登るコースやショッピンを登るコースなどそれぞれ生活に合わせて、設定されています。皆さんも、各々の体力に合わせて、散歩を楽しんでみませんか。歩きながら鷺山の魅力を感じてみてください。(次頁参照)

**生活習慣病を
予防しよう
みんなで歩こう**
健康さんぽ道

自治会功労者表彰

11月4日鷺山校区文化祭で、自治会功労者表彰が執り行われました。対象者は自治会長8年の長谷保弘さん、7年の藤江正紀さん、6年の村瀬政通さん、水防団副団長10年の高井義文さんの4名です。本名に今までありがとうございます。ごさいます。

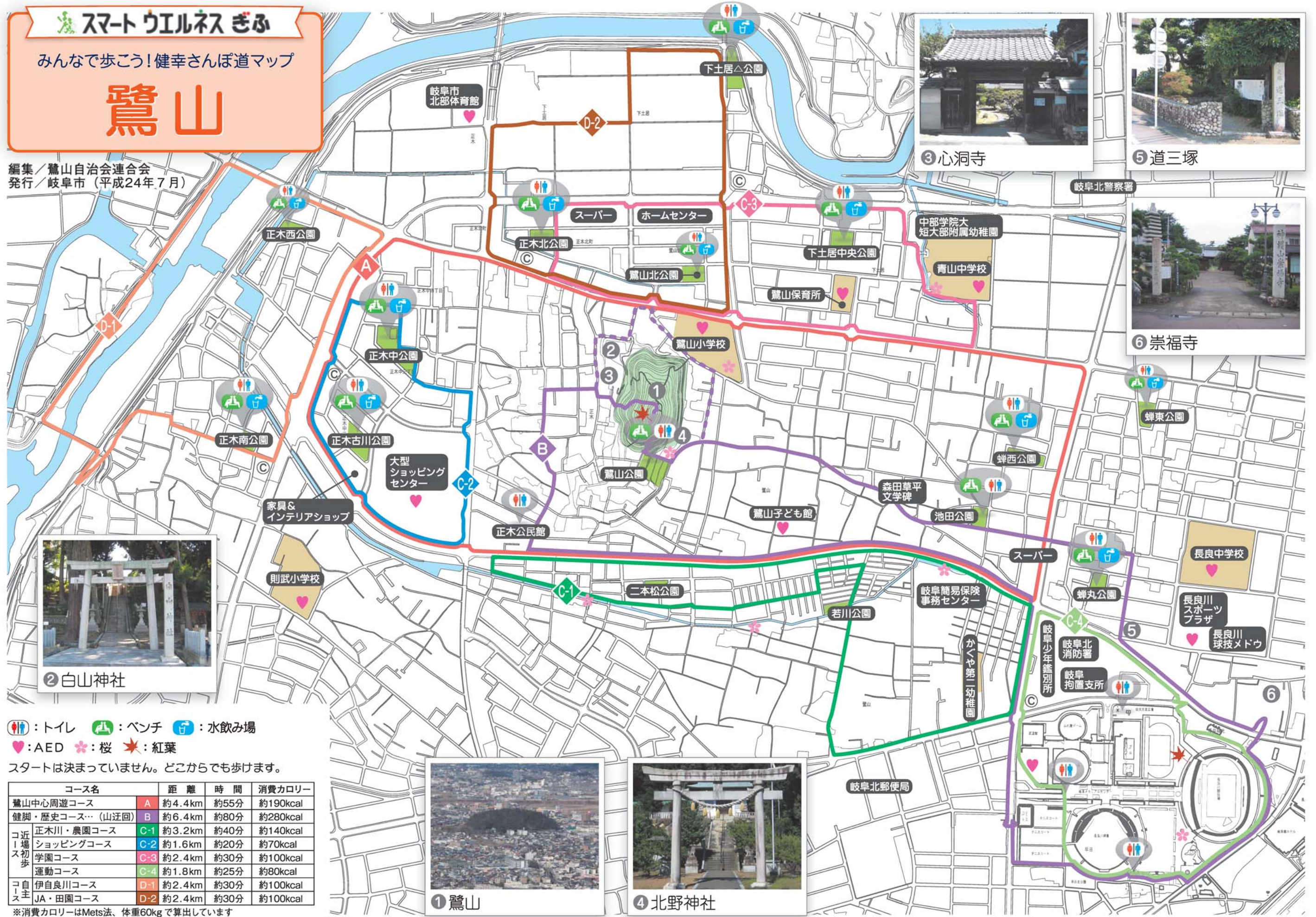
あなたの大切な一票を投票に行きましよう。

スマートウエルネスぎふ

みんなで歩こう! 健幸さんぽ道マップ

鷺山

編集/鷺山自治会連合会
発行/岐阜市(平成24年7月)



: トイレ : ベンチ : 水飲み場
 : AED : 桜 : 紅葉

スタートは決まっていません。どこからでも歩けます。

コース名	距離	時間	消費カロリー
鷺山中心周遊コース	A 約4.4km	約55分	約190kcal
健脚・歴史コース…(山迂回)	B 約6.4km	約80分	約280kcal
近場初歩			
正木川・農園コース	C-1 約3.2km	約40分	約140kcal
ショッピングコース	C-2 約1.6km	約20分	約70kcal
学園コース	C-3 約2.4km	約30分	約100kcal
運動コース	C-4 約1.8km	約25分	約80kcal
自主			
伊自良川コース	D-1 約2.4km	約30分	約100kcal
JA・田園コース	D-2 約2.4km	約30分	約100kcal

※消費カロリーはMets法、体重60kgで算出しています



1 鷺山



4 北野神社

鷺山の福祉

第44号
発行
岐阜市社会福祉協議会
鷺山支部
Tel 231-0040

鷺山の新しいお友達 親子ふれあい教室

平成23年度生まれの鷺山在住親子を対象に「親子ふれあい教室」を鷺山子ども館において、9月～11月に3回開催しました。
教室では、正木の祖父江歯科医院さんによる「乳幼児の歯の手入れ方法」や、「鷺山保育所保育士の指導で「ベビーマッサー」や「キンシップ」の取り方体験や、子ども達の足形の作成など、子育てに役立つポイント学習や親子同士の交流を行いました。



8月3日(金)鷺山小学校の児童と保護者45名が参加し、北市民健康センターで親子料理教室を開催しました。
調理に先立ち、北部ふれあい保健センターの岩井保健師より、朝食を摂ることの大切さ、夏場の清涼飲料水の飲みすぎへの注意、夏休み期間中の規則正しい生活を中心掛けるように指導を受けました。
今回は「手作り餃子」をメインに「ヨーグルトサラダ」「中華スープ」「梅干



↑ みんなで作った手作り餃子やサラダをおいしくいただきました。苦勞して作った料理は格別の味でした。



しとちりめんじゃこの混ぜごはん」「デザート」の混ぜ品を食生活改善推進員や保護者の方と一緒に調理しました。
餃子は皮、餡も自分で作り、焼き餃子に仕上げました。子ども達は慣れない手つきながらも一生懸命張りつめて作ってくれました。約2時間半かけ全品を完成させた後、出来立ての料理を皆で味わいました。



10月23日(火)北市民健康センターで35名が参加して、今年度第2回男の料理教室を開催しました。
はじめに、北市民健康センターの若林管理栄養士より、日頃の自分の食習慣、食事内容、運動等をチェックし、食事内容、調理方法や運動方法を見直すことで生活習慣病予防に役立つとの説明を聴きました。
今回は「乳製品を使うといい食生活をすすめる」をテーマとして、メニューは「豚しゃぶヨーグルト味噌ソースがけ」「レンジ蒸しパン」「かぼちゃのミルク煮」「おぼろちやんのだんご汁」と何れも乳製品を使った5品に挑戦しました。
食生活改善推進員さんのアシストを受けながら約2時間で全品を完成させ、全員で出来立ての料理を和やかにいただきました。

11月10日(土)鷺山公民館で11名が参加し、生活習慣病の予防講座が開催されました。石黒クリニックの石黒院長をお招きし、「有名な人から学ぶ健康な人生」パート2と題し講話をいただきました。
今も昔も高血圧・脳出血・糖尿病などの生活習慣病が、一番多い死亡原因となっていて、また最近の高齢者が肺がん、肺炎、結核やインフルエンザなど呼吸器疾患が、非喫煙者にも多く発症し、死亡しているのが現状です。そして案外多いのが転倒骨折により寝たきりになるケースが多く注意が必要だと指摘されました。
生活習慣病の予防には適度な運動の継続とバランスのとれた食生活に心掛けることが大切です。

生活習慣病を予防しよう

健康講座 (介護予防教室) を開催



一日に必要な野菜の量を確認しながら、日々の食事の改善にむけて、考えていきました。



多くの方が、講師のお話に耳を傾けられていました。食生活の改善、日々の運動の大切さ実感することができました。

また、北部ふれあい保健センターから「岐阜市・鷺山地区の生活習慣病の現状」の解説や鷺山生活改善推進協議会による減塩の工夫方法、一日に必要な野菜摂取量の説明もいただきました。先生と筋トレサポーターの指導で寝たきり防止のため「筋トレ体操」を体験し

平成24年度第1回「ふれあいいきいきサロン」を地区公民館で、自治会長、民生委員、福祉委員、老人クラブ、日赤奉仕団、食生活改善推進協議会などの協力のもと開催しました。各地区では、岐阜市社会福祉協議会コーデイネーター、北部ふれあい保健センター、地域包括支援センター、北部の各担当者より健康や介護などに関する講話を聴きました。そしてその後、各地区独自のメニューで皆さんに楽しいひとときを過ごしていただきました。以下、各地区のメニューを紹介いたします。

◆鷺山地区 64名
於 10月24日(水)
鷺山自治公民館

岐阜北警察署の山下さんをお招きし、高齢者の交通事故死者や事故を起こす人が急増している現状を踏まえ、「高齢者が事故に遭わない、事故を起こさないためには」と題し、VTRを用いた「事故防止」について、講話をいただきました。



◆古川地区 91名
於 10月24日(水)
若水町公民館

音楽療法士藤澤玲子先生をお招きし、皆さんがよく知っている童謡、ナツメロを先生の指導で大合唱しました。また、音色の異なるミュージックベルをグループ分けして童謡を演奏したり、脳トレ、手、指のリラックス体操で会場は大いに盛り上がりました。昼食は古川地区恒例の「赤奉仕団の民生委員さん手作りのお吸い物の松茸の炊き込みご飯」を頂きました。



また、最近大きな社会問題となっている悪質訪問販売や振り込め詐欺などに被害に遭っているため、その防止策などについて講話をいただきました。最後に全員でビンゴゲームを楽しみ景品をお持ち帰りいただきました。

毎回皆さんが楽しみにしておられる老人クラブ連合会の野村会長の講話は、今回「手紙の素晴らしさ」についてお話をいただきました。手紙は自分の気持ちを相手に文章表現で伝えることができると先生が大好きとおっしゃっていました。

◆正木地区 90名
於 10月26日(金)
正木公民館

悪質訪問販売、振り込め詐欺等被害防止出前講座として、ボランティアグループ「劇団「くちくるま」」の皆さんによる「国保還付金の振り込め詐欺事件」「床下換気扇取り付け工事契約の悪質訪問販売事件」の三口を寸劇で演じていただきました。また、岐阜市消費生活センターの清水さんより細な説明を聴きました。

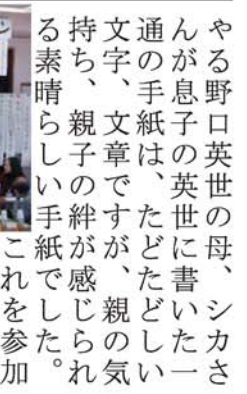


やる野口英世の母、シカさんが息子の英世に書いた一通の手紙は、ただどしどし文字、文章ですが、親の気持ち、親子の絆が感じられる素晴らしい手紙でした。これを参加者全員で朗読しました。また、「10年後の自分宛の手紙」を書いてみるという企画もありました。



◆緑ヶ丘地区 49名
於 10月30日(火)
緑ヶ丘公民館

今回は古川地区と同じ音楽療法士藤澤玲子先生をお招きし、皆さんよくご存じの童謡、ナツメロを先生の指導で合唱、音色の異なるミュージックベルをグループ分けして童謡を演奏、歌の合間に脳トレ、手指の体操や楽しいお話と、多彩なメニューで会場は大いに盛り上がり、多岐にわたるお茶、お菓子、お話をいただきました。その後、ビンゴゲームを楽しみました。



鷺昭会の皆さん 本当にありがとうございました ございました

長年、鷺山のまちづくり活動に貢献してくださった鷺昭会が、今年度をもって活動を終えられることになりました。鷺山公園の整備清掃や青山中学校の桜並木周辺の清掃活動などをはじめ、近年では、鷺山夏祭り大会にも露店出店をして盛り上げてくださっていました。今まで本当に鷺山のために、活動いただきありがとうございました。



↑7月22日に、岐阜グランドホテルにて鷺昭会お別れ懇親会が催されました。鷺昭会OBも交え、33名の方が参加され今までの活動を振り返られました。

火災による被害が増加しています。火の元の始末は大丈夫ですか？



皆さんの周りにも心温まるちよつとしたごはありますか？

公民館クラブのクラブ代表を務めておられる筋トレクラブの河合輝久さんのお宅（若草町）では毎年すてきなイルミネーションを作っておられます。LEDを駆使したすてきな光が地域の皆さんの心をホッと和ませてくださいます。皆さんの周りにも、心をホッとしてくれるすてきなことを見つけてみませんか！！

11月18日（日）に青少年育成市民会議が主催のふるさとふれあい活動で、鷺山小学校4年生の児童と保護者の皆さんが、日頃から学習で散策を行っている鷺山の整備活動に取り組みました。整備活動では、鷺山小学校PTAおやじの会の方や、鷺山水防団、岐阜北消防団鷺山分団の皆さんの支援を頂きながら、児童が遊歩道に積もった落ち葉を集めたり、のこぎりを使って藪に行っていました。落ち葉は一カ所に集めて、よい堆肥になるように積み重ねていきました。なれないのこぎりを使いながら、見通しの悪い場所やアラカシやヒサカキなどの常緑広葉樹を間引いていきました。5年前に柴刈りをした場所がもうそろそろ見通しが悪くなってきたので、次回の活動では、四阿（あずまや）の周辺は、四阿（あずまや）の要がありそうだと考えておられました。

鷺山整備活動 一緒に落ち葉集め＆柴刈り整備を実施

火災 住宅用火災報知器は設置されていますか？

次回の鷺山整備活動 参加者募集！！

この冬は、もう一回鷺山の整備活動を行う予定です。できるだけ多くの皆さんと整備活動を行いたいと思います。ご協力お願い致します。

次回実施日時：平成25年2月17日(日)AM9時～12時
集合場所：鷺山小学校ピロティ(体育館北側)
活動内容：鷺山の藪になっている場所の柴刈り 遊歩道の落ち葉集め

持ち物：ヘルメット(ない方はお貸しします)
 お椀、お箸(活動終了後、豚汁を配布します)
 山で活動ができる靴
 軍手

問い合わせ先：鷺山小学校PTA
 会長 水野 吉近
 携帯TEL：090-3300-1806
 後日、自治会回覧板でもご案内いたします。



最後は参加者全員で記念撮影を行いました。多くの皆さんに協力を頂きありがとうございました。

