



## 2024 新年のご挨拶



新年明けましておめでとうございます。  
昨年は皆様のご支援とご協力をいただき、自治会活動が円滑に進められましたこと、心より感謝申し上げます。

今年も残りの任期を引き続き、地域の皆様と協力し、より良い住環境や交流の場を提供できるよう努めてまいります。

自治会の活動に参加してくださる方々に対しては、情報をウェブサイトや、SNS、チラシなどを通じてお知らせし、積極的に広報してまいります。

「みどりやまの広場」(ホームページ)も来年度から新たにリニューアルの予定です。

他にも時代のニーズを鑑み、少しずつ進化する三輪緑山自治会にご支援をお願い致します。

また、高齢者は元よりお子さんを持つ保護者の方々へは、子育てに関する情報やイベントの開催についても積極的に発信してまいります。さらに、地域の安全を守るために警察や近隣の病院との連携も強化し、防犯パトロールや災害時の連絡体制の整備にも力を入れます。そしてもっと自治会の「見える化」を図り、より一層のスキルアップを目指して参ります。

今年も皆様のご意見やご支援をお待ちしております。

一緒に緑山住宅地域をより良くしてまいりましょう。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。



三輪緑山自治会  
会長 香田裕子

## どんど焼き・リサイクル広場開催について

### ●どんど焼き●

1月13日(土) 10:00~12:00 三輪緑山スポーツ広場

※「どんど焼き」に持ち込めるものは、原則として「正月飾り」「注連縄」などに限定、新聞紙と包装紙は火災の恐れがありますので外し、燃えないプラスチックや不燃物、有害物を出す恐れのあるお飾り等も外してからお持ちください。

### ●リサイクル広場●

スケルトン収集車『みえるくん』の実演、紙芝居、3Rかるた大会などのイベントを行います。

(三輪緑山自治会 事業・環境整備)



## ～2023年は60kgの収穫がありました!～

異常気象で心配連続のお米作りでしたが、11月の脱穀・粳摺りイベントを経て精米を実施、この三輪地区では何と60kgの収穫(昨年比1.5倍)となりました(広さは約300㎡)。素人集団ながら毎年前年の失敗を生かして来た成果かも知れません。12月には学校主催で感謝の会も催され、子ども達と我々ボランティアでお米を分け合いました。来年も継続予定ですので是非新しい方達の参加をお待ちしています。



(三輪小米作りの会)

## 町トレちょいたしプログラム学習会開催!

日時:1月22日 月曜日 1部 13:00～ 2部 14:00～  
(1部と2部は同じ内容です。どちらかの時間帯にお越し下さい)

場所:三輪緑山自治会館1階ホール



フレイル予防のお話とストレッチ、軽い筋力運動を行います。

冬の凝り固まった身体をゆっくりほぐしましょう。

ご希望の方は1月15日の町トレ時に申し込みするか、三輪緑山自治会事務局にご連絡下さい。

持ち物:踵のある上履き、タオル、飲み物、前回参加された方は修了証

(三輪緑山自治会 健康福祉)

## 親子レクリエーションが開催されました



2023年11月11日(土)、町田市青少年健全育成鶴川第二地区委員会主催の「親子レクリエーション」が、緑山スポーツ広場で開催され、230名が参加しました。町田市青少年健全育成委員会は、昭和45年の設置以来、子どもと地域社会のために社会環境浄化活動や非行防止活動など、地域の実情に応じ様々な活動をしています。近年、青少年をとりまく環境は大きく変わり、携帯電話やスマートフォンなどの普及により、人と直接会わなくても、他者と簡単につながることができるように

なりました。しかし、その一方で、周囲と十分なコミュニケーションが取れず孤立化したり、本当に悩んだ時に相談できる相手がないなど、人間関係の希薄化も指摘されています。そうした中で、子どもたちの健やかな成長を促すには、家庭だけでなく、地域全体で、その成長を支えていく仕組みづくりがますます重要になっています。

三輪緑山自治会は、これからも将来を担う子どもたちが安心して社会とつながることができ、また幅広い年齢の人が集まる交流の場を提供していきます。



## 防災コラム②⑤

### —東京都の心配(その1)—

11月に東京都から「東京暮らし防災改訂版2023」と「東京防災改訂版2023」とが各戸に送られてきました。前者は平成30年、後者は平成27年に発行されたものの改訂版です。非常に分かり易く出来ていますが内容が盛り沢山です。まず目次を見て、ご自分の知りたいところから入り込んでみて下さい。項目によっては旧版の方が詳しく書いてある部分もあります。

東京都は令和4年に「首都直下地震等による東京都の被害想定」を見直しました。この被害想定は10年ごとに見直されています。前回に比べ、耐震化が進んで家屋倒壊が減り、木造住宅密集地域の減少で火災の延焼地域は狭まり、その結果、建物被害(194,431棟)、死者数(6,148人)と、共に前回想定の2/3くらいになっています。

一方、避難者は約300万人、帰宅困難者は約450万人と想定され、前回と同程度の想定数です。

(収容能力を超える施設も発生する)

今回、東京都は「身の回りで起こり得る災害シナリオと被害の様相」として発災直後から1ヶ月後に渡って、いろいろな不具合の懸念を示しました。次号でそれを紹介します。

(自主防災隊長 柏木)

## 緑山 地域猫見守り隊 隊員募集



「地域猫見守り隊」は、三輪緑山住宅地内の特定の場所で、地域猫(=飼い主のいない野良猫に不妊手術を施し繁殖制限した猫)の給餌・給水のお世話をしているボランティアです。

厳しい屋外生活をする猫たちを温かく見守り、命を全うできるようにお手伝いをすることで、三輪緑山地域の環境改善にも貢献しています。

あなたもこの活動に参加してみませんか? 可愛い猫たちに会えますよ!

猫ちゃんが好きな方

ボランティア活動に興味がある方

社会活動をしたい方

少しでもご興味がありましたら、ぜひお気軽にご連絡ください♪ 月1回でも構いません。

お待ちしております。(餌やり活動は優しくサポートしますので、ご安心ください!)

☆☆連絡はこちらまで☆☆

地域猫隊代表: 田島 Tel: 080-8807-2787 E-mail: [chiikineko.miwamidori@outlook.jp](mailto:chiikineko.miwamidori@outlook.jp)

(※2~3日中に返信いたしますが、万が一連絡が取れない場合にはお電話いたしますので  
お名前・お電話番号・メールアドレスをお送りください。)



**動物遺棄は犯罪です。絶対にしないで下さい!**

## 1月・2月の自治会活動について

- ☆班長会：1月7日(日)、2月はなし      ☆どんど焼き：1月13日(土)順延1月14日(日)  
 ☆みどり山リサイクル広場：1月13日(土)順延1月14日(日)  
 ☆防犯パトロール：1月6日、20日(土)    2月3日、17日(土)  
 ☆じゅんばん・まちかど防災訓練：1月27日(土)    2月24日(土)  
 ☆見守り隊会議：1月10日(水)      ☆オレンジカフェ：2月15日(木)  
 ☆町トレ：1月15日、22日(ちよい足しプログラム)、29日(月)    2月5日、19日、26日(月)  
 ☆スポーツ広場一般開放日：2月28日(日)

### 正月ボケ ??

新しい1年の始まりです。 「正月ボケ」に悩まされていませんか？

「正月ボケ」とは年末年始の休みの感覚が抜けず、仕事や学校がだるく感じられたり、普段の生活リズムや感覚が取り戻せない状態のことです。

少しでも早く「正月ボケ」が治るようにするためには、

#### ① 朝陽を浴びる

日光浴は、頭と体がすっきりと覚醒しやすい起床直後にするのがおすすめです。

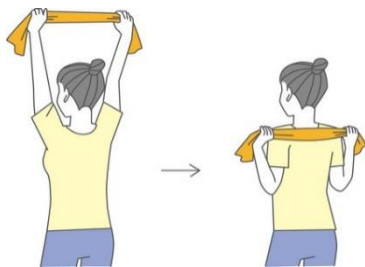
#### ② 朝食をとる

朝食をとることで消化管など内臓の動きが活発になり、体が目覚めてきます。

#### ③ 軽い運動をする

軽いストレッチで身体を動かして、身体を目覚めさせます。

タオルを使った簡単なストレッチがありましたのでご紹介します。



こんな風に肩幅より少し広めにしてタオルを持ち、上下左右に動かすことで、無理なくストレッチを試みたらいかがでしょう。



### 編集後記

2023年の夏は、コロナも落ち着きようやく外に出かけられると思ったのにもかかわらず、なんとも前代未聞の暑さに見舞われ、元気や気力も衰えました。2024年は甲辰(きのえたつ)です。昨年まで努力してきたことが実を結んで成就する年になると書かれていました。とても良い年になる予感がします。



### 三輪緑山自治会事務局の開所時間

平日;9:30~15:30 土、日、祝日は休業 ☎ 044-987-7495