

# ききょう通信

2025年3月号



2025年3月5日発行

桔梗が丘自治連合協議会 広報委員会  
〒518-0626 名張市桔梗が丘6番町1-131-4  
TEL/FAX 65-1206 ✉koho@kikyogaoka.jp

6,052世帯・13,574人 (2025年2月1日現在)  
+13世帯 ±0人 (前月比)

## 「のぼそう!健康寿命、担おう!地域づくり」をモットーに元気に活動

高齢者クラブは、老後の生活を健全で豊かにするため、地域の人たちによって自主的につくられた会員組織の団体です。健康増進、教養向上、社会奉仕、地域交流などを目的に各種講座、奉仕活動、レクリエーション、スポーツなどの活動を行っています。

桔梗が丘には、現在2つの高齢者クラブがあり、「桔梗が丘老人クラブ桔寿会」及び「桔梗が丘南さわやかクラブ」が組織されています。両クラブが加入している名張市老人クラブ連合会(昭和36年発足、令和6年度市内27クラブが所属)は、次の3つを目標にしています。

- ①仲間づくりを通して生きがいと健康づくり、生活を豊かにする楽しい活動を行う
- ②知識や経験を活かして地域の団体と共同で地域を豊かにする社会運動に取り組む
- ③明るい長寿社会づくり、保健福祉の向上に努める



### 桔梗が丘老人クラブ桔寿会 (桔梗が丘地区及び桔梗が丘西地区)

会長 雨宮松雄 会員153名

自治連合協議会、市老人クラブ連合会、社会福祉協議会の行事に積極的に参加し会員のふれあい交流を図るとともに、自治会・区の行事等にも参画して連携を強化していきます。また、サークル活動に気楽に参加できるように部門の開設を図っていきます。



### 桔梗が丘南さわやかクラブ (桔梗が丘南地区)

会長 池田一弥 会員111名

高齢化社会を迎え、健康で長生きすることは皆の願いであり、仲間と一緒に笑い、語り合い、交流を深める活動により、仲間づくりの輪を上げ、健康長寿をめざします。今後も楽しく魅力あるさわやかクラブにしていきたいと思っています。



組織	桔梗が丘老人クラブ桔寿会	桔梗が丘南さわやかクラブ
設立年	昭和45年1月20日(昭和61年再編、会名称変更)	昭和59年4月21日
資格・会費	60歳以上 1,000円(10月以降入会は500円)	60歳以上 1,000円(10月以降入会は500円)
会報	「ほほえみ」毎月発行	「さわやか」毎月発行
主な活動	友愛活動 「歌って楽しく遊んで楽しく」年間4回実施、音楽演奏・マジックショー・落語等の余興、皆で歌うカラオケ合唱、ビンゴゲーム、ホールインワンゲームを2時間楽しんでいます。合間に会員の趣味の作品展示を鑑賞しています。	「たすけあい隊」の活動 10年前、会員相互支援組織「たすけあい隊」を設立し、「ちょっとした困りごと」を手助けし合っています。依頼者と支援者が共に作業をして交流を深め、介護予防や健康寿命を伸ばすことを目的としています。
奉仕活動	社会奉仕の日(11月)に桔梗が丘地内の幹線道路沿いでゴミ拾い活動	地区内幹線道路ゴミ拾い年4回、公園除草作業2回の奉仕作業
クラブ活動	桔梗が丘グランドゴルフクラブ・ペタンククラブ・ビーズクラブ・カラオケクラブ・フリーピンポンクラブ・桔寿会囲碁クラブ	ゲートボール・グランドゴルフ・フリーピンポン・ボウリング・カラオケ・めだかの学校・さわやか料理教室・うたごえ広場・健康麻雀・さわやか相撲甚句会・さわやか吟詠会

## SDGs講演会 皆で考える「身近な環境のSDGs」

企画運営委員会

2月15日(土)、市民センターでSDGs講演会が開催され、

自治会長・区長、協議会関係者23名が参加し、講師の古谷貴徳氏から「身近な環境のSDGs」の講話を聴きました。

日常生活で「出来ること」をテーマにして「なぜゴミの分別をするのか」「ゴミのポイ捨てはなぜダメか」「食品



2030SDGs  
公認ファシリテーター  
古谷貴徳氏

ロスを防ぐためには」「なぜ地産地消なのか」を参加者同士で話し合った後、詳しく解説してくれました。

### SDGsで「私たちに出来ること」!

- ①色んなことを色んな方面から知る
  - ②もう一回自分を見つめ直す
  - ③小さいことで行動する
  - ④企業や人を応援する
  - ⑤人に伝えていく
  - ⑥楽しむ
- の6点が挙げられ、SDGsへの取組みを再確認しました。

### SDGsに貢献の認証マークを探してみよう!

■識別マーク 分別するときを確認

■リサイクル関連マーク リサイクルの内容

古紙配合率 古紙再生紙 PET樹脂 PETボトル 牛乳パック



### 私のライフワーク

私のライフワークとして、協議会で桔梗が丘の自然環境を守る活動をしています。

桔梗の森公園クリーン活動、バードウォッチング、ホテル観察、里山自然体験学習等子どもたちに桔梗が丘の自然を体験してもらい、次の世代に継承することが使命だと思っています。

上田 博さん  
(5番町1区)



SDGsも私たちの日常生活の中に大きく関わりがあり、特に環境という観点から今すぐにできることも多くあります。

ごみの分別、クリーン作戦、ポイ捨て禁止等地域でできることを皆で取り組んでいます。地域の取組みが世界に貢献するということを知ってほしいと思います。

もう一つのライフワークは、定年後に始めた「歴史散歩」です。近畿、中部、北陸地方を中心に20数年間、講座で事前学習した神社仏閣、遺跡等名所旧跡を訪ね、地域ぐるみで次世代に継承している姿を見て、日々の暮らしの中で感謝を表すことが大事だと教えられました。



2/3 桔梗の森公園クリーン活動で  
上田快通環境部会長=写真中央

### 「市民センター主催講座」 「遺言書のススメ」

1月17日(金)、  
老後のための知恵袋  
3回シリーズの最終  
回で「遺言書のスス  
メ」を学習。参加者  
から「遺言書の大切  
さを知りました」な  
どの感想が寄せら  
れ、身近な話題の学  
習会に関心をもって  
大変好評のうちに終  
えました。



講師 桔梗が丘行政書士事務所 松岡衣里氏

### 「誤嚥性肺炎」について学ぶ 健康推進部会

1月25日(土)、市民センターで市立病  
院呼吸器内科 中村祐基先生が講師の  
健康講座「呼吸機  
能と肺炎」に72人  
が参加しました。  
呼吸機能の果た  
す役割、仕組み、  
高齢者が罹り易い  
誤嚥性肺炎の予防  
方法などを分かり  
やすく説明してい  
ただきました。



### 映画 「老後の資金がありません」

1月31日(金)、  
市民センター主催  
の映画鑑賞会を開  
催、奇抜なタイト  
ルに関心を集めて  
映画ファンでいっ  
ぱいになりました。  
老後の不安がコ  
ミカルなタッチで  
演出され、涙と笑  
いで盛り上りまし  
た。



### 定例の3番町防犯パトロール

毎月6日と26日、早朝9時から地区  
内をくまなく防犯パトロール(空家の見回



り、消火栓ホース格納箱点検等)、合わせて街路の清掃活動も行っている3番町自治会。

「パトロールの後、集会所庭での茶話会は楽しいコミュニケーションの場です」と話す森澤自治会長=写真左。



### あそびつくすin東小 おまつりイベント

昨年に続いて2回目のキッズプロジェクトで子どもたちが企画から運営までを、大人は見守る



だけの「おまつり」が2月1日(土)、東小学校体育館で開催されました。おまつりには子どもたちと保護者、スタッフ合わせて総勢240人が参加、神輿の練り歩きや模擬店もあってイベント会場は楽しそうな顔がいっぱい、地域の人たちの協力を得てキッズプロジェクトは無事成功しました。



今年、幼児から大人まで309点の作品が寄せられ、ホールの壁いっぱい力作が展示されました。

2月4日(火)〜21日(金)、2番町のライファートで「第37回ライファート新春書初め展」が開催されました。地域貢献の一貫として創業当初から始まった書初め展は、新春のイベントとしてすっかり地域に根づいています。

### 力作がいっぱいの新春書初め展



1月26日(日)、市民センター講堂で新春お楽しみ会が盛大に開催され、津軽三味線和泉会の日本民謡と壽扇流宝輝会による華やかな新舞踊をたっぷり楽しみました。



### 華やかな新春お楽しみ会

ほっとまち茶房ききょう

### サークル紹介

vol.31

### 桔梗が丘陶友クラブ

子どもの頃の土団子作りの楽しさを思い出して、私たちと陶芸を始めませんか。会員12名(男性6名・女性6名)が、工芸室で互いに教え合いながら思い思いのイメージで作品を創って楽しんでいます。あなたが創った茶碗やカップで食事や珈琲を楽しんだり、花瓶に花を生けて日常に癒やしを。隙間の時間帯だけの参加も歓迎します。只今メンバー募集中です!

市民センター  
第2週  
火・水・木・金曜日  
9:00~16:00



サークルの問合せは市民センター ☎65-1206 まで

### みんなの居場所

Smiley



2月12日(水)、一斉下校の子どもたちが連れ合っ て西第2集会所の「Smiley」に36人集合。3月15日(土)に開催されるSmileyのイベント「キッズカフェ」の手順等の説明をスタッフから聞いて熱心にメモを取っていました。この日は市議会議員の見学があり、子どもたちと一緒にゲームを楽しみました。



### 委員会・部会・事業部会紹介⑦

健康推進部会では皆さんの健康維持、増進のために、健康リズム体操、スクエアステップ、健康ウォーキング、生活習慣病予防料理教室、健康講座、ききょう健康まつりなど、運動・食事・医療と幅広い分野で桔梗が丘まちの保健室と一緒に取り組んでいます。

現在部員は15名、一緒に楽しく活動して健康に毎日過ごしませんか。



### 健康推進部会

# お知らせ

お知らせに関する問合せ、申込先は、  
 桔梗が丘市民センター内 桔梗が丘自治連合協議会 ☎65-1206まで



LINE公式  
アカウント



Facebook公式  
アカウント



協議会HP

2025年3月号 第160号(4)



「おひさま市場」(空き店舗にて)

毎週火曜日・金曜日 10時～12時  
 第3金曜日は空き店舗前でマルシェ開催  
 問合せ 細川さん(3番町) ☎080-6918-1663

## 桔梗の森公園クリーン活動

快適環境部会 / 桔梗が丘みどりの会

▶日時 4月7日(月)

市民センター9時集合

終了後コーヒータムがあります



2月3日(月)クリーン活動の様子  
 ぴゅ～ぴゅ～と鳴く水面のカモを観察しながらのクリーン活動、地域外からのボランティアを含め23人が参加。ゴミは少な目でしたが、枯草に「火の用心！」



## 「ボードゲーム体験会」参加者募集

(令和7年度新規登録サークル)

考え、手を使い、会話のはずむ楽しいゲームがたくさんあります

みんなで楽しく遊んでみませんか

▶日程 4月13日(日) 5月11日(日)

6月 8日(日) 7月13日(日)

8月10日(日) 9月14日(日)

▶時間 12時30分～14時30分

▶場所 市民センター会議室

▶問合せ 名張伊賀ふれあい駆楽舞  
 ☎090-3582-0761(小石)

## 桔梗が丘絵画クラブ ギャラリー展

▶日時 3月14日(金)  
 ～3月28日(金)

9時～16時

▶場所 市民センターギャラリー

## みんなの居場所 “smiley”



小学生を中心にどなたでも参加できます

▶日程 4月9日(水) 5月14日(水)  
 6月11日(水) 7月9日(水)  
 8月6日(水) 9月10日(水)

▶時間 14時30分～16時30分  
 但し8/6は「夏休み寺子屋イベント」のため  
 10:30～15:00

▶場所 西第2集会所(かがやき隣り)

▶問合せ 太田瞳美さん(西3番町)  
 ☎090-5038-9075

## らく楽！体操教室参加者募集

健康推進部会

全  
10回

令和7年度の前期教室

4月	16日	7月	9日・23日
5月	21日	8月	6日・20日
6月	4日・18日	9月	3日・17日

▶対象 65歳以上の方(できる限り  
 続けて参加可能な方)

▶定員 50名

▶場所 市民センター講堂

▶時間 13時30分～14時30分

▶申込 3月27日(木)10時～  
 電話での受付のみ

桔梗が丘まちの保健室 ☎65-1299

## 地域版 議会報告会開催

～桔梗が丘地域～

申込  
不要

▶日時 3月29日(土)  
 13時30分～15時30分

▶場所 市民センター大会議室

### 出席議員

足立淑絵 議員 小林 勝 議員  
 福田博行 議員 吉住美智子 議員  
 細谷一宏 議員 山下 昇 議員

### 内容

- ①名張市の財政状況と令和7年度  
 予算について
- ②桔梗が丘駅前の活性化について

### 問合せ

桔梗が丘自治連合協議会 ☎65-1206  
 名張市議会(議会事務局) ☎63-7834

## お気に入り絵馬投票結果

新春を飾った巳年絵馬90点のお気に入り投票の結果、投票総数112票、そのうち23票を獲得した松本美恵子さん(南1区)の作品が2年連続で1位に選ばれました。

1月30日(木)、1位の作品に投票した中から抽選で5名の方に記念品が贈られました。今年1年良い年になりますように!



## ほっとまち茶房ききょうNEWS



後列左から石川先生 1位松本さん  
 前列左 茶房岡森さんと当選の皆さん

## 茶房再開のお知らせ

市民センター講堂空調工事完了後の茶房運営再開日が決まり次第LINE等でお知らせします。

## 4月歌声喫茶のお知らせ

▶日時 4月23日(水) 13時～14時

▶場所 市民センターロビー

▶伴奏 大人のピアノ教室アンダンテ

絵や言葉を添えた絵馬には作者一人ひとりの新年への思いが込められていて、お正月のロビーの絵馬展はどれも見ごたえのある作品ばかりで感銘を受けました。取材を通じて元気な子どもたちの笑顔に接する機会が多く、その度にこちらにも元気がもらえて何か得をしたように思えます。

(編集スタッフ一同)



先月の雪の朝、桔梗の森公園の木々は見事な樹氷でした

編  
集  
後  
記