

生きがい、楽しさ、やりがい、笑い…そんなまちをめざします

# でいでーる

まいにちでかける

やるまいか いこまいか



takahama-shi

編集発行  
高浜市福祉部  
健康推進グループ  
取材編集  
ハートフルメディア  
株式会社

〒444-1334

[www.takahamashi.info](http://www.takahamashi.info)

高浜市春日町五丁目165番地 高浜市いきいき広場3階 TEL.0566-52-9873 FAX.0566-52-7918 E-mail: kenko@city.takahama.lg.jp

vol.25 2022年7月1日発行

自分の足に  
ピッタリな靴を履いて、  
ウォーキングを  
楽しみませんか？

(撮影場所:すぎうら靴店)

特集  
1

第9シーズン  
健康自生地スタンプラリー  
当選者発表!

特集  
2

稗田川ウォーキング

※「健康自生地」は商標登録第5486837号です。

健康自生地とは？

市民の皆さんが自ら出かけたくなるような場所や地域の皆さんとふれあうことができる場所で、高浜市が認定します。各健康自生地の運営は、地域の皆さんが自主的に行い、高齢者の皆さんの居場所作りにご協力いただいています。



**オリンピック記念賞**



**岡本 定芽さん**  
まさかこんな大きな賞が当たるとも思ってなく嬉しいです。普段は趣味の手芸を活かして、ボランティア活動などしています。健康のためにもスタンプラリーを続けていきたいです。

**オリンピック記念賞**



**神谷 保子さん**  
大ケガをして動けない時期もあったけれど、今はウォーキングポールを使いながら毎日30分ほど歩いています。こうやって賞が当たると励みになります。

**審査員特別賞**

**新人賞(最多枚数)**

**矢野 栄志さん**  
妻とウォーキングを始め、スタンプラリーも参加。毎日1時間以上歩くようにしています。体調も良いのでこれからも続けていきたいです。

**新人賞(最多訪問)**

**石川 義美さん**  
健康のため毎日1時間半ほどウォーキングを習慣にしています。車の少ないところ、空気のきれいな所など、毎日コースを変え、自由に歩いています。

**ホコタッチ達人賞**

**内藤 勝さん**  
当選が初めてで驚きました。健康のため、毎日ウォーキングをしています。趣味の木工や、おもちゃ病院の手伝いなどしています。創作するのは大変ですが、達成感もあり今後も続けていきたいです。

**当選**



**今回も応募者全員に賞品が届きました!**

スタンプラリー第9シーズンも、企業・商店・団体から多くの協賛品をいただき、応募された全ての皆さんに「参加賞」をプレゼントすることができました。ご協賛いただいた企業・商店・団体の皆さま、誠にありがとうございました。

**ご協賛いただいた企業・商店・団体と主な協賛一覧(順不動・敬称略)**

- 株式会社シンカ/ぶるぶる振動マシン
- 株式会社スギヤス/ドクターエアーストレッチロール
- 株式会社エヌ・エフ・ユー/パルスオキシメーター
- 株式会社スギ薬局/ソープディスペンサー
- ウエルシア薬局株式会社/チヨビタドリンク
- Tぽーと/商品券
- 特別養護老人ホーム高浜安立荘/ボールペン
- ケアハウス高浜安立/喫茶やすらぎコーヒーチケット
- 岩月商店/靴下・タオル・マスク
- 加美屋/靴下・タオル
- リバーストーン/割引券
- 授産所高浜安立/ぱりまる
- ものづくり工房あかおにどん/オブジェ置台
- リビングハウス万久/カップ
- Café Garden P.o.t/コーヒーチケット
- 内藤モーターズ/軍手・ボックスティッシュ
- ミツパトヤ/マスク
- 生活雑貨すぎひこ/タオル
- ヤマダ青果店/お買い物券
- デッキ/コーヒーチケット
- 山脇薬局/ボックスティッシュ・手指消毒・栄養ドリンク・歯磨き粉
- 不二商会/ボールペン
- Be Pointふじ/ペアフリーカップ
- 神谷商店(山善)/お菓子
- カラオケハウス響/カラオケチケット・ボールペン
- ONI-House(観光協会)/あげばん&コーヒーチケット
- 石のなかい/パワーストーンプレシット
- すぎうら靴店/商品券
- 美味良酒マルア/食用油
- 岩月ふとん店/玄関マット
- 洋菓子の店パピヨン/割引券
- 京弘屋/たび・ポーチ・巾着
- コミュニケアガーデン高浜/ひざかけ
- 通所型サービスあっぱ/ネックウォーマー・マスク・アクリルたわし
- 銀子・銀一郎憩の場/ポケットティッシュ
- サガミ高浜店/お食事券
- スカイラーク/割引券
- 石川薬局/マスク・靴下
- メガネ・宝石・時計・補聴器のカワズミ/メガネ拭き
- 魚松/商品引換券
- いきいき体操教室/体験無料券
- 己書ゆう実道場エステサロンユーミ/己書色紙・缶バッジ・ミニ写真たて
- 紅屋本店/栄養ドリンク
- おかずの家/サービス券
- 高浜市多文化共生コミュニティセンター/乾麺
- 花王株式会社/ヘルシア
- 交通安全協会/反射シール・反射タスキ
- 第一生命/メモ帳・タオル・ボールペン
- ハートフルメディア株式会社/マスク

**健康自生地スタンプラリー 第9シーズン**

**当選者発表!**

2020年12月18日(金)~2021年12月15日(水)まで実施の健康自生地スタンプラリー第9シーズンは、生涯現役まちづくり実行委員会・健康自生地認定審査会委員により厳正なる抽選を行いました。今回の延べ応募口数は5,076枚で前回の4,549枚を上回る応募をいただき、『特賞』『審査員特別賞』『当選』が決定しました。



賞の区分	当選者数	賞品
特賞	シンカ賞	1 ぶるぶる振動マシン
	スギヤス賞	1 ストレッチロール
	いきいき広場 福祉用具ショールーム賞	1 パルスオキシメーター
	オリンピック記念賞	2 ソープディスペンサー(スギ薬局) 商品券(Tぽーと)・ヘルシア(花王) チヨビタドリンク(ウエルシア)
	審査員特別賞	1 玄関マット(岩月ふとん店) 商品券(Tぽーと)・ヘルシア(花王) チヨビタドリンク(ウエルシア)
審査員特別賞	新人賞(最多枚数)	1 ソープディスペンサー(スギ薬局) 商品券(Tぽーと)・ヘルシア(花王) チヨビタドリンク(ウエルシア)
	新人賞(最多訪問)	1 ソープディスペンサー(スギ薬局) 商品券(Tぽーと)・ヘルシア(花王) チヨビタドリンク(ウエルシア)
当選	50	マスク・手指消毒・入浴剤 満点スマイルカード・各種協賛品詰め合わせ
計	58	
参加賞(応募者全員)	608	各種協賛品など
総計	666	

**健康自生地スタンプラリーを知っていますか?**

高浜市では、高齢者のみなさんが住み慣れた地域でいきいきと過ごせるように、市内にある106箇所の施設や商店、教室を「健康自生地」として登録しています。健康自生地をめぐる活動に参加して「まちめぐりポイント」をためて応募すると、抽選ですてきな賞品が当たります。たくさんの健康自生地をめぐるながら、楽しく健康的な毎日をご過ごしてみませんか。

**スタンプラリー 第10シーズン 開催中!**  
**対象者** 市内在住の60歳以上の方  
**スタンプラリー開催期間** 2021年12月16日(木)~2022年12月14日(水)

**特賞 贈呈式を行いました!**

**シンカ賞**  
ぶるぶる振動マシン



**大江 清子さん**  
コロナで健康自生地が休止になってしまうと、友達に会えなくなり淋しいです。また気兼ねなく歌やランチが楽しめるようになります。シンカ社長の島さんから、「外に出て人に会うのは、元気の源でもあります。これからも、アクティブに活動してください」とお言葉をいただきました。

**スギヤス賞**  
ストレッチロール



**野々山 宣子さん**  
普段から、家に引きこもってしまうのは良くないと、健康自生地に通うようにしている野々山さん。「スタンプラリーは何年か続けていますが、こんなに大きな賞が当たったのは初めて」と喜びの声。賞品のストレッチロールをみて、「近くに住んでいる家族と一緒に使うのが楽しみです」と笑顔で話してくれました。

**いきいき広場 福祉用具ショールーム賞**  
パルスオキシメーター



**野々山 敏子さん**  
仕事を辞め、「健康のために動いたほうがいい!」と、スタンプラリーに参加するようになった野々山さん。毎日いろいろな健康自生地へ出かけて、お店の人と挨拶やおしゃべりするのが楽しみだそう。「動かないと、足も悪くなるし、しゃべらないと声が出なくなってしまうので、外に出ることは大切」と話してくれました。



**ウォーキングおすすめグッズ紹介**

**生活雑貨すぎひこ** 健康自生地 No.50

日傘やUVスカーフ、アームカバーなどお洒落な日焼けグッズが揃っています。

場所 春日町6-2-24  
 開催日 日曜日以外  
 時間 9:30~18:30  
 連絡先 53-0921

**すぎうら靴店** 健康自生地 No.74

足の悩みや靴が合わないなど、専門の知識をもってご主人が相談にのってくれます。靴の中敷を変えるだけでとても歩きやすくなるそうなので、まずはお試しを!



場所 春日町6-5-34 時間 9:30~19:00  
 開催日 水曜日以外 連絡先 53-0644

**ウエルシア高浜呉竹町店** 健康自生地 No.117

熱中症のリスクが高まる季節です。のどの渇きがなくてもこまめに水分をとりましょう。水分・電解質を効果的に摂取できるゼリータイプの経口補水液もおすすめです。外出時は日焼け止めやひんやり冷感グッズを使い、しっかり暑さ対策を心がけましょう。

場所 呉竹町3-7-5  
 開催日 年中無休  
 時間 9:00~24:00  
 連絡先 54-3251

**八反田公園ウォーキングルート**

外まわり	① 小橋	内まわり
170m	② 前橋	175m
350m	③ 法響橋	355m
460m	④ 中学橋	505m
440m	⑤ 稗田橋	405m
420m	⑥ 吉野橋	385m
275m	⑦ 論地橋	350m
530m	⑧ 外瀝橋	440m



**プロムナード**  
 川を覗くと、川岸に小さな魚が泳いでいるのが見られます。2月中旬頃から、水仙の花が見ごろになります。

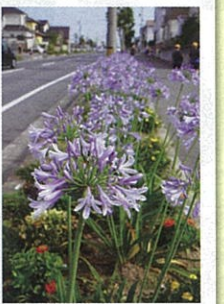


**専修坊(見ごろ:3月~4月上旬)**  
 圧巻のしだれ桜がみられます。

**八反田公園(起点)**  
 芝生が気持ちいい公園です。3月中旬頃から黄色いミニ水仙、3月末から桜、4月上旬から藤の花が楽しめます。

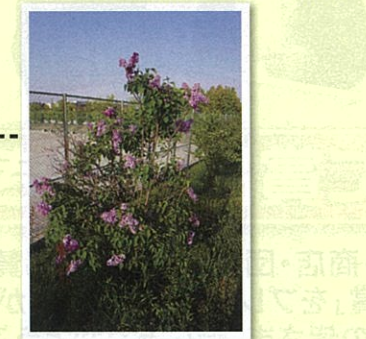


**高取ふれあいプラザ前**  
 「ひまわりの会」を中心に、花街道が整備されています。



**アガパンサス**  
 6月中旬が見ごろです。

**花海棠【ハナカイドウ】**  
 (見ごろ:4月~5月上旬)  
 2010年に100本の花海棠と100本のライラックが植樹されました。



**ライラック(見ごろ:4月~6月)**



**彼岸花(見ごろ:夏の終わり~9月下旬)**  
 稗田川の堤防沿いに、赤や黄色の彼岸花や珍しいピンク色のリコリスなどカラフルな花々が楽しめます。

**稗田川ウォーキング**

稗田川沿いには、八反田公園を起点とする約5.3kmのウォーキングルートが設定されています。道沿いにはたくさんの花や木が植えられ、四季の移ろいを感じながらゆっくりウォーキングを楽しむことができます。



石のベンチで休憩♪



川沿いに目印となる看板が立っています。

**稗田川で見られる生き物**  
 水がきれいになり、様々な鳥が飛来するようになりました。



**熱中症を防ぐために**

**暑さを避けましょう**

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



**のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう**

1日あたり **1.2L(1.2リットル)**を目安に

ペットボトル 500mL 2.5本  
 コップ約6杯

1時間ごとに コップ1杯  
 入浴前後や起床後も まず水分補給を

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

厚生労働省「新しい生活様式」における熱中症予防行動リーフレット抜粋

厚生労働省 屋外では、人との距離(2m以上を目安)が確保できる場合や、距離が確保できなくても、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。

環境省 熱中症に関する詳しい情報 <https://www.wbgt.env.go.jp/>







田島 節夫さん

地域で活躍  
**密着レポート!**

南部地区  
田島さん

南部地区で、日中独居になる世帯の高齢者を見守り続けて10年になる田島節夫さん。その方の状況に合わせて1ヶ月～半年に1度の頻度で訪問し、生活や困りごとの相談にのったりしています。

もともと、会社員として働いていた田島さんですが、退職後、町内会の仕事をしていくうちに、安否の確認や、見守りが必要な方がたくさんいるという事を知りました。10年見守り隊をしてみても、「困っていても自分ではどうすることも出来ず我慢している高齢者が多い」と感じているそうで、月に1度行政やまちづくり協議会と会合を開き情報を共有したり、必要な方には行政サービスを教えてあげたり、日曜日に開かれる青空市に誘い地域のひととの交流をうながしたり、高齢者の方が少しでも暮らしやすくなるよう活動されています。

**青空市** 健康自生地No.41

地域の高齢者の方が買い物に困らないよう、またコミュニケーションの場として親しまれている青空市。田島さんも担い手として活動しています。



- 場所 地域共生型福祉施設あっぱ(田戸町3-8-21)
- 開催日 毎週日曜日
- 時間 9:00~11:00
- 連絡先 52-2123(南部まちづくり協議会)



「相談事もいつも優しく親身になって対応してくれる」と皆さんから信頼されています。

**男のレシピ研究会にも参加!**

料理初心者の男性ばかりの会です。皆さん悪戦苦闘しながらも、和気あいあい料理を楽しんでいます。取材した日は、田島さんが指導役として『五色丼』を作っていました。



問合せ 52-2123  
(南部まちづくり協議会)

**『ホコタッチの達人』が認定されました!**

★ 達人の証! ★



プレミアム  
ホコタッチ

『ホコタッチの達人』とは?

4月～12月の平均歩行数を基に、小学校区別に6名(合計30名)を「ホコタッチの達人」として認定します。「ホコタッチの達人」には、認定証をお渡しします。

達人の皆さんは、どんなふうにホコタッチを活用しているのでしょうか?

お話を伺ってみると、さすが達人。活動的な皆さんでしたが、それぞれ自分に合ったペースで、毎日楽しく自己管理しながら過ごされているようです。



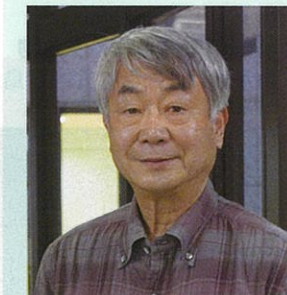
神谷 春二さん

毎朝往復30分の墓参りをかかさないう神谷さん。市内ならほとんど徒歩で移動します。交通指導員や春の1年生の見守り役のほか、様々な活動で、地域の支えとなっている神谷さんですが、一番得意なのは自転車整備。お友達から頼まれるパンク修理も楽しんで、必要とされることに喜びを感じています。月に1回、ホコタッチの活動結果をしっかりと確認。「活動量が落ちてきているときは、歩幅をほんの少し広げるだけで速度が上がるんだよ」と教えてくれました。



酒井 梅治さん

毎朝、顔を洗ってすぐホコタッチを付けないと「忘れ物したみたい」に落ち着かないという酒井さん。自宅の近くで、自分が設定したいいくつかのコースを、1日4～5回、速度は気にせず歩きます。このコースは車も少なく、すれ違うのも近所の人ばかりで安心なのだそう。「ドラゴンズが負けていたり、嫌なことがあっても、歩くことで気分転換になる」とにっこり。月に1回の活動結果は家族にも見てもらい、大事にファイルしています。



中村 暁清さん

ご夫婦でホコタッチを利用して7年目になる中村さんは、以前はジムに通っていましたが、コロナ禍で外出を控え、自宅でのウォーキングを始めたそうです。足を痛めないようサポーターをつけて、家の中をぐるぐる。暁清さんは1時間に7,000歩、奥様は10,000歩も歩くのだとか。ホコタッチは入浴時以外ずっと身につけ、外出先で読み取り機を見つけたらタッチ。活動結果や、ポータルサイトで順位をチェックするのも習慣です。



川角 三男さん

体を動かす事が大好きな川角さん。早朝外に出て1時間半ほど歩いてから仕事に向かいます。座っていることが多い仕事なのでお昼休みを利用してウォーキングも。「健康に産んでくれた体を活かしたい」と、週に1度、子どものランニング教室で指導しながら一緒に走り、週末にはジョギング教室に参加して10km走って汗を流します。ホコタッチの活動結果を次の励みに、歩数以外のところも見自己管理しています。

**おもちゃ病院**

健康自生地No.80

どんなおもちゃにも、大切な想いがこめられています。壊れたからといってすぐ捨ててしまうのではなく、直してもう一度遊んでもらおうとボランティアのおもちゃドクターが活躍しています。一緒におもちゃの修理をしてくれるドクターも募集中。おもちゃの知識がなくても大丈夫。みんなで知恵を出し合って修理をしていきます。子どもが好きで、もの作りに興味がある方、ぜひ一度見学に来てください。



開院日のご案内

毎月第3土曜日 / 10:00~15:00

令和4年 7/16(土) 8/20(土) 9/17(土)  
10/15(土) 11/19(土) 12/17(土)  
令和5年 1/21(土) 2/18(土) 3/18(土)

修理は翌週火曜日(10:00~12:00)実施  
(変更する場合があります)

- 場所 高浜エコハウス 2階(沢渡町4-6-2)
- 日時 第3土曜日 / 10:00~15:00
- 第4火曜日 / 10:00~12:00 ※おもちゃの修理がある場合のみ
- 連絡先 53-5730(岩月)

**昭和で元気になる会**

健康自生地No.19

4月24日(日)、30名を超える方が集まり、昭和で元気になるカフェ(認知症カフェ)が開催されました。しりとりゲームや、グループごとに『入学式の思い出』を語りあう回想法などのプログラムに参加した皆さんは、「入学式のことなんて覚えていない」と始めは口にするものの、ふとした会話の中でどんどん昔を思い出し、話がつきませんでした。昭和で元気になるカフェは、どなたでも参加できます。



カフェのご案内

令和4年 8/7(日) 9/25(日)  
11/27(日) 12/18(日)  
令和5年 1/29(日) 2/26(日) 3/19(日)

日程・場所は変更する場合があります。  
事前にご確認ください。

- 場所 いきいき広場 2階いきいきホール
- 時間 13:00~14:00
- 料金 100円(ペットボトルのお茶・お菓子付き)
- 連絡先 52-5050(高浜安立荘)
- 【要予約】

高浜市にお住まいの65才以上の方に、**ホコタッチ(歩行計)を無料配布**しています。

すでにお持ちの方は  
除きます。

- 対象者** 65才以上の高浜市民の方  
(誕生日を迎えた翌日から申込みできます)  
※ご自身で受け取りに来られる方
- 予約方法** 予約はお電話にて  
52-9873 受付時間/平日9:00~17:00  
■事前にお伺いすること  
★氏名、生年月日、身長、体重、住所、連絡先  
★ホコタッチに登録するニックネーム

ホコタッチご利用の皆さんへ

高浜市のホームページもしくは、右記のQRコードからホコタッチポータルサイトを見ることができます。ご自身の順位は、ニックネームで確認することができます。



**ホコタッチポータルサイト ログイン**  
ログインには、以下のログインIDとパスワードの入力が必要です。

**ログインID:takahama**  
**パスワード:takahama01**



## 健康自生地からの伝言板

### 高浜市観光案内所ONI-House 健康自生地 No.70

4月より、営業日が変更になっています。

営業日 / 毎週土曜日・日曜日(祝日は休み)

営業時間 / 10:00~17:00

場所 / 高浜市観光案内所(青木町8-6-1)

連絡先 / 070-5336-3586

### 美味良酒マルア 健康自生地 No.75

1月より実施日・実施時間が変更になっています。

実施日 / 金曜日~月曜日 場所 / 春日町3-6-21

営業時間 / 9:00~19:00 連絡先 / 53-0551

### ゆるむカラダづくりストレッチ教室 健康自生地 No.90

4月より、南部ふれあいプラザから高浜ふれあいプラザへ、場所と実施日が変更になっています。第1・3火曜にTぽーとで行っている教室については変更はありません。

実施日 / 第2・4金曜日

時間 / 10:30~12:00

場所 / 高浜ふれあいプラザ(青木町4-2-16)

連絡先 / 090-7042-2647(杉本) 【要予約】

### 認知症予防トレーニング 健康自生地 No.94

活動場所が、南部ふれあいプラザに変更になっています。

実施日 / 第1・第3水曜日

時間 / 13:30~14:30

場所 / 南部ふれあいプラザ(二池町1-8-5)

連絡先 / 090-3446-8385(森田)

### いきいき体操教室 健康自生地 No.111

6月より、実施日が変更になっています。

実施日 / 第2木曜日

時間 / 14:00~15:00

場所 / いきいき広場(春日町5-165)

連絡先 / 080-4960-7036(飯塚)

### 多文化共生コミュニティセンター 健康自生地 No.119

4月より、実施時間が変更になっています。

開館日 / 火曜~土曜日(祝日、年末年始以外)

時間 / 9:00~10:00

※センターの開所時間は9:00~16:00

場所 / 55-1305

## 新規 健康自生地 を紹介 します!

### 吉田靴店

健康自生地 No.120



店長さん

健康のため靴選びは大事。気軽に相談してくださいね!

Tぽーと1階にオープンした吉田靴店(シューズ&バッグヨシダ)が健康自生地に認定されました。明るい店内とスタッフさんの笑顔が印象的なお店です。ウォーキングシューズも豊富で、おしゃれな婦人靴、バッグや傘もあります。靴や足の悩みの相談をしたり、店内のイスで休憩することもできます。是非立ち寄りしてみてください。

- 場所 神明町8-20-1  
Tぽーと1階
- 開催日 第2水曜日以外
- 時間 10:00~19:00
- 連絡先 53-0658



### 休止 喫茶やすらぎ 健康自生地 No.7

ケアハウス高浜安立内にある喫茶やすらぎは、当面の間お休みにいたします。健康自生地スタンプラリーの景品で配布した『コーヒーチケット』をお持ちの方は、ケアハウス高浜安立までご連絡ください。他の賞品と交換させていただきます。

- 場所 ケアハウス高浜安立(芳川町1-2-48)
- 連絡先 52-7311

### 終了 かわら美術館 陶芸創作室 健康自生地 No.16

かわら美術館の陶芸創作室は8月末をもって閉室・終了いたします。

- 場所 高浜市やきものの里かわら美術館  
(青木町9-6-18)
- 連絡先 52-3366



## ストレッチ体操

ストレッチをする時の基本は、背筋を伸ばすことです!



教えてくれたのは…認知症予防トレーニング(健康自生地No.94) 森田先生



**1** 横になった状態で、大きく深呼吸。お腹を膨らませ、息をゆっくりはききる。



**2** 手を後ろに組み、大きく胸を開く。



**3** 手が後ろで組めない時はひじを曲げ肩甲骨を内側にさせる。



**4** 手を上へ伸ばして、後ろに大きく回し肩甲骨を動かす。



就任の挨拶

## 令和4年度は、「withコロナ」の期間



会長 宮田克弥

初夏の季節となりましたが、翼地区の皆様には益々ご清祥のこととお喜び申し上げます。日頃は、翼まちづくり協議会の活動に、ご支援ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。令和3年度は、まちづくり協議会だけでなく、町内会を初め様々な地域組織が新型コロナに翻弄された一年であったのではないのでしょうか？通常総会の前日に緊急事態宣言が発令され、9月末のまん延防止解除まで、6カ月間イベントの中止を余儀なくされました。通常総会は、3密とならないよう間隔をあけ、オゾン発生装置2台稼働させ、来賓無しの状態で開催させていただきました。

コロナとの戦いも3年目になりました。コロナ感染は今後も流行を繰り返しながらしばらく続く「withコロナ」の期間と考えます。3回目のワクチン接種率は高く、効果も大きいとのことなので、あらゆる対策を講じて「翼 夏まつり」や「翼 秋の園遊会」などのイベントを実施して行きたいと考えますが、コロナ感染者数の発生状況を見ながらの対応となります。ソーシャルディスタンスの確保が難しいイベントについては中止という判断をしなければならぬと考えます。ソーシャルディスタンスを気にしないで地域が一体となって行事に取り組める日が来ることを願っています。翼まち協の活動に対し、一層のご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

### 令和4年度役職者紹介



副会長(兼防災部会長)  
親宝会  
平井 吉弘



副会長(兼防犯部会長)  
神明町・豊田町町内会  
稲生 修一



文化体育部会長  
翼もりあげ隊  
横山 英樹



監事  
高浜中学校  
三牧 秀和



防災副部会長  
湯山町町内会  
大野 勝美



防犯副部会長  
飛翔の会  
山本 剛



文化体育副部会長  
翼盆踊り愛好会  
土居 輝彦



監事  
翼小学校  
杉浦 圭子

### 翼まちづくり協議会14年目の構成団体

神明町・豊田町町内会	翼小学校PTA	翼幼保園保護者の会	湯山クラブ
親宝会	飛翔の会	民生委員	健康体操グループ
湯山町町内会	Active Kids Project	ケアハウス湯山安立	翼もりあげ隊
湯山町町内会長OB会	よしいけ保育園	養護老人ホーム高浜安立	翼カラオケ愛好会
高浜中学校	よしいけ保育園保護者の会	翼豊神会	翼盆踊り愛好会
翼小学校	翼幼保園	葭池デイサービスセンター	



# 令和4年度

# 年間事業計画

今年度の事業計画は、新型コロナウイルスの感染状況次第では、延期、規模縮小、中止もありますのでご理解をお願いします。

## 防犯部会

防犯部会長 稲生 修一



年間事業

- ① 青色回転灯車両による防犯パトロール
- ② 徒歩による防犯パトロール
- ③ 青パト同乗パトロール体験
- ④ 通学路の安全確認（翼小学校児童対象）
- ⑤ 児童の登下校時安全見守り（防犯カメラ）
- ⑥ 赤色回転灯の点灯リレー
- ⑦ 防犯・こども110番のぼり旗設置
- ⑧ 児童・園児の交通安全指導と防犯読み聞かせ教室

- ⑨ 自転車の安全な乗り方教室
- ⑩ セルフディフェンス講座

### 防犯部員(11名)

- ◎ 稲生 修一
- 山本 剛
- 長坂 竜夫
- 杉浦 圭子

- 都築 信雄
- 石原 恵理
- 尾方美貴子
- 川角 光子
- 富崎 ケイ

- 宮田 克弥
  - 神谷 忠雄
- ◎：部会長  
○：副部会長

## 防災部会

防災部会長 平井 吉弘

年間事業

- ① 総合防災訓練
- ② 防災倉庫管理、機材取り扱い訓練
- ③ 児童の防災体験学習
- ④ 起震車体験
- ⑤ 防災実技講習会



### 防災部員(15名)

- ◎ 平井 吉弘
- 大野 勝美
- 井上 清文
- 有田 閑
- 下村 博徳

- 三牧 秀和
- 伊藤 宏
- 糟谷 公昭
- 吉田 誠
- 深谷 清博
- 宮田 一枝

- 磯村 卓也
  - 鯉江 伸悟
  - 神谷 巧
  - 黒川 美克
- ◎：部会長  
○：副部会長

## 文化体育部会

文化体育部会長 横山 英樹

カラオケ大会▶

年間事業

- ① 認知症講座（コグニサイズ体操）
- ② 翼秋の園遊会
- ③ 翼イルミネーション
- ④ 翼カラオケ大会
- ⑤ 美化活動
- ⑥ 翼パワーアップ教室の開催
- ⑦ 男のレシピ教室
- ⑧ 翼夏まつり
- ⑨ カラオケ教室
- ⑩ 盆踊り教室
- ⑪ 日本語まるごと教室

園遊会↓



### 文化体育部員(14名)

- ◎ 横山 英樹
- 土居 輝彦
- 野津 二美夫
- 深谷 隆則

- 板倉 憲一
- 尾碕あかね
- 三宮 美晴
- 古市 幹子
- 馬場 チヨ子

- 中川 敏雄
  - 吉田 菜美
  - 神谷 巧
  - ゲンタイントウアン
  - 野々山 祐司
- ◎：部会長 ○：副部会長



### 事務局

事務局長	神谷 忠雄（事務局統括）	横山ひろ子（プラザ管理）
事務局次長	神谷 巧（防災・文化体育部会担当）	加藤美佐子（プラザ管理）
事務局員	野々山祐司（会計）	鈴木 孝司（プラザ管理）
	肆矢 恵（会計実務）	杉浦真理子（プラザ管理）
	竹内 一仁（IT管理）	

### 翼まちづくり協議会特派員及び担当者

特派員	加藤 榛香（介護障がいG 主事）
	武内 彩音（財務G 主事）
	金子 真由（防災防犯G 主事）
主担当	嶋本 花凛（総合政策G 主事）
副担当	杉浦 功暉（総合政策G 主事）

翼ふれあいプラザ利用案内

お問い合わせ  
（午前9時～午後5時）

会議・イベントなどお気軽にご利用下さい。

TEL・FAX(0566)55-1822



「心ふれあう安全・安心なまちづくり」を目指しています。



高取まちづくり協議会

むぎぶえ

【 第3号 】 令和4年7月1日 発行

高取まちづくり協議会 事務局

高浜市向山町一丁目 214 番地 4 (高取ふれあいプラザ2F)

TEL/FAX 0566-55-3894

Eメールアドレス [tori-machikyo@katch.ne.jp](mailto:tori-machikyo@katch.ne.jp)

ホームページ URL <https://www.torimatihomepage.com>

### 「第14回通常総会」を無事に終えて

5月12日(木)新型コロナウイルス感染症の影響により、3年ぶりの開催となりました。

日頃は高取まち協の活動に対し、各町内会をはじめ各団体等多くの方々のご理解・ご声援を賜り深く感謝申し上げます。

さて、この2年様々な行事や活動が実施できない状況が続きましたので、今年度は状況を見極めながら、出来るだけ実施できるよう進めたいと思っております。実施にあたっては、皆様のご意見を十分お聞きし実施する予定ですので、令和4年度も高取まちづくり協議会の活動にご支援、ご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。



### 役員紹介

会 長	杉浦 秀敏
副 会 長	杉浦 有三
会 計	杉浦 秀成
事務局 長	杉浦 秀成

防災防犯事業リーダー	早川 弘樹
環境美化事業リーダー	杉浦 好
監 事	川角 和行
監 事	鳥居 信三郎

### 【 令和4年度 事業計画 】 各事業の活動紹介

#### 【 1. 防災防犯事業 】

##### 1) 防災事業

- ・総合防災訓練事業
- ・防災資機材倉庫管理事業 (年2回、実施予定です)
- ・防災体制構築事業 (防災講演会、炊出し訓練など)

##### 1) 防災事業



「総合防災訓練」  
9/4(日)実施

##### 「防災資機材倉庫点検」 年2回 実施



「防災講演会」  
令和5年2/25(土)実施

##### 2) 防犯事業

- ・青色防犯パトロール事業
- ・青パト講習会参加事業
- ・こども110番のぼり旗事業

##### 2) 防犯事業



「青色防犯パトロール事業」  
4町内会協力にて、週3回実施

##### 「青パト講習会参加事業」

市防犯防犯G指導により、年1回実施







## 【 2.環境美化事業 】

- 1) ごみ減量事業 (エコキャップ回収)
- 2) まちなか美化事業 (ひまわりの会活動)
- 3) 稗田川花と緑のふれあい公園事業
  - ・草刈等維持管理事業
  - ・稗田川活性化事業
- 4) 八反田公園維持管理事業

「稗田川活性化事業」は、今年度の新規の事業になり、主に彼岸花の管理やPR活動をしていきます。

## 【 3.地域住民交流事業 】

- 1) たかとり夏フェス事業 内容はこちら▶
- 2) スポーツ祭・文化祭事業 (11/6実施予定)
- 3) 高齢者健康促進事業
  - ・スポーツ吹矢 (毎月第1.3月曜日)
  - ・あたまとカラダの体操 (毎月第1.3木曜日)
- 4) スマホ教室事業 (月3回、2か月実施予定)
- 5) お知らせ事業
  - ・ホームページ運営事業 表面を見てね(´\_`)☆  
(URLが新しくなりました)
  - ・広報誌「むぎぶえ」発行 (年2回 7/1号、翌年4/1号)
- 6) 地域応援サポート事業
  - ・「地域の絆」向上事業 (清水町)
  - ・ホテル飛翔復活事業 (神楽山ホテル会)
  - ・こども育成事業 (鷹取の会)
  - ・子どもふれあい交流事業 (子ども会)
  - ・認知症サポーター養成事業
  - ・大家族ひえだ川駅伝事業 (陸上クラブ)

## 【 4.地域計画策定事業 】

## 【 5.施設管理事業 】

- ・高取ふれあいプラザの維持管理及び運営

### 1) たかとり夏フェス事業

「たかとり夏フェス」とは、幅広い世代が楽しみ、異世代間の交流ができ、また豊かな農地の広がる高取地区の魅力を発信することをコンセプトに、地域団体や関係団体がイベントを通じて、地域の共生と郷土意識を育むことを目的に企画しました!(^\_^)!

開催日時：令和4年8月6日(土) 9時～21時頃まで

開催会場：JA あいち中央高取支店 駐車場

開催アトラクション：

- ・ステージイベント (和太鼓やダンスなど)
- ・JA産直マルシェ
- ・マルシェブース、縁日屋台やキッチンカーなど
- ・ストリートスポーツ体験ブース
- ・まち協・町内会PRブース などの企画を考えています。

**詳しい内容につきましては、回覧にてお知らせいたします。**

## 【 募集しています! 】

高取まちづくり協議会では、各活動にご参加くださる方を募集しています!!

防災活動(高浜市の防災訓練、防災講演会など)や防犯活動(青パトによる巡回など)、稗田川や八反田公園の草刈り作業や彼岸花のお手入れ、「ひまわりの会」の活動(プラザ前からおかべ歯科眼科クリニックまでの道路の両脇の花壇のお手入れ)など、様々な活動をしております。

ご興味のある方は、高取まち協事務局まで、ご連絡下さい。お待ちしております♪





# 青春 沢種 **きずな** 第35号

令和4年7月1日発行

高浜まちづくり協議会（高浜ふれあいプラザ）

〒444-1325

青木町四丁目2番地16

電話・FAX 0566-87-9112

Eメール hamapla@katch.ne.jp

URL <http://www.katch.ne.jp/~hamapla/>

（高浜まちづくり協議会の活動は上記ホームページでもご覧いただけます）



地域の皆様には、高浜まちづくり協議会の活動にご協力、ご参加をいただきありがとうございます。  
今年も四町内会・P T A・各種団体・会員の方々と一緒に事業を取り行っていきたく思います。  
今年は夏まつりを8月6日（土）高浜小学校駐車場にて行います。是非ご参加ください。



## 一年間の行事予定

### 7月 大山桜里親会



草取りなどの清掃活動を実施。

### 7月 防災力向上講習会（2回目）

### 8月 夏まつり

3年ぶりに、会場も新たに開催します。

### 8月 囲碁入門教室

小学生対象、大人も参加可。初心者向け。9回実施。碁をうてるようになります。

### 8月 ゆるむストレッチ教室

小学生対象、家族も参加可。ゆるむことにより、動きやすい身体になります。

### 9月 高浜市総合防災訓練

市内全体を対象とした防災訓練。



### 10月 鬼みち歩こう大作戦



地域の名所をきれいに。

### 10月 子ども作品展



個性あふれる可愛いお顔を見てね。

### 11月 秋の防火訓練



子ども達と一緒に水消火器訓練。

### 11月 AED講習会

消防士さんにご指導いただきます。

### 11月 プリザーブドフラワー教室

### 11月 稗田川草刈り

地域の散歩道をきれいにしましょう。

### 11月～12月 大山心字池もみじライトアップ



もみじの紅葉が魅力です。

### 2月 青木町・春日町・沢渡町・稗田町対抗運動会



レクリエーション種目を中心に、楽しく運動します。

### 2月 稗田川美化活動



春に向けてきれいにしましょう。

12月 交番所長の講話 市内の犯罪・交通事故の現状の講話。





3月 大山桜里親会



今年もきれいに咲いてね。

3～4月 大山千本桜ライトアップ



桜は「平和の象徴」です。

春の防火訓練

火災を想定した避難、消火訓練。

3月 大山常夜灯清掃



年に一度のすす払い。

4月 登校時児童見守りパトロール  
(4月毎週木曜日早朝)



新1年生の安全安心を願い  
「おはようございます!」と声掛け。

青パト実施者講習会

青パト実施者の拡充。

3月 児童防災体験学習会



高浜小学校の児童とまち協のスタッフが共に市外の施設を訪問、防災体験や見学などをします。

5月 高浜まちづくり協議会  
親睦ソフトボール大会

親睦を目的にソフトボールを楽しみます。

6月 稗田川草刈り

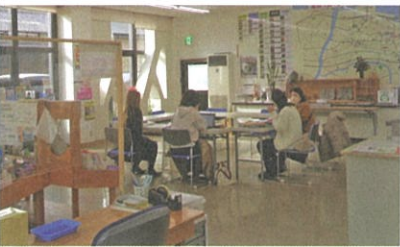
地域の美化意識の向上を図る。

6月 防災力向上講習会

災害時の意識の向上を図る。



茶の間・みんなの駄菓子屋



休憩にご利用できます。  
セルフホットコーヒーもあります。

フラダンス入門教室



フラダンス初心者向け。  
後期募集は9月。

健康づくり体操教室



ストレッチ・筋トレ・脳トレなど。

てくてく体操教室

健康年齢をのばす歩き方。

子ども会資源回収協力

地域みんなで協力しましょう。

大山・港駅前案内看板清掃

港駅前・プラザマップ更新

太極拳体験教室

児童見守りパトロール  
(毎月第3木曜日)



児童の下校時間に交通安全見守りと、  
声掛けをして地域の絆づくり。

青パト巡回 (週3回)

高浜小学校区内の交通安全見守りと犯罪の抑止、防犯活動。

子ども110番のぼり旗見守り  
(のぼり旗設置協力)

高浜小学校区内の通学路に設置し、児童の安全・犯罪からの見守りと災害時の手助けの協力をお願いします。



昨年に引き続き、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、急な変更・中止が予想されますが、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。  
【記載内容は6月9日時点の情報です】



“高取納涼夏祭り”はよりたくさんの人に楽しんでいただけるよう  
今年から“たかとり夏フェス”に生まれ変わります

たかとり夏フェス 2022

# TORI FEST.

2022年8月6日 9:00-20:00

会場 JAあいち中央高取支店

## Music&ステージエリア

10:00-12:30

PitchFM83.8サテライトカー  
こどもDJ体験

13:00-

BONG! ダンスコンテスト  
子ども部

17:00-

BONG! ダンスコンテスト  
一般の部

Night

ものまね・歌・楽器 etc...  
なんでも芸自慢

## Food&マルシェエリア

Day time

たかとりマルシェ

Day time

JA産直お盆セール

Day time

ストリートスポーツ体験

All time

グルメキッチンカー

詳細はSNSにて随時発表していきます！

フォローして最新情報をチェック！！



URL  
<https://www.facebook.com/profile.php?id=100082022025741>



ID  
takatori\_machikyo



ID  
takahama\_summer

※新型コロナウイルス感染症対策に関するご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

出店者・出演者募集！

出店・出演  
申し込み  
お問い合わせ

FAX : 0566-55-3894

MAIL : [tori-machikyo@katch.ne.jp](mailto:tori-machikyo@katch.ne.jp)

〒444-1313 愛知県高浜市向山町一丁目214番地4 高取ふれあいプラザ 2階 高取まちづくり協議会 夏フェス実行委員会



みんなおいでん!

# 高浜まち協 夏まつい



○日時 令和4年8月6日(土)/雨天中止

○場所 高浜小学校 駐車場

◇駐車場はありません。徒歩でご来場ください◇

※ペットの連れ込みは禁止です。

※体調不良の方はご遠慮ください。

※暴風警報・新型コロナウイルス感染症状況等により、急遽中止となる場合があります。



○盆おどりの時間 午後6時00分～午後8時

こども盆おどり・キッズダンス発表もあります。

○出店の時間 午後5時30分～

かき氷、風船つり他



## お楽しみ抽選会!

盆おどり終了後、うちわの数字による抽選会をおこないます。

☆うちわは、午後5時45分より会場にてお渡しします。(先着500名様)



○主催 高浜まちづくり協議会

☎ 0566-87-9112

○後援

・高浜市・青木町・春日町・沢渡町・稗田町  
・高小PTA・高浜市観光協会



特定非営利活動法人レスキューストックヤード  
代表理事



# 栗田 暢之氏 講演会

## 「地域の防災力を高めよう」

～災害時あなたは生き残れますか？～

日時

令和4年 7月30日 土  
10:30～12:00

場所

かわら美術館  
ホール

### 災害が発生した時、あなたはどのように行動しますか？

南海トラフ巨大地震や集中豪雨など、大規模災害はいつ発生してもおかしくありません。講演会では防災や減災に関する基礎知識や、地域全体の防災力を高めるような内容になっています。ぜひ、ご興味のある方は家族、知人、友人の方をお誘いの上、ご参加ください。

募集 100名<sup>※</sup> 参加費 無料

▼会場準備のため参加をご希望の方は「代表者のお名前」と「参加人数」を下記の問い合わせ先にご連絡ください。  
※応募が100名を超えましたら、参加をお断りさせていただく場合がございますのでご了承ください。

問い合わせ先

高浜市役所 防災防犯グループ  
TEL 0566-52-1111 (内228)  
FAX 0566-52-1110  
Email bousai@city.takahama.lg.jp

### 【講師プロフィール】

栗田暢之/くりたのぶゆき 岐阜県瑞穂市 在住  
最終学歴/名古屋大学大学院環境学研究科

修士・修士(環境学)

1995年阪神・淡路大震災時に当時勤務していた大学の学生ら延べ1,500名のコーディネーターとして被災者支援にあたったことを契機に、同年7月に設立したボランティア団体「震災から学ぶボランティアネットの会」の事務局長に就任。2002年3月に同会を発展的に解消して「特定非営利活動法人レスキューストックヤード」が認証され、同法人の常務理事兼事務局長を経て現在に至る。現在までに50箇所以上の地震・水害・噴火等の被災地での支援活動を行う一方、災害に強いまちづくりや人づくりの各種事業にも多く携わる。

### ▼駐車場ののご案内

P1、P2は、美術館の催し等により満車となる場合がございます。その場合は、P3をご利用ください。



主催：高浜市





# 『パウダーアート』講座

## パウダーアートとは？



『キラキラ輝くかんたんアート』カラーパウダーを粘着ボードにつけるだけで、美しい絵に。  
お子様と一緒に楽しめます。

夏休みの課題にいかがですか？

日時： ①8月 4日(木) 10:00～12:00

②8月 4日(木) 13:00～15:00

※どちらかのお時間でお申込み下さい。

場所： 高浜市地域交流施設 たかぴあ（集会室2・3）  
（高浜市青木町六丁目1番地15）

定員： 各回 20名程度（小学生以上どなたでも）

持ち物： 砂を掃くためのハケか筆、シールをはがすための道具（千枚とおし・目打ち等）、鉛筆、はさみ

費用： 申込み時に、パンフレットから作品を選んでいただき、当日材料費をお支払いいただきます。  
（領収証を当日お渡ししますが、つり銭のいらないように準備して下さい。）

申込期間： 7月4日(月)～7月15日(金)

※講座で作成した作品と講座の様子



※新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、入場時の検温・手指消毒・マスク着用をして頂き、感染症拡大に伴ない中止にする場合もあります。

※電話での申込み(受付)はできませんのでご了承下さい。

<申込み場所> NPO法人たかはまスポーツクラブ（高浜市地域交流施設 たかぴあ内）  
高浜市青木町六丁目1番地15

<問合せ先> TEL・FAX 0566-87-0843  
9:00～17:00（月～金曜日）  
13:00～17:00（土曜日）

休業日 日曜日



# 健康ニュース 第1号

発刊日 令和4年8月1日  
健康づくり推進委員きたグループ



こんにちは、健康づくり推進委員です！

私たちは、赤ちゃんから高齢の方まであらゆる世代の健康のために、地域でさまざまな健康づくり活動を行っています。



今年度のテーマは、「**野菜をたべよう**」です！

生活習慣病予防のために、1日350g野菜を食べることが推奨されています。350gとは、食事バランスガイドでは野菜のほか、きのこ、豆、いも、海藻料理も含めて「副菜」とし、1日に5～6皿が目安です。ご自身の生活を振り返ってみましょう！

1皿分 = = = = = = =

2皿分 = = =

組み合わせて1日に5～6皿を目安に食べましょう

引用先:e-ヘルスネット <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-03-015.html>

健康づくり推進委員が、Instagramでも、野菜を使ったおいしいレシピや、健康にいいことをたくさん発信しています。ぜひフォローしてくださいね！



← URLからアクセスできます！



裏面もあります



【夏のイベントのご案内】

# ★吉浜公民館文化祭★

吉浜公民館祭で、健康づくり推進委員が「健康コーナー」を開催します。

日時：令和4年8月28日（日）

時間：午前9時～午後1時まで

場所：吉浜公民館

内容：野菜についてのパネル展示、血圧測定、足腰の筋力チェック、身体測定、おみやげ付き♡



## 『タオルで簡単 肩ストレッチ』同時開催！

時間：①11：00～②11：30～

（①②ともに15分）

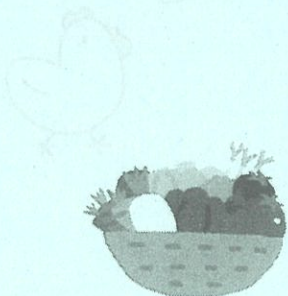
講師：カイロプラクター 大橋 美奈氏

（noiカイロプラクティック）

慢性的な肩周りのコリや不調にアプローチ。

タオルを使ったストレッチで筋肉をほぐして伸ばしてスッキリしましょう！

肩コリスッキリ、気持ちもスッキリ♪



（問合せ先）高浜市健康推進グループ 52-9871  
保健師 大和 鈴木 山本

