

『生活習慣病を予防しよう！～生活習慣病の予防（運動について）～』

6月14日（金）、恵み野西町内会館で健康学習会を開催

厚生文化部と福祉部の共同企画で、選んだテーマは『生活習慣病を予防しよう』でした。講師として、恵庭市保健センター保健師の小野さんと藤林さんのお二人が来て下さいました。参加者は14名でした。

開始予定時間は13時30分でしたが、少し早い時間から参加者の血圧測定を実施。その後、生活習慣病を引き起こすリスクの高い「血管へのダメージ」の原因と危険性についてのお話を聞き、その後、リスク回避に効果的な運動等を紹介して頂きました。参加者には、安全にトレーニングができる『エクササイズバンド』が配られ、それを使った運動を実践しました。「運動によって筋肉量が増加し内臓脂肪が減少することで、筋力の向上だけでなく、血糖や脂質等の数値の改善効果も得られます。継続することが大切で、まずは1日10分を目標に始めましょう。」との事でした。また、「90%の筋肉を使う全身運動」ノルディックウォーキングもお勧めでした。



水分補給についての説明も受け、1時間程で学習会は終了しました。



5月下旬に町内会館のエアコンの設置工事が終了しました。

健康学習会が行われた日は、ムシムシとして汗ばむような体感だったので、早速使用しました。



FAXで親睦交流会参加をお申込み下さった方へ

6月1日午前中に、申込用紙の裏面（プログラム）で受け取っているものがあります。氏名など申込内容の確認ができていませんので、お心当たりの方はお手数ですが再度申込用紙をFAXして下さい。（お手元に申込用紙が無い場合は、A4以下の用紙に住所・電話番号・参加されるご家族全員の氏名と大人か小人かを記入して下さい。）電話（留守電）かメールでも可能です。よろしくお願いします！

6月18日（火）、発電機の稼働訓練と接続機器の確認訓練を行いました。

発電機は整備上、年2回程度の稼働が必要とのことで、その為の訓練と発電機に接続させる機器類の確認訓練を行い、いくつか改善点が発見されました。災害発生初動時、少しでも早く対策・対応できるよう、準備を進めて行きます。

今年も街路樹帯に花苗を植えました。

「恵み野花協」と町内会が募集したボランティアの皆さんの協力を得て、街路樹帯に花苗を植えました。

6月1日(土)に1・6丁目の街路樹帯の一部、8日(土)には恵み野交番前から恵み野幼稚園に向かう街路樹帯に、マリーゴールド等の一年草の花苗を植えました。1日は17名、8日は13名が作業に参加。今年は花協さんと合同で説明会を行ったので、南町内会や北町内会からも参加して下さいました。

5月の公共施設清掃の後に伸びた雑草を整理しながらの作業でしたが、今年で3年目ということもあって作業はスムーズに進み、両日とも1時間ほどで終了しました。ご協力いただいたボランティアの皆さん、ありがとうございます。

なお7月20日(土)に2回目の公共施設清掃を予定しています。綺麗になった街路樹帯を保つためにもご協力をお願いいたします。



第1回 役員会議を開催

日時:6月22日10時 場所:恵み野会館2階

令和6年度 第1回役員会議 議題

- (1) 令和6年度「役員選考委員会」の選出について
- (2) 町内「班割り」の一部改正について
- (3) 次年度区長・班長の業務の引継ぎ方について
- (4) 計報の告知範囲について
- (5) 「親睦交流会」へのご協力依頼

11名の区長(欠席12名は委任状)、正副会長、正副部長の出席の下、第1回「役員会議」を開催しました。

議題は左記の通りです。

(1)については、各丁目から2名ずつ計12名の選考委員を選出する予定でしたが、出席者が少なかった為、自動的に選出される2丁目・5丁目の各2名の区長以外は、町内会一任として預かりました。

(2)、(4)の町内会からの提案について

では議論の後、承認されました。回覧で詳細をお知らせしていますので、ご確認ください。また、7月13日に行われる「親睦交流会」への協力依頼については、ご夫婦での参加など、区長では13名にご協力をいただくことになりました。



『ゴミ袋配布事業』が終了しました。

5月、福祉委員が担当区の70歳以上の西町内会員が居住する世帯を訪ねて、近況などお話を伺いながら『燃やせるごみ用（20ℓ）』一袋を届けました。

今回、637軒に声掛けを行い、635軒にゴミ袋を届けました。

福祉委員の皆さん、ご協力ありがとうございます。

『親睦旅行』日程変更について

当初、6月29日と30日の2日に渡って実施する予定で、6月9日に参加申込みを受けました。しかし、30日の希望者が少なく、29日（土）のバス1台に集約させていただきました。

30日を希望していた方々は申し訳ありませんでした。

※旅行の報告は来月に掲載します。

5月資源回収売上報告

5月26・31日実施

品 名	回収量	単価	金 額
新 聞	3,750 kg	5	18,750
雑 誌	940 kg	3	2,820
段ボール	1,700 kg	4	6,800
雑 紙	460 kg	別途(市奨励金対象)	
牛乳パック	90 kg	5	450
び ん	11 本	3	33
アルミ缶	100 kg	30	3,000
鉄 類	2,398 kg	2	4,796
古 着	80 kg	1	80
消費税			3,672
合 計			¥40,401

緊急時見守り対応 連絡先

担当丁目	担当役員	民生委員
1丁目	吉田 37-0356	池田 37-3483
2・3丁目	成田 36-5854	前任者退任の為調整中
4丁目	坂上 36-5027	岩崎 29-4476
5丁目		梶原 36-3916 (6丁目5・6区も)
6丁目	渡井 36-4292	橋本 37-0395 (1~4区のみ)

※個人情報取扱方針を遵守します。

緊急を要すると感じた時はご連絡下さい。

※7月の回収日は28日です。

ご協力お願いします！

恵み野西むつみ会

《7月の行事予定》

- 8日(月) 地区むつみ会夏のPG交流会(市長杯予選会) 恵庭中央PG場
- 9日(火) 恵老連女性部会夏の研修会(島松、恵み野地区)
- 10日(水) 第1例会
- 13日(土) 西町内会親睦交流会に参加(盆踊り「まつり」披露) ※雨天翌日14日
- 15日(月) すずらん踊り講習会(恵み野中学校体育館)
- 21日(日) 西町内会作品展鑑賞と健康ウォーキング(西町内会館⇒道の駅)
- 23日(火) 道営競馬視察見学(ナイトレース) 日高門別
- 26日(金) 第2例会
- 28日(日) 恵み野夏まつりに参加(すずらん踊り披露)

新入会者歓迎！例会に体験参加しませんか？

—パークゴルフ愛好会—

- 4日(木) 恵庭中央パークゴルフ場
- 23日(火) 恵庭中央パークゴルフ場(夏期大会)



西むつみ会 会長 豊島 盛

《7月の行事予定》

行 事 名	日 時	備 考
親睦交流会	13 日(土) 12:00～	※雨天延期は翌日 14 日
町連すずらん踊り講習会	15 日(月) 19:00～	恵み野中学校体育館
夏の交通安全街頭啓発運動(環)	16 日(火)～22 日(月)	7:30～ 役員及び区長・班長
公共施設清掃(環)	20 日(土) 7:00～	※雨天時翌日 21 日に順延
西町内会作品展(厚)	20 日・21 日※時間は下記参照	町内会館
ラジオ体操(青)	26 日(金)～8/9(金)	恵み野小学校グラウンド
恵み野夏まつり(すずらん踊り)	28 日(日) 11:20～11:35	駅前通り
資源回収(厚)	28 日(日)	町内全域
夏休みこども教室	29 日(月)～8/1(木)	コミスク主催

【注】(環)→環境防犯部 (厚)→厚生文化部 (青)→青少年育成部

13 日(土)、親睦交流会を開催！

昨年から変更になった図書館側の旧ゲートボール場で、12 時の開会です。受付は 11 時 30 分より開始します。

生ビール販売(1 杯 100 円)、無料ソフトドリンクを用意します。今年もキッチンカーで焼き鳥・軽食等の販売があります。

皆さん暑さ対策をして、ご参加ください。お待ちしております！！

恵庭市より、令和5年度下期分(5 年 10 月～6 年 3 月)の資源回収奨励金、

151,900 円

が交付されました。

今後も毎月第 4 日曜日の資源回収にご協力をお願いします。

第 23 回作品展のご案内

7 月 20・21 日、西町内会館において作品展を開催します。

20 日(土) 9:00～17:00

21 日(日) 9:00～16:00

日頃の創作活動の成果を発表し合い、文化の発展向上と豊かな心を広げる場にして頂きたいと思います。皆さんのご来場をお待ちしています！

また、7 月 1 日～15 日まで出品作品を受付けています。絵画・書道・写真・手工芸…等々、あなたの作品をお待ちしています！野菜の展示販売も受付けています！

※詳細は回覧でご確認ください。

◇◇編集後記◇◇

夏本番ですね！7 月は親睦交流会と作品展示会、商店会さん主催の恵み野夏まつりや晩めし市など町内でのイベントも盛りだくさんです。子供たちは夏休みも楽しみです！素敵な思い出をたくさん作ってほしいです。すっかり失念していましたが、26 日からはフランス・パリで夏季オリンピックも開催するのですね。このまま冬季五輪との同年開催でいくのかな？

さて、今年の夏も暑くなりそうなので、町内会館にエアコンを設置しました。会館を利用される際は、壁に取り付けたリモコンの『AI 快適自動』ボタンをポチッと押して、冷えすぎにご注意ください。北海道の一般家庭でもエアコンが普及しているようですが、まだまだ無いご家庭も多いでしょうし、外で過ごす時間には暑さ対策が必要です。水分補給や食事にも気を付けたいですね。夏はのどごしのよいそうめんや冷麺が多くなり、炭水化物に偏りがちになります。肉や魚、卵、大豆製品などのタンパク質が多い食材と、ビタミン、ミネラルを含む野菜も毎食取り入れましょう。ちなみに、今年の夏の土用の丑の日は 7 月 24 日と 8 月 5 日です。美味しいものを食べて、スタミナつけて、元気に夏を楽しみましょう！

(遠)