

しのはらの風 21-5号

小淵沢町篠原区情報紙
発行人; 区長 松井 皎
編集; 藤代 富美男

<開拓祭と敬老の集い>

今年も開拓祭と敬老の集いの時期になりました。今年の開催は 9 月 20 日（日）です。昨年は消えかかった祭りの灯を何とか元に戻そうとみんなで力をあわせることが出来たお祭りだったように思います。今年は更に参加者が増えてみんなが集って楽しい一日が過ごせたらいいなと考えて企画します。敬老の集いも今年から招待者を 70 歳以上とすることになりましたので、もてなす側に廻る若き高齢者の活躍も期待されます。

子供クラブによるポスター作りも着々と進んでいます。ビンゴゲームも楽しいですね。今年の景品はどうでしょうか。たくさんの方が参加してこれらの企画も楽しいものになります。皆さん誘い合わせて公民館に来てください。

当日の予定はおおよそ以下のようになります。

10 時	開拓祭神事	篠原神社にて
11 時頃	子ども神輿渡御開始	篠原神社から
11 時半頃	敬老の集い開始	篠原公民館にて
11 時頃から	屋台始まり	篠原公民館前にて
3時半頃	敬老の集い・屋台終了	

「篠原の祭り」だ!!

<未加入者への説明会が行われました>

7 月 26 日（日）に公民館で区未加入者を対象とした説明会を実施しました。市から送付された案内状は 158 通でしたが、出席者は名簿に記載された方が 36 名。記載されない方もいたようですのでおよそ 40 名ほどでしょうか。市からは小淵沢総合支所長と地域振興課の職員に出席いただきました。たまたま篠原地区で営業していた八ヶ岳観光開発が業務停止になったこともありゴミの問題に時間を割かれる事になりました。ゴミの事は生活の大事な部分ですが区の問題としてはそれが総てではなく、助け合いや環境づくり等を中心に話を進めたいと考えたのですがやむをえない事でした。

この説明会には「住民説明会資料」を用意しました。内容は区の総会に使われたものや「しのはらの風」に掲載されたもの、地域の人口推移や高齢化率、会計報告と年間予算、区の年間行事や組織図に役員構成といったものです。又別途区内を組別に分けた地図を用意しました。

参加された方は小淵沢町の篠原地区に住民登録をして定住されている方です。移住してわずかな期間しか経たない方から長くお住まいの方まで様々です。

資料説明の後に 1、区費が高い 2、過去に役員から嫌な思いをさせられたから区を退会した 3、区に入って一緒に活動する事が煩わしいのでゴミを捨てられる権利だけを有する方法を考えたらどうか等々の意見が出されました。

区からは 1、区費は区民の数と活動内容に依って決められるので参加して一緒に考えましょう。2、不快な事があったとしても個人の問題が主のようですから区は多くの方の参加を歓迎し、特に一人住まいの方こそ加入していただきたい。3、区の活動はゴミ問題だけではない、本来の隣近所の関係作りを目指すので現状では趣旨にそぐわない。というような回答がなされました。

その上で区のごみステーションは区民が清掃、管理しているので区民以外の方は使用を遠慮して欲しい旨を伝えました。従来春秋の環境美化活動やごみステーションの清掃日に参加すれば、未加入住民もごみステーションを使ってよいとされていましたが、その条件付きの使用許可も変更されて使えなくなります。北杜市では 10 世帯以上の利用者が代表者を決めて申請し、かつ条件が整っていれば「指定収集所」として回収するという「北杜市ごみ及び資源物収集所設置要綱」を本年 6 月 21 日付で施行しています。勿論区のごみステーションもこの要綱の指導に従っています。今後区に未加入の方はこの要綱に従ってごみボックスを設置するかその他の方法をとるようになります。

説明会は 2 時間半にわたって行われ、閉会時には地図と区への加入申込用紙を持って帰る方も多くいました。

この様な形で改まって区の活動やこれから目指す事をお話しし、未加入者の意見も聞く機会が得られた事は今後の活動に役立つ事と思われまます。

<防災訓練を実施します>

8 月 30 日（日）は小淵沢町内の防災訓練の日です。今年度は衆議院選挙の投票日と重なり例年通りとは行きませんが実施します。防災無線のサイレンを合図に避難場所である公民館の前庭（ゲートボール場）に集まってください。各組毎に人数を数え安否を確認します。その後は交換時期になった消火器で消化訓練を行い、更に消火栓を使って放水訓練を実施します。積極的に参加してみてください。言うまでもありませんが防災訓練は何時来るかわからない災害に備えるものです。皆さんの参加をお願いします。

訓練終了後は公民館が選挙の投票所になっていますので投票してお帰りください。

<環境美化活動>

9 月 13 日（日）に篠原区の秋の環境美化活動があります。朝 8 時の集合です。俺

達（私達）のまちを守っていく活動です。出来るだけ多くの方に参加していただきたいものです。区に入っているという事はゴミを捨てられるという事だけではなく、みんな共同して作業をするということでもあります。また、こんな時に顔を合わせると久しぶりの話に花が咲きます。怪我をしないよう充分に気をつけてお願いします。

<ゴミステーションの一部変更があります>

ゴミステーションの利用については度々お願いしていますが、このたび環境部では可燃ごみの増加に伴い可燃ごみボックスを増やしました。現在は使用禁止になっていますが、以前に資源ゴミボックスとして使っていた金網状の引き戸になっているボックスを可燃ごみボックスに、更に生ゴミ用としていた金網状の小型のボックスも可燃ごみボックスにします。生ゴミは当市では可燃ごみと同じ扱いでよいという事になっています。又、資源ゴミは毎月第3土曜日の9時から11時までと決められていますがどうしても無理な方は当日の朝早くに出してください。立て札が置いてありますのでそれに従って置いてください。ゴミボックスの中に入れてください。

併せてゴミ袋に名前の記入をお願いします。皆様のご協力をお願いします。

<タイ料理教室を開きました>

7月30日（木）に公民館で第1回料理教室が開かれました。最初は今巷で話題のタイ料理です。先生はタイ出身の名倉ソムジットさん。料理はタイ式カレーと海老スープ（トムヤンクン）です。教室の参加者は男性3名、女性15名の18名と子供たちが3名。それに先生の名倉夫妻を入れて総勢23名になりました。

10時半に集まり、名倉さんの指導で特別に仕入れた食材を参加者の皆さんが刻んで鍋に掛け、手際よく調理を進めていきます。事前に用意したレシピが役に立ちました。タイ料理独特のスパイシーな香りができて、もうたまりませんね。丁度計算したように12時に出来上がりみんな揃って試食（?）。タイカレーは御飯でもおいしいのですが素麺（あるいは冷麦）で食べると又ぐっと美味しいんです。

帰りには持ち帰り分もあってみんなご機嫌。次はキムチの漬け方を教えてくれるといいな～とか言いながら三々五々家路につきました。

名倉さんありがとうございました。準備にあたって頂いた溝呂木さんお疲れ様でした。

<伝言板>

- * 刃物を研いでくれる方をお願いします（有償） 鎌、ハサミ、包丁等
4組 白土 36-5117

＜脳卒中にならない 後編＞

前回は脳卒中予防10ヶ条の前半の5か条についてでしたが、今回は残りについて触れたいと思います。

6条 高すぎる **コレステロール** も見逃すな（悪玉コレステロールの増加に注意）
血中のコレステロールのうち LDL（悪玉）コレステロールが増えると動脈硬化が進みやすくなります。LDL が高い高脂血症はそれ自体に自覚症状が無く、知らない内に動脈硬化が進み、ある日突然脳卒中や心筋梗塞等を引き起こすことがあります。

7条 お食事の **塩分・脂肪** 控えめに（塩分や脂肪分の多い食事は病のもと）
脳卒中を防ぐには食事の内容にも注意を払う必要があります。特に塩分、脂肪分の多い食事は高血圧、高脂血症などの病気を引き起こし、脳卒中のリスクを高めます。

8条 体力に あった**運動** 続けよう（運動するほど脳梗塞の発症リスクは低い）
運動習慣のある人は無い人に比べて、脳梗塞の発症リスクが6割も低くなるという報告があります。運動は、脂肪や脂質の代謝を促進するだけでなく、HDL（善玉）コレステロールを増やす効果もあります。

9条 万病の引き金になる **太りすぎ**（理想の体重を目標に肥満改善を）
特に内臓脂肪型の肥満はさまざまな生活習慣病の原因になるばかりか、内臓脂肪そのものが動脈硬化の進行に直接関与しています。この為に内臓脂肪型肥満で脂質、血圧、血糖の異常がある場合を「メタボリックシンドローム」と呼び、脳梗塞などの動脈硬化を引き起こす病気として捉えられています。

10条 **脳卒中** 起きたらすぐに 病院へ（症状を見逃さず、すぐに病院へ）
片方の手足・顔半分の麻痺・しびれ、
ろれつが回らない、言葉が出ない、他人の言う事が理解できない、
片方の目が見えない、ものが二つに見える、視野の半分が欠ける
経験したことがない激しい頭痛がする
力はあるのに、立てない、歩けない、ふらふらする
等の症状が見られたら、一刻も早く病院に搬送しなければなりません（早期発見・早期搬送）（出典 日本脳卒中協会 「脳卒中予防10か条」）

より詳しくは日本脳卒中協会「脳卒中予防10か条」に記載されています。是非、皆さんにも読んでいただき健やかな日々を送って頂きたいと思います。ご希望の方は4組 中哲夫 までご連絡願います。前回は触れましたが脳卒中の最終ステージは寝たきりと併せて認知症（脳血管性認知症）に進展する恐れがあります、今回はこの認知症について考えてみたいと思います。