

9 月	10 月	11 月
<ul style="list-style-type: none"> <li>自治会だより 2 号発行 (9/1)</li> <li>小山ふるさとまつり「盆踊り」(9/2)</li> <li>宮下自治会防災訓練(9/10)</li> <li>小山ふるさとまつり「運動会」(9/24)</li> </ul>  <p>みんな参加してね！ 運動会</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ファミリーバドミントン大会(10/1)</li> <li>小山地区総合防災訓練(10/22)</li> <li>自治会費下期分集金/賛助会員募集</li> </ul>  <p>マスコットキャラクター「宮自っさん」の各イベントバージョンです。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>普通救命講習会(11/12)</li> <li>グラウンドゴルフ大会(11/12)</li> <li>おやこ村収穫祭(11/18)</li> <li>卓球大会(11/26)</li> <li>市民清掃の日(11/26)</li> </ul>  <p>普通救命</p>  <p>収穫祭</p>
12 月	1 月	2 月
<ul style="list-style-type: none"> <li>自治会だより 3 号発行 (12/1)</li> <li>歳末夜間パトロール</li> </ul> <p>【お知らせ】今年も色々なイベントがあります。皆さま、お誘い合わせの上奮ってご参加下さい。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>宮下消防団 出初式出陣式(1/14)</li> <li>だんご焼き大会(1/8)</li> </ul>  <p>だんご焼き大会</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>駅伝大会(2/18)</li> </ul> <p>【募集】“広報委員会からのお願い” 広報紙掲載募集中！(名人達人コーナー) あなたの周りに“凄い人”いませんか？ ★情報提供は、下記メールまで mail: info@miyashimojichikai.com</p>
3 月	児童下校パトロール、防犯パトロール通年実施 おやこ村通年実施(畑作り、種まき・苗植付け、収穫日は回覧板でお知らせします) ※定例会議：区長会議・執行部会議は 1 回/月、専門委員会は随時開催	

### ソフトボール大会 準優勝！ 7/9

6月25日(日)雨により7月2日(日)に順延となった公民館主催自治会対抗ソフトボール大会予選、対向陽町自治会を13:1で圧勝し、7月9日(日)の決勝トーナメントに臨みました。イムラ封筒の若手メンバー、体育委員会・チーム横田を中心とした宮下自治会チーム。準決勝は駅前自治会チーム(本大会3位)と対戦し守備も鉄壁、駅前自治会チームにホームを踏ませることなく完封し3年ぶりの決勝戦へ駒を進めましたが、決勝は残念ながらすすきの自治会チームの3連覇を阻止することはできませんでした。(写真撮影:Handa)



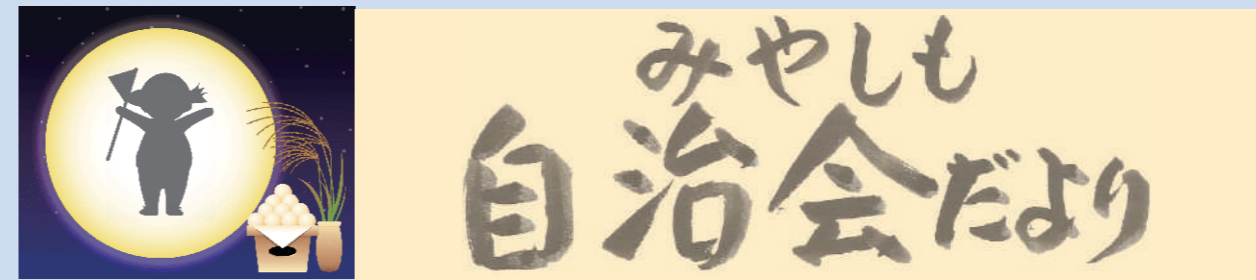
### おやこ村 7/16

朝から気温が30度を超える7月16日(日)9時～「おやこ村」で、子供たちが待ちわびた「トウモロコシの収穫と試食会」を行いました。40名を超える宮下子ども会他子供たちと、福祉委員・協力員・育成会・執行部そして一般の皆様を含め、総勢約100名の参加者をもって実施しました。(写真撮影:Hiraoka)



### 夏祭り納涼大会中止

7/29(土)14:30 天縛皇神社を山車巡行が出発。途中から雨が降り出しましたが、会場の「小山ふれあい広場」まで、87名の子ども達が山車巡行に最後まで参加！  
大雨で納涼大会は中止になり、とても残念でしたが雨の中はしゃぐ子ども達の姿に準備の苦労も報われました。(写真撮影:Nozawa)



マスコットキャラクター「宮自っさん」お月見 Ver.

ホームページは検索サイトで“宮下自治会”です。

<http://miyashimojichikai.com/>

《第184号》  
2017年度 No.2  
平成29年  
9月1日号  
発行：宮下自治会  
編集：広報委員会  
相模原市中央区  
宮下本町 2-17-19  
自治会会員世帯数  
2091 世帯



## 健康寿命を延ばそう！

相模原市の高齢化率は平成26年度に22.1%、平成37年度には27.4%と推計されております。年を重ねても、病気があっても各々がいきいきと過ごしたいものです。そのために食事や運動など、日頃から良い生活習慣を身につけることも大切です。

食事では1日三食を摂ること、主食・主菜・副菜を揃える、適切な量がポイントです。脳を目覚めさせ1日のスタートのためにも朝食が大切であると言われております。

朝食を食べる習慣のない方は何か一口でもよいので口にするところから試してみてもよいでしょう。また三食を摂ることで、空腹の時間が概ね一定になることから食べ過ぎを防ぐことにもつながります。主食・主菜・副菜にはそれぞれ体に対する異なる働きがあり、揃えることでバランスの良い食事につながります。バランスの良い食事はカラフルです。普段食べている物に何色があるのか確認するとバランスが良いかがわかります。食べる量は、多すぎても少なすぎても良くありません。

ご飯(主食)を減らしてお菓子を食べる、おかず(主菜)の量が多くなるということにつながることがあります。では適量とはどのくらいかという手量りを身につけておくことが便利です。

乳製品や果物などもカルシウムやビタミン摂取のためにも大切です。食事と食事の間に空腹を感じ、「グー」っとお腹が鳴ることがありますが、それは脂肪燃焼のサインです。ここで間食をせずに次の食事に備えると血糖値が高い状態を防ぐこともできます。よく噛んで食べることや野菜から先に食べることも食べ過ぎを防止します。

運動するのが苦手な方や運動する時間がないという方もいると思います。日常生活で活動量を増やすことで代用できます。例えばごみ出しの際に遠回りする、掃除機を大きな動きでかける、通勤時には必ず階段を使う、姿勢を良くして座り腹筋を鍛えるなどです。

相模原市では生活習慣病予防の相談や教室を無料で開催しておりますので活用しても良いでしょう。

もう一つ大切なことは人とのつながりです。宮下自治会でも様々な行事を毎年実施しております。また地域に高齢者や子育て中の方が集まる場所も少しずつ増えてきております。そのような場に出向き、お喋りすることで人とのつながりができるものです。

宮下自治会の皆様が健康で過ごすことができますように…。(Kosaka)

<b>食事の目安量</b>	<b>〈主食〉</b> 炭水化物を多く含む ご飯・パン類・めん類・芋類 ★1食の目安量 ・ご飯の場合 両手をお椀型にしたサイズ	<b>〈主菜〉</b> タンパク質を多く含む 肉・魚・卵・大豆製品 ★1食の目安量 手のひら1枚分の大きさ・厚さ	<b>〈副菜〉</b> 不足しがちな副菜たっぷり食べよう 野菜・きのこ・海藻類 ★1食の目安量 ・小鉢2つ以上
	みかんなら 2個 バナナなら 2本 りんごなら 1個 キウイなら 2個	卵 1個 鰯 1匹	サラダ おひたし 酢の物 煮物 焼き物
	<b>〈果物〉</b> 目安量を守って、ビタミン・ミネラル補給 ★1日の目安量 1日200g (握りこぶし2コ分)	<b>〈乳製品〉</b> 目安量を守って、カルシウム補給 ★1日の目安量 ・牛乳の場合 コップ1杯 180ml ・ヨーグルトの場合 180g	



# 自転車も乗れば車の仲間入り

## 自転車利用の交通ルールとマナー

自転車は大人から子供まで年齢制限なく乗れる便利な乗り物ですが道路交通法上は「車両」と位置付けられています。今回は自転車の安全運転の5則について調べてみました。

### 自転車安全運転5則

#### ① 自転車は車道が原則、歩道は例外

自転車は「車両」ですから車道と歩道の区別のあるところでは原則車道を通行します。

例外は

1. 道路標識や道路標示で指定された場合。
2. 運転者が13歳未満の子供、70歳以上の高齢者、身体の不自由な方の場合。
3. 車道や交通の状況からみてやむを得ない場合。
4. 自転車専用道路が設けられているところは自転車だけが走れます。



(イラスト：Chiba)

#### ② 車道は左側を通行します。

路側帯を走るときは道路の左側部分に設けられたものに限りです。

#### ③ 歩道は歩行者優先で車道よりを徐行

自転車が歩道を通行するときは車道よりを徐行して走ります。又、歩行者の通行を妨げる様な場合は一時停止しなければなりません。

#### ④ 安全ルールを守りましょう。

1. 夜間はライトを点灯。
2. 飲酒運転は禁止。
3. 二人乗りは禁止。  
6歳未満の子供を幼児用座席に乗せる場合は例外。
4. 並進(数人で並んで走る)は禁止。
5. 信号を守りましょう。
6. 交差点での一時停止



自転車事故の多くは交差点で発生しています。

「とまれ」の標識のある場所では必ず一時停止しましょう。「とまれ」の標識がなくても見通しの悪い交差点では左右をよく見て安全に通行しましょう。

#### ⑤ 子供はヘルメットを着用しましょう。

保護者は13歳未満の子供が自転車を運転するときや幼児を幼児用座席に乗せて運転するときは必ず乗車用ヘルメットを子供に着用させてください。

以上が自転車安全運転5則ですが付け加えて

- ・携帯電話を使いながらの運転はやめましょう。
- ・雨の日の傘をさしての片手運転はやめましょう。

筆者もわかってはいても無意識に右側を走っていたり、久しぶりに会った友達と話しに夢中になり並進していたりすることがあります。油断は禁物。事故を起こさないよう気を付けます。(Murakami)

参考：  
政府広報オンライン <http://www.gov-online.go.jp/featured/201105/#anc03>  
相模原警察署ホームページ [https://www.police.pref.kanagawa.jp/ps/76ps/76mes/76mes11\\_05.htm](https://www.police.pref.kanagawa.jp/ps/76ps/76mes/76mes11_05.htm)

## 故郷紹介(山形県)

## 宮下本町2丁目

わたなべ 渡部弘次さん

皆様は山形と言えば何を思い浮かべますか？  
当然佐藤錦のサクランボ、全国アンケートではNo.1 駅弁で知られる「米沢牛弁当」とお米は「庄内米」でしょうか。



昨今年少者での活躍には目を見張るものが有り最近ブームになっている将棋界ですが、将棋駒生産量日本一を誇っているのが山形県天童市です。他には霊峰出羽三山(月山、羽黒山、湯殿山)、蔵王の樹氷、めったにお目にかかれない



朝日連峰

「お谷」、蝉の声は山寺(階段は相当キツ〜イ!)立石寺  
そして、山形と新潟の県境に面し廻りを飯豊山と朝日連峰に位置する私が生まれ育ったのどかな



赤芝峡

「小国町」。

冬は深い雪に囲まれ主だった仕事も出来ず除雪作業に費やす毎日でした(昨今では色々な機器類が導入されています)。でもその雪解け水のお陰で春先には野や山を数多くの山菜が所狭しと芽吹き、田畑には惜しげもなく供給される湧水でお米を始め多種多様な豊富な野菜で溢れます。秋口には澄きった川辺



「日本一の芋煮会」風景 直径6mの大鍋

のせせらぎで各人が持ち寄った具材で言わずと知れた山形名物の芋煮会が盛大に取り行なわれた年中行事。年老いた今頃思い出します。

### 普通救命講習会開催のご案内

今回は小児対象普通救命講習会です。小児とは新生児・乳児・幼児など未就学児です。

現在の日本では大災害がいつどこで発生してもおかしくない状況にあります。災害の中でも最も恐ろしい大地震などが発生した場合の準備はできていますか？

でも「どうやって」「なにを」準備すればいいかと戸惑っていませんか！緊急時の食料備蓄、水の確保、家具転倒防止対策等いろいろあると思います。その一つとして心臓マッサージ・AEDの使い方を習得しておくということも重要なこととなります。

宮下自治会では「普通救命講習会」を開催してきました。今年度も下記の日程で開催します。

家族、友人・知人を救助するためにぜひ普通救命講習会に積極的に参加してください。

平成29年度第1回普通救命講習会(小児対象20名)成人対象希望の方も連絡ください。

開催日時：平成29年1月12日(日)午前9時30分~12時30分

募集人員：20名(定員になり次第締め切ります)

開催場所：宮下自治会館1階ホール

受講費用：無料

受講資格：宮下自治会員

受講者には講習修了証が発行されます。



#### 「申し込み受付」

申し込み受付は先着順に20名

申し込み締め切りは10月12日(木)(1次受付)(定員になり次第受付は終了)

申し込みは自治会役員又は宮下自治会防災委員長の柘植野(つげの)まで

(柘植野：☎090-7814-2479)

電話で申し込みの際、氏名、住所、電話番号、生年月日、性別、職業、班名を教えてください。(氏名等は修了証発行に必要です)