



12 月	1 月	2 月
<ul style="list-style-type: none"> 自治会だより 3 号発行 (12/1) 歳末夜間パトロール 	<ul style="list-style-type: none"> だんご焼き大会(1/8) 宮下消防団 出初式出陣式(1/14) 	<ul style="list-style-type: none"> 駅伝大会(2/18) <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	
<ul style="list-style-type: none"> 自治会だより 4 号発行 (3/1) 平成 29 年度会計監査 平成 29 年度定期総会 		

自治会防災訓練 9/10

9月10日(日)午前9時より、宮下本町2丁目の「もみの木広場」において宮下自治会の防災訓練が開催されました。当日は朝から良く晴れ、絶好の訓練日和となりました。参加者は104名で予定していた参加者数より少なかったのですが、給食訓練、救護訓練、消火訓練、起震車体験、煙体験を行いました。開会后、最初に全員で給食訓練としてポリ袋にお米と水を定量入れて、沸騰したお湯の中へ入れ、後で食べられる準備をしてから参加者は4班に分かれて訓練を開始しました。

訓練・体験終了後、最初に準備した非常食でカレーライスを皆さんで食べて閉会しました。参加された皆さんは貴重な体験をされて、いざというときの準備をしようと思っただけだと思います。

災害が発生すると重要なことは隣近所との絆です。公共の救助が動き出すのは3日後と言われていす。その3日間は隣近所と助け合わなければなりません。ぜひご近所さんとの絆を深めてください。開催にあたり、準備から片付けまでお手伝いいただいた皆様には感謝いたします。ありがとうございました。今年参加できなかった会員の皆様には来年の防災訓練にぜひ参加して訓練・体験をして万一の災害に備えてください。(防災委員会 柘植野委員長)

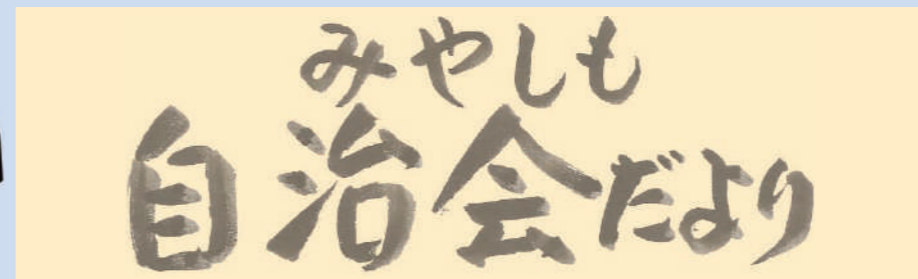


おやこ村 10/28 ~大きなサツマイモが収穫できました~

10月28日(土)午前9時~曇りのち雨の天気の中「おやこ村」でサツマイモの収穫作業を行いました。子ども会他子供たち12名と福祉委員・協力員・育成会そして執行部の皆さん総勢約40名で実施しました。雨で収穫日が2週間遅れとなり、サツマイモのサイズは大きめなものとなりました。当日は雨模様のため試食会は中止となりましたが、子供たちは大きなサツマイモと悪戦苦闘の収穫作業を楽しみました。サツマイモは家庭へのお土産となり、また一部は地域施設の「実の里・あおぞら・かりんとう」そして新規に「宮下の春」が加わり4施設に提供し、喜ばれました。(福祉委員会 西川委員長)



マスコットキャラクター「宮自っさん」パトロール中 Ver.



ホームページは検索サイトで“宮下自治会”です。

<http://miyashimojichikai.com/>

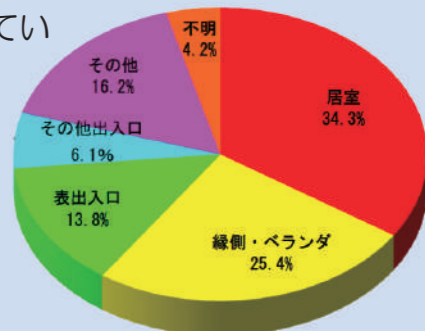
《第185号》
 2017年度 No.3
 平成 29 年
 12 月 1 日号
 発行：宮下自治会
 編集：広報委員会
 相模原市中央区
 宮下本町 2-17-19
 自治会会員世帯数
 2096 世帯



今年も終わろうとしています

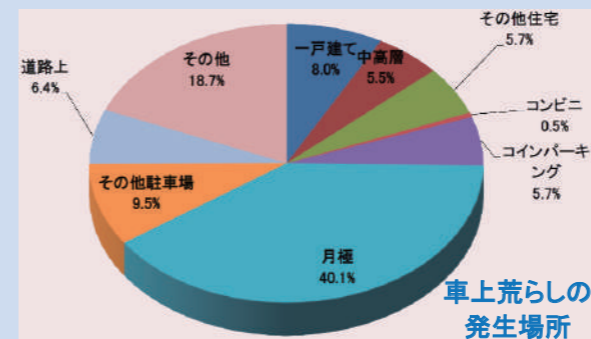
年末年始の「家・車・人」の防犯対策について考えてみました。

- 年末に入ると長期旅行や用事が増えそれを狙い空き巣が増えてくる時期になります。こまめな施錠はもちろんのこと、タイマーなどを使って留守の時も灯りが点くようにするのも一つの方法です。最近は窓や勝手口からの侵入が増えているようで、2階で寝ている間に侵入されるケースもあります。2階の窓も玄関も常に施錠しておくことです。侵入の足場になるような脚立などがもし屋外に出してあったら必ず屋内に入れましょう。



外出から帰ったら玄関のカギを開ける前に、不審な人がいないか確認してください。空き巣狙いは後をついてきているかもしれません。ハンドバッグや貴重品の入った袋などは玄関に置かず必ず室内に入れましょう。

- 車上荒らしを防ぐためにバックや財布、ゲーム機本体等を外から見えるところには置かないでください。ワンボックスカーなどの車は被害が多く、ガラスを割って車を荒らします。



ほんの少しの時間車を離れる時も施錠を忘れないでください。

旅行などで車を使わずに留守にするときは車検証など盗まれないよう気を付けましょう。

車上荒らしの多くは月極駐車場で起きています。契約するときに駐車場の安全性を判断し盗難防止装置など活用しましょう。

- 年末に入ると忘年会などが多くなりどうしても帰りが遅くなる場合があります。遠回りでも明るい道をえらびましょう。スマートフォンを使用しながら歩いたり、携帯型音楽プレーヤーを聞きながら歩いたりすると、周囲への警戒心が低くなり危険です。後ろからくるバイクの音に気付かないことがあります。かばんは建物側に持って後方からバイクが来たら振り返りましょう。自転車の場合は籠にネットカバーを付けましょう。

筆者もひったくりの被害の経験があります。夜道を歩いていて長財布をズボンの後ろのポケットに入れていたのですが自転車がスーッと近づき相手のバックが自分に当たっただけなのですが後ろポケットの財布がなくなっていました。すぐに気づきひったくりの相手から取り戻しました。

実際に被害にあった人の話や経験等から常に自分にも身近なことだと考え被害にあわないよう工夫をすることが大事です。近くに出かけるのだから大丈夫だと思う、もしかしたら自分はひったくりの犯人からみられているかもしれない、後をつけられているかもしれないと常に意識してください。(Kaneko)

参考：統計グラフ(神奈川県警察 29 年 9 月末現在) 神奈川県警察ホームページ防犯のポイント
<https://www.police.pref.kanagawa.jp/mes/mesd0095.htm#hitori>

年末年始の健康管理

今年も残すところわずかとなってきました。

12月は師走ということで、クリスマスや大みそか等のイベントや大掃除、年始の準備と忙しい時期となります。このような時期だからこそ、健康管理には気をつけたいものです。

気候的にも寒くなり、インフルエンザや胃腸炎といった感染症が流行する時期でもあります。感染症は予防も可能ですので、まず自分でできる対策を実行することが大切です。

1つ目は手洗いです。

手洗いはあらゆる感染症予防の基本と言われております。外出から帰宅した時、トイレ利用の後、食事の前、ごみ出しの後、食品に触れる前など、流水と石鹸による手洗いをを行います。

2つ目は体調管理です。

感染症を引き起こす条件として個々の免疫力が関係しています。バランスの悪い食事や摂食が不十分であったり、睡眠不足や疲労の蓄積等により体力が落ちていると免疫力も低下します。その結果感染症にかかりやすくなってしまいます。

体調が悪い時には無理をしない、換気をする等の環境整備、人混みには行かない、うがいや予防接種を受ける等も感染症の予防につながります。

それから年末年始は飲酒の機会も増える時期になってきます。

徒然草 175 段で「酒は百薬の長、されど万病の元」と歌われているように飲みすぎると心身に悪影響を与えてしまいます。

国を始め相模原市においても適正飲酒の対策を行っております。「節酒で、いつまでも楽しく健康に」をスローガンとして賢く小粋にお酒を楽しむスマドリ（スマートリンカー）という啓発活動も行われております。1日の適量と連続した2日間の休肝日を設けることで、肝臓の働きの悪化を防ぐことができます。感染症予防の手洗いや適正飲酒に関してイラストをご覧になって毎日の健康管理に役立ててください。(文：kosaka)

アルコール摂取量の基準とされるお酒の1単位とは、純アルコールに換算して20gです。

アルコール量の計算式：お酒の量 (ml) × [アルコール度数 (%) ÷ 100] × 0.8

例) ビール中びん1本 500 × [5 ÷ 100] × 0.8 = 20

1日当たりの純アルコール20gの目安量


お酒の種類と量	ビール	日本酒	ワイン	焼酎	ウイスキー	チューハイ
	中びん (500ml)	1合 (180ml)	グラス1.5杯 (180ml)	25度 (120ml)	ダブル1杯 (60ml)	1本 (500ml)
エネルギー	200kcal	193kcal	131kcal	176kcal	142kcal	256kcal

※アルコールの目安量は、お酒の度数により異なります。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう

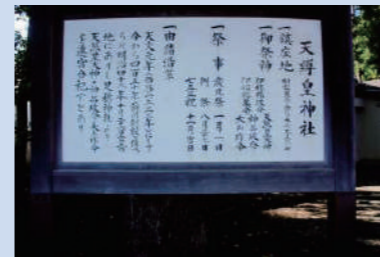


- 流水でよく手をめらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのぼすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

※出展：「政府広報オンライン」

みやしも散策 ～天縛皇神社～



宮下地区には、「天縛皇神社(てんぱくこうじんじゃ)」と呼ばれるお宮さんがあります。年間のイベントとして正月の歳旦祭、八月の例祭及び十一月の七五三祝などが行われます。これらを通して地区の皆様には馴染みがあるのではないのでしょうか。



このお宮さん、規模は小さいですが、実際に足を踏み入ると本殿向かって左の大イチョウの御神木をはじめ樹木に囲まれ、さらに江戸時代の灯籠(弘化二年の銘がある)などがあり、それなりに歴史を感じさせます。*弘文二年は、1,845年でペリー浦賀来航の8年前に当たります。

由緒書によりますと、「天文元年(1,532年)の創設と伝えられ、明治四十二年宮上の地にありし足穂(たるほ)神社より天照皇大神(あまてらすおおみかみ)・神呂岐命(かむろぎのみこと)・大山昨命(おおやまくいのみこと)を遷宮合祀すとあり」と記載されています。天文元年とは、織田信長出生の二年前です。まさに戦国時代真っ盛りの時です。

「天縛皇」とは少々変わった名前ですが、何でしょうか。昔の神社名は「天縛明神社」と称し、同村内の寺院、蓮乗院(現在の東橋本にあるお寺)が、この神社の別当を務めたようです。この蓮乗院の山号を天縛山と称します。明治時代の神仏分離策により現在の神社名になったものです。「天縛」とは、定かではありませんが、伊勢信仰に係わる「天白信仰」から名付けられたのではないかと思います。(文：Michifuku/写真撮影：Murakami)

小山公民館区運動会 宮下自治会『優勝』

9月24日(日)向陽小学校において「ふるさとまつり第58回小山公民館区運動会」が開催されました。前日、雨天により順延となった小山中運動会との同時開催にもかかわらず、300名もの選手・応援の方々にご参加いただきました。宮下チーム、最近の成績は、最下位は脱したものの『第5位』が2年連続し、イマイチ伸び悩んでおりました。今回は『苦手種目の克服』をスローガンに『事前練習会』を行い、上位奪取を誓い、決死の覚悟で臨みました。『練習会』の効果か、選手・応援ともども『ヤル気』『コミュニケーション』が急上昇、苦手種目において次々に快挙続出!

結果発表・『総合優勝・宮下自治会』!! (前回優勝平成元年・28年ぶり)

宮下自治会の老若男女の心がひとつとなって頑張った結果かと信じております。会員皆様方からのご支援・ご協力に心より感謝申し上げます。来年も頑張りましょう!! (体育委員会)

