

明第2東地区は次の町会が含まれています。

南花島第1町会・南花島第2町会・南花島第3町会・南花島第4町会・竹ヶ花第1町会・竹ヶ花第2町会・竹ヶ花西町町会

上本郷第1町会・上本郷第2町会・上本郷第3町会・上本郷松郷町会・北松戸町会・

以上12町会、約10,000世帯

明第2東地区市民運動会

若い力といっしょに!

松戸市立第六中学校のみなさん



松戸運動公園陸上競技場にて

11月3日の文化の日、松戸運動公園陸上競技場で開催された「明第2東地区市民運動会」に、松戸市立第六中学校の生徒さんが100人以上、ボランティアとして参加してくれました。

朝7時前、まだ朝日が眩しい時間帯から集まってきて、担当ごとに仕事内容の説明を受けたあと、場内のアナウンス、来場者の受付、競技参加者の整列、競技のサポート、賞品のお渡し、といった仕事をこなし、といたった仕事をこなしてくれました。競技に参加している方々に温かい声援を送ってくれたり、盛り上げ役としても大活躍でした。松戸市社会福祉協議会のマスコットキャラクター「まっころん」を担当してくれた生徒さんたちもいましたよ。600人もの来場者があった市民運動会、六中生の皆さんのお力なしではとても運営することはできませんでした。本当にありがとうございました! (K・M)

わが町の町会長

南花島第二町会

町会長 玉真 正美

玉真会長がこの地に居住し始めたのは平成4年から、ほぼ30年の町会員ですが、今から10年近く前に組長の番が回ってくるまでは幽霊会員という存在だったそうです。その後、当時の役員のお一人から役員として手伝って欲しいとお話があり、丁度仕事も現役を退く時期でもあったのでお引き受けした処、まず理事、次いで副会長となり令和元年に町会長に推挙され今に至るそうです。

聞いてみました

Q 経歴や趣味をお聞かせください。

A 生年という戦中世代であり、疎開先である茨城県で小中学校、その後都内の高校を経て大学では電気工学を学び、都内の特許事務所に就職して50年近く勤務の後、7年ほど前に退職し現在に至っております。

近頃は読む量がかなり減りました。が読書は今でも続いております。若

いときは草野球のほか、登山、次いでゴルフと、また囲碁もずいぶん楽しんでました。近年はアウトドアスポーツに目を向けたかと思うと三味線の音色に惹かれて演奏会やネット鑑賞に関心が向かい、更には音楽鑑賞全般へと変わるといふ変節ぶりです。また、趣味と言えるかですが料理に関心をもち始め、ており、ます。



Q 町会ではどのような仕事をされるのでしょうか。

A 第一にはほぼ毎月1回の役員会の開催です。定例総会をはじめ時期に応じて決まった会議があり、その準備、催行、事後処理を行います。

第二には定期、不定期で種々の回覧が回ってきますのでその手配です。

第三には町会内パトロールです。毎月1回金曜日の夕方遅くに、役員さんとともに町会内を一巡して異常のないことを確認しております。

第四には、社協、地区会、防犯協会等の事業への参加があります。第五以下も挙げるべきことは種々

ありますが、実際にできていないのと言及することはやめておきます(笑)。

Q 今後の運営方針等ございましたら。

A 町会の業務は多岐に亘っており、全てに満遍なく手が回れば申し分ないのですが、実情はかなり絞り込んだ形で運営しております。中でも注目を向けているのが防災対策であり、昨年度は下萩公園に防災倉庫を設置しました。今年度は、その中に何を格納するかを検討を進めております。防犯・治安対策は前述の町会内パトロールの外、警察から打診のあった町内交通規制の検討をしております。

町会内の親睦活動もできればとは思いますが、今後の課題に留まっております。

Q 今お感じになっている困りごとは何でしょうか。

A 現在は、協力者がおいでなので助かっておりますが、役員のなり手が地域的に偏在しているのは問題です。当町会は、パトロールで一巡しても30分程度とさほど広くはないのですが、それでも全体に目を配るには地域ごとの役員が居た方が望ましいのは事実です。(Y・I)

皆様、新年あけまして

おめでとうござります

成田市に長寿院という曹洞宗の禅寺があります。その住職さんの話が興味深いので、ちょっと紹介してみますね。

「あの世がある」なんて言う人もいますが、行ってみなければわかりません。とにかく、この世の人生は一度きりです。この世で幸せになりましょう。一生という物差しで考えれば、人生に定年はないし老後も余生もあります。死を迎えるその一瞬までは、だれもが現役です。

その次のお話は、「人は一人では生きられない」です。ここからはこちらの話になるのですが、地区社協には色々な部会があり、それぞれに有志の人々が集まって活動しています。

今年、皆様にお勧めしたいのは、「あきら東」を作っている広報部会への参加です。文章を書く、記事の編集をする、取材する、写真を撮るのが好きな人、一度、部会に見学に来ませんか？部会に集う人々と一緒に広報紙を作る喜びを実感して頂けると思っています。見学口時は事務局にお問い合わせください。お待ちしております。



松戸市町会・自治会連合会
明第2東地区会地区長
明第2東地区社会福祉協議会
会長 西野高嶺

上本郷第二町会

町会長 小野寺賢

上本郷第二町会は、会員数が1600世帯と市内でも規模の大きな町会です。北松戸駅から東方向に上り、途中の明治神社、旧市立病院からグリーンベルトの左側全体あたりです。町会内には専修大学松戸中学校・高等学校、上本郷小学校、時宗本福寺、日蓮宗本覚寺があります。

また、明治神社境内には町会の会館・上本郷倶楽部があります。この会館は東日本大震災の後に松戸市の助成金と地元の皆様の多額の寄付のおかげで建設することができました。

わが町会は災害に強い地域ともわけていますが、近年各地で想定外の災害が発生していることもあり、神社境内に防災倉庫を設置しました。備蓄品を常にチェックしながら安心安全な町会を目指しています。

聞いてみました

Q 会長の出身はどこですか？

A 宮城県気仙沼市大島の出身です。NHK朝ドラの「おかえりモネ」の

舞台になった島です。ドラマでは亀島でしたが、大島になると全国で数え切れない程の大島があるので島の北側にある亀山という山の名前をとってつけたそうです。

中学一年生の時に父親の仕事の関係で松戸に越してきました。松戸在住60年近くになります。

Q エネルギーシユな活動を支える原動力は何だと思われませんか？

A 父親の勧めで小学校一年生の時、野球を始めました。高校、大学、社会人と二十代後半まで野球を続け、その中で素晴らしい指導者に巡り合い、その後の私の人生の糧となりました。

特に「感謝の気持ちを忘れるな」は強く心に残っています。私が大学四年時に父が他界し、自分もこのままでは終われないという気持ちが強くなり、死に物狂いで練習に取り組みました。二年下の中畑清くん達の活躍もあり、四年生の秋に大学日本一になり

亡き父に良い報告ができました。

『努力は力』



Q 町会役員になったきっかけは？

A 町会役員だったゴルフ仲間からの誘いでした。もうその人たちも引退して私が最古参です。

Q 普段はどのようなお仕事をしていますか？

A 妻の実家の牛乳販売店を営んでいます。北松戸地区での牧場時代を含めると百年を超える歴史があるそうです。

早朝一時半から老体にムチ打って頑張っていますが、冬期は少しづらいです。でも体力が続く限り頑張ろうと思っています。

Q 町会の皆さんへお願いはありますか？

A 私が役員になった時、役員の間ほとんどは地元の人でしたが、これからは女性をはじめ多くの町会員の皆様に町会活動への参加をお願いします。

町会活動への興味や関心をお持ちの方、一緒に活動してみませんか。参加をお待ちしております。

(M・M)

町会掲示板

【あなたのチカラを消防団に】
消防団員募集。
消防団は「自らの地域は自ら守る」の精神のもと、消防防災活動をこなっています。

入団要件：松戸市内に居住又は勤務・通学する18才以上55才未満の健康な方

問い合わせ：消防総務課
TEL 047-1363-1116

【南花鳥子ども会】

入学・進級お祝い
レクリエーション会

簡単なゲーム、ソフトボール・ドッジボール体験等。どなたでもご参加いただけます。おにいさん、おねえさんと一緒に遊びましょう。

日時：令和6年4月20日(土)
14時～16時(雨天27日)

会場：下救公園
問い合わせ：育成会 五十嵐

Yoshihide.iga@gmail.com



明第2東地区社会福祉協議会

部会紹介

当地区社協では、さまざまな地域福祉活動を行う企画研修部会、健康増進部会、いきいきサロン部会、広報部会、高齢者部会、子育て支援部会があります。

今回は全6部会の中から、次の3部会をご紹介します。

企画研修部会

企画

研修部会は、結婚50年を迎えるご夫婦のための「結婚50年記念祝賀会」、一般市民に健康に関する情報提供を行う「健康のための講演会」、福祉関係者との



企画研修部会長
橋本 信男

顔合わせを行う「新年親睦会」、ボランティアの方への「ボランティア研修会」の4つの事業を担当しています。

部会員は10人ですが、これに加えて事務局長ほか2名が参加して各事業の円滑な実施に向けていろいろな角度から検討を重ねています。

例えば「結婚50年記念祝賀会」については、催し物の出演者との交渉や調整はどうするのか、料理等の準備はどうするのか、等々、毎回白熱した議論になります。

また、祝賀会の当日は、会場設営などあらかじめ決められた役割分担を粛々とこなしながら、緊張しつつ事業の進行を見

守っています。幸い、参加してくださった市民の皆様には好評です。

これからも他事業を含めて皆さんに喜んでいただけるよう、より良い事業運営に努めてまいります。

健康増進部会

健康増

進部会は町会長3名、スポーツ推進委員5名、民生委員児童委員9名、福祉推進経験者4名、学識経験者1名の22人で構成されています。



健康増進部会長
平川 克利

主な事業は春の親睦グラウンドゴルフ大会と秋の明第2東地区市民運動会です。

昨年5月の親睦グラウンドゴルフ大会は雨天予報のため延期しました。しかし、夏から秋にかけて酷暑が続き、また11月には市民運動会の開催も

あり、残念ながら今年度は中止となりました。

運動会は例年多くの参加者があり、松戸運動公園陸上競技場で開催しています。一度だけ競技場改修工事で上本郷小学校の校庭で実施しました。コロナ流行で一時中止していましたが、昨年度に復活しました。

この運動会の実施に当たっては、多くの関係者と松戸第六中学校の協力があって開催しています。特に六中생がボランティアで協力してくれ、大変感謝しています。

いきいきサロン部会

当部

会はいきいきサロンを地区内2会場で開催しています。



いきいきサロン部会長
野島 重志

南花島会館は第一土曜日10時～11時、北松戸会館は第三土曜日10時～11時半、共に参加費は100円、8月はお休みです。

地域の皆さまの仲間作りの場、交流の場として楽しく参加いただけたら嬉しく思います。事前の予約は不要ですのでふらっと遊びにお越しください。

特技をお持ちのボランティアの方々による、手品・落語・紙芝居・体操教室・音楽演奏に合わせたの合唱等々、毎回趣向を凝らした内容でお楽しみいただけます。また、市の職員によるパートナー講座を開催してさまざまな情報をお話しいただくこともございます。

12月のビンゴ大会ではささやかな景品をご用意し毎年大変盛り上がりま

す。これからも皆さまが元気で笑顔でいられる様工夫を凝らしていきたいと思

結婚50年 記念祝賀会

苦楽を共に

9月16日明市民センター
で開催されました。
祝賀会に先立ち、ご夫妻
の記念写真の撮影。笑顔が
とても「ステキ」でした。

式典では松戸市社会福祉
協議会小川会長より、記念
品としてフォトフレーム付
電波時計が贈呈されました。
ご夫妻挨拶ではお二人な
らではの自己紹介・エピソード
をお話しいただいて、会
場では笑い声が絶えること
なく、乾杯、祝宴。催し物
はボランティアバンド「ちゃ
組」にバトンタッチ。懐か
しのメロディーの演奏で、
楽しいひと時になりました。
「温かい華やかなお祝いあり



がとう」の声をいただきま
した。これからも健康に気
をつけて、お幸せにお過ご
して下さい。(M・N)

健康のための 講演会

「こころからだを元気にする
健康づくり」

10月21日明市民センター
ホールにて、松戸市健康推
進課から3名の講師をお招
きし、開催されました。



おかずに「かつお節」を足す、
おやつに乳製品を食べる、
「たんぱく質が摂れる」食品
を買う、などのアドバイスを
いただきました。

「健康長寿のための食事」
管理栄養士 吉野有夏氏
バランスよい食事のため
の「さあにぎやかにいただ
く」が紹介されました。特
に「たんぱく質」が大事で、

「口からはじめる健康づくり」
歯科衛生士 和田奈緒子氏

歯みがきなど「口の手入
れ」と「口を動かすこと」
が大事とのこと、早口言
葉や口の体操、だ液の分泌
をよくするマッサージなど
を教えていただきました。

布団に入っている時間は長
くなる」といった高齢者の
睡眠の特徴を学び、「眠く
なってから布団に入る」な
どのコツを教えていただき
ました。

「睡眠から整える」

「こころからだの健康」
保健師 長谷川純子氏
「睡眠時間は短くなるのに

会場では、健康推進員の
方々による「握力測定」「立
ち上がりテスト」「滑舌測定」
も行われました。(K・M)

さあにぎやかにいただく

ふれあい会食会

会場…上本郷第一会館
★参加要件があります。
地区社協へお問い合わせくだ
さい。

今後の予定

- 1月16日(火)
- 2月20日(火)
- 3月26日(火)

※都合により変更・中止
となる場合があります。



いきいきサロン

★参加される方は直接会場へ
お越しください。
各会場とも10時〜
参加費100円

今後の予定

- 北松戸会館
1月20日(土)
- 2月17日(土)
- 3月16日(土)

- 南花島会館
1月6日(土)
- 2月3日(土)
- 3月2日(土)

※都合により変更・中止
となる場合があります。



明ホッとタイム

ママさんのための
リラックスタイム

★毎月1回
(水曜日)
時間
10時〜
11時30分

詳細は町会掲示板でご案内し
ています。予約が必要です。お問
い合わせ・申し込みは地区社協
まで。

今後の予定

1月24日(水)	上本郷倶楽部 (明治神社内)
2月28日(水)	上本郷倶楽部 (明治神社内)
3月27日(水)	上本郷小学校

※都合により変更・中止となる
場合があります。



高齢者いきいき安心センター

ってどんなところ？

第11回

明第2東高齢者いきいき安心センター（地域包括支援センター）は地域にお住いの方が相談の際に来所しやすく、私たちが相談者のご自宅に訪問しやすいように、明第2東の圏域の真ん中にあります。オレンジの看板が目印です。

センターでは自宅で住まわれている高齢者の困りごと全般の相談に応じています。また、様々な事業を行っています。今回はその一部をご紹介します。

介護予防は笑いから

明第2東地域包括支援センターでは、毎年一回秋頃に認知症予防教室を開催しています。高齢者のみなさんに認知症を予防するための知識や日頃から取り組める体操等の情報発信をしています。今年も、10月12・13、26・27日の4日間開催しました。内容は毎回異なるものを行いました。26日は自宅でも行える内容の体操を実施しました。12日は、「介護予防は笑いから」をテーマに、講師兼演者の方をお招きして、認知症の知識や



▲介護予防のための体操を参加者のみなさんで

予防について落語（寿限無・強情炎）を挟んで笑いを交えつつ、からだを動かす講座を行いました。とても好評で、次回の開催を希望する声が多く聞かれました。みなさんの声を反映して令和6年2月8日に再度開催する予定です。内容は前回と異なるものを予定していますので、みなさんぜひご参加ください。問い合わせ・申込はセンターです。お申込みお待ちしております。

お問い合わせ先

明第2東高齢者いきいき安心センター
（地域包括支援センター）
電話 047(382)6294・047(382)6298



このコーナーでは松戸市社会福祉協議会について紹介をしています。

シリーズ① 「福祉教育とは」

●福祉教育とは

松戸市社会福祉協議会では、共生社会（障がいの有無や人種、性別など様々な面の違いをお互いに認めあう社会）の実現を目指して、学校や団体、企業などを訪問して福祉に関して理解を深める機会を提供しています。本会職員もしくはゲストティーチャーによる講話のほか、車いす体験や見えない人を支える体験、高齢者疑似体験などの体験学習も実施しており、参加された方からは「ご高齢の方や障がいを持たれた方の気持ちを知れてよかった」、「また参加したい」などのお声をいただいています。

●活動状況の紹介

新型コロナウイルスの流行により減少してしまった福祉教育の実施回数も昨年度は松戸市内9か所の小・中学校で実施させていただき、回復傾向にあります。実施にあたって

は、本会が開催する研修を受講された「福祉教育サポーター」という地域ボランティアの方々にもご協力をいただいています。

●今後の活動方針

多様化が進む現代社会に対応した福祉教育ができるよう、松戸市社会福祉協議会では今まで行ってきた高齢者福祉や障がい者福祉の分野にとどまらず、新たな形を模索・研究しながら福祉教育を推進していきます。

●詳細はこちら



▲松戸市社会福祉協議会
新ホームページ



▲車いす体験の様子

赤ちゃんの 健やかな成長を 支援します

第12回
子どものイヤイヤ期との付き合いかた

理由が分からず、「やりたいことができな
ない」、「思い通りにできない」こと
でかんしゃくやイヤイヤにつながりま
す。そこで、「走らないで」を「手をつ
ないで歩こう」、「触らないで」を「こ
こから見てみよう」など、禁止や否定
の言葉を好ましい行動に言い換えて伝
え、できたらほめます。満足感や気持
ちの切り替えにつながります。

2 子どもの気持ちを

「言語化」しましょう

子どもは自分の気持ちをうまく言
葉で伝えることができません、かんしゃ
くやイヤイヤにつながります。そこ
で、「眠いんだね」、「自分で洋服を着
たかったのね」など、子どもの気持
ちに寄り添い言語化してあげましょ
う。分かってもらえたという
安心感から気持ちが落ち着いて
たり、混乱していた気持ちに
折り合いをつけることができ
ます。気持ちを言葉で表現す
ると人に伝わるという経験に
もなります。

子どものイヤイヤ期は、親
もイライラしがちです。飲み
物を飲んで一息ついたり、外
の空気を吸ったりして気持ち
を切り替えるきっかけを見つ
けることも大切です。

松戸市こども家庭センター

母子保健担当室

お問い合わせ先

中央保健福祉センター 電話 047(366)7489

健康ワンポイント講座

定期的に歯科健診を

受けていますか？

いつまでも美味しく食事をするた
めには、一本でも多く自分の歯を残す
必要があります。しかし、歯科医院は
「痛くなったら行くところ」と考えて
いる方が多く見られます。むし歯や
歯周病は初期には症状を感じないこ
とが多く、痛みを感じた時にはすで
に進行した状態になっています。進
行してしまつと、治療期間が長くなり、
金銭的な負担も大きくなってしまつ
ため「早期発見、早期治療」が大切です。
症状がなくても一年に一回は定期
健診を受けましょう。松戸市では一年
に1回無料で成人歯科健康診査が受
けられます。詳しくは松戸市のホー
ムページをご覧ください。



▲こちらのQR
コードからもご
覧いただけます

「歯の健康チェック」のご案内

お口の健康についてのイベントを
開催します。

同じ会場でフレイルチェック、オー
ラルフレイルについての講演会も行
います。全て無料です。

日時：令和6年2月4日(日)

13時30分～14時30分

会場：中央保健福祉センター

申込開始：令和6年1月15日(月)

午前9時から

コーナー紹介

- 歯科医師による口腔内診査・相談
- 口腔がんチェック(要申込)
- 口臭チェック(要申込)
- 歯ブラシの選び方、デンタルフロ
ス・歯間ブラシの使い方 他

松戸市健康推進課 地域保健班



お問い合わせ先

松戸市健康推進課 電話 047(366)7481

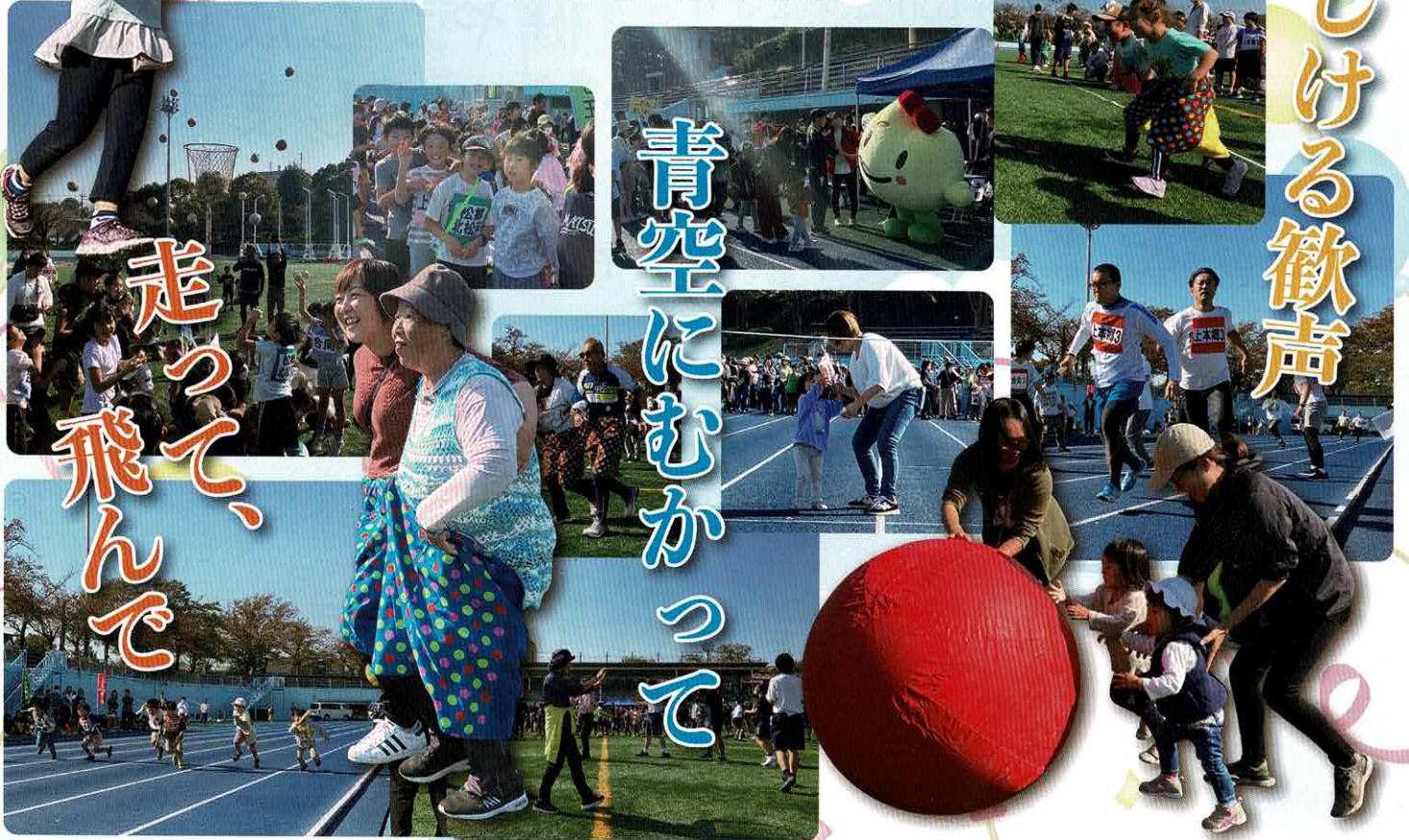
明第2東地区市民運動会

11月3日 松戸運動公園陸上競技場

は
じ
け
る
歓
声

青
空
に
む
か
っ
て

走
っ
て、
飛
ん
で



ありがとうございます

★使用済み切手の寄付を頂きました。
田中雅子、宮田貞夫、清水輝雄、植田洋介、杉本洋子、橋本靖子、玉真正美、小林洋子、松川正、上本郷友の会、松戸市シルバー人材センター、根元瑞枝、目黒まさ江、山下リツ、家富毅、北松戸寿会（敬称略）
★使用済み切手を集めています。お問い合わせください。

車椅子をご利用いただけます

車椅子の貸し出しを致します。期間は1か月程度です。台数に限りがありますのでお問い合わせください。



ボランティア募集中!

ふれあい会食会、いきいきサロンでは受付など会場内のお手伝いをしてくださる方を募集しています。

興味のある方は地区社協までお問い合わせください。

明第2東社会福祉協議会へのアクセスは

便利なQRコードで!



← ホームページ

メールアドレス▶



編集後記

第37号をお読みいただきありがとうございます。地区社協運営の各部会に、より多くのみなさまが興味をお持ちになれるよう紹介させていただきました。お一人でもお友だちとでもご参加いただければ幸いです。またこの地域交流が親子代々受け継がれていくことを願っております。コミュニケーション方法が変化している時代でも、変わらず在り続けられたらとさらに願っております。(T・K)

広報部会

- 部長 染谷 明
- 副部長 古宮 耕一
- 副部長 長谷川 勝則
- 五十嵐 義秀
- 菜原 智子
- 根元 瑞枝
- 室園 慶介
- 三島 ムツ子
- 石井 マサ子
- 内田 輝信