

協和 会話 地域の輪

あきの東

共同発行 松戸市町会・自治会連合会明第2東地区会
明第2東地区社会福祉協議会

第40号

令和7年7月発行

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

松戸市南花島4-63-5
電話・FAX 047(360)2122
akira2higashi@matsudo-shakyo.com

明第2東地区は次の町会が含まれています。

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・

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

以上12町会、約10,000世帯

明第2東地区社協では、令和7年度千葉県地域ぐるみ福祉振興基金助成金を活用して広報事業の強化に取り組んでいます！



みんなできいきき
元気に体操！

「各町会との連携を密に、
住みよい地域づくり」

松戸市町会・自治会連合会

明第2東地区会 地区長

南花島第一町会町会長

長谷川勝則

この度、西野高嶺地区長が北松戸町会会長を退任されたことに伴い、昨年度まで副地区長として任に当たって参りましたが、後任の地区長に選任されましたので、ご報告とともにご挨拶申し上げます。

令和3年から町会会長を引き受けて、4月で5年目に入りました。地元町会として取り組むべきことが山積みしているなかで、前任の西野地区長のような超人的な活躍にはとても及びませんが、前地区長が築いてこられた各町会との連携を密にしながら、住みよい地域づくりに努めてまいりたいと思っています。

近年特に、子どもたちの安全・安心、高齢者への支援など、地域ではさまざまな課題を抱えておりますが、皆さまのお力添えをいただきますから、取り組んでまいります。

微力ではございますが、誠心誠意努めてまいりますので、ご協力の程、宜しくお願い申し上げます。

わが町の町会長

上本郷松郷町会

町会長 野島 重志

上本郷松郷町会は平成8年、阪神・淡路大震災（平成7年1月）の翌年5つの自治会が市の要請により併合し誕生しました。世帯数は650超で商業施設はファミリーマート1軒だけです。

お年寄りが増え空き家が目立ってきた以外あまり変化のない静かな住宅地です。以前もあきら東の広報紙で紹介されたことがあります。その頃から比べると街路樹も大きくなり背も伸びたということです。

聞いてみました

Q お生まれはどこですか？

A 私は台東区と荒川区の境、三ノ輪で米屋の三男坊として生まれ、戦中はいろいろと怖い経験をしました。

栃木県の高根沢町 宝積寺というところに疎開しました。小さい頃、母ちゃんにおんぶされ防空壕に隠れ、泣いておこられたり、東京方面の空が真っ赤に見え空襲されているなど体が震え本当に怖かった。

Q 趣味は何ですか？

A 暗い時代を経験したからか、明るいことが好きです。お祭りは祭囃子のリズムに乗って体が自然に動き出します。

また作詞も手がけます。堅苦しい話は苦手なので、私の作った歌、恐れ入りますが、肩の力を抜いて読んでください。

まつどぼんつたわど 松戸盆歌

一、川に竿さす 矢切船

みとかいどう まつどじゆく 水戸街道の松戸宿

あわいしじよつて とくがわさま 葵戸城邸 徳川様に

ときなが 春は来る 時は流れて

まつどじゆつちや あ 松戸神社は 桜が似合う

さあさ輪になり

まつどぼんつたわど 松戸盆歌踊ろじやないか

二、坂川灯籠 流し船 ゆらり

ゆらゆら 灯が揺れる

もりひろば 森の広場で 見上げる月に

ぎんが 銀河あふれて 流れ星

なしさく 梨と桜は 街道名所

てびようし さあさ手拍子

まつどぼんつたわど 松戸盆歌踊ろじやないか

三、紫陽花匂う 本土寺に

こいのかお み 恋の香りを 見つけたよ

あきもみじ 秋の紅葉に あかりを照らす

ゆめ あいそじ 夢だきしめた 愛縁

まつどあした いまふた 松戸未来の 今風立ちぬ

さあさみんな

まつどぼんつたわど 松戸盆歌踊ろじやないか

まつどぼんつたわど 松戸盆歌踊ろじやないか



町会掲示板

【訃報】

上本郷第三町会 町会長 平川 克利様が令和7年2月22日に逝去されました。約10年に渡り明第2東地区社会福祉協議会理事として多大なるご尽力を賜り心より感謝し、ご冥福をお祈り申し上げます。

【新任町会長紹介】

今年度、明第2東地区で3名の町会長交代がありました。

上本郷第一町会

町会長 渡邊 仁志

上本郷第二町会

町会長 斉藤 進

北松戸町会

町会長 関根 保

【お祭り】

竹ヶ花雷電神社例大祭

10月5日（日）

神輿、山車巡行

風早神社・明治神社祭禮

10月12日（日）

上本郷三匹獅子舞奉納

（松戸市指定無形民俗文化財）

南花島春日神社祭禮

10月19日（日）

お子様中心の楽しいお祭りです。

令和7年度評議員会

明第2東地区社会福祉協議会

4月19日に明市民センターにて評議員会を開催しました。

令和6年度事業報告、決算及び監査報告に続き、令和7年度理事・監事の選任、事業計画(案)、予算(案)について審議が行われ可決しました。

令和7年度も「地域福祉の拠点、役立つ地区社協」の目標を掲げ、地区住民が安心して暮らせるまちづくりを目指し地区社協活動を推進してまいります。



第18回

親睦グラウンドゴルフ大会

晴天に恵まれた5月11日、上本郷第二小学校にて毎年恒例のグラウンドゴルフ大会が行われました。日ごろ鍛えた技を試そうと闘志満々の人、健康増進目的で初めて参加した人など全60名の参加者が和気あいあいと気持ちよく汗を流しました。

スポーツ推進委員さんに急遽「初心者講習会」を実施していただき、初心者も安心して楽しくプレーできました。



9月13日(土)・14日(日)
上本郷小学校 校庭にて

ふれあい広場を開催します!!

「ふれあい広場」とは、年齢や障がいの有無を問わず、誰もが参加でき、地域の人々が交流できる場として各地区社会福祉協議会が主催する地域イベントです。

今年度から明第2東地区社会福祉協議会でも「みんなの秋祭り」と合同で開催することとなる



お問い合わせ先

みんなの秋まつり公式ホームページ▶

▼ふれあい広場お問い合わせは
下記、地区社協事務局まで



りました。

明第2東地区社協のブースでは、不用品を活用した支援「キモチと。」の出張引取を行います。本1冊からでも可能ですのでぜひお持ちください。(持ち込み可能物品はP6をご覧ください)

みんなの秋祭りとは

地域のお祭りをなくしたくない!そんな思いから地域の有志が集まり昨年から始めたお祭りです。

地域のお店の方と、地域の住民の方の交流や、子どもの笑い声が響きわたる、そんな笑顔いっぱいのお祭りを目指して開催しています。

高齢者いきいき安心センター

ってどんなところ？

第16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）は平成29年4月に開設され、今年で9年目を迎えました。センターは地域にお住まいの方が相談の際に来所しやすく、私たちが相談者の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。ヤオコー上本郷店の前にあり、オレンジの看板が目印です。

今年度からセンター長が変わりました

新しくセンター長になりました齊藤奈津子です。私はセンター開設から主任介護支援専門員として所属しています。社会福祉士・保健師（看護師）と連携しながら相談が寄せられた様々な困りごとを解決するため、の支援をしています。

センターでは様々な事業を行っていますが、今年度の新たな取り組みとして高齢者の見守りを行うボランティアⅡ高齢者つながり協力員事業が始まりました。

ボランティアとして活動する高齢



▲新センター長 齊藤奈津子

者が自らの健康増進と介護予防を推進することにも、市民が協働して生き生きとした地域社会を作ることを目指すとしています。活動内容は高齢者の見守りや安否確認、高齢者の話の傾聴、高齢者の支援を目的とするレクリエーションや居場所等の運営の補助などを考えておりませんが、詳細は地域のみなさまとセンターとで話し合っ

て決めていければと思っています。

ご自身の介護予防のため、地域貢献したい、できるかわからないけど話だけ聞いてみたい！などお気軽にご連絡いただければと思います。ご連絡お待ちしています。

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きます。

シリーズ⑭
こどもささえあい
ファンド



松戸で生活する子どもたちに寄り添い不安を少しでも軽くしたい・心温まる体験を届けたい、そんな思いから松戸市社会福祉協議会（以下市社協）では経済的に困難な状況にある子どもたちを支援する「こどもささえあいファンド」を立ち上げました。

この取り組みでは、地域のみなさまから寄せられたあたたかいお気持ちをもちに①学用品・ベビー用品の支援②子どもの体験支援を子どもたちに届けています。単に物を届けるだけでなく、「地域が自分を大切に思ってくれている」「見守ってくれている」という実感を、子どもたちの心に残し、困難な状況にある子どもたちの心に、ぬくもりと希望の種をまき、未来へと歩んでいく力にしたいと考えています。

地域のみなさんと一緒に、やさしさとぬくもりの輪を広げていけるように活動してまいりますのでご支援・ご協力のほどよろしくお願い致します。

お持ち込みいただきたい物品

その他



ゲームソフトなどブックオフで買取可能なもの

DVD・Blue-ray



アニメ、音楽、洋画、邦画、スポーツ、お笑いなど

書籍コミック



各種書籍・漫画本など

※破損や汚れ等によりお取り扱いができないこともあります

ブックオフ「キモチと。」はこちら▶



お問い合わせ先

松戸市社会福祉協議会
管理課 事業計画班

電話 047 (368) 0928

支援方法

① 寄付による支援

松戸市社会福祉協議会又は市内15か所の地区社会福祉協議会（以下地区社協）窓口で受け付けています。

銀行振込やクレジットカードからのご寄付も可能です。詳しくはお問い合わせください。

② 不用品を活用した支援

ご家庭に眠っている古本やCD・DVD、ゲームソフトなどを市社協または地区社協窓口にお持ちいただくとブックオフコーポレーション株式会社運営する、宅配買取寄付サービス「キモチと。」を通して本会への寄付金となります。



赤ちゃんの 健やかな成長を 支援します

第15回 乳幼児期の睡眠の特徴

暑さで寝苦しい日も続いています
が、よく眠れていますか。

●寝る子は育ちます

お子さんたちは、必要な睡眠時間が年齢ごとに異なります。生後0～3か月頃は14～17時間、4～11か月は11～15時間、1～2歳は11時間～14時間、3～5歳は10～13時間が推奨睡眠時間です。1回の睡眠では十分な睡眠はとれず、お昼寝の時間を設けることで睡眠時間を確保します。成人は6～8時間であることと比較すると、子どもは睡眠時間をより確保する必要があるといえます。

しかし、寝つきが悪い、よく目を覚ますなどの相談も多く受けます。

寝つきをよくするために、①布団に入

る時間を一定にする②寝る前の時間帯に明るい光（テレビ・スマホ・タブレット）を浴びない③寝る前のルーティーンを決めて実行することが有効であるといわれています。

●寝るための準備をしましょう

まだ遊びたくて寝るのを嫌がることもあると思います。お子さんとともに話し合い、寝るまでのルーティーンを決め、その内容を絵入りのポスター等にして視覚的に確認することも1つの方法です。お子さんと一緒に確認し、できたらほめるなど、本人のモチベーションを高めるのがコツです。

しっかり寝て、この夏も元気に過ごしましょう。

松戸市子ども家庭センター

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

夏こそフレイル予防！

- 半年で2kg以上の（意図しない）体重減少
- 歩くのが遅くなった
- 筋力（握力）が低下した
- 疲れやすくなった
- 軽い体操や運動をする習慣がない
- 1～2つ当てはまったらフレイル予備軍、3つ以上当てはまったらフレイルの恐れがあります。

●フレイルは健康と要介護の間

年齢とともに心身の機能が衰え始める状態をフレイルといいます。要介護になる可能性が高まっている状態ですが、早めの対策で回復することができるといわれています。

●予防には

「運動」「栄養」「社会参加」

フレイル予防の3本柱は「運動」「栄養」「社会参加」です。ところが夏は運動するには暑すぎたり、食欲がわかなかったり、外出を控えたりと、取り組みが疎かになりがちです。夏の間にフレイルが進行しないよう注意しましょう。

●夏の「栄養」対策

夏は冷たい麺類や単品料理が多く

なり、必要な栄養が不足しがちです。そこで、例えばそうめんの時はツナ、温泉卵、カット野菜などをトッピングするのはいかがでしょうか。また、冷たいものばかり続けると胃腸が冷えて活動が低下します。熱いものも取り入れて温度に変化をつけましょう。

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

第17回 健康のための講演会

共催：松戸市健康医療部健康推進課
10月18日(土)

明市民センター2階ホールにて

開場午後1時半

開演午後2時

【知ってる？】

心臓リハビリテーション

〜今日からはじめる心臓病予防〜

講師：千葉西総合病院

理学療法士 谷地直樹

【骨々貯筋でロコモ予防】

講師：松戸市健康推進課

伊藤保健師

結婚50年記念祝賀会のお知らせ

明第2東地区社会福祉協議会で
は、結婚50年を迎えられるご夫妻を
お招きし9月27日(土)に記念祝賀

明第2東地区 市民運動会

11月9日(日)

受付/8:00～ 開会/8:30～

ご家族、お友だちなどと
思いきり体を動かして
楽しみましょう。

松戸運動公園陸上競技場にて



※お申し込みの詳細については町
会の回覧板にてお知らせします。
お問い合わせは地区社協まで。

会の開催を予定しております。

★使用済み切手の寄付を頂きました。

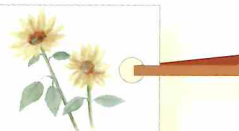
田口徳二、石井久子、(株)寺田、渡辺
武久、太陽工業(株)、宮田貞夫、長谷
川勝則、小林洋子、秋谷宗弘、上本
郷第一町会、駒悠紀緒、駒美智子、
家富毅、前川京子、佐野トモ、吉野
光子、北松戸寿会、松川産業(株)(敬
称略)

★使用済み切手を集めています。枚
数にかかわらず下記にお問い合わせ
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
ありますので下記にお問い合わせせ
ください。

つぶやき



ある日、80代女性を
訪問すると、目を潤ま
せていた。「どうなさっ
たのですか？」と理由
を尋ねると、義歯を外
し水の入ったマグカッ
プに入れておいたそう
だ。しばらくして、義
歯を入れたことをすっ
かり忘れ、マグカップ

の中の水を捨てようと、勢いよく
窓から庭に向かってパーッと放っ
たそうだ。次の瞬間、飛んでいく
水の中に義歯を見たが時すでに遅
し。義歯は決して安価ではない。息
子に叱られると思い、庭を探した
が見つからず仕方なく告白すると、
案の定、激怒されたそうだ。息子
も探したが見つからなかったので、
途方に暮れていたのだった。私は窓
から顔を出し、植木の根元に目を凝
らした。見つけた！急いで拾い女
性の手の平に置いた。「ありがとう。
見つかりますようにって、お父さ
んに手を合わせたんだよ。お父さ
んにもありがとうって言わなきゃ
ね。」と。生前の仲睦まじさが伝わ
り、心が暖まった。

(T・K)

編集後記

明第2東地区の住民のよりよい生
活の一助にと発行されているこの広
報紙「あきら東」の編集に携わるご
縁をいただき感謝しています。この
地区のモットーである「協和・会話・
地域の輪」が豊かに実現される日を
夢見て、自分にできることをコツコ
ツ続けていきたいと思っています。
その第一歩は、隣近所の方と挨拶を
交わし、「お変わりありませんか？」
と互いを気遣う言葉を掛け合うこと
ではないでしょうか。

(M・N)

広報部会

- 部会長 染谷 明
副部会長 野々下 力
五十嵐 義秀
柴原 智子
根元 瑞枝
室園 慶介
三島 ムツ子
西野 翠
内田 輝信

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▶