

見晴台自治会 だより 2022(令和4)年 2月 通算324号

発行・編集 見晴台自治会事務局 〒067-0042 江別市見晴台 54-5 見晴台自治会館 TEL011-385-2063

2/9より自治会排雪・インター線側から開始

今年度の自治会排雪は、2月9日(水)～22日(火)の12日間です。
インター線側からスタート、日曜日は休工日になります。

作業中の振動、騒音、通行止めについては、ご理解ご協力をお願いします。
天候等により多少前後することがありますが、作業日程などの詳細については別紙折り込みをご確認ください。



なお、コロナウイルス感染防止のため排雪開始前の戸別の声かけは行いません。

【排雪作業期間中の注意とご協力のお願い】

- (1) 排雪作業は、午前8時から電柱及び民地境界から一定の距離を保ち雪の片寄せ作業が始まります。縁石付近の障害物や、雪で見えなくなるものは撤去するか目印を付けてください。
- (2) 排雪作業中の区間は通行止めになります。作業中は絶対に近寄らないでください。
- (3) 排雪実施日と市のごみ収集日が重なる場合は、前日ごみステーションに貼紙をします。
- (4) 車の路上駐車・放置は、作業の妨げや事故の原因となりますので駐車はご遠慮ください。
- (5) 排雪作業前の自宅敷地内から道路への雪出しは、作業の支障や通行の妨げとなります。また、作業後の車道との段差などについては各自で処理をお願いします。

〔生活環境部〕

3月の健康講座は中止に

令和4年3月5日(土)開催を予定していました「フレイル予防(介護予防)」講座は、新型コロナウイルス感染症の急拡大から中止を決定しました。

また、1月29日(土)「災害に役立つ袋入りレシピ」講座についても中止としました。〔健康福祉部〕

見晴台住民数		(令和4年1月1日現在)
男性	2,079人	(前月比 4人減)
女性	2,264人	(前月比 6人減)
合計	4,343人	(前月比 10人減)

〔2月の行事予定〕

1日(火)	自治会だより発行	11日(金)	19:00	役員会
4日(金)	18:00 キャンドルナイト～6日	17日(木)		自治会だより原稿締切
	19:00 運営委員会	19日(土)	8:30	資源回収
5日(土)	8:30 資源回収		19:00	自治会だより編集会議
9日(水)	自治会排雪～22日	24日(木)		むつみ会(中止)
10日(木)	むつみ会(中止)	26日(土)	9:00	自治会だよりほか配布



特設コラム「自治会館のこれから?…」

見晴台自治会館物語…その3 “2年に一度の営繕修理”

先月の自治会だよりで、私たちの自治会館は、1986年10月5日に総工費4千万円をかけて完成したとお伝えしましたが、それから35年が経過しました。

右に示したのは、総会議案書に記載された営繕修理に関するものを時系列でまとめたものです。

これを見ると、私たちの自治会館はほぼ2年に一度の営繕修理をしてきたことがうかがえます。

会館の維持管理については、設立総会の翌年1988年から「会館整備基金」(現在は「会館修繕特別会計」「会館改築特別会計」と改称)の積立を開始し、以来、それらを財源に営繕修理を重ねて今日に至っています。

営繕修理には、一部江別市からの補助金も活用してきましたが、これまでに費やした総額は3,000万円を超えています。

<会館の現状の課題>

平成27年(2015年)に実施した自治会館劣化調査の結果でも、「建物全体に経年劣化による多少の亀裂・損傷は認められるものの、重大な事象はなく、全体的には良好に保たれている。」という診断を受けました。

これらのことから、細かなメンテナンスと営繕を重ねていくことで、会館の使用は続けられそうです。しかし、次に示す懸念材料もあります。

- 会館全体の窓枠や網戸の劣化。
- コロナ対応で、窓を開け換気を勧めてきましたが、冬期間の暖房機稼働時の換気に熱交換のできる換気装置の必要性。
- 夏期における、全館冷房の必要性。
- 蛍光灯の国内生産が終了することから、今後、会館照明装置のLED化が求められる。
- 「ふれあい会館」の耐震性や劣化の度合いが不明で、今後使用の安全性に不安がある。



以上の課題に対して、今後どうしていくのか、その方向性を決める必要があると考えます。

今回は、「検討委員会の設置」です。

冬の新イベント

『見晴台キャンドルナイト』いよいよ開催へ！

1月号のチラシでご案内した冬の新イベント『見晴台キャンドルナイト』。

1月19日から始めた参加希望者へのキャンドル配布は、2月2日が最終日となります。

キャンドルの点灯は2月4日（金）から6日（日）の3日間。いずれも18時点灯です！

当日はキャンドルの火が灯る見晴台の景色をお楽しみください。

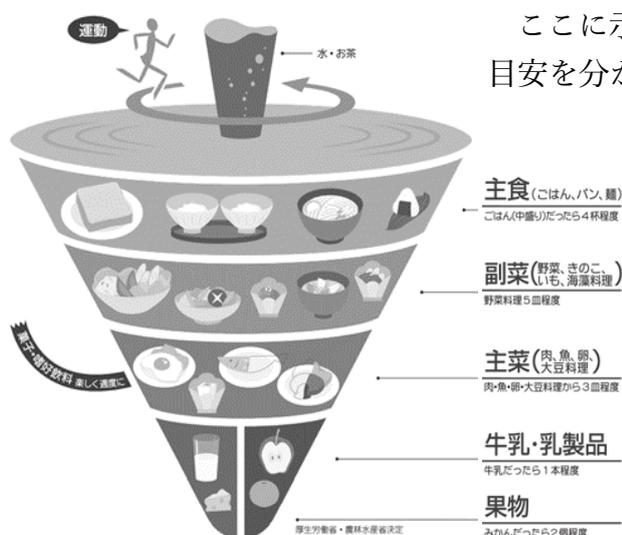
〔事業推進部〕

見晴台支え合い見守りづくり③

食事バランスガイド

高齢になると、食欲不振や嗜好の変化などによって食事量が減り、低栄養（健康維持に必要な栄養素が不足した状態）になると、筋力や体力、免疫力、認知機能などの低下を引き起こすことがあり、筋力や身体能力が低下することをサルコペニアと言います。

このサルコペニアや前号のコラムで紹介しましたフレイルなどの予防のためにも、適度な運動や生きがいのある生活を心がけるとともに、「食事バランスガイド」を活用して食生活を見直してみましよう。



ここに示した「食事バランスガイド」は、1日の食事の目安を分かりやすく「コマ」の形で表現したものです。

運動……「コマ」の上で人が走り「運動」を表しています。バランスよく食べて、適度な運動をすることで「コマ」が安定して回ります。水分・お茶は食事の中で欠かせない存在として「コマの軸」で示されています。

菓子・嗜好飲料……食生活の楽しみとして適度に取りたい菓子や嗜好飲料は「コマ」を回すための「ヒモ」で表現されています。（酒や菓子パンなどはここに含まれます。）

主食……炭水化物が多く含まれているご飯・パン・うどん・そば・パスタなど。

副菜……ビタミン・ミネラル・無機質・食物繊維が多く含まれている野菜・きのこ・いも・海藻料理など。

主菜……たんぱく質が多く含まれている肉・魚・卵・大豆料理など。

牛乳・乳製品……カリウムが多く含まれている牛乳・チーズ・ヨーグルトなど。

果物……ビタミン・カリウム等が多く含まれているみかん・バナナ・りんごなど。

以上示した食材のどれかが足りない、または摂りすぎていると食事バランスが悪くなり、「コマ」は傾いて倒れてしまうのです。

出典：農林水産省「食事バランスガイド」について

〔事務局〕

～【生活環境部から】～～～～～～～

▲ 屋根の雪下ろし注意 ▲

降雪量が多くなると屋根の雪下ろしの必要な家庭も多くなります。屋根の雪下ろしは、業者に頼むことが一番良い方法ですが、ご家庭で行う場合は十分注意しましょう。

- ◇複数で行う＝梯子を支えたり、安全を確認したり、万一の際の救助のため
- ◇滑り止め＝靴や梯子に滑り止めをつける等の工夫を
- ◇命綱をつける＝万一滑った場合や雪の急落に備えて
- ◇周囲も確認＝下の通行人や子供などに十分注意を
- ◇晴れの日ほど要注意＝屋根の雪がゆるんでいる



・・・安全な通行のために・・・



除雪をした際、交差点の角などに雪が高く積まれると、見通しがきかず幼児や子供はもちろん車で通行の際、通りが狭く見通しもきかなくなるため危険です。交通の障害にならないよう、お互いに配慮して除雪をしましょう。

～【事務局から】～～～～～～～

班長の改選

各区班長の任期は1年間です。輪番制とし、当該班内での話し合いにより、令和4年度の班長の選出をお願いいたします。

但し、長期不在等や高齢者、傷病者及び家庭内介護などの理由により、班長業務が困難であると申し出があった方にはご配慮をお願いしています。

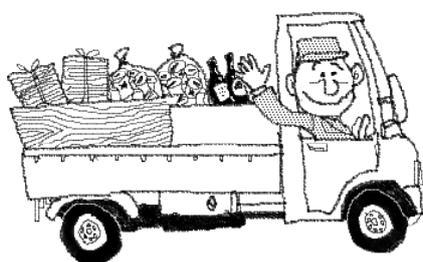
現役員の中には仕事をもっている方、孫の世話をしながら参加している方、年配の方など様々な方々が活動に参加しています。活動を通して、「地域のことがわかった、お互いの交流が深まった」などの声も聞かれます。ご協力をお願いいたします。

会長はじめ自治会三役、事務局、各部役員、各区区長さんについては、もう1年任期があります。よろしくをお願いいたします。

2月事務局員駐在日

2月の事務局開設日は、2日、5日、9日、12日、16日、19日、26日の7日間です。(注) 2月23日は祭日のため休みです。

水曜日は午後1時～4時まで、土曜日は午前9時～12時まで、事務局員が事務室に駐在しています。会費納入のほか、自治会活動に関するご意見、ご相談なども受けていますので、気軽にお立ち寄りください。



毎月第1、第3土曜日
資源回収にご協力を!

見晴台自治会集団資源回収収益金報告
27,984円(1月15日分)になりました。
ご協力有難うございました。