

# 自治会便り

11月号

会員の皆様へ

平成30年11月14日  
鎌倉ハイランド自治会

**文化スポーツ部** からのお知らせ

## 『文化祭』

11月の「ティールーム」は「スペシャル」版として『文化祭』を11月18日(日)に開催します。

時間は午前10時から午後4時までです。

今年も、沢山のみなさんのご来場をお待ちしています。

私たちの『文化祭』は、家族・知人・友人のみなさんの作品を鑑賞していただきながら、くつろいだ雰囲気なかで『会員相互の親睦』を深めるのが目的です。

見るだけでなく、お茶、お菓子を用意していますので、出展者との楽しい「おしゃべりの時間」をお過ごし下さい。

今年は二階に、お子様向けにお菓子の“掴み取り”を設けお子さんに楽しんでいただく予定です。また玄関先には、“綿アメ”コーナーを設けいつもと違う雰囲気作りを試みます。

お子様と共に多くの方のご来場をお待ちしています。

## 自治会からのお知らせ

☆ 自治会館の外壁塗装と雨樋の修理を行いました。

市からの補助金と雪害による雨どい破損の保険金を使って、自治会館の外壁を塗り替え、同時に雪害により垂れ下って雨水が途中から漏れていた2階屋根の軒樋を全面交換しました。

30年ぶりに化粧直した自治会館を見に来て下さい。今後は入口付近のモルタルの塗り直しを、会員によるボランティアによって行う様計画をしています。



入口階段のバリアフリー化は、現在の位置では物理的に無理で、今後長期計画の中で解決できないか検討して行きます。

★ 後期組長さんが就任しました。

11月から新しい組長さんに交代しました。  
前期の組長を勤められた方々大変ご苦労様でした。有難うございました。

ハイ  
ランド  
組  
長

またこれから後期の組長を勤められる方々、よろしくお願いたします。  
後期に就任された方々です。ご紹介致します。

| 組  | ハウス<br>no | 氏 名    | 組  | ハウス<br>no | 氏 名   | 組  | ハウス<br>no | 氏 名   |
|----|-----------|--------|----|-----------|-------|----|-----------|-------|
| P  | P-5       | 五十嵐 誠  | 11 | J-107     | 滝 和子  | 22 | I-2       | 對崎 孝子 |
| 3  | K-16      | 村林 満美子 | 13 | J-22      | 山下 涼子 | 23 | I-95      | 阿部 栄子 |
| 4  | K-44      | 遠藤 智恵子 | 14 | J-87      | 廣川 有女 | 24 | M-17      | 三浦 孝  |
| 5  | K-73      | 広瀬 和恵  | 16 | J-2       | 吉沢真喜子 | 25 | M-41      | 杉山 恵子 |
| 6  | K-108     | 馬野 富子  | 17 | J-50      | 渡辺美智子 | 26 | M-24      | 小野ふさ子 |
| 7  | K-12      | 松下 由美  | 18 | I-85      | 内藤みね子 | 27 | M-66      | 落合 峻  |
| 8  | K-29      | 山地 百代  | 19 | I-69      | 内田 永子 |    |           |       |
| 9  | K-67      | 布施 京子  | 20 | I-21      | 足達 市子 |    |           |       |
| 10 | K-91      | 伊藤 久恵  | 21 | I-41      | 鷺本 和子 |    |           |       |

上記以外の 1、2、12、15、28、29、30、31組の組長さんは前期の組長が留任です。

環境部 からのお知らせ

★ 12月の統一クリーンデーのご案内

12月のクリーンデーは、12月1日(土)に行います。

また、12月22日(土)に1月のクリーンデーを繰り上げて実施いたします。

(雨天の場合はそれぞれ翌日)

時 間 : 09:00から約40分程度

清掃場所 : 桜並木沿い道路、緑地沿い道路、こなら公園、十二所公園です。

集合場所 : 第1グループ(K,L,P地区の方):芝生公園藤棚下・こなら公園

第2グループ (I, J地区の方): 夕陽台公園向いの郵便ポスト前

第3グループ (Iの一部、M,N,東地区の方): 自治会館前

\*ご自宅の近辺だけでも結構です。クリーンデーの朝にちょっと外に出て隣近所の方とご挨拶を  
交わしてみましよう。

\*11月3日のクリーンデーの参加者は25名でした。内お子さまの参加者が4名いました。

また落ち葉等の集めたゴミは28袋になりました。

\*こなら公園の清掃には、5名の方の参加を得て、6袋の落ち葉、剪定ごみを集めました。

## ☆ 環境美化グループ

11月3日に定期作業として、M 地区と東地区の境界緑地帯のいぬつげ、まてば椎などの植え込みの剪定、手入れを実施しました。

12月の美化グループ定期作業の予定は、12月1日と23日の2回実施する予定です。皆様の参加をお待ちしております。

## ☆ 清掃(ゴミ)当番の方へのお願い！ アルミ缶用ネット

アルミ缶用のネットは金曜日から出しておいてください。

アルミ缶は、自治会の貴重な財源です。アルミ缶を土曜日に出せない方の為に、アルミ缶用ネットを金曜日にご用意ください。

金曜日にアルミ缶をお出しになる方は、アルミ缶をスチール缶と分別して、アルミ缶用ネットに入れてください。

**アルミ缶の収入：今年の前半期（4月～9月分）の収入は11,780円でした。**

7月、8月、9月と100Kgを超えた量でした。ご協力有難うございました。

年末・年始のアルミ缶の回収は、12月22日まで通常通り回収します。12月29日はお休み。年始は、1月5日から通常通り回収します。

## 防犯防災部 からのお知らせ

☆ 10月の防犯パトロール等の結果：

- 「夜間パトロール」(火、水、木、金の夜間)：18回(中止0回)、参加者85名
- 「青色パトロール」(土、日、月の午後)：9回行われました。

パトロール等に参加の皆さん、ご苦労様でした。

最近パトロール参加者の減少が見られます。一日3000歩に是非ご参加下さい。



- 「こどもの見守り」：自治会館下交差点で実施中！  
お孫さんを小学校に通わせている “おじいちゃん！” 出番ですよ！  
可愛い子供達を守りましょう！

・ご都合のつく方は、是非ご参加ください。

(下校時間帯) 14:30～15:20 (詳細は防犯防災部の大久保迄お問い合わせ下さい)

## ☆ 防災訓練

10月20日(土) 午後に自治会館を中心に総合防災訓練を実施しました。

25名の参加者がありました。

- 1) 最初に市総合防災課の職員による「鎌倉市の災害と防災の知識」という題で、「防災読本」を中心にした講演があり、首都圏直下型地震が発生した場合の被害の想定と避難の方法、避難場所等の解説がありました。

鎌倉の海岸、河川の流域等の津波が発生した場合の浸水域について解説がありました。

「防災読本」をお持ちでない方は、自治会館に数冊の予備がありますので取りに来て下さい。

- 2) 講演の後、会員（食楽の会）の皆さんによる非常食（パックスッキング）の解説と実演がありました。

米と野菜、水と調味料を袋に入れ、口を閉じて釜や鍋で約30分間煮込むだけでご飯が出来上がるというものでした。

大事な点は、使用する袋は「高密度ポリエチレン」（箱に記載されている）を使う事。

口はしっかりとねじって空気の中に残さない様に縛ること。

袋の中に入れる水以外は、浄水でなくてもかまわないので（袋を温めるだけ）水道が止まった時でも、雨水、川の水でも使えます。

- 3) 実地訓練

6グループ（本部、情報収集班、給水・トイレ班、発電・照明班、避難所設営班、給食班）に分かれて、リーダーの下実地訓練に入りました。

- ◇ 本部では、情報収集班からトランシーバーを使って入る情報の整理と全体把握を。
- ◇ 情報収集班では、実際にハイランド内を歩いて、トランシーバーにより本部へ状況（事前に被害状況を設定）を報告。
- ◇ 給水・トイレ班は、給水タンクの利用と断水時のトイレの対応。
- ◇ 発電・照明班では、倉庫から発電機を持ってきて起動し、それに延長コードを使って館内の各部屋への照明の設置と屋外への投光機での照明を実施。
- ◇ 避難所設営班は、寝具設置（銀マットと毛布）、入退室管理、避難者名簿の作成等を行いました。
- ◇ 給食班は、パックスッキングの給食製作。薪・落ち葉・小枝を使ってかまどで湯を沸かし食事作成（ご飯、焼き鳥缶の親子丼など）。

実際にやってみて、問題点の抽出を行いました。

- ◇ トランシーバー操作：訓練しないとスムーズな情報伝達が難しい。

- ◇ 給水・トイレ：自宅のトイレに大きなビニール袋を2枚重ねて入れ、その中に非常用

トイレ袋をセットすれば、断水時に自宅でトイレが使える。

- ◇ 発電・照明：自治会館には電灯を吊るす場所が無い。⇒事前にフックを設置。館内が明るくなると他の作業がスムーズにいく。
- ◇ 避難所設置班：銀マットと毛布で、十分な暖がとれる事が分かった。2F和室は「宿泊所」と命名した。避難者名簿の作成をした。名簿の提出で市からの援助物資の配給を受ける事が出来ると分かった。
- ◇ 初動の為の必需品（懐中電灯、備蓄倉庫リスト、鍵、書類）のセットを会館に用意する必要がある。

初めての総合防災訓練でしたが、多くの収穫を得る事が出来ました。今後も継続して問題点を克服して防災の実を広げていきます。

## **福祉厚生部** からのお知らせ

1) いきいき健康教室：月間参加者数37名。

台風などで休講せざるを得ない時の為に、日頃参加している方の連絡網を作成して運用する事にしました。

2) お助け隊：月間6件の作業依頼がありました。

内 2件は専門知識と技術を要する為に、専門職への依頼を勧めました。

3) 高齢者見守り隊：11月5日に副隊長の会合を開催しました。

- ・ ひとり住まいの高齢者のマップを作成中です。
- ・ 見守り活動の進め方について、インターネットで他所の地域の市町村の例を抜粋して、全員で読み合わせ、参考になる情報を抜粋して取り入れることにしました。
- ・ 福祉協議会や市への提案も検討して行くことにしました。
- ・ 11月19日に地域全体で取り組むために、地域包括支援センター、社会福祉協議会、民生委員の方々との合同連絡会議を予定しています。

- ・ 「詐欺ハガキ」が会員のところに多数郵送されてきています。

**ご注意！**

実在のしない「法務局の担当課」を名のり、訴訟の通知を装い「問合せ電話」に誘導するものです。「問合せ電話」に掛けない事！！

実物の拡大した物を末尾に付けておきましたので見ておいて下さい。

冷静に読めばおかしいと分かりますが、不審に思っ「問合せ電話」に掛けると巧みに次々と電話を回され、詐欺事例に引き込まれてしまいます。

変な「ハガキ」がきたら、無視して捨ててしまう事です。

## 自治会館再建基金について③

10月に行った、第2回目の「自治会館再建基金について」のアンケートにご回答頂き有難うございました。回答数235通で回収率は47.8%でした。

只今、集計と寄せられたご意見などの解析を行っていますが、アンケートによる順位は次の様でした。

| 順位 | A案  | B案  | C案  | D案  |
|----|-----|-----|-----|-----|
| 1  | 72  | 67  | 55  | 34  |
| 2  | 79  | 59  | 15  | 51  |
| 3  | 49  | 31  | 28  | 81  |
| 4  | 27  | 70  | 129 | 61  |
| 計  | 227 | 227 | 227 | 227 |

この集計結果及び第1回のアンケートの集計などを総合的に検討して、自治会としての方針を決めて行く予定です。

### 井戸端会議クラブ

からのお知らせ

11月28日（水）10:00～12:00  
第27回目の井戸端会議クラブが開催されます。

18日には文化祭もありその話題も豊富なはず！  
当日は、楽しくおしゃべりしましょう！男女を問わずお集まり下さい。

読書の秋！芸術の秋！  
井戸端でお喋りの秋！を  
みんなで楽しみましょう  
喋って、歌って、体操もあります。

新しい懇親の場、気楽にお茶を飲みながら雑談するのが、井戸端会議です



## 遊歩クラブからのお知らせ

UFO ?!



従来の遊歩は12月15日（土）に恒例の納会を行います。

このところご無沙汰の方も是非お越しください。  
予定に入れておいてください。  
詳細は後ほどお知らせします。

**自治会館管理員**を募集しています。

週日の2日か3日自治会館の管理をお願いできる方を探しています。

現在自治会館の管理は、月曜日から金曜日の午前中に、お二人の方に交代で会館に詰めてもらい、建物の管理、清掃、利用者の受付、利用日の調整などを行ってもらっています。

詳しい仕事の内容などについては、直接週日の午前中に自治会館に来てお尋ねください。  
(有償です)

## 新サークルの紹介

### 太極拳 教室

6月のティールームで太極拳体験を開催し、好評を得ました。上野久美子先生による『太極拳ハイランド教室』を自治会館で継続開催する事になりました。

受講料は、月2回/2000円 の月謝制で、受講者を募集しています。

詳しくは、掲示版のポスターをご覧ください。

健康なカラダづくりは美しい姿勢と正しい動き  
鎌倉 HL 無限太極拳  
**太極拳** 新教室がスタート  
メンバー募集!  
会場: 鎌倉ハイランド自治会館  
月2回・金曜日 13:00-14:45 (週宜体験します)  
月謝制: 月2回/2000円  
北京体育大学で、健康のため正しい姿勢と膝の使い方等を研究する徐偉軍教授の責任。初心者でもムリなく学べます。  
教室講師: 上野久美子先生  
自身の Tai Chi での太極拳体験を機に、ご好評頂きました。徐教授先生の指導を受ける予定です。  
11月・12月の予定  
11月30日(金)  
12月7日(金)  
12月21日(金)  
無限太極拳協会の鎌倉支部の教室は、鎌倉体育館/見田記念体育館(初心者~上級まで)とこの鎌倉ハイランド教室(初心者~中級)になります。体験もお気軽に! 「シヤ」など動きや声(音)まで、正確に行ってください。  
申込・お問合せ 090-5811-7646 佐藤まで



気の置けない懇親の場

# 鎌倉ハイランド 井戸端会議クラブ

☆お知らせ

開催案内 第二十七回  
 日時 1月28日(水)10時～12時  
 場所 自治会館 大会議室  
 会費 300円

過ごしやすい季節になりました  
 恒例の運動会、文化祭も終わり  
 話題豊富！ お喋りに  
 花を咲かせましょう

歌あり！  
 ラジオ体操第一あり！

世話人一同、心からお待ちしております。  
 萩野 邦子 松川 ヨウ子  
 正能 桂子 今村 光子  
 児玉 為宇子 遠藤 智恵子  
 黒川 裕子 (問合せ 24-3111)





健康なカラダづくりは美しい姿勢と正しい動き

鎌倉 HL 無限太極会

# 太極拳

新教室がスタート  
メンバー募集！

会場：鎌倉ハイランド自治会館

月 2 回・金曜日 13:00-14:45 (適宜休憩します)

月謝制：月 2 回 / 2000 円



徐偉軍教授：

中国太極拳の  
制定拳を作る指導者。  
毎年9月に来日。  
直接指導を  
請ける講習会が  
あります。

教室講師：

上野久美子先生

8月のTeaRoomで  
太極拳体験を開催。  
ご好評頂きました。  
徐教授直伝の  
太極拳本来の動きを  
丁寧に指導します。

北京体育大学で、健康のため  
正しい姿勢と膝の使い方等を  
研究する徐偉軍教授の直伝。  
初心者でもムリなく学べます。



11月・12月の予定  
11月 30日 (金)  
12月 7日 (金)  
12月 21日 (金)

無限太極拳協会の鎌倉逗子の教室は、  
鎌倉体育館／見田記念体育館（初心者～上級まで）と  
この鎌倉ハイランド教室（初心者～中級）になります。  
体験もお気軽に！ Tシャツなど動きやすい服装で。上履き持参ください。

申込・お問合せ 090-5811-7646 佐藤まで

第11回  
鎌倉ハイランド

2018

ぶんかさい

油絵

絵画

色々

色々

版画

写真

陶芸

水彩画

などなど

工作

などなど

染色

工芸

色々

手芸

来場者と楽しむ

英語で  
楽しいゲーム

みにつく～

11月18日 日

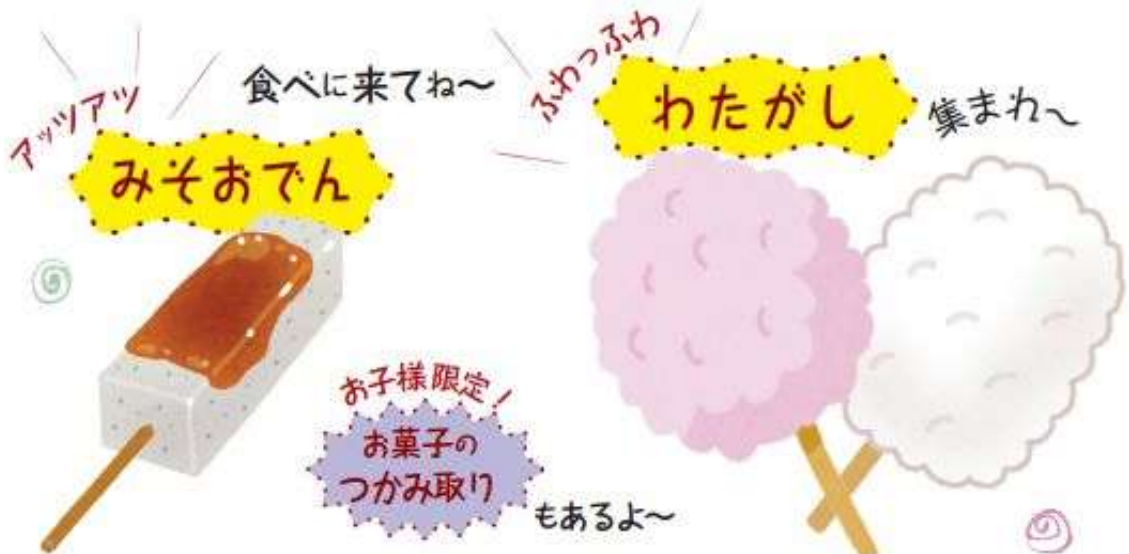
10時～16時

鎌倉ハイランド自治会館

来場者と楽しむ

わくわく  
算数教室

なるほど～



鎌倉ハイランド自治会館 24-9476 (月～金: 9:00～12:00)