

会員の皆様へ

自活会便り

3月号

平成31年3月15日
鎌倉ハイランド自治会

平成23年3月11日に起きた東日本大震災から8年が経ちました。

あの大きな震災から学んだ事を覚えていますか？

何度も言います。鎌倉市街地は海に面しています。次に鎌倉に来る津波は9m以上と予想されています。ハイランドは高台に位置していますが、買い物に出かけた時に地震に遭わないとも限りません。9mとはだいたい電柱のテッペンの高さです。



(鎌倉市のホームページにある動画から)

日頃の心がけが生死を分けます。町なかにある標高を示した看板、避難経路を示した表示等を意識して見ておきましょう。

You Tube [鎌倉で津波から生きのびる](#) [検索](#) で観られます。

地震を避ける事は出来ませんが、減災は出来ます。



<<幼児会より会員募集のお知らせ>>

鎌倉ハイランド自治会のもと、対象年齢0歳～6歳の未就学児を対象にした“幼児会”が有るのをご存知ですか？

幼児会では、会員を募集しております。



不定期とはなりますが、春夏冬休みに様々な体験教室を開催したり、子供会と合同でハロウィンパレードを企画・参加したりと、就学前に親子で地域の方々と交流出来る場を提供することを目的に運営しております。

参加資格:鎌倉ハイランド自治会員の未就学児

親族の方がハイランドに在住の方であれば参加OKです。

(お孫さんが遊びにいらした時に参加して見てはいかがでしょうか?)

逗子H自治会・幼児部が運営する未就園児の会【エンジェルキッズ】に参加しませんか？

対象:未就園児

開催日時:毎月第1. 2. 3木曜日 午前10時～12時

場所:逗子ハイランド自治会館

内容:リトミック、ムーブメント、お話し会、お誕生日会など

※ 通常参加費は逗子ハイランド在住の方以外は一家族1回¥100となります。

しかし、鎌倉ハイランド在住の方には、鎌倉H自治会からの補助金により補填されますので、実質参加費は無料になります。

どうぞ気兼ねなくご参加下さい！！

問い合わせ:鎌倉ハイランド担当 渋谷(Shibuya)メール youjikai@highland.main.jp

防犯防災部 からののお知らせ

☆ 2月の防犯活動結果

1. 夜の「防犯パトロール」は12回行われ、延べ72人の方にご参加いただきました。 < 寒い中ご苦勞様でした。 >
2. 「青色パトロール」(土、日、月の3日実施)・・・9回
3. 3月「こどもの見守り」(自治会館下交差点で)2時半頃から3時半頃まで、第二小の下校時間帯に合わせて実施しています。(山崎さん、塚口さん)

☆ 4月からは新一年生も通います。(時間のある方は是非ご参加ください)

4. 還付金詐欺への注意喚起チラシを配布しました。

鎌倉警察署より、近隣地区に還付金詐欺の電話がかかり、被害も発生しているとの情報が入りました。

防犯防災部では緊急の注意喚起が必要と判断して、全戸へのチラシのポスティングを行いました。

☆ 防災活動

全防災倉庫に照明の設備を設置しました。

昨年秋に実施した総合防災訓練の評価を基に、出来るところから改善すべきところを直してきました。夜の訓練で初動に必要な照明を防災倉庫と自治会館に設置しました。

自治会館を初期避難場所と想定して、必要な物は会館に近い5番倉庫に移しました。また、自治会館内の照明も必要と判断し、電球を多数取り付けられた20mのコードを会館内に配置しました。その他炊事器具、防寒用具、非常食などは各倉庫に分散して備蓄していたものを同じく5番倉庫に移しました。本年度の作業はこれで完了しました。

なお、防災倉庫の鍵は自治会館、自治会三役の他に、防犯防災部役員全員および倉庫の近隣の方が保管しています。

環境部 からのお知らせ

☆ クリーンデーについて

3月2日の統一クリーンデーには、22名の方の参加を得て、7袋の落ち葉、一般ごみを集め、処理致しました。

また、同じ2日に緑地環境美化グループの11名の方々による、I、J地区北側緑地帯斜面のツツジに絡んでいるツタ葛の除去作業を行いました。

同じ2日に、こなら公園の落ち葉の清掃と除草作業を行いました。チューリップの芽が5センチほど出てきていました。間もなく来る春を感じられました。

次のクリーンデーは4月6日（土）09：00～です。（雨天順延）

桜の花びらが散り始めている頃でしょう。花見を兼ねて皆様のご参加をお願いします。

また、クリーンデー作業に参加できない場合でも、この時間にご家庭の前だけでも出て掃除をしましょう。お隣とのコミュニケーションが取れます。

4月6日は美化作業の後、第2倉庫前で小さなお花見会を予定しています。クリーンデー作業、美化作業の後にお出で下さい。



☆ エコ社会実現活動

2月9日(土) 定例幹事会の後に、11時から、市ごみ減量対策課の職員を招いて、「ごみの減量・分別と資源化対策」について講演会を催しました。

プロジェクターを使って約1時間、ゴミの分別・減量化について説明をしてもらいました。その時の資料を、先月号の「自治会便り」に添付して回覧しました。

☆ ごみ袋の配布について

3月下旬から、桜並木沿いと緑地帯沿いの会員家庭にごビニール袋の配布を予定しています。

文化スポーツ部 からのお知らせ

☆ 今月のティールームは、

「浄明寺緑地の自然植生を調べよう」と題して、最初に浄明寺緑地を歩きながら、草花や低木、中低木、高木をしらべ、その後自治会館に戻って調べた植生について講師の話聞き、浄明寺緑地の特性を考える会を予定しています。

講師：国際生態学センター研究員

日時：4月8日以降～中旬(期日未定) 確定次第お知らせします。

☆ 4月のティールームは、

「(仮)大倉幕府と源頼朝の人間像」 4月27日(土) 午後ティールームとして、鎌倉の歴史遺産研究第一人者の内海恒雄先生のお話を伺います。

「大倉幕府とは、わかれみち一帯に展開していた武家政権初の政権所在地です。東御門、西御門、南門等に囲まれた壮大な御所跡で、埋蔵文化財包蔵地になっています。



時間については、総会の後、軽食をティールームとして用意し、13時から1時間ぐらいで話してもらおう予定です。

ティールームは(無料)です。

福祉厚生部

☆ いきいき健康教室（於：自治会館）

2月中のいきいき健康教室の参加者は合計35名でした。

4月のいきいき健康教室は、第1、第2、第3水曜日の3回です。

午前10時から高齢者向けストレッチ体操等を行っています。

昼の上でゴロゴロ、板の間でノビノビ、身体中の筋肉を伸ばします。

転ばぬ先の体操！です。初めての方もお出で下さい。

（参加費 300円）

1、お助け隊 作業報告

◎ 花の購入サポート 1件

◎ 花の植栽 1件

お助け隊の手をかりたい方は、自治会館（24-9476）までお電話下さい。
隊長に引き継ぎます。

2、見守り隊

◎ 副隊長が独自に調査した高齢者見守りマップが完成しました。

このマップと鎌倉市登録の『75歳以上の災害時避難行動要支援者名簿』を
突き合わせ、見守り対象者居住情報の精度を向上させます。

◎ 仮称『福祉マップ』（異変があったときや、困ったときに相談できる方の所在を
表記したマップ）の具体案の策定を行っています。

◎ 緊急時の情報カードや連絡先カードの具体案の策定を行っています。

3、高齢者見守りに関して、「**よりよく暮らすための講演会**」を

◎ 3月27日（水）10:00～11:30まで自治会館にて開催します。

鎌倉市社会福祉協議会：地域包括支援センターによる、高齢者のよろず相談の
事例を紹介します。例えば

- ◆ 独り暮らしを続けられるか不安。
- ◆ 介護保険のサービスを利用したい。
- ◆ 最近、足腰が弱ってきた。
- ◆ 買い物など日常生活で少し不安がある。
- ◆ 親が認知症かもしれない。
- ◆ 家族の介護の仕方が分からない。
- ◆ 高齢者について気になることがある。 等等！

皆様お揃いで、講演会にお出で下さい！

4、買い物支援バス

- 毎週 月曜日と木曜日の午前11時20分と11時40分の2回、ハイランドにお住まいの方の「買い物支援の為」のバスを運行しています。
- 月・木曜日が祭日に当たる時は、翌日に順延します。
- 西友入り口前からミニバス（逗子清寿苑提供）が、自宅前まで買い物した荷物と一緒にお送りしています。
- 料金は無料です。予約も要りません。出発時間前に買い物を済ませてバスのところにお集まり下さい。



事務局からのお知らせ

平成30年度定期総会は4月27日(土) 10:00~12:00を予定しています。

遊歩クラブからのお知らせ

4月はマイクロバスで行く“戦国の山城と古戦場”が舞台です。

- ・山中城址：後北条の山城作りを代表する城址。畝付きの空堀が見事な造形美。

豊臣秀吉の7万の大軍に攻められ、哀れ半日で落城(日本100名城・三島市山中)

- ・石垣山一夜城址：後北条との籠城戦の最中、秀吉が一夜で築いたと言われる山城。人力で積み上げた石垣の壮大さは驚愕(新日本100名城・小田原市早川)

- ・石橋山古戦場：伊豆で旗揚げした源頼朝がいきなり大敗した場所。命びろいして安房に敗走を余儀なくされた因縁の地。(小田原市石橋)

- ・恩賜公園前の レストラン・ブライト で昼食。老舗の洋食屋さんでパスタを味わう。
- ・小田原名産 かまぼこの鈴廣 で買い物。

鎌倉ハイランド遊歩クラブのお知らせ

1234

～マイクロバスで行く～
戦国の山城と古戦場



山中城址

4月16日(火)

防災第2倉庫前広場 7時50分 雨天決行

企画・主催 遊歩クラブ

・山中城址：後北条の山城作りを代表する城址。畝付きの空堀が見事な造形美。豊臣秀吉の7万の大軍に攻められ、哀れ半日で落城(日本100名城・三島市山中)

・石垣山一夜城址：後北条との籠城戦の最中、秀吉が一夜で築いたと言われる山城。人力で積み上げた石垣の壮大さは驚愕(新日本100名城・小田原市早川)

・石橋山古戦場：伊豆で旗揚げした源頼朝がいきなり大敗した場所。命びろいして安房に敗走を余儀なくされた因縁の地。(小田原市石橋)

・恩賜公園前の レストラン・ブライト で昼食。老舗の洋食屋さんでパスタを味わう。

・小田原名産 かまぼこの鈴廣 で買い物。

11:00 8:00 ハイランド前～西畑(バス)～稲橋駅前～山中城址(100分)～倉庫前～石垣山一夜城址(40分)～石橋山古戦場(50分)～鈴廣で買い物～西畑(バス)～ハイランド前 17:45(予定)

12:00 3カ所の発着時間合計3時間10分
山城なので高低差がありますが、公園として整備され、傾斜地は階段の横で歩きやすいです。

参加費 6300円(参加費300円、バス代4900円、昼食1500円)
(電車・路線バスを利用した場合も、ほぼ同額がかかります。)

持ち物 飲み物、雨具、保険証 があると楽です。

申込み
3月24日までに参加表明をお願ひします。先着20名です。
併せて、昼食メニューを右のバス停8品の中から選んで下さい。
申し込み許可申請に年齢が必要ですが、同時に申告していただけます。
ネットを介する申し込みはできません。

問合せ 3-32 黒川 (24-3111) まで

1. ベベロンチーズ
2. カルボナーラ
3. ポロネーズ
4. シシリアン
5. コン・レ・ボンゴレ
6. 特製和風刺身
7. オリジナル焼きのこ
8. ボンゴレ・ロッソ