

# あかしあ台小学校区まちづくり連絡協議会 ニュース 第4号

あかしあ台小学校区まちづくり連絡協議会  
(略称：あか小校区まち協) 平成 27 年 10 月発行

## オープン! コミカフェ

あかしあ台コミュニティハウス内に「まち協コミカフェ」がオープンします。まだまだ簡単なものしかありませんが、ちょっと一息、ちょっと寄り道、気軽にお越しください。

「まちの交流の場、面白い出会いの場」にしましょう。

**オープン** 火・水・土 10:00~13:00  
※祝日の場合はお休み  
※イベント開催中は相席です。

**飲み物** 100 円 コーヒー、ココア、紅茶など  
/トール自動販売機  
ハーブティー、母子茶 など

**食べ物** 100 円 クッキー、バウムクーヘン、  
ナッツ など  
200~300 円 焼き菓子(日替わり)



コミュニティハウス内に  
まち協コミカフェがオープン



まち協事務所 あかしあ台1-50-3  
(あかしあ台コミュニティハウス 1階多目的室内)

イベント申し込みはこちら イベント一覧は裏面

開催日の 5 日前までにお申込みください。

ポスト投函  
予約

まち協ポスト  
(あかしあ台コミュニティハウス玄関外)

FAX  
予約

079-501-0082  
「あか小校区 まち協 宛」に

- 定員に限りがあります。先着順に受け付けます。
- 1 ドリンク制 (100 円程度)
- イベント内容により、有料のものもあります。

※お電話でのお申込みはできません。

【お問合せ】まち協事務所

TEL 079-501-0082

E-Mail matikyo@jcom.zaq.ne.jp

- 下記の必要事項を記入の上、ポスト投函・FAX でお申し込みください。
- 後ほど参加の可否は、お電話又は FAX にてご連絡いたします。
- お申込みは 1 枚につきお一人様分をご記入下さい (複数イベント申込み可)。

### 申込記載例

あか小校区まち協 イベント申込み  
申込日 (××月○○日)  
お名前：あかしあ太郎  
ご住所：あかしあ台△丁目○-□  
お電話 (FAX)：079-×××-××××  
(FAX も同じ)  
イベント名/日時・「テーマ交流会 10/17」  
・「つながり WS  
(10/31、10:30~)」  
⋮

・お預かりしました個人情報、イベントの運営以外には使用しません。



お散歩がてら  
よつとそこまで

あかしあ台小学校区まち協  
**コミカフェ イベント**

お申込み方法は裏面

### テーマ交流会

あるテーマに関心のある仲間と気軽に歓談し、知識を広げながら楽しく交流しませんか。  
面白い出会いが待っているかもしれません。

各回定員 20名  
1ドリンク (有料) 制

**第1回 10月17日 (土) 10:30-12:00**  
「マイナンバー制度って何?」  
語り手: 三谷文夫先生 (社会保険労務士)

**第2回 10月21日 (土) 13:00-14:30**  
「健康に暮らす」  
語り手: 山本 元先生 (医師)

### つながりワークショップ (つながりWS)

まちづくりに大切な「ゆるやかなつながり」について、参加者の皆さんで共に考えていく企画です。  
まちづくりに関心のある方、気軽にご参加下さい。

各回定員 20名  
1ドリンク (有料) 制

**第1回 10月31日 (土) 10:30-12:00**  
「ゆるやかなつながり」  
ファシリテーター: 内布 茂充さん  
(スポーツ21代表、まち協役員)

**10月** **カフェオープン**

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6 百歳体操 	7 	8	9	10	11
12	13 百歳体操 	14 	15	16	17 テーマ 交流会① 	18
19	20 百歳体操 	21 テーマ 交流会② 	22	23	24 	25
26	27 百歳体操 	28 	29	30	31 つながり WS 	

- ◆いきいき百歳体操(略称:百歳体操)は、参加者多数につき、現在新規の募集はしていません。
- ◆カフェ席は イベント参加者優先です。
- ◆駐車場は少ないです。



**11月の予告** 募集イベント 受付中

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10 百歳体操	11 テーマ 交流会①	12	13	14	15
16	17 百歳体操	18 テーマ 交流会②	19	20	21 コミか アート	22
23 / 30	24 百歳体操	25 レジンWS	26	27	28 つながり WS	29

### テーマ交流会

**11日 (水) 10:30-12:00**  
「都市計画マスタープラン」 三田市都市計画課

**18日 (水) 10:30-12:00**  
「かしこいバスの使い方」 野田年洋氏 (神姫バス)

### つながりWS

**28日 (土) 10:30-12:00**  
「ゆるやかなつながり ~第2回~」

### コミなかアート

**21日 (土) 11:00-12:00** 定員 15名  
「大人の鍵盤ハーモニカ (ミニライブ)」  
演奏: Duo Hey-Go (女性デュオ)

### クラフト ワークショップ

**25日 (水) 午前の部 10:00-12:30**  
**午後の部 13:00-15:30**  
「レジンづくり」 講師: 『shiho』さん  
定員各7名 参加費 1,000円~ (税別)

カフェは火・水・土 10:00~13:00 オープン

# あかしあ台小学校区まちづくり連絡協議会 ニュース 第5号

あかしあ台小学校区まちづくり連絡協議会  
(略称：あか小校区まち協) 平成27年11月発行

## コミカフェ オープンしました。

ゆっくり、ゆったりイベントも始まりました。

～まちの交流の場、面白い出会いの場～

10月から「まち協コミカフェ」があかしあ台コミュニティ  
ハウス内にオープンしました。



ドトールの自動販売機



ご来場の方にアンケートも実施



サークル終わり、ちょっと一服

10/6(火)、7(水)、10(土)は  
フルオープンでした。



厨房もフル回転



## テーマ交流会が 開かれました。

あるテーマをもとに先生のお話を聴いたり、集まった者同士で歓談したり…。  
お好きなドリンクを1杯注文し、気楽にお話できますよ。

(左上) 第1回 10/17 (土)  
「マイナンバー制度って何？」

(左下) 第2回 10/21 (水)  
「健康に暮らす」



この看板が  
オープンの目印



10/6(火)  
「いきいき百歳体操」  
体力測定の様子

## 民生委員・児童委員

### まち協構成団体の紹介

約200軒に一人配置され、あかしあ台では現在13名の委員が各々の区域を担当しています。

私たちは、地域の皆様の困りごとや心配事の相談や支援を行い、解決に向けて、その内容をウディ地域包括支援センターにおつなぎしています(秘密は守られますのでご安心ください)。また、毎年9月には敬老会でのお世話、年末は歳末助け合い事業として、高齢者世帯、お一人住まいのお宅、障がいをお持ちの方たちの見守りや安否確認の訪問もさせて頂いています。その他にも高齢者サロン、ママさんたちの集いの場である子育てサロンのお手伝いもしております。



今年9月の敬老会での様子

地域を見渡せば、あかしあ台にも少子高齢化の波が押し寄せてきています。また、異常気象の昨今、災害もいつ発生するか分かりません。そこで大切なことは、地域でお顔の見える関係を築き、お互いが支え合い、助け合う住民同士の「つながり」です。コミカフェがオープンし、お顔を合わせるつながりの場が増えました。大いにご利用ください。

これからも安心して住み続けられるあかしあ台を目指して、「まち協」と連携し、福祉活動の一翼を担う存在でありたいと考えています。

代表 中原 雅子

事前申込み下さると助かります。  
1ドリンク注文制(100円程度)

# あかしあ台小学校区まち協 コミカフェ イベント

ふらっと  
立ち寄りできます



11月 ☕カフェオープン 火・水・土 10:00~13:00

**テーマ交流会** 定員20名  
関心のあるテーマをもとに気軽に歓談します。  
**11日(水) 10:30-12:00**  
③「都市計画マスタープラン」三田市都市計画課  
**18日(水) 10:30-12:00**  
④「かしこいバスの使い方」野田年洋さん(神姫バス)

**つながりワークショップ** 定員20名  
街づくりに大切なつながりについて考えます。  
**28日(土) 10:30-12:00**  
「ゆるやかなつながり ~第2回~」  
ファシリテーター:内布茂充さん(スポーツ21代表)

**コミなかアート** 定員15名  
**21日(土) 11:00-12:00**  
「大人の鍵盤ハーモニカ(ミニライブ)」  
演奏:Duo Hey-Go(女性デュオ)  
昭和歌謡、クラシック、タンゴのお馴染みの曲から演奏。  
鍵盤ハーモニカをご持参ください(手ぶらでもOK)。

**クラフト・ワークショップ**  
**25日(水) 午前の部 10:00-12:30**  
**午後の部 13:00-15:30**  
「レジンづくり」講師:『shiho』さん  
定員各7名  
参加費 1,000円~(税別)  
男性も気軽にご参加下さい。



月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4 ☕	5	6	7 ☕	8
9	10 ☕ 百歳体操	11 ☕ テーマ 交流会③	12	13	14	15
16	17 ☕ 百歳体操	18 ☕ テーマ 交流会④	19	20	21 ☕ コミなか アート	22
23 /	24 ☕ 百歳体操	25 ☕ クラブ WS	26	27	28 ☕ つながり WS	29
30						

◆いきいき百歳体操は、現在新規募集はありません。  
(参加者多数につき)

◆駐車場は少ないです。

ポスト投函  
申込予約

まち協ポスト  
(コミュニティハウス玄関外)

FAX  
申込予約

079-501-0082  
「あか小校区 まち協 宛」

・お預かりしました個人情報、イベントの  
運営以外には使用いたしません。

## 12月の予告

## イベント企画、カフェ・ボランティア募集中!!

月	火	水	木	金	土	日
	1 百歳体操	2	3	4	5 テーマ 交流会⑤	6
7	8 百歳体操	9	10	11	12	13
14	15 百歳体操	16	17	18	19 テーマ 交流会⑥	20
21	22 百歳体操	23	24	25	26 つながり WS	27
28	29	30	31			

### ■コミカフェ・イベント企画

気軽な楽しい交流と面白い出会いのあるカフェを目指しています。企画の提案をお待ちしています。

### ■カフェのお手伝いボランティア

お話相手、お飲み物を配膳する... 短時間でもOK。

### 【お問合せ】まち協事務所

あかしあ台コミュニティハウス1階多目的室内

TEL 079-501-0082

E-Mail matikyo@jcom.zaq.ne.jp

切り取ってお申込みください

### イベント申込み書

お名前: \_\_\_\_\_

連絡先お電話: \_\_\_\_\_

ご住所: あかしあ台/さくら坂 丁目

イベント名/日時: (例) つながり WS  
6/21(金) 10:30~) \_\_\_\_\_

### テーマ交流会

語り手: 秋元みゆきさん(介護老人保健施設)

5日(土) 10:30-12:00

「介護保険サービスの内容」

19日(土) 13:00-14:30

「介護保険サービスの活用法」

# あかしあ台小学校区まちづくり連絡協議会 ニュース 第6号

あかしあ台小学校区まちづくり連絡協議会  
(略称：あか小校区まち協) 平成27年12月発行

## あか小校区まち協 ゆっくりゆっくり動き出しました。

過ごしやすい秋も過ぎ、早いものでもう師走。街のクリスマス・イルミネーションが目を楽しませてくれることでしょう。あかしあ台小学校区では、以前から活発に活動されていた地域団体や個人の皆さんが、より一層寄り添い、つながり、街を活気づける様々な意見交換や活動をしています。



ふらっと  
寄ってみて！

全て1ドリンク注文制(100円程度)

### テーマ交流会⑤⑥

関心のあるテーマをもとに気軽に歓談します。  
両日とも語り手：秋元みゆきさん(介護老人保健施設)

5日(土) 10:30-12:00

「介護保険サービスの内容」

19日(土) 13:00-14:30

「介護保険サービスの活用法」



### ファミリーカフェ

ママ&キッズ向け企画です。

9日(水) 10:30-11:30

「ベビーダンス体験会」講師：木本春菜さん

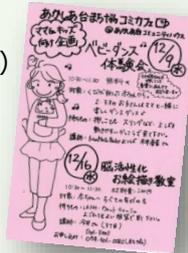
首の座った赤ちゃんから。(MaMa&Baby よつば)

16日(水) 10:30-11:30

「脳活性化お絵描き教室」

講師：今井さん(3丁目)

赤ちゃんから全ての年代の方まで  
(別途材料費200円)



### つながりワークショップ

26日(土) 10:30-12:00

「緩やかなつながり 第3回」

～"つながり"の創出～

ファシリテーター：内布茂充さん

(スポーツ21代表)

## 12月 ☕ カフェオープン 火・水・土 10:00~13:00

月	火	水	木	金	土	日
	1 ☕ 百歳体操	2 ☕	3	4	5 ☕ テーマ交流会⑤	6
7	8 ☕ 百歳体操	9 ☕ ファミリーカフェ	10	11	12	13
14	15 ☕ 百歳体操	16 ☕ ファミリーカフェ	17	18	19 ☕ テーマ交流会⑥	20
21	22 ☕ 百歳体操	23	24	25	26 ☕ つながりWS	27
28	29	30	31			

- ◆いきいき百歳体操は、現在新規募集はありません。(参加者多数につき)
- ◆駐車場は少ないです。

できれば事前予約をお願いします。  
(満席の場合、お断りする場合があります。)

## 1月の予告

## イベント企画、カフェ・ボランティア募集中！！

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5 百歳体操	6	7	8	9	10
11	12 百歳体操	13 ビデオ鑑賞	14	15	16	17
18	19 百歳体操	20 子どもの居場所づくりWS	21	22	23	24
25	26 百歳体操 回し読み新聞	27	28	29	30 子育てつながりWS	31

### 【お問合せ】

まち協事務所 あかしあ台コミュニティハウス1階多目的室内  
電話 079-501-0082  
メール matikyo@jcom.zaq.ne.jp

ポスト投函  
申込予約

まち協ポスト  
(コミュニティハウス玄関外)

FAX  
申込予約

079-501-0082  
「あか小校区 まち協 宛」



いずれかの方法でお申し込みください。  
(イベント名/日時、申込者氏名、お電話番号記載)

・お預かりしました個人情報、イベントの運営以外には使用いたしません。

## コミカフェ こんなイベントを開きました。

～まちの交流の場、面白い出会いの場～コミュニティハウス内～

10月にオープンした「まち協コミカフェ」。

10月後半から11月に開かれたイベントを紹介します。

### つながりワークショップ 10/31(土)

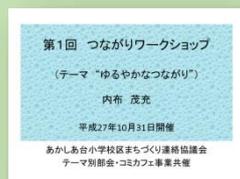
#### 「ゆるやかなつながり ～第1回～」

ファシリテーター：内布さん(スポーツ21代表)

参加者：住民 15名

まち協が目指すところの「地域のゆるやかなつながり」とは何かについて、3つのグループに分かれて、「地域とは？ゆるやかとは？」、「つながりとは？」、及び「つながりがもたらすもの？」をそれぞれ担当し話し合いが行われました。

地域のゆるやかなつながりづくりについて考える第一歩が踏み出されました。



カフェメニューも検討中。  
有志で試食しました。



### テーマ交流会 11/11(水)

#### 「都市計画マスタープラン」

語り手：門内さん(三田市都市計画課)

参加者：住民 14名

当プランが改訂されたことを踏まえて、将来の都市計画づくりを考える交流会が開催されました。語り手から、あかしあ台の人口減少や高齢化率の増大が予測されるとして、(1)公共交通の在り方、(2)多世代の生活利便性確保、(3)空き家の活用、等の地域課題が示されました。

これらの地域課題の克服に向けて、住民が力を合わせると共に行政などと協働で取組む必要性を感じさせる交流会でした。

### テーマ交流会 11/18(水)

#### 「かしいバスの使い方」

語り手：神姫バス(野田さん)

参加者：住民10名

バスの使い方について知らないことが多くビックリしました。

- NicoPa カードお得で便利！(見せて割引が600店舗等)
- 通勤定期券がお得！(三宮特急バスが100円で乗れる等)

- パソコン・スマートフォンでバスの走行位置や遅れも分かる！(来春から) などです。

その他、ウッディタウンの地域課題解決に力をいれたいということと共に、バス交通は「自分たちの交通」であるとの認識をもってどう充実させるか一緒に考えましょとのことでした。



### コミなかアート 11/21(土)

#### 「大人の鍵盤ハーモニカ」

演奏：Duo Hey-Go(田村さん、日笠さん)

参加者：住民 24名

鍵盤ハーモニカの女性デュオで、シャンソンやクラシック、タンゴと様々なジャンルの曲を聴きました。

歌謡曲では参加者も皆と一緒に歌ったり、お茶を頂きながらのミニライブを和気あいあいと楽しみました。



## ふれあい活動推進協議会

### まち協構成団体の紹介

皆さん、ふれあい活動にご理解とご参加頂き、ありがとうございます。

この活動では、地域住民によるお世話によって、家に閉じこもりがちな高齢者や子育て中の方を始めとする地域の方々、近所の集会所などで集まって話をしたり、レクリエーションを行ったりしています。これらを通して、生きがいや楽しみを持ち、仲間づくりが出来、少しでも閉じこもり防止、介護予防、生活にメリハリを持たせるなどの効果を期待しています。

- 集いには
- ①高齢者サロン(あかしあサロン喫茶「寄り道」)・・・毎月1回
  - ②子育てサロン・・・2か月に1回
  - ③おしゃべりカフェ・・・毎月1回
- 以上はコミュニティハウスにて開催。

- 行事には
- \* 枝豆狩りとふれあい昼食会(今年は青野ダム方面、よかたん)
  - \* ウッディ・カルチャーふれあい健康ウォーキング大会(ウッディタウン周辺をウォーキング)
  - \* ニューススポーツ大会(今年初開催、あかしあ台小学校体育館にて)

活動には、自治会、民生委員・児童委員、民生・児童協力委員、健康推進員、あかしあクラブ、地域ボランティアグループ(ふきのとう)等の団体が参画しています。

困りごとや孤立した不安な状況を、ひとりで抱え込ませない・見逃さない、それぞれの希望を形につなげる活動、それが「ふれあい活動」です。身近な生活の場で「誰もが安心して豊かに暮らす地域づくり」を目指し、専門機関と協力し合いながら進める、住民自身による自主的な活動です。



11/2 ニューススポーツ大会

あかしあ台地区代表 谷渕 建志

# あかしあ台小学校区 まちづくり連絡協議会

## ニューズレター 第7号

あかしあ台小学校区まちづくり連絡協議会  
(略称: あか小校区まち協) 平成28年1月発行

### あか小校区まち協 ゆっくりゆっくり動き出しました。

新年のお喜びを申し上げます。昨年末に「近隣ふれあい会議」をまち協・コミカフェで開きました。

この日は、近い将来カフェでの軽食を定期的に提供することを前提とした試験的な食事会を兼ねたものでした。自治会に対する意見や軽食の内容について色々話も弾みました。

近隣ふれあい会議の開催とまち協カフェ利用で、街が活性化されることを期待しています。

まち協会長 片岡 琢磨

全て1ドリンク注文制(100円程度)

#### テレビ視聴交流会

13日(水) 10:30-12:00 コミカフェにて  
「ついに分かった認知症予防への道！」

昨年11月に放映された、NHKスペシャル/シリーズ認知症革命についての視聴報告をもとに情報交換します。

#### ファミリーカフェ

20日(水) 10:30-11:30 コミカフェにて  
「井戸端会議/子どもの居場所」

放課後の子どもの「居場所」について意見交換します。「児童には行けないけど、ちょっと待たせてもらえる場所があれば・・・」「ほかの学校ではこんな取り組みがあるらしいよ」などなど。小学生(新1年含む)のパパママ待っています! 言いたい放題大歓迎です!!

#### コミなかアート

26日(火) 10:30-12:00 コミカフェにて  
「『まわしよみ新聞』をつくろう」

持ち寄った新聞から、気になる/おもしろい/お、これは...という記事を切り抜いて新たに壁新聞を作ります。不思議と初対面の方ともどんどん話してしまいます。どなたでも参加できます。

#### つながりワークショップ～子育て編

30日(土) 19:00-21:00

(注)開催場所:あかしあ台小学校スポーツ21会議室

#### 「子育て寄り添いワークショップ」第1回

地域の方々と協働で、こどもに寄り添いながら皆が元気で楽しく子育てできる“こどもの居場所”を地域に創出するために、どのような支援が求められ、また、出来るのか? について話し合う場です。子育てに関わっている方々や支援して頂ける方々の参加をお待ちしています。

### 1月 ☕ カフェオープン 火・水・土 10:00～13:00

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5 ☕ 百歳体操	6	7	8	9	10
11	12 ☕ 百歳体操	13 ☕ TV視聴交流会	14	15	16 ☕	17
18	19 ☕ 百歳体操	20 ☕ 井戸端会議/子どもの居場所	21	22	23 ☕	24
25	26 ☕ 百歳体操 まわしよみ新聞	27 ☕	28	29	30	31 子育て つながり WS:小学校

できれば事前予約をお願いします。  
(満席の場合、お断りする場合があります。)

### 2月の予告 イベント持ち込み企画、絶賛募集中!! まち協スタッフ募集!(4月からの勤務)

月	火	水	木	金	土	日
1	2 ☕ 百歳体操	3 ☕	4	5	6 ☕	7
8	9 ☕ 百歳体操	10 ☕ ファミカフェ	11	12	13 ☕	14
15	16 ☕ 百歳体操	17 ☕ 軽食デー (予約要)	18	19	20 ☕	21
22	23 ☕ 百歳体操	24 ☕ 軽食デー (予約要)	25	26	27 ☕	28
29						

#### 【お問合せ】まち協事務所

あかしあ台コミュニティハウス1階多目的室内  
電話 079-501-0082  
メール matikyo@jcom.zaq.ne.jp

ポスト投函  
申込予約

まち協ポスト  
(コミュニティハウス玄関外)

FAX  
申込予約

079-501-0082  
「あか小校区 まち協 宛」

いずれかの方法でお申し込みください。  
(イベント名/日時、申込者氏名、お電話番号記載)

・お預かりしました個人情報、イベントの運営以外には使用いたしません。

## コミカフェ イベント紹介

～まちの交流の場、面白い出会いの場  
～コミュニティハウス内～  
住民持ち込み企画も実施しました。

### クラフト・ワークショップ 11/25(水) 「レジンづくり」

世話役: 赤井 典子さん(3丁目)  
参加者: 午前の部(8名)/午後の部(8名)  
Shiho 先生(アトリエチャットさんご紹介)の丁寧なご指導の下、初対面の方とも和気あいあいと楽しみながら制作スタート。男性参加者は旅行の思い出の貝殻で制作。皆さんの、初心者とは思えない個性と感性が光る作品に、先生から「素晴らしい!」のお声が。仕上がった素敵な作品を前に、ご自分用や大切な人へのプレゼントにされるなどお喋りも弾みました。



12/1(火)  
いきいき百歳体操  
忘年会



### ファミリーカフェ 「ベビーダンス体験会」 12/9(水)

講師: 木本春菜さん(MaMa&Babyよつば)  
参加者: 親子連れ7組

赤ちゃん連れママに大人気の習い事、「ベビーダンス」の体験会が開催されました。講師は三田市内で子育て支援活動をする MaMa&Baby よつばの木本先生。さすがは元保育士。手遊びであっという間に皆をひきつけ、クリスマスの絵本には子ども達もかぶりつき! ママのストレッチの後、ダンス開始! お子さんを抱っこ紐で抱いて、音楽に合わせてステップを踏みます。楽しく踊っていると、気付けば夢の中のお子さんも…。終了後は皆さん仲良くなられてお話しされていました。



### 近隣会合食事会 12/2(水)

参加地区: 1丁目 6・7 班  
参加者: 9世帯12名  
10年ぶりにコミュニティハウスに来られた方や、普段あまり外出されない方も参加されました。女性カフェ・スタッフが前日に材料



を仕入れ、当日 9 時から下ごしらえを始め、11 時半には 12 人分の軽食を提供して頂きました。また、食品衛生責任者の山田さん(4丁目)にも、安全面などについて説明をいただきました。他の地区の班委員の方も見学されていました。

### テーマ交流会 12/5(土) 「介護保険サービスの内容」 参加者: 20名

語り手: 秋元みゆきさん(介護老人保健施設相談員)

介護保険サービスの現状を具体的にお話して頂きました。この 8 月に、団塊の世代が 75 歳になる 2025 年問題を捉えて、社会保障費節減へ向けての制度改革がありました。年金額・預貯金に応じた介護サービス負担割合が設定され、個人負担が大きく増額されました。制度を知り早めの準備(心構え)が必要だと分かりました。



### つながりワークショップ 11/28(土) 「ゆるやかなつながり ～第2回～」

ファシリテーター: 内布さん(スポーツ21代表)  
参加者: 17名

前回ワークショップの意見を基に“地域には、(様々な事象や取組みに対して)いいと思う人、よくないと思う人がいる”というつながりを否定する立場や背景について理解を深めるものでした。今回のワークショップでは、特に“人とのつながりは、開かれた環境や心が大切だ”という認識を共有できました。今後は、“開かれた環境や心”について、具体的に理解を深める活動を進めて行きたいと思えます。



## 青少年補導員

青少年の非行防止と早期発見、早期解消のため、地域で精力的に活動しています。青少年補導員は三田市から委嘱され、あかしあ台では11名の方々が活動しています。毎月の活動は次の通りです。

- ①ウディタウン地区の主要店舗見守り
- ②あかしあ台小学校の下校見守り
- ③ゆりのき台中学校の登校見守り
- ④はじかみ池公園や平谷川緑道の巡回

補導活動は、地道なことですが、子ども達に危険があったら困ります。保護者の方は、次のことを常日頃から子ども達に言い聞かせておきましょう。

- ◆知らない人には付いていかない。◆知らない人の車に乗らない。
- ◆危険を感じたら大声で叫ぶ。◆怖かったら、大人のいるほうにすぐに逃げる。
- ◆どんな人が何をしたら、家の人に知らせる。車のナンバーを覚えて知らせる。

### まち協構成団体の紹介

あかしあ台小学校 交差点にて



青少年補導員あかしあ台地区代表 藤野 靖夫

# あかしあ台小学校区まちづくり連絡協議会 ニュース 第8号

あかしあ台小学校区まちづくり連絡協議会  
(略称：あか小校区まち協) 平成28年2月発行

## あか小校区まち協に市長が視察に来られました。

「まち協カフェ」に、住民の方が一人で、ご家族で、仲間同士で、気軽に出向いていける、そんな仲間づくりの場として作り上げていってもらいたい、そして、この取り組みを通じて、まち協活動が盛り上がっていくことを期待します、と市長からのお話がありました(裏面へ続く)。



イベント参加では1ドリンク(100円程度)注文頂きます。

2月 ☕ カフェオープン 火・水・土 10:00~13:00

### ファミリーカフェ

10日(水) 10:30-11:30

「ベビーダンス教室」

講師：木本春菜さん (MaMa&Baby よつば)

対象：首が座った赤ちゃんから。

2、3歳のお子様はママと一緒に  
楽しくダンス!

持ち物：抱っこひも、スリング、上履きなど。

動きやすい格好で来て下さい。



### クラフト・ワークショップ 定員各部8名

23日(火) 午前の部 10:00-11:30

午後の部 13:00-14:30

「スタンドグラス風、置き飾りづくり」

講師：sketchさん

1フレーム 1200円(税込)

絵柄は、お雛様・お申・お花など。

一緒に楽しみながら作ってみませんか。

お雛様とお申さん絵柄をご希望の方は  
お申込み時にお知らせ下さい。



### 軽食デー (予約制) ※食数制限あり。

17日(水)、24日(水)

11時30分からの開始になります。軽食メニュー例



月	火	水	木	金	土	日
1	2 ☕ 百歳体操	3 ☕	4	5	6 ☕	7
8	9 ☕ 百歳体操	10 ☕ ファミカフェ	11	12	13 ☕	14
15	16 ☕ 百歳体操	17 ☕ 軽食デー (予約要)	18	19	20 ☕	21
22	23 ☕ 百歳体操 クラフトWS	24 ☕ 軽食デー (予約要)	25	26	27 ☕ にこにこ 健康体操(注)	28
29						(注)健康推進員と協力

### サンドイッチプレート (三田屋のハム入り)



1食500円  
(コーヒー付)

予約必要：前日の正午  
で電話又は  
FAXにてお申  
込み下さい。

3月の予告

イベント持ち込み企画、絶賛募集中!!

まち協スタッフ募集!(4月からの勤務)

月	火	水	木	金	土	日
	1 ☕ 百歳体操	2 ☕	3	4	5 ☕ ためびる 健康講座	6
7	8 ☕ 百歳体操	9 ☕ 軽食デー (予約要)	10	11	12 ☕	13
14	15 ☕ 百歳体操	16 ☕ 軽食デー (予約要)	17	18	19 ☕	20
21	22 ☕ 百歳体操	23 ☕	24	25	26 ☕	27
28	29 ☕ 百歳体操	30 ☕	31			

### 【お問合せ】まち協事務所

(毎週 火・水・土の9:00~15:00)

あかしあ台コミュニティハウス1階多目的室内

電話&FAX 079-501-0082

メール matikyo@jcom.zaq.ne.jp



■イベントは次のいずれかの方法でお申し込みください。  
(イベント名/日時、申込者氏名、お電話番号記載)

ポスト投函  
申込予約

FAX  
申込予約

・お預かりしました個人情報、イベントの運営以外には使用いたしません。

ブログやフェイスブックはこちら!ぜひご覧下さい。

ブログ: <http://ameblo.jp/akasiamachikyo/>

Facebook: <https://www.facebook.com/akasiacafe>

# コミカフェで こんなことありました



2/10 から、  
フランスパントーストが  
メニューに登場！  
300円(3枚、コーヒー付)。  
火・水曜限定。



☆数に限りがあり、ご用意できない場合があります。ご了承ください。

## ファミリーカフェ 12/16(水)

### 「脳活性化お絵描き教室」

講師：今井さん(3丁目)  
参加者：10名(+子ども4名)、  
付添他3名



小さなお子さんから高齢の方まで参加されていました。皆さんの自由な発想と感性に今井先生も大絶賛でした。最後の観賞会では、「みんな違ってみんな良い」作品の数々を楽しみました。

参加された方の感想を紹介します。  
・・・絵を描くことは右脳を活性化させ、認知症の予防にも良いかと参加してみた。作業をすすめていくうちに、もっと立体感が出せないかなど、だんだんと欲が出てきた。絵の苦手な者でもすぐに溶け込むことができ、楽しかった。

## 市長の来訪 12/16(水)

三田市：森市長、本田部長、井上課長、番匠課長  
まち協：片岡さん、長谷川さん、奥村さん、中原さん、  
山根さん、カフェ・スタッフ(岩本さん、伊原さん)



カフェ・スタッフが点てた黒豆茶をお出し、その後、懇談会を持ちました。「まち協」設立以降の活動を説明しました。

市長からは、「まち協」のあり方と今後の方向付けについて次のような話がありました。

- 自治会中心のまちづくりは今まで通り進めて頂き、自治会で纏めきれない問題などについて「まち協」にて支援して頂ければと思っている。
- 将来的には小学校区ごとに市からの各種補助金や助成金などを一括して「まち協」で取り纏めてもらいたい。
- そのために、あせらず、急がず、気長に、また、つながりなどを通じて、身近な問題やサークル活動を進めて頂きたい。

## テーマ交流会 12/19(土)

### 「介護保険サービスの活用法」

参加者：15名  
語り手：秋元みゆきさん(介護老人保健施設相談員)

前回の「介護保険サービスの内容」に続き、その活用について話題提供がありました。

介護保険サービスは再三の改訂が行われ、極めて複雑になっている。クライアントの状態及び生活環境に応じて適切に活用する必要がある。活用にあたっては、ケアマネジャーのサポートを求めるのが良い。

財源の問題もありニュータウンに多いサラリーマンなどは2割負担を余儀なくされることを考えておく必要がある。

たくさんのサービスがある中、国は小規模多機能型居宅介護事業の拡充を進めており、今後はこの活用魅力がある。など、充実したものでした。



参加者からは多くの質問があり、喫緊の課題として関心の高さが伺われました。

## つながりワークショップ 12/26(土)

### 「ゆるやかなつながり ～第3回～」

ファシリテーター：内布さん(スポーツ21代表)  
参加者：14名

地域団体の代表の方やご興味のある方が集まりました。

テーマは、「つながりの創出」。個人の生活や福祉面において、地域とのつながりの必要性やオープンマインドな空間などの地域社会環境の要件について理解を深めるものでした。

今後、まち協としては、子育てや高齢者などの様々な地域課題について取り組むために、自治会をはじめ多様な団体が協同して「ゆるやかにつながる環境」を創出するために、地域でつなげる活動を具体的に進めて行きたいと思えます。



# 健康推進員

## まち協構成団体の紹介

私達は、自分らしく充実した健康生活の実現を目指し、生涯現役で過ごすことができ、地域みんなで支え合うふれあい街づくりを目標として、現在あかしあ台地区6名、さくら坂地区2名の計8名で活動しています。

これまでに①介護予防や健康増進のためのウォーキングやにこにこ健康体操②生活習慣病予防のための身体によい健康レシピの紹介③心の健康づくりのための癒しの講座④健康診断、がん検診の啓蒙活動などを実施してきました。

私達の周りには多くの情報が満ち溢れています。その中でわずかながら提案を示し、あかしあ台・さくら坂の皆様にご参加していただき、心も身体も健やかに自立した生活を過ごせる様、健康へのお手伝いできればと思います。



ためになる健康講座



にこにこ健康体操

一人でも多くの方の参加と、お勧めのアイデア・レシピ・特技をお持ちの方の情報をお待ちしています。

### 明日へと 続く健診 その一步

(特定健診・がん検診を積極的に受けましょう!!)

健康推進員 佐渡 容子

# あかしあ台小学校区まちづくり連絡協議会 ニュース 第9号

あかしあ台小学校区まちづくり連絡協議会  
(略称：あか小校区まち協) 平成28年3月発行

## 皆さまからの声をお聞かせください。

まち協カフェが昨年10月にオープンし、5ヶ月が経ちます。あかしあ台、さくら坂に在住の皆様からのまち協に対するご意見やご要望をお聞かせください。今後の活動の参考にさせていただきます。(まち協ポストに投函ください。)



まち協会長 片岡 琢磨

### まち協カフェ・イベント

イベント参加では1ドリンク(100円程度)を注文頂きます。

#### ■ 消費者トラブル防止学習会

26日(土) 10:30-11:30

「"しまった こんな買うんじゃなかった"を防ぐコツ」

講師：チームしょうぞえもん(4丁目 羽島さん 他)

最近では、テレビショッピングやネットショッピングなどで容易に買い物ができ、実物を見ないで注文をしてしまいがち。このような失敗談をまじえ、どのような心構えで対応すればよいのか、一緒に楽しく語り合しましょう。



#### ■ 軽食デー(予約制) ※食数制限あり。

9日(水)、16日(水)

サンドイッチ軽食プレート(飲み物付き※)  
1食500円

※お飲み物：  
コーヒー/黒豆茶/  
ルイボスティー



・11時30分からの開始です。

・ご予約は、前日正午までに、お電話、メール、FAXにてお申込み下さい。

### 3月 ☕ カフェオープン 火・水・土 10:00~13:00

月	火	水	木	金	土	日
	1 ☕ 百歳体操	2 ☕	3	4	5 ☕ ためになる健康講座 ※	6
7	8 ☕ 百歳体操	9 ☕ 軽食デー(予約要)	10	11	12 ☕	13
14	15 ☕ 百歳体操	16 ☕ 軽食デー(予約要)	17	18	19 ☕	20
21	22 ☕ 百歳体操	23 ☕	24	25	26 ☕ 消費者学習会	27
28	29 ☕ 百歳体操	30 ☕	31			

※主催：健康推進員

### 4月の予告

### イベント持ち込み企画、募集中！！

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5 ☕ 百歳体操	6	7	8	9 ☕	10
11	12 ☕ 百歳体操	13 ☕ ファミカフェ(ハッピーダンス)	14	15	16 ☕	17
18	19 ☕ 百歳体操	20 ☕ 軽食デー(予約要)	21	22	23 ☕	24
25	26 ☕ 百歳体操	27 ☕ ファミカフェ(右脳活性化)軽食デー(予約要)	28	29	30 ☕ 鉄道ファンの集い(福山線をゆく)	

#### 【お問合せ】まち協事務所

(毎週 水・木・土の9:00~15:00)

あかしあ台コミュニティハウス 1階 多目的室内

電話/FAX 079-501-0082

メール matikyo@jcom.zaq.ne.jp



#### ■ いずれかの方法でお申し込みください。

(イベント名/日時、申込者氏名、お電話番号記載)

ポスト投函  
申込予約

メール  
申込予約

FAX  
申込予約

・お預かりしました個人情報、イベントの運営以外には使用いたしません。

ブログやフェイスブックはこちら！ぜひご覧下さい。

ブログ : <http://ameblo.jp/akasiamachikyo/>

Facebook : <https://www.facebook.com/akasiacafe>

# コミカフェでこんなことありました

## いきいき百歳体操 1/12(火)

「体力測定」参加者:18名

市のサポートのもと、開始3か月後の体力測定が行われました。①握力②開眼片足立ち③椅子座位体前屈④歩行スピードの4項目について実施。握力と歩行スピードが向上しているとの結果でした。



又、将来介護が必要になる可能性の高さを調べるペーパーテストでは、うつ状態とともに閉じこもりのリスクが低くなっているとの結果でした。今後も続けていくことで、運動機能の維持や更なる向上とともに要介護リスクの低下が期待されます。

## 子育て寄り添いワークショップ 1/30(土)

参加者:10名(子どもに関わる活動を行っている方々)

1/20実施の保護者を中心とする「井戸端会議『子どもの居場所』」で出された課題に対し、地域で何が出来るかについて、話し合いました。



子どものことは親が見るのが基本という指摘がある一方で、核家族化や共働きの増大などの社会変化に伴い、子どもを預けるのに困っている人が居ることも事実、地域での常時見守りが必要であり、

サークルを立上げて支援できる等の提案も出されました。まち協としては、この取り組みを各種団体と連携し、「(仮称)子ども寄り添いネットワーク」の創設を提案することも視野に進めていくことを確認しました。



## 井戸端会議「子どもの居場所」 1/20(水)

参加者:7名

放課後の子どもの居場所について話しました。

- ①安心して過ごさせられる、子どもの日常の一部であるような場「児童館」があったらいいな。
- ②学童要件未達で預かってもらえなくて困っている人がいる。14:30~18:00の間、地域で見守ってもらえることができたらいいな。
- ③「あかしあっ子広場」はすごく楽しい。ただ、定員オーバーで参加できない子どももいることから、もっと回数が増えるといいな。今後更に話し合いが深められ、前向きな解決策につながることを期待されます。



①安心して過ごさせられる、子どもの日常の一部であるような場「児童館」があったらいいな。

②学童要件未達で預かってもらえなくて困っている人がいる。14:30~18:00の間、地域で見守ってもらえることができたらいいな。

③「あかしあっ子広場」はすごく楽しい。ただ、定員オーバーで参加できない子どももいることから、もっと回数が増えるといいな。今後更に話し合いが深められ、前向きな解決策につながることを期待されます。

## コミなかアート 「まわしよみ新聞」 1/26(火)

参加者:9名

お世話役:日笠さん(3丁目) 巷で流行の兆し?!「いつでも、どこでも、だれでもできる」新しいメディア遊びを初めて開催しました。難しいのでは?と警戒する方も居りましたが、始まると、とっても気楽に喋ってしまう、人のおすすめ記事もいつも以上に耳を傾けることが出来ました。各々が選んだ記事について、順番にグルグル回してお話するので、誰かだけがべらべら喋ることもありません。選んだ記事を、想像を働かせながらレイアウトし、世界に一つの壁新聞を作りました。



難しいのでは?と警戒する方も居りましたが、始まると、とっても気楽に喋ってしまう、人のおすすめ記事もいつも以上に耳を傾けることが出来ました。各々が選んだ記事について、順番にグルグル回してお話するので、誰かだけがべらべら喋ることもありません。選んだ記事を、想像を働かせながらレイアウトし、世界に一つの壁新聞を作りました。

## 軽食デー

### 2/17(水)からスタート

軽食サービスが始まりました。内容は

サンドイッチ2種(たまご&ポテトサラダとハム&チーズ)にオニオンスープ、野菜の味噌マヨディップが付き、デザートはフルーツ・ヨーグルト。

2/17に予約された9名の方に召し上がって頂きました。飛び入りで絵本の読み聞かせもあり、くつろいだ雰囲気の中、食事を楽しんで頂けたようです。

まだ当分は月2回のみですが、皆さまのご利用をお待ちしています。



# あかしあクラブ

あかしあ台にお住まいの60歳以上(男女)の方々に構成する市老連公認老人福祉クラブ(グッドシニア三田)です。現在223名の会員を擁し、お互いに助け合い、毎日を元気に過ごすことを目標にしている集まりです。

- ①社会奉仕活動・・・地区の清掃美化活動、季節の花植え、友愛訪問など
- ②健康増進活動・・・春・秋のハイキング、会員によるグラウンド・ゴルフなど
- ③ふれあい活動・・・小学校との交流(あかしあっ子広場、昔の遊び教室) 一泊・日帰り旅行、茶話会など
- ④教養研修活動・・・新春作品展、各趣味の活動、健康教室の開催など



(4月総会の時の様子)

以上のような活動を、会員の皆さまのご理解を得て、毎月定例として実施しております。

私どものクラブは、「健康でありたい」「健康であり続けられるような活動」「新しい仲間を作ることを」を命題として、地域に貢献したいと思っております。

ぜひ、私どもの活動にご賛同いただき、今後一緒にこれからの人生を楽しみませんか。

あかしあクラブ会長 堀内 俊一