

2026 1月号

広報 皐ヶ丘

明けまして
おめでとうございます！

発行 皐ヶ丘自治会
皐ヶ丘 3丁目 142 番地
電話/FAX 64-2834
Email stkjichi@ma.ctk.ne.jp
皐ヶ丘自治会ホームページ
<http://www.ctk.ne.jp/~stkjichi/>



今年もよろしくお願ひします



新年あけましておめでとうございます。皆さまには、健やかに新しい年を迎えたことと心よりお慶び申し上げます。昨年は、地域の清掃活動や防災訓練、夏祭りなど、数多くの行事にご協力いただき、自治会の活動が大変充実した一年となりました。改めて、皆さまの温かいご支援とご協力に深く感謝申し上げます。

本年も「安心・安全で住みよいまちづくり」と「縁の豊かな自然を大事にするまちづくり」を目標に、地域の絆をさらに深めてまいりたいと存じます。防災や防犯の取り組みはもちろん、子どもから高齢者まで世代を超えて交流できる場を広げ、誰もが笑顔で暮らせる環境づくりに努めてまいります。

自治会は、皆さま一人ひとりの力が集まって成り立つ組織です。小さなお意見やご提案も、地域をより良くする大きな力となります。どうぞお気軽にお声をお寄せください。本年が皆さんにとって健康で実り多き一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。引き続き自治会活動へのご理解とご協力を願い申し上げます。

自治会会长 横井祐司



草刈り倶楽部・近隣の皆様・自治会執行部 合同草刈り会



11月3日 9丁目北側外周道路の緑地帯の草刈りを、「草刈り倶楽部」の皆様、近隣の方々、自治会執行部との合同で行いました。雨天のため1週間遅れの開催でしたが、近隣住民の13名様も含め36名もの参加をいただきました。草刈り倶楽部の皆様の御指導と励ましを頂き、無事に終える事が出来ました。ありがとうございました。

12月7日 防災フェスタが開催

12月7日（日）10：00～11：30 桜ヶ丘ハイツ自治連合会主催により「防災フェスタ」が開催されました。

多数の住民の皆様に参加していただきありがとうございました。日頃、触れることがない煙道、消火栓やホースなどを体験していただくことができたと思います。





2026年1月11日（日）8：30～11：00 自治連合会の主催により「桜ヶ丘ハイツどんど焼き」が復活します。

- ◆ 場所は、桜ヶ丘ハイツ地区センター 南側（砂利）駐車場
- ◆ 少雨決行、雨天、強風時は、「お焚き上げ」は中止しますが、「振る舞い」は実施します。
- ◆ 振る舞い（全て無料、無くなり次第終了となります。）



- ・福 酒：樽を用意します。
- ・福ぜんざい：作りたての温かいぜんざいを提供します。
- ・福 餅：焼き立てのアツアツのお餅を提供します。
- ・福菓子：小学生以下の子供様 “先着200名” に進呈します。



住民の皆様の多数の御参加をお待ちしています。

寒い中 体をほぐしてみませんか！

運動は体力維持だけでなく、気分転換や睡眠の質の向上にも効果があります。
例えば——□ 身体が軽く感じる



- 夜ぐっすり眠れる
- 気分が前向きになる
- 疲れにくくなる

——といった変化が日常生活に表れやすくなります。

また、準備運動として簡単なストレッチを行うだけでも、けがの予防や血流改善につながります。腰椎、仙腸関節、股関節がほぐれ、スポーツの前の準備にも最適な「自分で出来る腰痛予防体操」（背骨コンディショニング）をご紹介します。

【上体倒し】

- ① うつ伏せになり、両肘を合わせるように肘を立てる
- ② 片足を変える足のように外側に広げる

【アクション】

- ① 肘を中心、上体を左右に倒す 30 往復
- ② 反対の足に変えて同様に行う

【解説】

腰の骨がひねられているという感覚で、肩が床につくように、倒す角度を広げていきます。



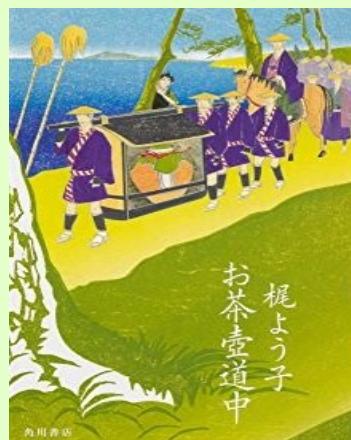
阜ヶ丘周辺の

歴史風土記 第8回

齊藤 千勝

茶壺道中

全国的に知られている「ズイズイズッコロバシ…」のわらべ歌は茶壺道中を迎えた街道筋の人々が大慌てで戸をピシャと閉め、家の中で息をひそめている様子を歌ったものと思われます。今から400年前の江戸初期、幕府は将軍家が飲むお茶を京都の宇治から取り寄せていました。最高級品のお茶を求める幕府は「宇治採茶使」と名付けた使者に新茶を持たせ毎年旧暦4~6月に江戸と宇治を往復させることにしました。寛永9(1632)年のことでした。人足を含め総勢550名前後、往路は東海道を空の茶壺を持ち、復路は中山道をその茶壺に新茶を詰めて持ち返るという行列は慶応3(1867)年の大政奉還の江戸幕府が終るまで続けられました。茶壺「二將軍の飲料用の茶」であるため、一行の通行時は参勤交代の諸大名も駕籠からおりて茶壺道中を見送ったという。あの伊能忠敬も全国測量の旅の途中で茶壺道中にあったことがあるようです。彼の測量日記の中に「茶壺の通行により、今日は測量ができなかった」とあることから、忠敬も一行の通行の規制を受けていたことがわかります。農家にとっては田植えの忙しい時期にあっても田植えは禁止、使役を強制され、外出を禁止されるなど、大きな負担になっていました。茶壺道中の増加に伴い茶壺道中を管理する部門として「お茶屋」が任命されました。「上林」「永谷園」「山本山」などがそれです。延宝8(1680)年の茶壺道中の記録があります。6月16日宇治発、6月19日御嵩着・泊、6月28日江戸着です。この時、御嵩では人足875人、馬223疋が出されたと記録にあります。毎年、繰り返されました。



次の話は日光例幣使です。

防鳥ネットの補修 ありがとうございました！



2丁目小公園横のゴミ集積場の防鳥ネットが見事に復活いたしました。

「環境保全サポーターの会」の脇田様、長屋様のお二人にご尽力を頂きました。寒い中の作業ご苦労様でした。ありがとうございました。

これからも大切にゴミ集積場を使いましょう。

(広報部)