

2026
3月号

広報

皐ヶ丘

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/>

草刈り倶楽部 部員 大募集 !!

こんにちは！2025年に発足した**「皐ヶ丘草刈り倶楽部」**です。私たちは、美しい街並みを守るために活動しているボランティア団体です。

皐ヶ丘には東京ドーム約2個分の(82,000 m²)もの広大な緑地がありますが、その維持には多大な労力が必要です。現在、32名の有志で歩道や小公園などの手入れを行っています。

「力仕事は自信がない……」という方も大歓迎！

刈った草を集めるなどの補助作業だけでも非常に助かります。障害・賠償責任保険にも加入しており、安心してご参加いただけます。

- ・活動内容：月 1・2回(土・日)程度の作業、
- ・活動時間：1回2時間程度(5月~12月)
- ・場 所： 皐ヶ丘エリア内(ご自宅近くのチームで活動可能)

ご参加いただける日だけで結構です。

ぜひご参加下さい！



入部をご希望の方は自治会事務所にお電話下さい。

☎：64-2834 です

大勢の皆さんの御参加をお待ちしています !!!

春のウォーキング

(旧 春のスポーツ大会)

& 軽スポーツ体験

3 自治会主催

2026年3月15日(日)

<雨天決行>

ウォーキング・軽スポーツ 8:30~11:00

じゃんけん大会 11:30~



軽スポーツを コンプリートだ!!

軽スポーツ(5種目)に参加して
スタンプを集めよう! 花の苗をプレゼント
(65歳以上の方は3種目でOK)



先着300株!
皆さまをお待ちして
います。



テニス



ミニゴルフ



卓球



ミニゴルフ



ボードゲーム

主催: 桜ヶ丘・皐ヶ丘・桂ヶ丘の3自治会

共催: 桜ヶ丘地区センター

協力: 桜ヶ丘地区体育振興会、桜ヶ丘地区青少年育成推進委員会、桜ヶ丘地区交通安全協会

皐ヶ丘グラウンドゴルフ同好会、シルバー桜ヶ丘カローリング同好会、小中高生のボランティア

ボランティア募集

当日のお手伝い
参加賞配布、
チェックポイント担当
軽スポーツ、
じゃんけん大会進行
※高校生以上、中学生
小学4,5,6年生

連絡先: 山崎

080-5162-4642

自分でできる腰痛予防体操 2

タオル一本で簡単にできます。

1月号の「上体倒し」をやって腰周りを十分にほぐしてからやると効果が上がります!!

両足カエル

- ① 仰向けに寝て、丸めたタオルを縦にしてお尻の下の中央・仙骨に当てます。両手は体の横の広げ、両足を外側に開き(カエル足)、足の裏を合わせます。
- ② 仙骨をタオルで押し込むようにしながら、足を左右に揺らします。30往復行いましょう。できるだけ膝の外側が床につくまで倒します。



仙骨に
タオルを当てる

フェイスタオルを
縦半分にして丸める

タオルを
当てる位置



モラルハラスメントについて



●モラルハラスメントとは？

言葉や態度によって相手に精神的な苦痛を与える（目に見えない嫌がらせ）です。深刻なストレスや心の傷をもたらします。

●こんな言動、していませんか？

- ⚠ 他人の言動を一方向的に非難する
- ⚠ ミスに対して怒鳴る、詰め寄る、責める
- ⚠ 必要以上に要求、クレームを繰り返す
- ⚠ 陰で悪口や噂を流す

👉 これらは【モラルハラスメント】に該当する可能性があります。

◆モラルハラスメントは、組織や地域の分断・分裂を招きます

組織や地域の人々が活動しにくくなると、全体の協力・協調体制が崩れてしまいます。みんなが安心して関われる組織や地域づくりのために、心ある対応をしていきましょう。

◆支え合いの心を大切に

- 🍀 感謝の気持ちを伝えましょう ♡
- 🍀 建設的な意見は丁寧に話しましょう ♡
- 🍀 不満や要望は冷静に、相手の立場を考えて ♡
- 🍀 ミスを責めるのではなく、次に活かす声かけを ♡

一人一人の理解と協力が、安心と信頼の組織や地域社会を作ります ♡

環境部からの ペットのフンの放置についての お願い!!

最近、道路や歩道、公園、敷地などでペットのフンが放置されて困っているという声が寄せられています。ペットを散歩される際は、袋やスコップなどを持参し、フンを持ち帰っていただくようお願いいたします。

この地域は、皆様の協力で快適な環境を保っています。飼い主の責任としてマナーを守り、みんなが気持ちよく暮らせるまちづくりにご協力ください。



皐ヶ丘周辺の

歴史風土記 第10回

齊藤千勝

小山 観音

小山観音は美濃加茂市下米田町小山に位置し、飛騨川に浮ぶ中の島、飛騨木曾川国定公園の内部に境内を構えています。小山観音の創建の由来は次のような伝承があります。平安時代末期、若名御前（木曾義仲の母親）が信濃から京都へ上洛中にこの地で亡くなった際、木曾義仲が母親の菩提を弔う為、木曾川を渡ろうとしたところ増水と急流により渡れずにいました。すると、どこからともなく馬頭観音を背にした龍神が出現し、義仲を無事に対岸まで導いてくれました。義仲は仏意と悟り、馬頭観音を祭る御堂を建立し篤く祭ったのが始まりと伝えられています。小山観音の本尊は若名御前の護身仏とも、義仲の念持仏とも伝わる1寸8分の馬頭観音像で、特に養蚕に御利益があるとして信仰を広めました。永禄6年(1434)、上蜂屋村のある女性が子宝に恵まれず、小山観音に百日間祈願したところ、霊夢に白鬚の老人が立ち「唐銭を飲めば子が授けられよう。」との御告げがありました。早速試すと、手に唐銭を握った男の子を授けられました。その後、男の子は仏門に入り、厳しい修行を行った後に仁濟禅師と呼ばれるようになり、自らの出生に大きく関わった小山観音に新たなる本尊の為、周元通宝300枚を溶かして高さ1尺の馬頭観音像を鑄造したと伝えられています(この時、義仲縁の馬頭観音は秘仏となり、新たに子授けの御利益が加わりました)。江戸時代初期の明暦3年(1657)、小山観音は臨濟宗妙心寺派の寺院である小山寺として改めて開山しています。観音堂は元々は陸続きの岩山にあったが、下流の木曾川に今渡ダムが完成すると周りが水没し、岩山は孤島となってしまったのです。小山観音の境内一帯は美濃加茂市指定名勝に指定されています。美濃西国三十三観音霊場第二十九札所(札所本尊)：馬頭観世音菩薩、山号:仁慈山。宗派：臨濟宗妙心寺派。

次回は天獸寺です。



令和7年度 赤い羽根募金からのお知らせ !!

令和7年度 赤い羽根共同募金に皐ヶ丘地区で40万円を超える募金を頂きました。

皆様の御協力に、心から感謝申し上げます。

