

住み心地よい街、暮らし心地よい街、居心地よい街

コミュニケーション誌

広報

阜

たしき

2023

発行・阜ヶ丘自治会  
阜ヶ丘3丁目142番地  
電話/fax 64-2834

e-mail: stkjichi@ma.ctk.ne.jp

阜ヶ丘自治会ホームページ  
<http://www.ctk.ne.jp/~stkjichi/>



# 謹賀新年

謹んで新年のお祝いを申し上げます

阜ヶ丘自治会会長 川上訓徳

よき新春を迎えられましたことと謹んでお慶び申し上げます。

自治会執行部を代表して新年のご挨拶を申し上げます。

去年は自治会員の皆様のご理解とご協力により、コロナ禍とはいえ実りある地域活動ができたと感じております。

新型コロナウイルスの感染状況が、未だ見通せない中ですが、皆様と共に今年もより充実した自治会活動を行って参りたいと思います。

引き続き自治会活動にご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

今年の冬は、雪が多いと予想されています。寒さが一層厳しくなる季節、ご自愛いただき、自治会員の皆様が健康で昨年以上に飛躍できる年となりますよう心よりお祈り申し上げます。





# 寒い冬を乗り越えましょう!

～冷え性と低体温の違いについて～

## ～冷え性とは～

人が寒さを感じない程度の温度環境で、手足等が冷えることを指します。必ずしも体温が低かったり、触ると冷たいというわけではありません。〔症状〕手足の冷え、肩こり、関節痛、不眠、便秘や下痢

## ～低体温とは～

代謝によって発生する熱と体から逃げていく熱のバランスが崩れ、深部体温が35度以下まで低くなることを指します。死に至ることもあります。〔症状〕激しい震え、意識障害、錯乱の出現、筋肉の硬直、血圧の低下

日々の生活習慣と冷え性は、大きく関わっています。そこで、体の冷えを防ぐためのポイントをご紹介します。冷え性でお困りの方は、実践されてみてはいかがでしょうか。



### ①運動習慣を身につける

新陳代謝が促進され、体温の上昇に繋がります。仕事や家事の合間にストレッチ等、体を動かすよう心がけましょう。



### ②ストレスをためない

神経のバランスが崩れ、体の末端の血流が悪くなり体を冷やしてしまいます。十分な睡眠と休息の時間を確保するようにしましょう。



### ③起床時に白湯を飲む

内側から体を温めることができます。白湯は、胃に負担がかからないよう少し冷まして飲むようにしましょう。



### ④半身浴をする

38～40℃位のぬるめのお湯に入浴します。じんわり汗をかく位のお湯につかるようにしましょう。※以前は、冷え性には半身浴が推奨されていましたが、最近では全身浴の方が効果的であるとの記事が増えました。



### ⑤全身浴をする

気温の低い冬は、38～40℃位のぬるめのお湯で10～15分、全身浴をすると血行が良くなり、体が温まってきます。



## 自治会活動報告

執行委員会報告／12月3日(土)開催分

1. 中学校から依頼された生徒のボランティア活動への協力方法を協議しました。  
桜ヶ丘、桂ヶ丘、星見台、小滝苑の自治会と共に協力し、調整して進めて参りたいと思います。

2. 11月29日に「歩道の緑地舗装」について、地域の住民の方々と可児市役所へ要望を伝えて参りました。(住民による緑地の管理が負担となってきたる現状を伝え、緑地の舗装化を打診しました)

これに対し、可児市からは『翌年度に施工する約束はできないが、自治会の重要案件として、中長期的な課題と位置付け取り組んでいく』との回答を得ました。今後も引き続き市に要望すべく次年度以降にしっかりと引き継いで参ります。

3. 次年度役員が決定しました。  
11月27日に開かれた役員調整会議において、次期役員が決定しました。ご協力有難うございました。



## 1.秋の花いっぱい運動に関して

1週間前より雨予報が続いており開催が危ぶまれましたが、当日は何とか実施時間帯に降ることがなく実施することが出来ました。

春は7ヶ所の指定集積場で花いっぱい運動を実施しましたが、2丁目、3丁目、5丁目、6丁目の参加者より指定集積場が遠いのご意見が多くありました。今回可見市と交渉して2ヶ所指定集積場を増やして頂き、各丁目ごとに指定集積場を設けることが出来ました。

各班長のご意見として、多くの方より事前に回収用ごみ袋を用意してほしいとの指摘を頂きました。コロナ禍の影響か、多くの会員さんが事前にごみ回収を行い、回収用ごみ袋を班長や自治会事務所に取りに来られました。次年度は事前に配布したいと思います。

今回も多くの方々に参加頂き有難うございました。自治会を代表してお礼を申し上げます。



9丁目ボランティアの帝京高生



1丁目花壇づくりの様子

### 当日の参加状況データ

丁目	会員世帯	参加世帯	参加率	大人	中学生以上	小学生以下	合計
1丁目	143	100	69.9	116	0	8	124
2丁目	94	76	80.9	83	1	2	86
3丁目	122	100	82.0	106	2	5	113
4丁目	138	90	65.2	101	1	3	105
5丁目	133	94	70.7	106	0	4	110
6丁目	119	98	82.4	107	0	7	114
7丁目	119	80	67.2	99	3	12	114
8丁目	221	196	88.7	233	9	20	262
9丁目	213	164	77.0	200	3	14	217
帝京					50		50
役員				22			22
合計	1302	998	76.7	1173	69	75	1317

## 2.環境プロジェクトに関して

今年度は「環境美化の会」のメンバー減少により臯ヶ丘ハイツ内公共部分の緑地・歩道の2/3が草刈りを実施できませんでした。次年度も同じ状況が続くと思われます。併せて会員の高齢化に伴い自宅周辺の緑地や歩道部分の草刈りがされていない部分が目立ちました。

公共部分に関しては一部業者に委託しましたが、このような状況から今後の臯ヶ丘の環境整備をどのように進めれば良いか、会員の皆様の考えを伺いたくアンケートを実施させて頂く予定です。



# このあたりの歴史風土記 17

齊藤千勝

桜ヶ丘とその周辺の歴史風土記、第17回は承久の乱です。

承久の乱(じょうきゅうのらん)は、1221年(承久3年)に、後鳥羽上皇が鎌倉幕府執権の北条義時に対して討伐の兵を挙げて敗れた兵乱。武家政権を倒し、古代より続く朝廷の復権を目的とした争いです。承久3年(1221年)5月14日、後鳥羽上皇は諸国の兵を集め、北面、西面武士や近国の武士、大番役の在京の武士1700余騎が集まりました。その中には有力御家人の尾張守護小野盛綱、近江守護佐々木広綱、検非違使判官三浦胤義(たねよし)も含まれていました。翌15日に京方の藤原秀康・近畿6か国守護大内惟信(これのぶ)率いる800騎が伊賀光季(みつすえ)邸を襲撃、光季はわずかな兵で奮戦して討死したが、下人を落ち延びさせ変事を鎌倉に知らせました。上皇挙兵の報に鎌倉の武士は大いに動揺しましたが、北条政子が御家人たちに対して鎌倉創設以来の頼朝の恩顧を訴え、「讒言に基づいた理不尽な義時追討の論旨(りんじ)を出してこの鎌倉を滅ぼそうとしている上皇方をいち早く討伐して、実朝の遺業を引き継いでゆくよう命じたことで、動揺は鎮まりました。藤原秀康を総大将として幕府軍を迎え撃つとして、1万7500余騎を美濃国へ差し向けました。京方は美濃と尾張の国境の尾張川(木曾川のこと)に布陣するが、少ない兵力を分散させる愚を犯していました。6月5日、幕府軍は甲斐源氏の武田信光・小笠原長清率いる東山道軍5万騎が大井戸渡に布陣する大内惟信、高桑大將軍の率いる京方2000騎を撃破しました。この後も6日に泰時、時房の率いる主力の東海道軍10万騎が尾張川を渡河し、墨俣の陣に攻めかかった時にはもめぬの殿、山田重忠のみが杭瀬川で奮戦するが、京方は総崩れになり、大敗を喫しました。さらに6月13、14日の戦いで幕府軍は勝ち、15日には京都に攻め入って決着しました。古くは「大井戸(大炊戸)」といった6月5日の可児市土田地区では戦いで命を落とした武士達を弔う五輪塔や石仏が各地に残っています。次回の話は新長谷寺です。



残念ながら、手当たり次第に片づけをした後に聞いた話でした。まだまだ残っているのですが、生活用品は要らないと言われれば、すべての片づけをしなくてははいけません。売れば片づけへの熱量が増し張り切って片づけられるのですけどね。どうぞ早く売れますようにと願うばかりです。

## 「サヨナラ」してもいいかも?

- 断捨離ストーリー Part 7 -



今回は空き家問題です。これは私も困っています。実家の空き家と早くサヨナラしたいのです。年に何回もの草刈り、水道代、電気代などの維持費、固定資産税、長年そのままでの状態が続けば出費がかさんでいきます。実家のある地域は、中途半端な田舎の為なかなか買い手が見つかりません。本当に早くサヨナラをしなくてははいけないと、焦りを感じています。空き家の片づけですが、不動産屋さんのお話では、家ごと売の場合は生活用品タンス、ソファ、テレビなどをそのままにしておいた方が良いでしょう。買い主さんがそのまま使われる場合もあるそうですし、それに部屋のレイアウトが分かりやすいからだそうです。



第7回  
可愛い仲間たち  
マナーを守って楽しく散歩!

### 可愛い仲間たち

臯5丁目のたまこちゃん。8歳のトイ・プードルの甘えん坊の女の子です。ドレスアップしてお出掛けするのが大好きです。ちょこんとお座りしてつぶらな瞳で首を傾げる姿に胸キュン…家族中がメロメロです。



たまこちゃん

臯9丁目の11月で1歳になった四恩ちゃん。真っ白でふわふわな可愛い女の子。犬種はビションフリーゼです。怖いもの知らずですが、一度吠えられた犬は決して忘れず二度と近寄りません。なかなかの知患者、知恵犬です。



四恩ちゃん

臯8丁目8/5生まれの元気なつばき君。ボールあそびが大スキです。ケージにいくとボールをくわえてもってきます。さわってもらおうとおなかをみせます。きもちよくなるとボールを口からおとしてしまうけど、あわててとりにいきます。byあや花



つばきくん

臯にお住いのコトラくん。二本足で立ち上がりぴょんぴょん歩きます。ふわふわでグレーのグラデーションが素敵な毛並み。コトラくんがリビングでゆったりしている姿は、まるで上等なクッションやカーベットのようだとか。思わず頼りたくなるんでしょうね。



コトラくん