都賀の台だより

令和２年
都賀の台自治会報　第４９０号　２月号

令和初！　令和2年1月13日（月・祝）にもちつき大会が行われました。

＜お知らせ＞敬老祝賀会の実施について後日アンケートをとりますので、ご協力お願いいたします。

至近の会議と行事等のご案内

★第11回幹事会・理事会　２月７日㈮…幹事会　18：30～19：20
理事会　19：30～20：30

★第12回幹事会・理事会　３月６日㈮…幹事会　18：30～19：20
理事会　19：30～20：30

★移動交番　個人的各種相談も行います。お気軽にお越しください。
（第21回）　２月６日㈭　10：00～11：30　自治会館
（第22回）　２月20日㈭　10：00～11：30　自治会館

★帯同パトロール……第６地区：２月４日㈫　16：00～都賀の台幼稚園
第１地区：２月19日㈬　16：00～１丁目公園

★公園清掃（第２・４日曜日の午前中・担当理事）

実施日	一丁目公園	中央公園	三丁目公園	四丁目公園
２月９日	４班（楢木）	16班（佐々木）	23班（大谷）	31班（宮崎）
２月23日	５班（川崎）	17班（中西）	24班（福田）	32班（宮崎）

◎自治会館の事務員在館日時：平日　10：00～13：00

都賀の台だより　２月号

目　　次　　ページ

■ 令和元年度定例自治会報告 …… 2

・第10回幹事会・理事会議事録

■ 総務・人事だより …… 2

■ 保安防災だより …… 3

■ 環境衛生だより …… 4

■ 自治会館運営委員会だより …… 5

■ 支え合い活動委員会だより …… 5

■ 女性委員会だより …… 6

■ 社会体育振興会だより …… 6

■ 同好会だより …… 8

・囲碁同好会

■ 編集後記 …… 8

広告主一覧

アニマー湯
アパマンショップ
石窯パン工房
コケナワ金物店
小町谷歯科
SUN CAFE
山王病院
セイワ若松デイサービス
千葉中央メディカルセンター
フェイス
マスタッシュコーヒー
みつわ台総合病院
ワコーズホーム

至近の行事・催しのご案内（２月）

町内レベルのイベント・催し欄です

★第98回　文化活動振興会　月例催し　（文化活動振興会主催）

テーマ　“箱根駅伝よもやま話”

講　師　須藤　昌美さん（貝塚町在住）

日　時　２月９日㈰　10：00〜11：30

場　所　自治会館　ＡＢホール

定例自治会報告

第10回幹事会・理事会議事録

日　時　　令和２年１月10日㈮　　幹事会　18：30～19：20
　　理事会　19：30～20：30
場　所　　自治会館
出席者　　麻生会長、田中副会長、高橋副会長　井原副会長　各担当幹事６名
　　理事　38名（５名欠席）（出席役員総数　48名）

会議内容

１．会長報告　（麻生会長）口頭

１）３丁目公園掲示板は今年度に設置予定。来週設置場所に確認予定。
２）自治会館大掃除は令和元年12月27日㈮に自治会館運営委員会および利用団体約20名で実施。

２．主要事項　（麻生会長）口頭

１）定期総会議案ついて
①2019年度決算報告（案）
②2020年度予算（案）
２）2020年度主要行事予定（案）
１）、２）の事項についての内容の確認を行いました。
３）規約改定について
・会計年度の期間変更（現　３月１日～２月末日）を（１月１日～12月末日）へ
現行の決算報告は、３月総会で決算見込報告を行い、決算確定後に再度決算報告をしている。
この為に２回の作業と報告が必要となっているので、効率化するために会計年度変更（１～12月）を総会で提案する方向で検討する。
実施後は、2020年度のみ３月～12月の10か月決算、2021年度以降は１月～12月の決算となる。
なお理事の任期は変更なし。

３．連絡事項、その他

１）公園清掃について
中央公園の清掃のエリア分けを検討すると中央公園（年２回）、３丁目公園（年４回）など場所によって回数が違う。検討する事項があるため現状維持となる。
土嚢の置き場所は変更できるか行政に今後働きかけていく。
２）防災名簿
個人情報の取り扱いになるため、何か困るケースがある場合は個別対応する。

４．次回予定

幹事会・理事会
日時：令和２年２月７日㈮　　幹事会18：20～19：30
　　理事会19：30～20：30

総務・人事だより

１．転入のお知らせ

氏　　名	住　　所	電　　話	転入年月日	地区・班
安　岡　一　昭	３－９－７	－	Ｒ１.12.13	４－26
藤　方　信　行	４－24－16	－	Ｒ１.12.１	６－41

２転出のお知らせ

氏　　名	住　　所	電　　話	転出年月日	地区・班
渡　辺 半　士	４－21－16	253－7603	Ｒ１.12.14	６－40

保安防災だより

「今日はなまらしばれるねぇ。」
「明日の朝はしばれるようだよ。水道の凍結に注意するだよ～」

２月も１月と同じでとっても寒いですね！寒い日に空が晴れ渡っているととっても気持ちがいいです。そんな日の夜空を見渡すと、千葉の明るい夜空でもおおぐま座（北斗七星）がよく見えます。そのひしゃくの先の延長線に北極星が見えます。19時頃から21時頃、北極星方向から約90秒間隔で旅客機が等間隔で都賀の台から四街道上空を飛んでいます。時には泥棒を発見することもできます。

寒い寒いといっておりますが、寒いからこそ美味しいものができます。身近なところでは沢庵漬けや白菜漬けではないでしょうか。また、醸造もこの時期ならではです。千葉県は味噌や醤油に酒の一大産地です。酒は米を仕込み、ゆっくりと醗酵させて作りますが、そこから醸し出される華やかな香りは何とも言えません。雪国の蔵元に行って試飲すると、またこれが最高です。すきっ腹に香り高き火を通していない酒をたくさん試飲して、死因が試飲だったなんて言われないでください。美味しい酒はほどほどに楽しみましょう。

今月の末には梅の花が咲くでしょう。「梅に鶯」花札ではありませんよ。とっても相性の良い組み合わせです。「ホーホケキョ」の美しい声とかぐわしい梅の香りが春に訪れを告げてくれるのです。我が家には庭木は一本もありませんが生け垣や庭木があるお宅には小鳥が訪れませんか。目の周りに白いアイラインを引いているのがメジロです。ウグイスは「春告鳥」とも言います。いずれもオリーブ色の綺麗な色で、梅の蜜を求めて集まります。みつわ台緑地からは美しい鳴き声が聞こえることでしょう。ホーホケキョ♪

古今和歌集（905年）に次の歌がありました。

「春たてば　花とや見らむ　白雪の　かかれる枝に　うぐひすの鳴く」

暦の上で春となったのだから、枝についた雪を梅の花と見て鶯が鳴いているだろうかと**素性法師が詠んだ歌です。温暖化とはいますが、梅の花が咲くころになると雪が降っていたんですね。**

先月号にも書きましたが、雨や雪が降った後の翌日は特に注意して下さい。車ばかりが注意するのではなく、歩行者も路面の乾いているところを歩いて滑らない歩行、転ばない歩行をして下さい。町内を車で走行する方は、歩行者の横を通過する時には十分に減速をして、水撥ねや雪撥ねをしない「人にやさしい運転」をして下さい。お願いいたします。

高齢になると食生活やホルモンの関係から骨密度が低くなります。大腿骨を骨折すると人工骨を入れる手術を要す場合があり、長期の入院とリハビリを要します。特に女性はホルモンが影響し、50歳を過ぎると男性に比べて１対４の割合で多いといわれています。これが骨粗鬆症です。詳しくは、長寿科学振興財団や東京都健康長寿医療センターのホームページ等で情報を得て下さい。

高齢者が寝たきりになると「生活不活発病」に陥る恐れがあります。私など寝たきりにならなくても、筆を供ではなくキーボードを供としていると、ついつい歩くことを忘れて「運動器症候群」に陥りそうです。

雪の降った後の滑りそうな道路を歩くときには、アイスピック付きの杖を突いて歩きましょう。北国では当たり前のように使用されています。アイスピックの部分は2,000円弱で別売されています。また、靴にも滑り止めをつけて歩きましょう。転ばぬ先の杖といいますので、何事にも予め用意しておくことが大切でしょう。

新聞の投稿欄に、95歳で杖デビューと出ていました。またある新聞には杖を突かないように足腰の筋肉をつけましょうと出ていました。無理をしないでください。私達は、生まれてしばらくすると４本で歩き、１歳前後になると２本で、そして今３本で歩く、自然でよいのではないでしょうか。それでも、３本目の杖を突いて買い物に、散歩に出かけるためには筋力を高めなくてはなりません。杖を突くための握力や体を支える腕力が必要です。日々の生活の中でも鍛えられるので、良いといわれるものをいろいろと試してみて下さい。あれやこれやと沢山お試しすることがいいのかもしれません。

◆防犯パトロール班にご協力ください

防犯パトロール会の皆様は都賀の台に侵入した地域外の者に、我々が不審者を見ているぞ！人通りの少なくなった夕方に、そして夜間に巡回して見ているぞ！と活動しています。「えっ！こんなに遅い時刻に拍子木の音が聞こえる。」頭が下がります。ありがとうございます。

千葉東警察署員との帯同パトロールや移動交番のときの話は毎回同じになってしまっているかもしれません。それほど皆さんの活動が犯罪を未然に防いでいるのです。読者の皆さんも是非参加してみて下さい。

◆移動交番と帯同パトロールの日程

防犯活動		日　　程	時　　間	該当地区	集合場所
帯同パトロール		２月４日㈫	16:00～	第６地区	都賀の台幼稚園裏手
		２月19日㈬	16:00～	第１地区	１丁目公園すべり台前
移動交番	第21回	２月６日㈭	10:00～11:30	第６地区	自治会館
	第22回	２月20日㈭	10:00～11:30		

環境衛生だより

街路樹や生け垣等の落葉樹の葉もすべて落ち、庭の雑草もまだまだです。これからは木々に新芽が息吹くのを待ち、球根類の芽が出て来る頃です。春待ちの時期です。１月から２月にかけては、庭掃除がなくてホッとする時期ですね。

◆公園清掃　９：００～（雨天時は次週に延期、延期日が雨天の場合は中止）

非常に寒い時期です。寒さで当番の皆様の体の動きは鈍っていませんか。風邪にケガに注意してお願いいたします。

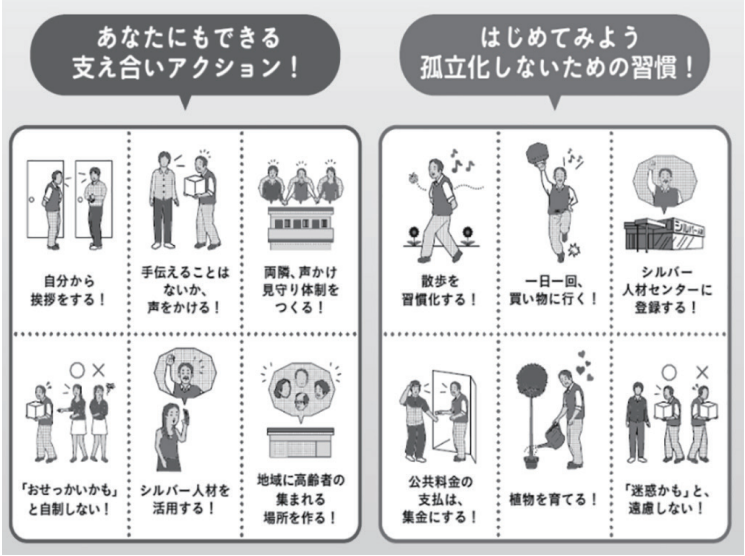
実施日	１丁目公園	中央公園	３丁目公園	４丁目公園
２月９日㈰	４班（楢木）	16班（佐々木）	23班（大谷）	31班（宮崎）
２月23日㈰	５班（川崎）	17班（中西）	24班（福田）	32班（宮崎）

自治会館運営委員会だより

12月27日㈮に、自治会館の利用団体にご協力をいただき、自治会館大掃除を行いました。今回も約20名の方々が参加してくださり、とてもきれいになりました。みなさんの手際の良さと要領の良さにとても驚いたと共に、掃除に参加してくださった方々に感謝申し上げます。（委員長　藤井）

支え合い活動委員会だより

ご存知ですか！　ちばＳＳＫプロジェクト（高齢者孤立化防止活動）



千葉県は、全国２番目の増加率で急速に高齢化が進むと予想されています。そのため千葉県では高齢者孤立化防止活動「ちばＳＳＫプロジェクト」（しない（Ｓ）、させない（Ｓ）、孤立化（Ｋ）！）を推進中です。当都賀の台でもお一人住まいの高齢者の方が増えてきています。2017年にお配りした「気付きのポイント（18例）」のような周囲の優しい気配りが望まれます。

（千葉県庁ＨＰ、ちばＳＳＫプロジェクトチラシから転載）

■楽々介護講習会のお知らせ

自治会会館を利用した講習会は昨秋第４期を好評裡に終了し、今年５月下旬から予定している第５期が最終回となります。
改めて「だより」、「回覧」でご案内いたしますので、最後の機会をご活用下さい。

■今後の定例行事予定（コミカフェ、交流サロンは都賀の台全域からご来場いただけます）

行 事 名	開 催 日	開催時間	場　所	備　考
コミカフェ「ささえ愛」※1	２月14日、25日 ３月13日、24日	13時～16時	自治会館Ａホール	毎月 第２金曜日、第４火曜日 開催
都賀の台交流サロン ※2	２月５日(第４地区担当) ３月４日(第３地区担当)	13時～16時	ｼｮｯﾊﾟｰｽﾞ内「希まぐれ」	毎月第１水曜日開催
介護予防健康体操	２月６日、20日 ３月５日、19日	10時～11時	自治会館ABホール	奇数週（1、3、5 週）木曜日開催

※１）運営担当　第２金曜：第２地区（１丁目18番～30番）、第４火曜：第１地区（１丁目１番～17番）
※２）第４地区：３丁目全域、第３地区：２丁目全域 （支え合い活動委員会 広報担当）

女性委員会だより

１/13㈷『冬のスポレク・もちつき大会』にサポーターの方含め12名参加しました。女性委員会メンバーの強みは、もちつき経験のある人が多いこと！おもちを返しながら若いパパさんへ勢いある声かけ、もちを手で切り分けるやり方を若いママさんに教えたり、技やコツを伝授する場となっていました。それだけでなく、普段交流の少ない世代でワイワイおしゃべりしたり、ときにつまみ食いの共犯者にさせられたり(笑)つきたてのおもち、温かいお汁粉、トン汁、全種類食べてお腹もいっぱい！ポカポカと暖かい日差しの中、女性委員会のモットー「楽しく美味しく」な一日を過ごしました。

女性委員会では、2020年も地域の行事に参加しやすく、楽しめるような工夫、企画をしていきたいと思います。
委員、サポーターは随時募集しています！

女性委員会　広報担当

社会体育振興会だより

＜１＞　≪令和初春スポレクもちつき大会の開催報告！≫
♪風もなく暖かで最高の天気の下で挙行…秋田もち米が好評♪

当地区の社会体育振興会の活動を支えて下さっている各運動クラブの皆さんや、都賀の台女性委員会などが中心に、前日準備から当日早朝からの関連諸業務まで円滑に進めて頂いた結果、一人のケガ人もなく参加者の皆さんに楽しんで頂く事が出来ました。誠に有難うございました（参加者大人・子供約200名）。

天気にも恵まれ、もちつき体験希望者も多く、また、ついたおもちも柔らかでおいしいとの好評の声を聞くことも出来ました。今回初めて採り入れた“ボッチャ”競技。今夏開催の東京パラでも採用されている競技ですが、特に大勢の子供達が参加してくれて、競技方法の呑み込みも早くチーム合戦に盛り上がっていました。

都賀の台自治会長始め、千葉市議会・県議会・国会の先生方もお出でになり、新年のご挨拶を頂くこともできました。ご多忙の中、誠に有難うございました。会場の都賀の台小学校始め各界の皆様にも厚く御礼申し上げます。

次頁、スポレク大会風景写真および上位入賞者の方々をご紹介致します。

（社体広報より）

《スポレク風景》

◀今回初めて採り入れた「ボッチャ」競技
要領が分かってきて接戦になっているようです。

▼紙飛行機飛ばし競技風景

◀もちつき体験コーナー

▲グラウンドゴルフ

▲もち米蒸しグループ　５基の蒸し釜、フル稼働です！

▲これがもちつきのプロ

◎次から次へと沢山ついてもちを、おいしく
食べられるようにさばいてくれました

【大人グラウンドゴルフ】						
	男子優勝	２位	３位	女子優勝	２位	３位
	成毛さん	堀越さん	吉岡さん	豊田さん	中村さん	大賀さん
【子供：紙飛行機】						
	男子優勝	２位	３位	女子優勝	２位	３位
高学年	秋山央君	田部井君	小川塁君	近藤さん	北原さん	涌元さん
低学年	石井大君	赤澤寿君	小川え君	佐藤さん	池原さん	中山さん

【子供：ストライク投球】						
	男子優勝	２位	３位	女子優勝	２位	３位
高学年	笠木君	野口君	秋山幸君	北原さん	近藤さん	赤澤あいさん
低学年	山崎君	子安君	松金田君	池原カさん	池原ハさん	萩原ユさん

※各ゲーム入賞者は紙面の都合で１位～３位まで掲載させて頂きました。

＜２＞　都賀ライオンズ40周記念会

少年少女サッカーチームの都賀ライオンズは、第40期生である小学６年生がもうすぐ卒団を迎えます。去る12月29日、都賀の台小学校にて、40周年記念イベントを開催しました。現役生は園児から小学生とその父兄、卒団生は中学生から40代のＯＢとその父兄が多数集合しました。

午前のサッカーの部は、園児からＯＢを混合した108名を８チームに分けてハーフコートで、その後、世代毎のチームに分けてフルコートでプレーしました。サッカーは一緒にボールを蹴れば世代を超えて楽しめることを改めて実感しました。

午後の記念式典は、懐かしい写真を集めたスライドショーを中心に、都賀ライオンズの歴史を振り返りました。現指導者の子供時代の写真を現役生が当てるクイズもあり、参加者全員で楽しい時間を過ごしました。

都賀ライオンズは、サッカーを通して子供達の育成に努めていきます。地域の皆様には小学校での練習や試合の時など、是非応援にお越しください。

同好会だより

■囲碁同好会

２月の例会は１日、15日、29日の隔週土曜日で３回となります。

２グループに分けた総当たり戦が終了し、２月からは又、新たな企画を考えており、寒さにめげず全員が楽しくプレー出来るようにしたいと考えておりますので、できるだけ多くの参加を希望します。

これから新たに入会希望する方、休会中の方等是非とも足を運んで下さい。

世話人　　前野　（電話　２８７−５４２６）

編集後記

今年は４年に１度のうるう年ですね。４年に１度と言うとなんだか今年は全てが特別な気がします。

まだまだ寒い日が続きますが、暦では立春です。暖冬と言われている今年はいつもより早く春の訪れを感じることができるかも？？

最近電動自転車デビューした我が家ですが自転車に乗っていると、とにかく寒い！早く手袋いらずで自転車に乗りたいと感じる今日この頃でした。　事務局　石川

医療法人社団 創進会

住み慣れたこの地域で安心ある自立した生活を

サービス付き高齢者向け住宅
リハビリデイサービス
訪問看護ステーション
訪問リハビリテーション

みつつの輪
☎043(304)3000
〒264-0021千葉市若葉区若松町531－130

■日本医療機能評価機構認定施設 ■臨床研修指定病院
みつわ台総合病院
外来受付時間 【平日】8:30～12:00／13:00～16:30
【土曜】8:30～12:00
休 診 日 日曜・祝日

人間ドック・脳ドック・各種健康診断
予約受付ダイヤル 043(254)3201
歯科・歯科口腔外科
予約受付ダイヤル 043(290)0555
☎043(251)3030(代)
〒264-0021千葉市若葉区若松町531-486

セイワ若松
デイサービスセンター
やさしい笑顔
信頼のある 温かなケア
千葉市若葉区若松町 792-1
043-424-5152

＊今注目の石窯パンの専門店＊
パリッと香ばしい本格派 le matin
石窯パン工房
都賀の台店
千葉市若葉区都賀の台4-5-16
TEL. 043-207-7707
営業時間:am7:00～pm8:00
定休日：火曜日 P 16台

緊急リフォームからリノベーションまで
屋根・外装・内装・水廻り・耐震・外構 どのような事でもご相談下さい。
一期一會 一級建築士事務所 千葉県知事登録 第1-1507-5345号
ワコーズ ワコーズホーム(株)
0120-321-333 土曜、日曜、祝日も営業 受付 8:30～19:00
千葉市稲毛区長沼原町 711 ワコーズホーム 検索
ISO9001 認証

生前整理　遺品整理

フェイス（株）の特長　他社とここが違います！

①遺品整理士が在籍しているから心強い！
②女性スタッフ中心の作業で、親切・丁寧！
③地域密着で迅速対応！

まずは、お気軽にお電話ください！

秘密厳守　見積り無料です

一般社団法人遺品整理士認定協会　地区統括会員
〒264-0033　千葉市若葉区都賀の台4-5-9-101

フェイス株式会社

0120-530-247
FAX　043-206-7871

遺品整理のフェイス　千葉　検索

＊歯科・小児歯科＊

▶新患随時受付◀

小町谷歯科

☎(284)8466

西都賀３－１７－１５（都賀駅前）

● 診療時間　午前9:00～午前12:00
　　午後2:00～午後 7:00
● 休 診 日　日・木・祝日

医療法人社団
翠 明 会

山王病院

救急告示指定病院
一般３１０床

診療科目

内科、消化器内科、呼吸器内科、循環器内科、腎臓内科、糖尿病内科、血液内科
外科、血管外科、脳神経外科、乳腺外科、肛門外科、整形外科
小児科、産婦人科、眼科、耳鼻咽喉科、泌尿器科、神経内科、精神科、心療内科
皮膚科、リウマチ科、リハビリテーション科、放射線科、麻酔科、歯科

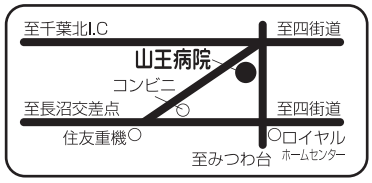
その他

・健康管理センター（人間ドック・脳ドック）
・PET画像診断センター
・リニアック治療センター
・人工透析
・緩和ケア病棟

診療時間　平日　AM 9:00～12:00　土曜　AM 9:00～12:00
PM 2:00～ 5:00

休 診 日　日曜・祝日、土曜午後　（但し急患は24時間診療）

千葉市稲毛区山王町166-2 ☎(043)421-2221(代)



アパート・マンションお部屋探しは…

アパマンショップ

NETWORK

株式会社高品ハウジング
代表取締役 山中 操

〒264-0024 千葉市若葉区高品町1585-1
☎ 043（232）0006

ANIMARYU

ペット美容室
ホテル・フード

アニマー湯 千葉店

温泉浴を取り入れた
ペット美容室です

〒264-0024 千葉市若葉区高品町1585-21
☎ 043（214）3826

医療法人社団 誠馨会

千葉中央メディカルセンター

Chiba Central Medical Center

- 内科
- 循環器内科
- 消化器内科
- 呼吸器内科
- 糖尿病内科
- アレルギー疾患
- リウマチ科
- 腎臓内科
- 脳神経内科
- 人工透析内科
- 外科
- 整形外科
- 脳神経外科
- 心臓血管外科
- 泌尿器科
- 眼科
- 形成外科
- 皮膚科
- 救急科
- 麻酔科
- 放射線科
- リハビリテーション科
- 病理診断科

糖尿病センター
消化器センター
脊椎脊髄センター
脳卒中センター
和漢診療科
地域医療科

人間ドック
脳ドック

併設
健康スポーツセンター

【診療受付時間】

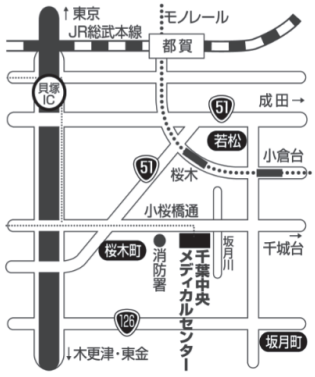
平　日：午前8：15～11：00　午後は各科毎に異なります

土曜日：午前8：15～11：00

休診日：土曜午後　日曜日　祝祭日

〒264－0017　　千葉市若葉区加曽利町１８３５－１

ＴＥＬ　043（232）3691



Mustache

自家焙煎珈琲豆専門店
マスタッシュコーヒー

コーヒー豆量り売りしてます

みつわ台病院目の前　元器和カフェ

☎043(356)4556

月～金　10:00～17:00
土　　10:00～15:00
日・祝　定休

朝から夕方まで
ず～っとモーニングサービス！

SUN・CAFE

サン・カフェ

営業時間　7：00～17：00
定休日　毎週火曜日

〒264-0033
千葉市若葉区都賀の台4-5-5なごみ館１階
（ランドロームななめ前）
☎043-301-5157

家のあれこれご相談ください

錠前の修理　防犯用補助錠の取付　合鍵の製作
網戸の張替え　蛇口の水漏れ　トイレの修繕
物置・ﾌｪﾝｽ・門扉の設置 修理　ポストの設置
カーポートの波板張替え　手摺の取付
その他、困ったことがありましたら、お電話ください！

都賀の台4-5-8
（ランドローム都賀店向かい）

コケナワ金物店

043(253)9420
定休日　日曜・祝日

都　賀　の　台　だ　よ　り

令和２年　２月号
都賀の台自治会報　第４９０号
令和２年２月５日発行

編集人　麻　生　紀　雄
大　隈　和　子
石　川　留　美

連絡先　都賀の台自治会館　TEL 287-3820
FAX 371-8752
千葉市若葉区都賀の台１－１－５
事務局員在室　平日　午前10時～午後１時

発行人　自治会長　麻　生　紀　雄
印刷所　㈲弘栄社印刷　TEL　253-1926