

安心・安全  
心続けたら  
世にユツク  
心続けたら

# 知ら咲か



2016 MARCH No.34

(編集発行)「知らせましょ・咲かせましょ」事務局・広報(住所)宝塚市逆瀬台 URL <http://www.shirasaka8.net/>

## 小さな力をまとめ楽しく明るいまちに

### 平成二十八年年度総会で新たな活動方針を審議します

「知らせましょ・咲かせましょ」は、平成二十五年に設立され本年、四年目を迎えます。地域の皆さんの少しずつの力で「楽しく明るいまち」になればと活動を続けています。総会は皆さんの声をお聴きする場にもなります。是非、ご参加下さい。

「知らせましょ・咲かせましょ」(通称、知ら咲か)の第四回通常総会を別枠の要領で開催致します。

「知ら咲か」の活動は毎号の広報紙「知ら咲か」で掲載し、広くアナウンスさせていただきます。総会においてはその活動の成果や残された課題をお示しながら会計報告等と照らし合わせていただき審議、議決をいただきます。



平成 27 年度通常総会の様子

又、会の収入や活動に要した費用について精査いただき適正に運用されているかどうかの審議もお願い致します。

「知ら咲か」は四年目に入りますが、まだまだできるところから出来る範囲で取り組んでいっているのが現状です。さらに活動を充実させるためのご提案を、新年度の活動計画を審議する中で、参加者の皆様にお願ひしたいと考えています。

その他、より地域の皆様の近くでの存在として「知ら咲か」を脱皮させようと会則変更の提案も致します。組織体制も合わせてご審議いただけますようお願い致します。

#### ■小さな力ならではの・・・

「知ら咲か」は何か地域生活で困りごとや問題があった時に、行政や関係団体を動かしたり、自力で解決できる手段は持っています。

しかし、この三年間で小さな力やお気持を集めながら、少しずつつながりづくり、支え合い・助け合いの活動の輪を

広げていけるとの確信を持つ事が出来ました。人がつながれば多くのことへの対処も容易になってきます。

各地で起きている災害でも、つながりのある地域と、そうでないところには大きな開きがあることはテレビ、ラジオ、新聞、雑誌などで広く紹介されています。

大きな力を持った所には、「そこが何かあったら助けてくれる、頼れる」と信じ込ませる不思議な魔力があります。勝手に自分で思いこんでしまうのです。他方、お隣さんから繋がった「きずな」の力はそう大きくはありませんが、「信頼」という関係までに発展していれば強い力となつてきます。「お隣さんは？」となるのです。

私達「知ら咲か」は何年かかかるかは分かりませんが、少しずつ、少しずつこの地域の皆さんが知り合い、顔の見える関係に進み、毎日が明るく楽しいまちになれば、自然ときずなも生まれるのではと考えています。大きな「公」にはない、多くの小さなお隣さんどうしの支え合いを集めれば「自助」「共助」が進んでくると明るい希望を思い描いています。

#### ■総会で思いを語って下さい

今、「知ら咲か」では、ご意見やご要望、ご提案をお受けする、オフイシャルな連絡網を持つっていません。とりあえず、四月に開催される総会の場がその機会となります。総会の場でお話を伺わせて頂きますようお願い致します。

**定時総会開催予定**

**平成 28 年度活動方針テーマ**

【開催日】	4月17日(日)
【スケジュール】	11時より 総会 12時～13時頃 懇親会
【会場】	逆瀬川マンション集会室
【審議事項】	活動報告・会計報告・監査報告・方針&予算審議・会則変更・組織提案等
*会員様には案内と議案書をお届けします。	

1. 広報紙「知ら咲か」の毎月発行と充実	カラー印刷化して表現豊かに、かつ綺麗な紙面にします。
2. 大型ゴミ回収の実施	ご要望にお応えし、さらに充実します。
3. 行事支援	子どもラジオ体操など行事支援
4. 地域内各種調査と提案	

**年間活動報告**

月	活動の内容	月	活動の内容
4月	<p>「白瀬川地域防災マップ」折り込み配布</p>  <p>白瀬川地域防災マップを広報紙「知ら咲か」に折り込み配布しました。</p>	10月	<p>大型ゴミ回実施（10月8日）</p>  <p>全体で42世帯の大型ゴミを回収処理しました。反省事項23,840円の持出しあり。</p>
5月	<p>定時総会開催（5月31日）</p>  <p>「人材層の充実、財政基盤の充実、活動進化拡充」の方針と決算、予算案が承認されました。</p>	11月	<p>大型ゴミ回収依頼者様の声を調査</p> <p>各戸訪問により大型ゴミ回収についてのご感想をお聴きして、次回実施への課題を探りました。</p>
6月	<p>ゴミゼロキャンペーン実施</p>  <p>公園、緑地、道路沿いなどへのゴミ不法投棄が後を絶たないことからゼロを訴え。</p>	12月	<p>土砂災害指定地域の裏山管理調査回答</p> <p>指定避難所の裏山管理者情報が判明、今後の調査検討の一助要因となる。</p>
7月	<p>夏休みラジオ体操支援</p>  <p>夏休みのお子さんに、ゆずり葉緑地のラジオ体操に参加していただくよう支援した。</p>	1月	<p>「知ら咲か」あり方検討</p> <p>「知ら咲か」の組織のあり方や会則の課題について事務局内検討を開始しました。</p>
8月	<p>大型ゴミ回収アンケート調査実施</p> <p>大型ゴミ回収のご希望を折り込みアンケートで実施。アンケート集計。</p>	2月	<p>会員様還元品検討</p> <p>会員様への還元実施を検討。還元品候補を決めました。</p>
9月	<p>大型ゴミ回収ご希望品確認実施</p> <p>大型ゴミ回収ご希望者宅を巡回訪問し、現物確認・打ち合わせを実施。</p>	3月	<p>広報紙カラー化に向けて調査</p> <p>表現度がアップするよう、カラー印刷についての可能性を検討しました。</p>

\* 「知ら咲か」の活動は、いろいろな地域の情報を集めお知らせすることから始まっています。お知らせしながらご要望を集め大型ゴミ回収や防災問題の研究も行っています。

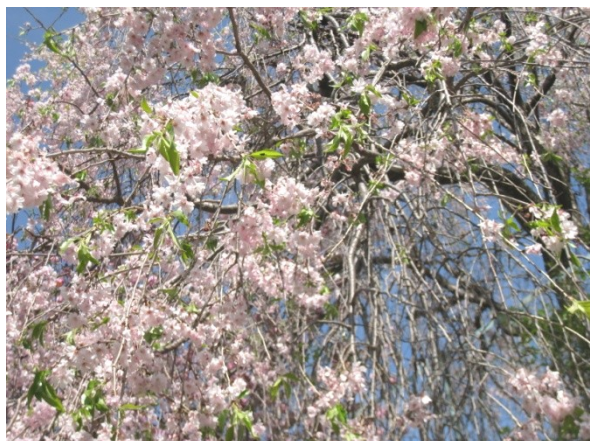


白瀬川第 1 公園

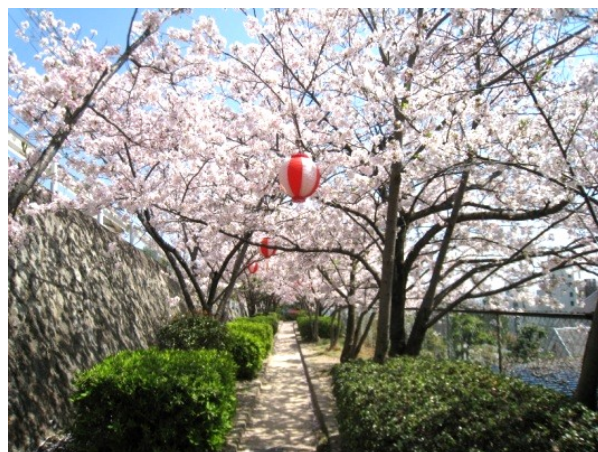
## 「さくら」

桜は、やはり日本の誇りであり、地域でも交流の出来る場でもあります。

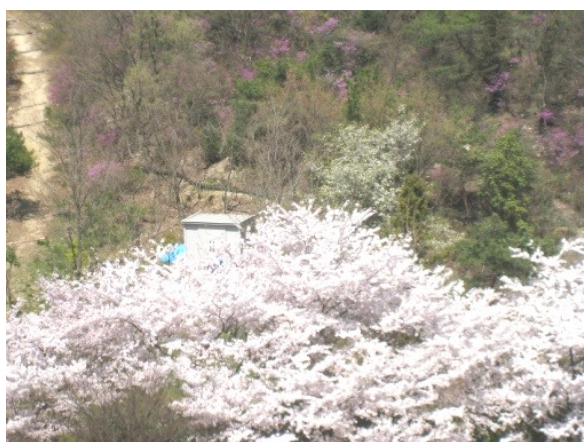
桜の下に集まりましょう！



逆瀬台 4 丁目公園



逆瀬台 4 丁目公園



アヴェルデ対岸駐車場横



宝塚西山住宅内



ゆずり葉緑地



逆瀬川西高側堰堤

# 逆瀬川マンション ふれあいサロン

毎週火曜日 (13 時 30 分～16 時 30 分)

3 月 15 日 (火) のサロン

## ■いきいき百歳体操

いきいき体操は毎回 12～13 名参加されています。3ヶ月ごとに体力測定を実施しています。大きな声で掛け声をかけながら楽しそうに、全身運動をします。

終われば、うっすら汗が出ます。ゆっくりとする体操なのでどなたでも、参加できます。

## ■スライドを使った体験記

引き続き、逆瀬川マンション住民の家永和治氏の、スライドを使って体験記を面白くお話して頂きました。今回はイタリアの旅での風景の写真を見ながらのお話でした。前はオーストラリアのお話でした。どちらもユニークなお話ぶりに、楽しかったです。

又、老人ホームにも、慰労に行かれていたそうです。次回は何のお話か、もう楽しみです。

(次ページに関連記事)

## ■麻雀大会、歌声喫茶、囲碁将棋も

隣のコミュニティルームでは第 2 回目の麻雀大会を開催しました。月に 1 回の会ですが、ご近所の集まりですので、人が集まれば、やりましょと気楽にしています。

ふれあいサロンではその他、歌声喫茶的に皆さんで歌を歌う。男性も気安く参加できる会を今後も検討していきたいと思っています。囲碁、将棋にもサロンをご利用下さい。

# マンション コミュニティライフ 紹介



## 私のぶらり旅・ベニスの風景

家永和治

今までは皆様の行ったことがない所、例えば豪州奥地やマッターホルンの裏側、のお話しやカンガルーや鹿などの野生動物のお友達の紹介話しをしてきました。

今回は皆様のよくご存じの、何人かは行ったことのある所のベニスの話しをしてみました。

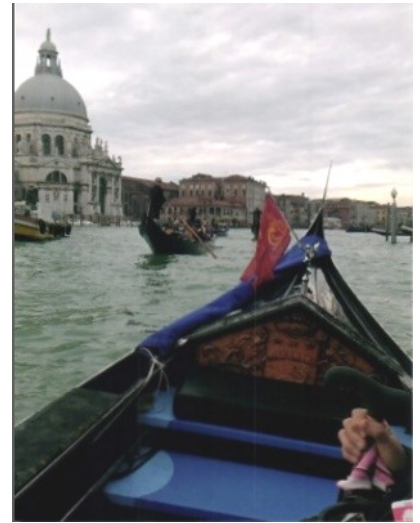
鉄道のサンタ・ルチア駅で降り立ってからを想像しながら、予想されるルートに沿いながら見えるだろう景色をお示しました。

駅前から水上バスに乗り、逆S字型に掘られている運河を走り出しますと、途中で皆さんご存知のリアルト橋が見えてきます。橋を潜りしばらく運河を進むと大きなサンマルコ運河に出て終点の教会前に着きます。

上陸するとサンマルコ広場は目の前です。網目状に広がる小水路や路地の光景、運河や水路上のゴンドラも見てください。

最後に、広場の鐘楼に昇り、見晴らした光景をお見せして私のしゃべくりを終えました。

喜んでもらえたかなと祈りつつ。



## 28 年度上下水道モニター最終 (5 回目) 会議に参加

利き水会で 5ヶ所から摂取した水を飲み比べました。専門家でない私は、深層水以外はほとんど変わらず、どれが良いのかも分からないことを知らされました。

### 水道水とペットボトル

水道水 10,000 リットル=110 円

ペットボトル 0.5 リットル=80 円~110 円

安心安全な水が安価であったことも、ここまでは思っていなかった。

水道水は水道法で定められた塩素処理がされているので、食中毒になる物質は出ません。

氷水、コーヒー、加湿器は、水道水を使用するように、表示されています。

病院で診断を受ける時、問診票にお酒、タバコについて細かく聞かれます。

1 日どれ程飲まれますか？吸いますか？しかし水は聞かれませんが。これは発ガン性のリスクに関係しているからです。

水道水は水質検査基準項目に 51 項目、農薬検査も 120 項目と検査しています。

ミネラルウォーター類 (ペットボトル) は食品衛生法で 18 項目、検査しています。

水道水はトリハロメタンやクロロホルム等の発ガン性物質に対しても徹底的に処理され除去されています。

日本は世界に比べても、きれいな水が飲めます。幸せなことです。私達の身体を確実に守ってくださっている人達がいて下さることに嬉しく思っています。

モニターに参加して宝塚の水がいかに安くて美味しいことがわかりました。そして、沢山、学習できました。

### 雑学メモメモ帳

## ビール豆知識「その③」

ビール大好き人 (男性)

小麦ビール

(ウایتビール、ホワイトビール)

通常のビールが大麦芽を使用したものに対し、大麦麦芽と小麦を使用したビールを示すもので小麦だけでビールを造る事はほとんど無く一定の比率で大麦と併用されます。

小麦は殻が無いのでビールの糖化槽を詰まらせる事が多いので、ビール醸造家にとって扱いにくく、逆にパン造りには扱い易い穀物で、大麦は良く混ざりあわず、焼き上りが固いからパン造りには向いていないようです。

伝統的なヨーロッパのウایتビール (ホワイト) は濾過と冷蔵の技術が発達する前の常温上面醗酵で、小麦を使用する事により色が淡くなり濁ったものが出来るので、「白濁り」=ホワイトビールと言う説があります。

代表的なものはドイツのヴァイツェンビール、ヴァイセビール。

このビールの酵母は醗酵過程で自然の化合物を作り出し、パイナップルのようなバナナのようなフルーティーな香りを発生させます。味わいも大変爽やかなりになります。

もう一つはドイツと並ぶビール大国ベルギーのホワイトビール。

ベルギーの場合、大麦麦芽 60%

発芽しない小麦 40% くらいが多いみたいです。こちらのスタイルはスパイスにコリアンダーシード、乾燥ピターオレンジの皮などが、使用される事が多いみたいで、味わいは柑橘系の爽やかフルーティー！

ビールとは思えない美味しさです。ドイツのヴァイツェン、ヴァイセビール、ベルギーのホワイトビールともに小麦スタイルのビールはレモン等の果汁を入れると一層フルーティーになります。

余談ですが日本では S 社のホワイトベルグ (これはビール風飲料ですが) がホワイトビールにかなり味わいが近くて、レモンを入れるとなかなか良い線いってると思っています。



# 春野菜のすすめ

特別寄稿 BASE 逆瀬台店 西村

年始に初回掲載していただいてからもう 3 か月、早いものですね(\*\_\*)☆

店頭の商品も段々と春夏商品が並ぶようになり、季節を感じる今日この頃です(\*^\_^\*)  
そこで、春野菜について少しお話をさせていただきます。

春が旬の野菜には、強い香りや独特の苦みを持つものが多いですね。  
この香りや苦みの成分は、「植物性アルカロイド」といわれるものです。

春野菜に含まれているの主な栄養成分は植物性アルカロイド

- ビタミン
- 鉄
- マンガン
- 亜鉛
- ゲルマニウム



これらの成分に共通するはたらきとしては抗酸化力があります。  
これは、あらゆる病気の原因や老化の原因 にもなる有害な活性酸素を除去してくれます。

今出回っている春の野菜は、前年の寒い時期、晩秋から冬に種まきされたり、苗を植え付けた野菜達です。

寒い冬の時期には地中に根を張り我慢し、じっと暖かくなるのを待っています。

そして春、少し気温が上がってくると少しずつ大きくなり、食べられる状態になってくれます。

薬膳の五行の考え方では 春は食物同様に人間の体も目覚める季節なのだそうです。

人の体も、冬の間は新陳代謝が落ち、脂肪や毒素、老廃物などをため込んでいるのです。  
植物と同じように、人の体も我慢しているみたいですね(\*\_\*)  
春野菜には、そんな体をデトックス（解毒・浄化）する効果があるということ！

その働きは、野山に自生する山菜にも共通しており、野菜と同じまたはそれ以上に強力な抗酸化力があり、デトックス効果も抜群です。

薬膳では、春には、五臓の中の「肝（かん）」によい植物を食べると良いと言われます。

五行でいう「肝」は、肝臓だけでなく目、神経、筋肉、爪も含まれており、解毒や血液の貯蔵にも関係しています。

つまり目が疲れているときは肝臓の機能が落ちている、疲れているということなのです。

今の時期は、花粉症やPM2.5、黄砂も多い季節なので、春の山菜や野菜をしっかり食べるといいですね(\*^\_^\*)



## 『阪急逆瀬台アヴェルデ自治会』

### 市への自治会届け完了しました

『阪急逆瀬台アヴェルデ自治会』が 3 月上旬に正式に市へ申請を行い受理されました。後日『自治会連合会』への加入申請も行いました。

白瀬川両岸に立つマンション群で 5 番目となる自治会。設立後半年が経過しましたが、試行錯誤しながらも、これからも地道に地域住民のための自治会を目指していただきたい。



ゆずりはピークからアヴェルデ

## 会員様への還元品を配布します

### 「知ら咲か」への日頃のご支援に感謝して・・・

『知ら咲か』は安全で安心なまちを目ざし、地域の皆さんが力をあわせて少しずつ、少しずつの歩みであっても前を向いて進んでいくことを考え活動をしています。その支えになっているのが会員様の会費によるところが大です。

日頃のご支援に感謝して、ささやかですが感謝の印として還元品をお届けする予定にしています。



還元品：防災用スマートエマージェンシーボトル 5 点セット

### 【編集後記】

ネット時代になり、誰でも安価に早く印刷ができるようになりました。広報紙「知ら咲か」は創刊号から三十四号まで片面デジタル印刷機を使っていました。仕上がりでは、特に写真等が鮮明にならずつぶれた状態でした。

価格が安く綺麗に出来るのであればと、今回、ネット印刷にオーダーしました。

四月十七日(日)に「知ら咲か」よ・咲かせましょ」の定時総会を開催します。会員の皆さんには、基本的に年一回の議決権行使の機会です。是非、審議に加わっていただきみんなの「知ら咲か」の方向付けの舵取りをお願いします。

「知ら咲か」では特別な会員特典は設けていませんが、昨年の呼び笛に引き続き本年は「防災用スマートエージェンシーボトル 5 点セット」を還元品としてお持ちすることにしています。地域の方の支えが力になります。今後もご支援下さい。

(し)

イタリアンレストラン  
**ロッソネロ**



営業時間：ランチ 11:30 ~ 15:00 (L.O. 14:00)  
ディナー 18:00 ~ 21:00 (L.O. 20:30)

定休日：水曜日

TEL&FAX：0797-72-9696

宝塚市逆瀬台 1 丁目 11-4-202 アヴェルデ 4 番館 2F

[www.rossonero.be5.net](http://www.rossonero.be5.net)

「知ら咲か」広告登録会社

きっかけは  
出会いから  
始まる

株式会社 兵庫県知事(2)第 300298 号  
**キューコーポレーション**

不動産に関することは  
お気軽にお問い合わせください

宝塚市高司 1-1-16 (A-プライス 2F)

0797-73-0041

[www.cue41.com](http://www.cue41.com)

「知ら咲か」広告登録会社



CUE CORPORATION