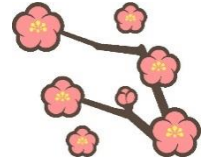


# 知ら咲か



2018 FEBRUARY NO. 57

(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/>  
連絡先 「知ら咲か」ホームページの“問い合わせ”をご利用下さい。

## 地域情報を集め発信しながら 笑顔あふれるまちづくり

### 取材、編集、発刊の初歩から勉強できます

## 「知ら咲か」編集仲間にもあなたも

「知ら咲か」取材から編集・印刷まで

### 情報紙発行体験者の声 「とにかく楽しい！」

- ⑤ ある地域デビュー講座では半年間の期間中に地域活動とボランティア活動それぞれ各1回の体験が義務づけられています。
- ④ 何人かの報告で「情報紙」の企画から取材、編集を体験した方が何人かいました。
- ③ その報告に注目しました。生き生きと体験したことが分かります。
- ② 企画会議で自由に提案や意見を交わし、初めて参加した人の意見を取り入れられ楽しかった。
- ① 取材に同行し、写真撮影を任せられたが記事を想定してアングルを決めて撮ったが、そこで想像しながら撮る楽しさを味わった。
- ③ あるテーマについて2カ所の取材をしたが、取材先の差や違いを知ることで大変勉強になった。
- ④ 自分の原稿が記事になるという「わくわく感」を体験の中で楽しめた。
- ⑤ その後も企画会議に参加

### 「知ら咲か」編集に参加しませんか？

編集・発行にはいろいろな作業があります。

- ① 企画 この地域にあった記事を作るため1ヶ月で想定されることを出し合い記事づくりの企画をします。
- ② 記事集め、原稿おこし 取材をしたり原稿を依頼したり、カメラを持ち歩いて地域で遭遇したことを記録し原稿おこしをします。
- ③ 割り付け版おこし 8面各ページに集まった原稿を配置していく作業です。そして印刷所に印刷版としてまとめて入稿します。
- ④ 製本、配布 印刷所から届いた用紙を合わせ最終「知ら咲か」各号としてマンシヨン別に振り分けします。それを各戸にポスティングして作業が完了します。

ミング良く遭遇できる人は何人もいませんから…。多くの人々が参加して取材していただくことが記事の内容を広げる鍵と思えます。

是非、編集部に参加下さいませ。是非、編集部に参加下さいませ。

### 【こんな方におすすめ】

- 新聞用撮影を学びたい
- 文章力を高めたい
- 地域のいろいろな方とふれあってみたい
- 新聞の編集を覚えたい
- 広報や印刷について知りたい
- パソコンの技術を生かしてみたい

「知ら咲か」は特別な編集ソフトではなくワードなど一般的なソフトを使用しています。初心者の方の勉強にも役立つでしょう。(投稿も歓迎)

\* 関連記事を7ページに記載しています。

取材編集参加申し込み  
アヴェルデ4番館507篠原  
☎ 0797・72・1658  
(不在時はメッセージを)



「絆」

逆瀬川マンシヨンピンポンクラブと私



雪の日の関学中央芝生と時計台

80歳を迎える今日この頃、自分の人生、何をしていたか振り返ると中学、高校、大学にわたり卓球に打ち込んで来たことだと思いません。特に関学時代は毎日厳しい練習の明け暮れでした。その当時は何でもない出来事としか感じてなかったのですが、共に遠征したこと、東京での日本選手権等、いろいろな葛藤の中、夢中でやってきた思い出がよみがえります。寝食をとりにした仲間たちとは今でも交際が続いています。



白瀬川にカワニナ放流

この逆瀬川マンシヨンにやってきたのは17年前です。数年後、現在のファミリーマートの裏の川辺で葎が背丈ほど生い茂っていたところを妻と手作業で整えました。そして昔の知人からカワニナをもらってきて白瀬川に放ちました。虫が飛び舞うのを楽しみにしていました。なにも慈善行為でしたのでありません、むしろ公の場所で勝手なことをと遠慮気味でした。



おしゃべりが楽しみ

そうこうして7、8年たつて、ある時このマンシヨンにおられる昔からの知人から発足したばかりの自治会活動を盛り上げるために卓球教室を立ち上げてくれなにかと頼まれました。正直、私はボラタリー活動が苦手なほうで暫く考えていたのですが、いまはゴルフのほかには何もしていないので引き受けることにしました。

(1) 楽しいクラブにする。 (2) 誰でも簡単に参加できる。逆瀬川マンシヨン以外の人も可

(3) 会の名称はピンポンクラブとする。(親しみやすいために)私も最初は少しは技術を向上させ能力向上をめざし指導しようと思いました。しかしメンバー構成は60歳を越える主婦ばかりでピンポンをしておしゃべりが楽しみの人ばかりです。考えてみれば能力向上よりも健康で親睦を図るほうが良いと考えなおしました。それには長続きしてもらうことが一番です。

参加費は1回100円、週2回(水、土)です。その資金はほとんど使っていません。1年間にはそこそこ貯まります。それで年1回食事をしています。篠山や箕面の趣向のある料理を頂きました。皆さん大変楽しみにされています。昨年末は忘年会もしました。その席では理事会や自治会ひいては政治問題まで何でもかんでも各自思いのまま好きなことを言い合っていました。その結果、強い絆が生まれてきた。皆さん自治会活動にも積極的に参加されます。

私は、その経験からボラタリー活動を円滑にするには楽しい趣味をつうじて自己を開放して信じあえる仲間作りをしていくことが一番大切だとおもっています。

最後に逆瀬川マンシヨン、ピンポンクラブに参加ご希望の方は、私まで御遠慮なくお電話ください。しらかさ読者では誰でもOKです。

☎ 0797(74)5141  
逆瀬川マンシヨンB-304  
福島啓介





**逆瀬川マンション  
ピンポンクラブ**

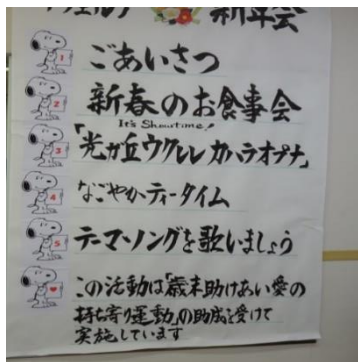
誰もが簡単に参加でき  
楽しいクラブをモットーに！





ふれあいサロン・アヴェルデ  
第 9 3 回「新年会」レポート

小雪ちらつくこの頃。今日  
1月13日(土)はサロンの  
新年会。34名の参加者を迎  
え、管理棟2階は外の寒さが  
嘘のような熱気です。



買い物担当が吟味したお  
弁当はヘルシーで美味しい  
と好評でした。会話も弾みテ  
ーブルごとの交流が深まっ  
たようです。



この後、本日のゲスト、「光  
が丘ウクレレカラオケ」  
の皆さん10名による演奏  
です。まずはご挨拶「アロー  
ハ！」



ハワイアンソングだけでは  
なく日本の懐かしい歌も演  
奏されました。「南国土佐を  
あとにして」では坂本龍馬さ  
んの舞踊もあり、やんやの喝  
采です。フラダンスも南国気  
分満点でした。



ゲストによる Show Time  
の後にはなごやかティー  
タイム。お茶を楽しみながら  
一人ずつマイクが回り、自己  
紹介や今日この頃のお話を  
いただきました。



楽しい新年会もお開きの  
時間となり、私たちのテーマ  
ソング「ふるさと」を会場い  
っぱいに響く歌声で歌い合  
わせました。  
会長の締めのご挨拶では、  
今年中に当サロンが第10  
0回を迎えるとのこと。これ  
からも趣向を凝らし、より多  
くの、そして新たな参加者に  
喜んでいただけるサロンを  
めざしていきたいと思いま  
す。



2月のサロンは16日  
(金)、皆さんのご要望が多  
いカラオケです。ふるってご  
参加ください。心よりお待ち  
しています。



執筆 N



12月13日(水)
アヴェルデ自治会 健康福祉部主催
「骨密度測定・健康講座」レポート

宝塚市立健康センターより
運動指導員・栄養士・保健師の
3名の方を講師にお招きし、
住民36名が受講しました。
自治会長のご挨拶をスター
トに、受付順番にそつて骨密
度測定を開始。1時間をかけ
て一人ずつ測定しました。測
定時に各個人に計測値のデー
タが手渡されます。初めて受
講する方はデータの意味を考
え中。前回に引き続き受講し
た人がさつそくレクチャー。
だんだん会場が賑やかに。
「骨の強さ」を表わす S O S
(S p e e d o f S o u
n d) 値などがグラフに示さ
れ、標準値より高いか低いか
が一目瞭然。一番気になる処
でしょうか。

そして、よりシビアな数
値。%Y A M ( Y o u n g
A d u l t M e a n ) 骨が一
番元気である20歳代の標準

値を100とした現時点の
値。加齢と共に100を下回
る可能性が大。でも100を
超えている方も。素晴らし
い!

さらにシヨッキング? 現
実は、%A G E 値。同年齢の標
準値を100とした時の今回
のあなたの値ですとの説明。
筆者は100を下回っており
ました。詳しい数値は個人情
報保護の観点よりご容赦くだ
さいませ。

女性ホルモンとの関係性も
あり、骨密度の低下傾向は有
り。でも、骨を少しでも元氣に
するため、①バランスの良
い食事②適切な運動③こまめ
に体を動かす生活習慣 この
3つを心がければまだまだ大
丈夫! との心強いご指導にと
りあえず胸をなでおろし。あ
とは実行あるのみ。



次は栄養士さんによる栄養
講座を30分間拝聴、テーマ
は「おいしく 楽しく食べて
目指そう! 骨太美人 骨太男
子!」。厚生労働省の統計を参
考に年代別カルシウムの平均
摂取量を知ります。これだけ
の量を摂取するのは難しいの
では、どう対処すればよいの
でしょうか。

- ① 1日3食欠食をしない。
間食もうまく活用しよう
「主食・副食・副菜」のそ
ろったバランスのとれた
食事が基本
カルシウムだけ摂っても
ダメ。いわゆる「ばっかり
食べ」はよくない
② タンパク質の多い食品を
バランスよく適量を心が
ける
③ 塩分の摂りすぎに注意!
カルシウムの吸収を妨げ
るから
④ 「ゆっくり」 「よくかん
で」 たべる
⑤ 骨は2~3年で生まれ変わる
そうです。千里の道も一歩か
ら。2~3日の努力であきら

めたらダメ。
沢山の方がこの講座に関心を
もちりピーターになっておら
れるようで嬉しいです。



り足を上げゆっくり下ろす。
つま先を上下に動かす。テレ
ビを見ながらでもできる少し
の時間の筋トレでした。
筋トレで骨を丈夫にし、転倒
予防を。転倒から骨折、寝たき
りというケースは健康寿命の
大敵。
家の中でつまづいたり、片
脚立ちで靴下が履けないなど
ロコモチェックに該当すれば
要注意。



次は運動指導員さんによる
健康体操。30分間の予定で
したから、戦々恐々とされて
か退出なさる方も。運動
が超苦手! な筆者もドキドキ
しました。が、下肢の筋肉の役
割についてのレクチャーの後
簡単な筋トレの紹介。椅子に
座ったまま簡単な筋トレの紹
介。椅子に座ったまま、ゆっく

3名の講師の皆様、本当に
ありがとうございます。あ
つという間の2時間。終了後
はなごやかに茶話会。生活を
振り返るお話の花が咲きまし
た。毎週金曜日10時15分
からの「いきいき百歳体操」
にも是非ご参加ください。

執筆 N

# 思いがけない話です

昨年の 11 月末に、親展郵便物が検察審査会から届きました。



「何じゃ！これは！が、第一声です。何か悪いことをしたのかな？宛先間違いじゃないかな？と先ずほ思いました。**重要なお知らせですので、必ずご開封ください。**と赤字で書いてあります。」

差出名をもう一回みてみました。**検察審査会制度**

そして、その下には、「皆さんのご協力をお願いします。」と小さな文字でかいてあります。なんとなくホットした感じですか！アンケートかな？とも思いました。そこで、開封しました。

開封して書類の「見出し書」を読んで・・・！

またまたびっくり！伊丹検察審査会の検察審査員候補者（平成 30 年第 4 群）とあります。

この度、あなたは伊丹検察審査会の検察審査会候補者に選ばれ、検察審査員候補者名簿に記載されましたので、お知らせします。と書かれています。

尚、現段階では、名簿に記載されただけなので、伊丹検察審査会にお越しいただく必要はありませんとも書かれています。

ここまで読んで、心は大分落ち着いてきました。悪いことをしたのではないことも解ってきました。



「どのようにして選ばれたのか？次の疑問が湧いてきました！」

「どうやら、衆議院議員の選挙権を有する人の中からくじ引きらしい！」

「次の疑問は！選ばれたら辞退はできるのか？」

「次々に疑問が湧いてきました！」

「選ばれても審査員に慣れない職業や欠落事由もあるようです！」

「そこで、辞退事由が気になる、先ずは見てみました！」

「有りました、ありました！70 歳以上は辞退事由の最初に上がっているではないか！」

「ここまで来て、やっと、平常心に戻ることができました。」

「1 月中旬には、意思確認の通知文がくるらしいです！」

「それまでに、審査員になることを「社会勉強や奉仕のために受ける」か「年齢を理由に辞退する」か結論をだしたいと思っています。」

「これが、ジャンボ宝くじであれば？？？あーあー（笑）皆さーん！お騒がせしてすみませんでした。」

(H B 記)

## 震災追悼献花

阪神淡路大震災追悼の催しが宝塚市でも開催されました。

武庫川では 1 月 16 日、中州に石を積んで制作された「生」の字のオブジェクトがライトアップされました。市内在住の現代美術家の大野良平さんが 2005 年 1 月に「街と人の心の再生」を願って制作したものです。この石、大雨になると流されるので、その都度市民が積み直してきています。武庫川にかかる橋からこの「生」の字が見えます。

このほかにも市の行事として 1 月 17 日はあいにく雨であったため市役所 1 階



市民ホールで犠牲となられた 118 名と同数のキャンドルを点灯して 5 時 46 分に黙祷が捧げられました。ゆずり葉緑地にある鎮魂の碑でも 9 時から 3 時まで記帳受付と献花が行われました。当日は朝からの雨で出足は今ひとつだったようですが、写真鎮魂の碑前に献花された花はかなりの数でした。私たちはの住んでいる地域では多くの人が想定していなかつた「地震」。年を経るに従って風化しているように思えるこの経験が貴重な宝物として地震の中で、又、後生に引き継いでいくことが求められているのってではないでしょうか。あの突き上げるような衝撃をずっと忘れないようにしていきたいと思えます。

(写真は鎮魂の碑)



# あれっ、同じ記事が！ どこかで間違ったの？

「知ら咲か」1月1日号を讀まれた多くの方から「5ページと6ページの記事、同じですけど・・・」との声が届きました。

私たちが合本作業をする時に、このことに気づきました。「まあ、どれくらいの方から

指摘されるかな？」とモニター調査の感覚でそのまま配布しました。

ありがたいことに大勢の方から記事のダブリのご指摘をお聞きしました。多分、お聞きたのでないでしょうか？間違



印刷用1枚目表 (1ページ8ページ)

上の写真が編集時の校正用ゲラ刷り1ページから8ページまで編集意図に従って配置します。ここでは読者が読むページ順に仕上げます。



印刷用1枚目裏 (7ページ2ページ)



印刷用2枚目表 (3ページ6ページ)



印刷用2枚目裏 (5ページ4ページ)



いをお詫び致します。

## ■編集・発行手順

- ①取材・執筆・原稿依頼
- 発行で最もポイントになる工程で多くの方に加わっていただきます。
- ②集稿
- 原稿を受け取った時点で読み、記事量や内容が編集部からねらいどおりか確認します。補正が必要なら再依頼。
- ③編集
- 素読み、修正、見出しづけ、ページ割りつけの作成。
- ④校正
- 一度、紙にプリントアウトして誤字や変換ミスがないかどうか確かめます。多くの方の目に触れることがミスを減らす鍵になります。
- ⑤校り付け・製版
- 校正を終えた段階で印刷用の版を起こします。

⑥印刷

- ⑤で作成した版を印刷会社に送付し印刷や折り加工をします。
- ⑦合本
- 印刷納品されたものを合わせて最終配布用に仕上げます。
- ⑧配布
- エリア内各戸にポストイングします。
- ⑨読者の反響調査
- どれくらいの方に読まれていたり関心が高いかなど、反響を受け止め次号に生かせるよう情報を集めます。

## ■1月号のダブリ原因

さて、1月号のダブリの原因はどの工程で生じたのでしょうか？

編集・発行手順の①②③ではいつもの工程どおり進行しています。上の写真のように1ページから8ページまで間違いなく編集されています。

④の校正でも間違いなく進められました。問題は⑤の工程で生じたものです。

■印刷用版おこし

印刷用の版は1から8ページまでを単純に並べていません。8ページのものであれば次の組み合わせです。

○1枚目 表 1ページ 8ページ

裏 7ページ 2ページ

○2枚目 表 3ページ 6ページ

裏 4ページ 5ページ

今回は5ページと6ページがダブリしていました。

■版おこしで本来の6ページの記事ではなく6ページにも5ページの記事を入れてしまったのです。誤りを見逃し印刷にかけてしまったのです。

編集部では各工程を担っていただく方を募集しています。お手伝い下さい。

■今号の5ページが欠落していた記事です。



白瀬の自然

梅 (学名 : *Prunus mume*)

梅は樹木や花は観賞用として、実は食用として広く栽培されています。しかしこのエリアではあまりお目にかかれませんが・・・。

植物分類ではバラ科サクラ属の落葉高木で花芽は一節に一個、花は5枚の花弁があります。

日本では別名として好文木 (こうぶんぼく)、春告草 (はるつげぐさ)、木の花 (このはな)、初名草 (はつなぐさ)、香散見草 (かざみぐさ)、風待草 (かぜまちぐさ)、匂草 (においぐさ) などがあるようです。

「東風 (こち) 吹かば 匂ひをこせよ  
梅の花 主なしとて 春な忘れそ」



これは菅原道真が京の都から左遷され太宰府に赴く時に詠んだ句として有名ですが、確かに梅の匂いは強く香ります。

上の梅の花は逆瀬台 4 丁目公園に咲いているものです。下はエリアからは離れますが、数年前の雪の日に甲東梅林で撮影したものです。梅の花は桜と違って多少の風雨にも耐え長く咲いているようです。



又、観賞用に鉢植えで栽培している方もいますので、8 マンションの中にはベランダで栽培をしているかもしれません。

江戸時代以降は「花見」といえば「桜」ですが、奈良時代以前は「ハナ」といえば「梅」のことでした。桜の花見は平安時代以降で、桜が花見の主役になったのはソメイヨシノが登場した江戸時代以降のことだそうです。

この地域での稀少な花、「梅」の花を探してみましよう。

【編集後記】

2018年は厳しい寒さの初めになりました。年中、朝6時半から始まるゆずり葉緑地公園のラジオ体操に参加する方も今の時期は少なめになっていきます。毎日参加していた方も朝の起床具合によって参加したり休んだり・・・これも自己管理をちゃんとやっっている証でしょう。今年の1月17日はあいにくの雨でした。これも、ゆずり葉緑地公園の鎮魂の碑での献花に訪れる方はいつもより少ない感じでした。この日も、一人一人の「あの日」と「は心に深く残っている」とでも、後生に引き継ぎ生かしたいものです。「蓋を開けてびっくり」。「知ら咲か」1月1日号の合本作業時。印刷所から届いた段ボールの蓋を開けた瞬間のことです。合本しようと1枚目と2枚目を合わせようとしました。何となく同じようなものが表と裏にあるように重なってしまいました。印刷用「刷版」を作成するときのミスです。それでもそのままだけました。配布しました。読者の皆さんからの反応は・・・多かったです。

(S)