



自治会便り

発行／西柴団地自治会

編集／広報部

e-mail : nisisiba4@yahoo.co.jp

会長／山田佳一

電話／701-4961

2026年5月25日
(令和8年)

VOL.442

ようやくの春！ 新たな年度に期待を込めて！

◆会長あいさつ

4月末の総会が終わり、5月に入って自治会活動も新年度モードです。5月16日に新役員、新ブロック長、そして各部の新部長が揃って本部会を開催しました。まずは自己紹介から始めたのですが、それぞれの方が内容のある発言をされて有意義な会議となりました。今後も期待をしていきたいと思えます。

さて、先日、ご近所の方々と一緒に我が家の目の前にあるゴミ収集ボックスの修理を行いました。これまでは上蓋や横と前の蓋のネットカバーがカラスに突っつかれて少し破れてはそこをまた突っつかれて破れが大きくなるという悪循環でした。ゴミが多い日は隙間からゴミ袋を突っつきやすくなるため、カラスにとっては絶好のお食事場となっていました。つまり彼らにとってゴミ収集ボックスは食べちらかして食べることの出来る最高の場所だったのです。対策として行ったことはすでにほかの場所のゴミ収集ボックスでもやっていることですが、大きなプラ板の取り付けです。その結果、カラスは頭が良いので「このゴミ収集ボックスは突っつき放題ではなくなりました」と学習したようでしばらくしたら姿を見なくなりました。他の場所でカラスの食い荒らしにあっているところがありましたら、ぜひチャレンジをしてみてください。

5月度定例本部会報告 (開催日：5月16日)

自治会館とリモート会議 (Google Meet) の併設で実施

本年度最初の本部会にあたり、自治会活動体系・役員分担表・主な行事予定および本部会運営等の説明がありました。

◆本年度事業計画

「住んでいる人たちの声を如何に吸い上げていくか」を基本に運営していく方針が示されました。あわせて予算の概要が会計より説明されました。

◆議案

- 1) ホームページ運営委員長の承認について
- 2) 自治会館2階会議室用スタッキングテーブルの購入について

→ 両案とも賛成多数で承認されました。

◆協議事項

建築協定改定特別委員会より現在の中間報告があり、新協定が10年で改定する理由について質問がありました。

◆報告事項

- 1) 環境交通部
春のバス通り一斉清掃への参加依頼、ゴミボックスの更新受付、植栽問題への対応等について報告されました。
- 2) 生活サポート部
所属3団体紹介。福寿会主催で体操教室を開催する予定です。
- 3) 公的委員代表
4～5月期の活動が報告されました。
- 4) ホームページ運営委員会
ホームページの利活用、4月期の掲載報告がありました。

●ブロック長会議を開催

本部会終了後、ブロック長会議が開催され、ブロック長会議長に5ブロックの南晴宏之氏が就任しました。

●通常総会が開催されました

令和8年度総会が4月25日(土)に開催されました。提案された5つの議案が審議され、すべて全会一致で承認されました。会長から令和7年度事業報告と令和8年度事業計画、会計から決算報告と予算案、会計監査から監査の結果が報告されました。さらに、会費の納入を原則年1回に変更すること、専門的な知識が必要な部長、委員長について、本部会承認のもと任期を延長できること、令和8年度の新しい役員体制について、承認されました。質疑応答では、役員選出の困難さ、バス停設置、ベンチ設置など引き続きの要望、新用地の新しい利用の提案など、今後の自治会運営に向けた意見が寄せられました。最後に、会長から、貴重なお意見、様々な意見について、今後検討していきます、との発言で締め括られました。(総務部)

●西柴団地バス通り清掃のお知らせ

日時：6月27日(土) 9:00～11:30
ボランティア集合場所：西柴団地自治会館
称名寺東公園他
例年通りバス通りの清掃ボランティアを募集しています。
児童や学生などのご家族一緒での参加も歓迎します。
きれいな街づくりにご協力ください。
*雨天の場合は翌28日(日)
*詳細は回覧でお知らせします。
(環境交通部)



防犯情報

【身近な犯罪への注意とお願い】

金沢区内では、自転車盗難や空き巣のほか、区役所職員を名乗る特殊詐欺の電話が報告されています。短時間の外出でも玄関や窓は必ず施錠し、自転車はツーロックを心がけましょう。「還付金がある」「ATMを操作してほしい」といった電話は詐欺です。怪しいと感じた場合は、その場で対応せず警察へ相談してください。日頃の声かけや見守りを通じ、地域全体で安全・安心なまちづくりに取り組みましょう。(防犯部)

●自治会費納入時期の変更について

総会において、会費について会則の改定がされたことに伴い、自治会費の銀行自動引き落としを契約されている方は、今年度より三井住友銀行の口座から1年分の5400円、手数料33円が9月15日に引き落とされます。
6月15日(月)の引き落としはありません。
(会計)

●「組み立て式ゴミボックス」の購入申込み募集

組み立て式ゴミボックスの購入申込みを受け付けます。(無料)
申込締切日：6月15日(月)
申込先：自治会館 ☎701-4961
アドレス：nisisiba4@yahoo.co.jp
修理等の詳細は自治会館にお問い合わせください。
ネットの購入申込みもご連絡ください。
(環境交通部)

西柴団地自治会のホームページのご案内



住みよい街 西柴

検索

URL:<https://nishishiba.p-kit.com>



亜熱帯の過ごし方

日本はすでに温帯ではなく、亜熱帯の国だとさえ言われています。日本の良さに「四季」がありますが、これも風前の灯で、春と秋は短く、ほとんど冬と夏の「二季」になりつつあるのかもしれませんが。まだ5月だというのに、すでに関東でも夏日（1日の最高気温が30℃以上の日）がありました。こんな日本の夏をどう過ごせばいいのでしょうか。

●酷暑日もまれなことではなくなりました！

2026年の夏も、かなり暑い見通しです。昨年は、酷暑日（1日の最高気温が40℃以上）が日本全国で延べ30地点で観測されました、今年は、そこまでではないものの、現時点で7～14地点と予測されています（日本気象協会発表）。

確かに昨年の半分以下なのですが、考えてみれば、昔は酷暑日など、そうそうない気温でした。それこそ昭和の時代には数十年に一度だったはずです。それが1年のうちに度々ある、決して珍しくない現象になってしまったのです。

だとすれば、対策をしなければいけないわけですが、物価高の時代であり、冷房を使うにも、正直、電気代が気になります。それでも熱中症が怖い。だから、冷房もそこまで我慢すべきではないご時世であるわけです。

そこでまずはエアコンの効きをよくするために掃除が欠かせません。フィルターの掃除は二週間に一度はしたいところです。そして、すぐに30分程度の試運転をして、エアコンが問題なく使えるかどうかを試してください。

●「暑熱順化」という言葉をご存知でしょうか？

暑熱順化（しょねつじゅんか）とは、聞きなれない言葉かもしれませんが。これは体が暑さに慣れることを言います。暑い日が続けば、健康な体は自然とそうした状況、環境に順化していき、暑さに強くなっていくものです。しかし、急激な温度変化には、そうした順化も追いつきません。人間はたとえば運動をすることなどで体温が上昇すると、発汗による気化熱、また心拍数の上昇や皮膚血管の拡張による熱放射で体温を調整しています。これがうまくできなくなると、体内に熱がたまってしまい、熱中症に至ります。暑熱順化がうまく機能しないと、熱中症にもなりやすいわけです。逆にできると、皮膚の血流量が増えることで熱放散がしやすくなる。汗に含まれる塩分が少なくなると、ナトリウムを失いにくくなる。そして体温が上昇しにくくなるのです。

●そこでこのような習慣が大事になります

いつも言われることですが、適度な運動です。暑いからとじっとしているのではなく、日頃から無理のない範囲で運動をする必要があります。皆さん、年齢も性別も健康状態も様々ですから、目安を示すのは難しい話なのですが、出来る範囲で散歩、ウォーキング、さらにできれば短時間のジョギングに挑戦してみましょう。目安としてはウォーキングなら1回30分、ジョギングは15分と言われます。また出かけたときにできるだけ歩く、エスカレーターを使わず階段を上り下りするという習慣も大切です。あるいは、自転車に乗れる方であれば、サイクリングも効果的です。

もちろん、家の中でのストレッチなども効果的です。時間の目安はやはり1回30分程度といわれますが、出来る範囲、休み休みでもいいのです。そして入浴。暑いから、時間がないからと言わず、シャワーですませず、湯につかりましょう。低めの温度で長く入っていることも推奨されます。できれば毎日、入浴するようにしましょう。

真夏は誰でも気をつけます。むしろ真夏前の5月から梅雨、梅雨明けの期間が要注意。雨が降り、気温がいったん下がると、せっかく暑熱に順化していた体もまた怠けてしまいます。湿度も大敵です。こんなときこそ、出来る範囲で運動をして、汗をかいて、まめに入浴する。そんな生活で暑さに負けない体を保ちましょう。

もっとも、運動をしようと言うと、身構えてしまうかもしれません。そうではなく、できるだけ動く。汗をかくとを考えてみてください。

～6月ふれあい事業のお知らせ～

自治会館にて開催いたします。お申し込み不要です。お気軽にご参加ください。



*ふれあい談話室

13:30～14:30 茶菓子代: 200円

◎6月12/26日 金曜日

・茶菓子代: 200円

・申し込み不要



*ふれあいキッズ～親子の広場～

10:30～12:00

◎6月1/8/15/22日 月曜日

・22日はお誕生日会です。



*ふれあい編み物

13:00～15:00

◎6月9日 火曜日

・作品の販売も致します。



〈ふれあいニュース〉

新年度を迎え、3B・4B・6Bから新しいボランティアさんが仲間入りしました。

とても嬉しいスタートです。イケメンの男性ボランティアさんも2名、楽しく活動中です。

あたたかい交流が広がっていきますように！

- ・ふれあい談話室で参加時、送迎いたします。ご希望の方はお申し出ください。
- ・天候の状況によっては、やむを得ず事業を中止することもあります。あらかじめご了承ください。
- ・ボランティア、賛助会員、随時募集中。

<6月の予定>

●2日(火)歌いましょう 10:30～12:00 講師: 藤田美智子氏

「切手のないおくりもの」「花のまわりで」など

参加費: 生涯学習「西柴」会員 300円(一般 500円)

●9日(火)水彩画教室 10:00～12:00 講師: 大坂由里氏

モチーフ: さくらんぼ・プラムなど

参加費: 経験者クラス(「生涯学習西柴」会員限定)3か月 3,900円

入門クラス(4回目から経験者クラスに編入)1回 1,000円

●16日(火)歴史講座「平安から鎌倉の謎と真実」10:30～12:00 講師: 久保田和彦氏

源頼朝挙兵の謎と真実③ 富士川合戦と甲斐源氏

参加費: 生涯学習「西柴」会員 800円(一般 1000円)

●23日(火)散策「東海道川崎宿とその周辺の変遷」9:00 金沢文庫駅集合

協力: NPO 法人かわさき歴史ガイド協会

参加費: 生涯学習「西柴」会員 700円(一般 1000円)

★生涯学習「西柴」からのお知らせは、回覧やHPでご覧ください
QRコードからアクセスできます生涯学習「西柴」
からのご案内

詳細はこちらから

西柴団地福寿会
の
お知らせ

6月5日(金)

「一生歩行」健康の街、西柴

10:00～11:30

2月に行った鈴木拓先生の楽しい健康講座です。

6月の例会は

23日(土) 10:00～11:45

金沢区シニア連松葉の会主催

6月3日(水)

バイオリンとピアノコンサート

金沢公会堂 多目的ホール

14:00～15:30

ボッチャ・けん玉・

カラオケ・体操など