



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／山田日出雄
電話／701-4961

2020年9月25日
(令和2年)
VOL.379

実りの秋でありますように！ 寒暖差に注意！

◆会長挨拶

皆様、西柴団地のことをどれだけご存じでしょうか。私はここに住んで49年になりますが、3年ほど前に自治会のホームページを見て、初めてこの団地のことや自治会のことを詳しく知ることができたと思っています。

金沢区には、172の自治会・町内会がありますが、この中で、ホームページを開設しているのはわずか7か所しかなく、当自治会はその数少ない中の一つです。それだけでも十分に誇れることですが、内容の充実度や見やすさは本当に素晴らしいものです。20の項目に分類された一つひとつをクリックしていくと、西柴の街の魅力、暮らしに必要な情報、近隣地域の諸施設情報、防犯・防災関連情報、自治会活動の詳細等々が、写真やイラストを交えて大変にわかりやすく書かれています。しかも定期的に更新されているため新たな情報を得ることもできます。“我が街・西柴”の魅力を再発見するために、どうぞご活用ください。

さて、今年の夏は、長い梅雨と酷暑の連続で、毎日が我慢との戦いでした。コロナウイルスの不安も続いています。今は、1日でも早くコロナが終息すること、そして、大きな台風が来ないことを願うばかりです。皆様のご健康を心からお祈りいたしております。

9月度定例本部会報告(開催日9月19日)

1. 議案

バス通り清掃の実施について

秋のバス通り清掃は、

11月28日(土)(予備日11月29日)で計画。ただし、コロナの感染状態によっては中止もあり。

今年はバス通りだけでなく、団地内一斉に清掃活動を行う方向で、具体案を環境交通部で検討。

そのため、名称見直しも検討中。

小中学校への依頼は行わない。

承認

2. 報告事項

①防災部より

- ・コロナ禍の状況を考えて、10月に予定していた「地域防災拠点訓練」は中止
- ・同日に行われていた「バンダナパトロール」も中止
- ・「助けてカード」の募集を10月末に実施予定

②防犯部より

- ・地域合同防犯パトロールを10月19日(月)に金沢警察所・区役所とともに8ブロックで実施。
- ・特殊詐欺防止のため、留守番電話の設置の推奨(金沢警察署)

●防災マップを配布します

地図の他に災害時の避難方法、避難箇所、防災用品の準備等について掲載されています。ご自身とご家族の安全のために、再度確認しましょう。

なお、ハザードマップ(土砂災害、洪水、津波)は区役所の1階総合案内所でもらえます。積極的に手に入れてください。

(防災部)

●感震ブレーカー共同購入のご案内(設置を含む)

申込期間：9月26日(土)

～10月24日(土)

申込先：自治会館 701-4961

アドレス：nisisiba4@yahoo.co.jp

価格：2,400円(税込み)

*詳細は、回覧・ホームページをご覧ください。
(防災部)

●防犯部からのお知らせ

1. 防犯カメラについて

今、西柴団地内には5台の防犯カメラが設置してあります。今年度中に追加1台の設置を予定しており計6台となります。防犯カメラの設置場所は、西柴団地内メイン通りの出入口付近と公園付近にあり道路や公園内を撮影しています。個人の家は、写らないように設置しています。

2. 電柱に付いている防犯灯について

西柴団地内には、489個の防犯灯があります。平成29年度までにすべての防犯灯は横浜市に移管され、LED電球に替わり横浜市が管理をしています。そのため、電気代等は横浜市が負担をしています。

3. 一戸一灯運動について

「安心、安全な町づくり」を考えたとき、すぐ出来ることとして、この運動を始めました。この運動は強制ではなく、あくまで防犯部からのお願いです。
皆さまのご理解とご協力をお願いします。

●自転車安全利用五則をご存じですか？

健康志向や環境への配慮などに加え、このコロナ禍で自転車の利用が増えています。それとともに、自転車をめぐる問題も起きています。西柴団地内でも、ヒヤッとすることが多くなってきました。

自転車に乗るときはルールを守り安全に利用するとともに、歩行者や自動車の運転者も自転車のルールを知り、お互いに安全を心がけましょう。

【自転車安全利用五則】

1. 自転車は、車道が原則、歩道は例外
2. 車道は左側を通行
3. 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
4. 安全ルールを守る
 - ・飲酒運転・二人乗り・並進の禁止
 - ・夜間はライトを点灯
 - ・交差点での信号遵守と一時停止・安全確認
5. 子どもはヘルメットを着用

横浜市のサイトに、自転車ルールブックや自転車交通安全啓発チラシが掲載されています。自治会のホームページからリンクしています。



(環境交通部)

●防犯情報

金沢区内で特殊詐欺は5件でした。

神奈川県の特種詐欺(7月末)は、被害件数1,083件、被害総額は約19億7,400万円。

前年と比べ件数は-460件、被害総額は-約9億8,100万円の減少となりました。特殊詐欺は、「カード不正利用を警察に通報した」と安心させたり、「警察官を名乗る者」による被害が多く見受けられます。また、会社の上司や家電量販店、全国銀行協会などいろいろ装って詐欺を行います。留守電を設定したり、全国消費者センターの防犯チラシを参考に防衛措置を行ってください。

*引き続き防犯パトロール隊員(ボランティア)を募集しています。詳細については、西柴団地自治会にお問い合わせください。

(防犯部)



今月のオススメ情報

今年のこのコーナーではテーマを決めず、毎回それぞれの部員のオススメの情報を掲載させていただきます！ さてさて、何が飛び出しますか……



今回は、私のリフレッシュ法をお伝えします。

長引くコロナ禍の自粛生活からくる不調（コロナ鬱など）をリフレッシュできた……私の中で一番効果が得られた、それは「昼寝」です。

以前は“さぼり”とも評されていましたが、日中の疲労回復・次のステップへの生産性や集中力・学習能力の向上に効果が得られると 学校や企業でもランチタイムに 20 分程度の昼寝（仮眠）を取り入れ始めているそうです。

おなかがいっぱいになったり、集中力が切れた時には眠気が起こり、眠ることによって一時的にストレス源をシャットアウトして、リフレッシュするらしいです。

『昼寝』の効果としては、美肌、ダイエット、疲労回復、ストレス解消、病気予防、記憶力アップ、事故防止などが挙げられます。ただし、注意点もあります。

- ① 長くダラダラ寝ない （眠気が残って、次の行動の妨げになります）
- ② 夕方は寝ない （夜の睡眠に影響します）
- ③ 寝付けない時は寝ない （体や脳が必要としていません）

よりよい『昼寝』とは、

- ① 時間は 15 分～ 20 分 （30 分以上は、目覚めにくなります）
- ② 昼食後から午後 2 時頃までに （午後 3 時以降は、夜 寝付けなくなることもあります）
- ③ コーヒーや緑茶を飲んでから寝る （カフェインは 20 分ぐらいで効いてきます。自然の目覚めを導きます）

昼食後や作業後に眠気に襲われたら……コロナに負けない心身を作る手段として『昼寝』を取り入れてみてはいかがでしょうか。

室温は 28℃くらいにして、水分補給（昼カフェイン入り、夜はノンカフェイン）を忘れずに！！

*感じ方には、個人差があります。



【国勢調査 2020】国勢調査の回答はお済ですか？

インターネット回答期間 9/14 – 10/7

調査票での回答期間 10/1 – 10/7



～ 10 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。皆様のご参加お待ちしております。見学のみもお気軽にどうぞ。

◎ふれあい談話室 13：30～14：30（参加費 100 円）

- ・ 10 月 9 日（金）
- ・ 10 月 23 日（金）

*みんなで頭の体操・体の体操を楽しみましょう！

*自治会館内飲食禁止のため、お茶とお菓子をお土産という形にさせていただきます。



◎ふれあいキッズ 10：30～11：30（参加費なし）

- ・ 10 月 12 日（月）
- ・ 10 月 26 日（月）お誕生会



- ・ 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。
- ・ 天候の状況で行事が中止になることもあります。ご了承ください。
- ・ 上履きのご持参にご協力をお願いします。

*ふれあい事業ご参加時「マスクの着用」「入館時の検温と手指の消毒」「問診票の記入」をお願い致します。

＜ 10 月からの講座再開についてのお知らせ ＞

先月お知らせいたしました一部講座を、以下のとおり 10 月から再開いたします。

◎文学の講座（源氏物語）・玉鬘の巻（その 3）からの再開です

講 師：繁田信一先生 神奈川大学常民文化研究所特別研究員・同大学外国語学部講師

日 時：10 月 20 日（火）、11 月 17 日（火）、12 月 15 日（火）・（いずれも 10:00～11:45）

場 所：西柴団地自治会館 1 階広間全室

参加費：1 回 800 円（受付時の密を回避するため、なるべくお釣りのないようにご協力をお願いします）

☆お願い いろいろな制約のある中での再開となりますので、

当日の体調確認、マスクの着用、飲料水の持参、入室時の手指のアルコール消毒、受付時・退出時の「密」の回避にご留意ください。

◎散 策・・・11 月 3 日（火・祝日）「長寿寺の庭と十字架紋の光照寺」

講 師：大貫昭彦先生

集 合：金沢文庫駅・・・9 時に出発します

内 容：足利尊氏ゆかりの長寿寺と、隠れキリシタンの歴史を伝える光照寺を訪ねます。

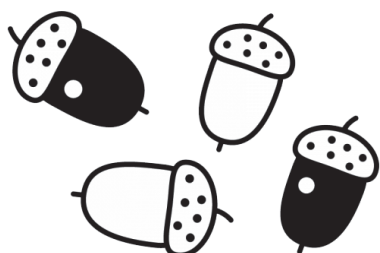
昼食は北鎌倉駅付近の食事処で（お弁当持参可）

参加費等：当日集合場所で、交通費は各自電子カードでお願いします。

生涯学習「西柴」
からのご案内

両講座とも、コロナウイルス禍の状況によっては中止となる場合もあります。

西柴団地福寿会
の
お知らせ



インフルエンザの季節となりました。ワクチンの予約は済みましたか。今年にはコロナとインフルエンザが同時進行の可能性があります。高齢者優先と言われておりますが、早めの接種をお勧めします。

感染予防には、うがい手洗いが基本となります。

手洗いは、石けんによるもみ洗いを 10 秒行い、流水で 15 秒流す。これを 2 回繰り返すと残存ウイルスは約 0.0001%に減少したとの報告があります。

ちなみに、童謡「もしもしかめよ」や「ハッピーバースデ이의歌」を歌うと約 15 秒です。口ずさみながら、試してみるのもいいかもしれません。

◎ 10 月の定例会

10 月 24 日（土） 10:00～11:30

（検温・マスク着用をお願いいたします）