



家庭でも社会でも常に多くのストレス要因にさらされている現代人にとって、こころの健康を良好に保つことは容易ではありません。日頃から、自分のこころの状態に注意を向け、ケアしていくことが大切です。五感を使ってストレスを発散しよう

- みる(視覚) 例) 好きな景色や楽しい映画などをみる
- きく(聴覚) 例) 好きな音楽を聴く
- 感じる(触覚) 例) マッサージや温泉、スキンスリップなど
- 味わう(味覚) 例) じっくり食事を味わう
- かぐ(嗅覚) 例) アロマや花の香りをかぐ



※ストレスは様々な場面での過度発散できるような、できるだけ多くの発散方法を持つことが大切です
こころが元気になるための習慣
○笑う(笑顔) 自律神経のバランスを整え、こころの緊張がほぐれる
○感謝の言葉を伝える 「ありがとう」は、互いに笑顔や幸せな気分になれる

分になれる
○あいさつをする 互いに気持ちが良い、良好な対人関係につながる
あなたはつらいときや悩みがあるときは、勇気を持って誰かに相談しましょう
親しい人と話す中でも、つらいことや悩みごとを誰かに相談することはストレス対処法の一つです。誰かに助けを求めたり相談することは、決して恥ずかしいことではありません。

悩んでいる人への関わり方
①サインに気づく
いつもと違う様子、気になる様子に気づいたら、声をかける
こころが疲れているサイン
元気がない 表情が暗い 自分を責める など
②話を聴く 本人の気持ちに尊重し、耳を傾ける
③相談をすすめる 必要に応じて、早めに専門家などへ相談をすすみましょう

俳句
なりわいの農作やめて桃咲けり 三恵子
春の雨静かに草木潤せり 秀子
教え子の位いて笑って受験生 純子
沈丁花ときめきもなく今日も暮る ちが
子育てを今一度したとき春の風 正子
沈丁花咲いたと文の進伸に 弘枝

④見守り 必要があれば、相談にのることを伝え、温かく寄り添いながら、じっくり見守る

してはいけない対応
×話をそらす、話題を変える
×相手の考えを否定する (例) 「君は間違っている」
×安易な励ましをする (例) 「気を強く持て」「なんとかなるよ」
×批判的な態度を取る (例) 「逃げてはだめだ」

引用：「神戸市 知っておきたいこころの健康」リーフレット 神戸いのち大切 検索

- 行事予定
- 4/6 光山だより編集委員会
 - 4/9 小中学校入学式
 - 4/12 婦人会定例役員会
 - 4/16 自治連合会定例役員会 (変更になる場合があります)

大沢校PTA お知らせ
地域福祉センター 駐車場に設置されていたベンチが盗難に遭い無くなっておりりましたが、新たにPTAが設置いたしました。



お知らせ
4月25日の大沢町出身戦没者追悼慰霊祭は中止することとなりました。ご理解のほどお願いいたします。なお遺族会によるやすらぎの丘清掃と忠霊塔参拝は実施されます。

町民の動き
おくやみ
3/12 日西原尾上雅人さん98歳

光山だより

4月号 発行
大沢のまちづくり協議会 広報部
<http://www.ozo.jp>

新型コロナウイルス感染症防止等のための対応方針

第2弾が示されましたので、関連部分についてお知らせいたします。

- 【概要】
1. 社会教育施設以外の市有施設等について
 - ① 地域福祉センター
閉館措置…3月25日(水)まで延長 ※ふれあいのまちづくり協議会あて通知文を添付。
 - ② 大沢連絡所会議室(大沢公民館) 地域福祉センターと同様の取り扱い
 - ③ 財産区管理公会堂等会館…これに準ずる
 - ④ 児童館について
一般来館事業等休止…3月25日(水)まで延長
ただし、学童保育は長期休暇と同様に午前中より実施
 2. 社会教育施設
① 市立図書館…3月17日(火)から開館
ただし、年代区分による入館時から開館
 2. 学校園について
 - ① 春休み開始まで臨時休業を延長
 - ② 分散登校 生活状況の把握や、春季休業中の指導等を行うため学年ごとに限定して児童生徒の登校日を設ける「分散登校」を実施
3月17日(火) 小1・4
18日(水) 小2・5・中1
19日(木) 小3・6・中2
 - ③ 卒業式について 卒業生と教師

POINT.1 帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめに手を洗う!

POINT.2 くしゃみや咳が出るときに、ティッシュ等で口と鼻を覆ったマスクを正しく着用する!

のみで実施 保護者、来賓も出席なし
※市立学校園等の臨時休業の延長等について
新型コロナウイルス感染症防止等のための対応方針が示され、臨時休業、閉館等の措置を講ずることになりましたので、お知らせいたします。



【補足】
あわせて、地域福祉センター閉館いたします。
なお、大沢連絡所会議室(大沢公民館)についても、地域福祉センターと同様の取り扱い(休館)といたします。

新型コロナウイルス対策

- 1 換気が悪い、不特定多数の人が密集して過剰な空間は避けましょう。
- 2 風通しの良い空間づくりを心がけましょう。
また、引き続き、感染症対策の3つの基本を守りましょう。
- ① こまめな手洗いをしよう
- ② 咳エチケットに努めよう
- ③ 発熱等の風邪症状の時は外出を控えよう

神戸市電話相談窓口(24時間受付) 多言語対応可
新型コロナウイルス専門健康相談窓口
(予防、感染症、健康不安に対する一般的な相談)
078・322-6250
帰国者・接触者相談センター(感染者と接触があった方)
078-322-6829
平日の8時45分から17時15分の間は、左記でも相談を受け付けています。
北区(北神区役所)
078-981-5377
神戸市保健所予防衛生課
078-322-6789



大沢町では、昭和30年半ば頃からいちごの栽培が始まりました。当初のいちごは、「宝交早生」が主流で、軟らかく香りと甘みの強い品種で、今でも人気のあるいちごですが、収量や採れる時期の違い等で、新しい品種に切り替わってきました。全国には、約250種類もの品種があり、町内でも10種類ほど作られていると思われ、それぞれの特徴と、温度や同じ品種でも栽培環境により味が違ったりします。私が作付けた品種の味の特徴をあげてみますと、「章姫（あきひめ）」非常に軟らかく、甘く酸味が少なくジュシー。「おいCベリー」まず甘味が強く、バランスの良い酸味が続



コロナ騒動により、予定より1週間延滞した今年卒業式。17日に



中学校
今年の卒業式

く、ビタミンCが豊富。「さちのか」果肉がしっかりとっていて、こくのある甘味と酸味のバランスが良い。「紅ほっぺ」甘味だけでなく酸味もやや強い。「やよいひめ」果肉もしっかりとっていて甘味が強く、まろやかな酸味。「もういっこ」すっきりとした甘さと程よい酸味がある。

これは、私個人の感想であり、人それぞれの味覚のちがひもありますので、あくまでも、食べる時の参考にして下さい。

この他にも、「神戸ルーージュ」「紅クイーン」等、兵庫県の品種も町内で栽培されているので、是非一度食べ比べをして、自分好みのマイいちごを見つけてください。
(大家喜八郎)

『記録よりも記憶に残る』今年の卒業式でした。
(岩本裕治)



大沢町の宝である、2人の園児が、2年間の幼稚園課程を修了し、大沢幼稚園を巣立っていきました。

大沢幼稚園では、大沢の自然の中で、大沢の地域の中で、草花に触れ、生き物にかかわり、いろいろなことを経験し、この2年間で、身体も心も大きく成長しました。皆から好かれ、頼られる人になってほしいと思います。
(中山 貞二)



各種委員会が中止に

新型コロナウイルスによる感染者拡大を防止するために、当初予定しておりましたプロジェクト長会議も延期・中止を余儀なくされました。年度末における精算事務や来年度に向けての活動予定など、多くの議題案件が持越しの状態であり、今回の騒動が早期に収束することを願っています。

おいしい大沢PJ

大沢町の特性を生かした「ブランド農産物」の創成と拡大に取り組んできましたが、「いちご」「とうもろこし」「ちぢみほうろそう」など知名度も上がり、今後も推進に努力していきます。

交通に関するPJ

町内運行の「コミュニティ交通」は、解決しなければならぬ多くの課題が浮き彫りになってきており、周辺地域を巻き込んだ形での新たな展開に進んでいければと思います。

学校園PJ

他地区からの受け入れ体制が安定化してきており、交通PJとの協力体制から、通学に向けたバス時刻の変更やバス停の整備などが実現できました。

都市との交流PJ

大沢町と都市部住民との交流により、多くの方々に「大沢町」を知って頂けるようになってきました。今後も他のプロジェクトと協力しながら情報発信をしていきます。

定任促進PJ

今年度は、定任希望者向けへの見学会を開催しました。今後も各種イベント開催時において案内ブラスを開設するなど、他のプロジェクトとも協力しながら推進していきます。一方で「大沢ぐらしのテキストブック」刷新に取り組み、ようやく改訂版の発行にこぎつきました。

生物多様性PJ

大沢町キャラクター「バラタン」の貼付シール作成を重点的に取り組み、3月初旬に完成出来ました。

準町民制度
おおぞうファン倶楽部
会員募集中！

大沢町地域事務局では、町民だけでなく『おおぞう』をふるさととし、『おおぞう』を愛する多くの皆さんが絆を深め、共に「ふるさと大沢」の更なる発展と地域の活性化を図ることを目的として、北区の助成を受けて、準町民制度の再構築を目指し検討を重ねて来ました。その一歩として、この度『おおぞうファン』倶楽部の会員を募集することとなりました。

この制度は、趣旨にご賛同いただいた、希望者による任意の登録制度です。また、登録料及び年会費は不要です。郵便、電話、FAX等の方法で、北神区役所大沢連絡所まで申し込みください。申し込みに必要な事項は、住所、氏名（ふりがな）、郵便番号、連絡先（電話番号、FAX、E-mail）等です。（随時受付・大沢町在住は不可）ご家族又はご親戚等で町外にお住まいの皆さん等に、制度の口コミをしていただければ幸いです。 只今、好評 受付中！
(大家重明)

空き家を そのままに！

大沢町では、「空き家」が徐々に増えつつあります。人が住まなくなった家は、劣化が早く進み、草木が生い茂って近所迷惑になることや、動物の侵入、犯罪の温床となる場合もあります。また、税金はかかり続け、負担は大きくなるばかりです。

そして廃屋状態になれば、宅地として利用できません。

一方、大沢町の人口は昭和60年の1500人から、現在では、970人まで減少し、大きな課題となっています。



大沢の田舎暮らしを希望される方は多く、大沢町に馴染み移住して頂く方のため、空き家の提供（賃貸・売却）を望んでいます。

この大沢の田畑や里山を守っていくため、家屋の健全な間に活用できるように、大沢町地域事務局では活動しています。（東岡威和雄）