

健康生活のススメ

メンタルヘルス編

春は、職場や学校で人事異動や入学、卒業など、生活環境の変化が多い時期です。また、気候も暖かくなる頃ですが、時には、寒くなったり、差が激しくなる時期でもあります。

人間には、身体や心を安定させるため、自律神経「せりっしんけい」が働いてくれ快適な状態をキープしてくれませんが、気温だけでなく、外界の明るさ、湿度、心地よさなどにも敏感に影響されるので、自立神経がフル回転して対応しようとし、自立神経に疲れがたまると、気持ちが悪くなり、イライラしたり、不安で落ち着かない等の症状がでることがあります。

①身体を疲れさせない②食事はしっかりと③しっかりと睡眠をとる

④あたり前のことですが、マイペースで規則正しい生活を送り無理をしないことで、自立神経の乱れを最小限にすることが大切です。気候が安定する4月中頃まで注意が必要です。



第80回大沢町出身戦没者追悼慰霊祭記念植樹

4月23日 やすらぎの丘



絵：仲西千鶴子

光山だより

4月号 発行

大沢ふれあいまちづくり協議会広報部

http://www.ozo.jp

自治連合会 新年度に向けて

高山壽和

3月28日の自治会新旧役員会の役員改選において、再任となりました。その器ではございませんが、改めて会長と重責を認識しながら、努めてまいりたいと思

新役員 継称略

会長 高山壽和

副会長 池本喜和

会計 榎本茂木

総務部会長 東岡威和雄

文教部会長 大家重明

委員 小池光雄

委員 坂井俊男

委員 山本正治

委員 向井善裕

委員 福井栄幸

委員 湯本和之

委員 安井健十

委員 安井正治

委員 井上雅博

委員 辻井隆治

委員 湯本和之

平成28年度収支予算書

Table with 2 columns: Category (Income/Expense) and Amount. Includes items like membership fees, maintenance, and various subsidies.

Table with 2 columns: Date and Event Name. Lists various community events and meetings throughout the year.

俳句

詩や生きるよろこび老犬大樹
花の門一人でくぐり入学す
山道の散歩に遇いし夫婦雉

きたきたまつり

平成28年5月14日(土) 12時~ 鈴蘭公園

神戸まつり

平成28年5月15日(日) 11時~ フラワーロード

お知らせ
神戸フルーツ・フラワーパーク
平成28年4月1日より
入園料・駐車料無料

スポーツ情報

4/20 町民ゴルフ大会
優勝 尾崎 行雄さん
準優勝 辻井 稔さん

行事予定

- 5/1 おもしろ市場餅つき大会
5/3 光山だより編集委員会
5/11 婦人会定例役員会

町民の動き

- 4/2 中大沢 坂井 直樹さん
3/20 市原 大東嘉子さん92歳
4/21 市原 向井誉富さん92歳

人事往来

継称略



- 11/23 ふれあいエコハイキング
11/26 ふれあいグラウンドゴルフ大会
12月上旬 役員研修会



- 保健福祉局北区担当部長 片上祐子
北區まちづくり推進課長 中島啓二
北區市民課長 澤田 剛

**大沢に着任しました**

こんにちは。4月から大沢中学校に校長として着任しました和田直樹です。

私は氷上郡春日町 今の丹波市出身ですのでふるさとに帰ってきただかのような懐かしさを感じています。2年前は北神戸中学校に赴任していましたが自然がいっぱいの北神にまた勤務できてこのうえない喜びです。

大沢中学校は全校生徒が15人の小規模校ですが、生徒も職員も仲がとてよく、一人一人を大事にした、また幼少中一貫の大沢ならではの教育が実践できると思っています。ひとりひとりのよさを活かし、思いやりのある、ともに高めあう教育「学校と家庭・地域の連携 開かれた学校づくり」わかる授業の実践と学力をつける」以上3点を心にとめてこの1年頑張りたいと思います。よろしくお願いします。



**大沢町地域事務局 掲示板**



**大沢プロジェクト 今年度の目標**

**空家PJ**

大沢町に魅力を感じて移住を希望する若いカップルが少なくない一方で、賃貸できそうな物件は、所有者が貸すのをためらい、所有者が売却あるいは賃貸を希望する物件 空家22戸のうち約半数は、古くて使えないというのが大沢町の空家活用の実態です。

そこで、本年度は前者の物件に的を絞って、所有者の不安や懸念を払しょくし、賃貸可能な物件を発掘する活動を、町ぐるみで取り組んでみたいと考えています。

皆様方のご理解ご協力をよろしくお願いたします。

(池本喜和)



**都市との交流PJ**

今年度も引き続き、「おいでよ大沢」都市と農村との交流促進事業「大沢体験の場づくり」として創意工夫をし、ふれあいコメづくりひろば、どろんこバレーボール、ふれあいエコハイキング、農村体験イベント並びに啓発事業等を実施します。また、まちの情報発信の事業についても組織として取組みたいと思います。交流は「ひと」を迎えるだけでなく、住む人の参加も必要です。そこに新しい発見・出会いがあると思えます。一人でも多くの皆さんの参加をお待ちしています。

(大家重明)



**おいしい大沢PJ**

パートナーシップ協定時に播いた種がようやく実を結ぼうとしています。

スイートコーンの栽培面積は当初の倍の約1.5倍、参加者も10名近くとなり、来年オープンする道の駅の夏場代表商中となるまでになってきました。また冬期の寒さを利

**幼稚園再開**



平成28年度、かわいい新入園児3名を迎え幼稚園に元気な声が響いています。

砂場で落とし穴を掘ったり水を流し入れたりして、やりたい遊びを見つけています。また園外に散歩に行くタンポポやツクシを摘み自然に触れて遊んだり、学習園の田んぼの土手を登ったり斜面を転がったりして、全身を使って遊んだりしています。

幼稚園が再開したので、小・中学生が入園式に参加したり放課後ウサギに会いに来たりしたりしています。

皆様も遊びに来てください。



用しての「寒締ホウレンソウ」も広く認知されてきました。有馬山椒は今春150本の苗木を12人の会員に配布し、来年度80本、2年後には、更に500本を配布できるように育成しています。

これらが、大沢町のブランド農産物となるようせいといっぱい頑張りたいと思います。

(藤本喜郎)



**交通PJ**

交通試運行は過去に岡場・三田方面・病院の送迎を出発と帰りの時刻を決めタクシーを利用し予約制で、2回の自主運行実験を行いました。今回は日常生活や行事に使いやすい事を考慮し、9人のりワゴン車を県道以外の道路を使って大沢町内・イオンルートを朝・昼・夕の三回の定時運行 予約なし」と、昼の町内諸行事・移動用に予約で送迎ができる工夫をして三ヶ月程度運行します。今年はこの3回目の運行実験と、3回の実験からどのような運行形態が大沢町に求められているかを明確にしていきたいと思います。

(榎本茂木)

**小学校入学お祝いの会**



当日欠席 北浦 萌唯



**祝 新生児お祝い式典**  
大沢町社会福祉協議会

北尾知佳歩、山口 諒、久古わかば、大家みなみ、大家 涼楓、仲谷 亮祐、番匠 和花、小淵達也

**熊本地震災害救援募金**

大沢地区社会福祉協議会  
大沢町自治連合会  
大沢婦人会

※ご協力をお願いします！

2016年4月14日、熊本地方で最大震度7の強い地震があり大きな被害をもたらしています。大沢地区社会福祉協議会では、被害者支援のため募金活動に取り組みます。皆さまのご協力をお願いします。

☆募金振込先 J A兵庫六甲農業協同組合 大沢支店  
口座番号：普通 1924213

**地域活性化と防災の拠点「道の駅」来春オープン**

2017年3月(予定)、神戸フルーツ・フラワーパークが「道の駅」として生まれ変わります。

これまでの施設に加えて、①地元農産物・加工品の直売所 ②お土産や飲食物コーナー ③北区を中心とした神戸市の魅力・情報を発信するスペース を設置し、地域活性化の拠点としてパワーアップします。また同時に、④地域の防災拠点として2万人分の災害時用物資を備蓄し、調理・加工スペースは緊急時の炊き出し施設として、また既存敷地をへりポートとして活用するなど高度な防災機能を備えます。

※「地域活性化」推しバナー直売所やお土産コーナー ①②では、地元の新鮮な農産物に厳選した市内の加工品を取り揃え、その産地や生産者のこだわりをPRするとともに、製品であれば工場や本店、農産物であれば農場や観光農園を積極的に紹介する ③などが、販売施設と情報提供スペースが一体となった「道の駅」を窓口として、地域に続々とファンが流れていく仕組みを作り「地域活性化」を進めて参ります。

(高山壽弘)

