

～自治公民館の活動を知っていただきたく「自治会だより」を発行しています～

# 南桃原自治会だより

2024年(令和6年)12月号(師走)December

発行：南桃原自治会

編集：南桃原自治会 教育広報部

【令和6年度 重点施策】1. 自治会加入促進 2. 財源と人材の確保 3. 地域防災・防犯力の向上 4. 高齢者福祉の見守り  
5. 少年健全育成の活動、子ども会・青年会の応援 6. サークル活動の推進 7. 環境整備

自治会に加入しましょう！公民館・自治会事務所はこちら → 南桃原3-14-1 TEL：098-933-2203

住んでいるまちをキレイに☆地域清掃

11月10日  
第29回  
クリーンデー  
in  
沖縄市  
南桃原



遊歩道の続きは年末清掃の時に！



南桃原まつりで司会を最後まで頑張ったよ！

←10月13日・南桃原まつりの司会を担当した山内中学校生徒(平良 桃さん・具志堅 彩香さん)にボランティア証明書を手渡しました。  
地域活動に参加協力嬉しい限りです。

→11月19日(火)福祉連絡会のメンバーで視察研修に行ってきました。行先は、日本赤十字沖縄県支部。  
詳細は4面で！



【訂正とお詫び】毎月、自治会だよりを戸建てや分譲マンションを中心に1,500枚ほど印刷しておりますが、そのうち1,000枚ほど12月カレンダーに誤った記載がありますので訂正いたします。年末清掃の日程は12月8日(日)です。高圧洗浄機をお持ちの方は裏手の階段のご協力をお願いいたします。草刈り機は燃料入れてご持参ください。草苳かまもご持参ください。印刷機の不具合により見づらい部分がありますご了承ください。

★南桃原自治会では、地域で営業する事業所さま！

(小料理屋さん・お弁当屋さん・企業さま等)へ新規賛助会員(年会費12,000円)を募集しております！

ご加入後は、毎月発行している「自治会だより」に社名掲載、新年号に名刺大サイズの広告にあわせて年に1回広告を無料掲載します！

「薬膳パスタTsumugi-つむぎ-」「社会医療法人 敬愛会 翔南病院」「株式会社川畑自動車学校」  
「エリアプラン沖縄」「株式会社長安不動産」「株式会社ももやま」「株式会社住太郎ホーム」「めしや草安」  
「株式会社饒波工務店」「有限会社ダイエイ工業」「株式会社わっしょいヒロ墓工事社」「三建設備株式会社」  
「照屋環境整備」「株式会社宮電工」「ひかり学童」「山小前わかかなつ学童」「株式会社田畑工業」  
「球陽寺(コザ本願寺)」「リラクゼーションサロン温熱療法アンジュ」「児童デイサービスLuana」  
「Cafe&Bar MARVELL」「有料老人ホームくるる・デイサービスくるる・ケアサービスくるる」「有限会社親富祖工業」  
「ドリームボックス南桃原・株式会社スマイルホーム」「沖興テクノ株式会社」 他 計27件

私たちは南桃原自治会の賛助会員です！



**自治会 ハロウィン** 10月末の1週間はここ数年の子ども達に人気の**ハロウィン**が由香会長の奮闘で年中行事化して中高生までも喜ばせています。特に幼稚園・学童の団体予約が好評です。



近年のハロウィンは若い世代の人気行事です。高齢者にとっては残り2か月の1年を痛感します。

「今はやり 孫も仮装の ハロウィン  
短き今年も 嘆息 (たんそく) もらす」

## ヘルシー食生活改善グループ

食を通じた健康づくりの改善活動が6人の有志で始められました。新垣さんを中心に6人で始動しました。



参加者が多く増えれば良いですネ！

## 赤十字防災体験ツアー

主催は**日本赤十字社 沖縄県支部**です。今回の参加は、地域の各組織、民生委員、自治会員が参加しました。送り迎えも日赤支部が用意してくれました。場所は那覇の沖縄県支部です。講習会の最初の質問の答え：赤十字社は**民間団体**で、運営は**寄付金**のみです。事業内容としては人材育成、災害救助活動、講習普及・活動、救護看護師の育成、医療事業・・・など多方面に渡っています。

す。これは目に見える、見えない**インフラ整備**です。さらに災害地、国際活動もしています。国民の生活・健康を守る最前線です。自治会では**赤十字募金を年500円4月に徴収**しています。



11月19日 (火) 午前9時半 迎いのバス



参加者に多くの資料が渡され、講習が始まる。



実体験としては、**緊急食をこの場で作ること!**  
ポリ袋に1合の米と水を入れ密封して、熱水炊き! 今日**はレトルト・カレー**です。便利物。



倉庫には災害支援の生活用品が、多く積み上げられています。 **災害は待った無し!**  
**募金については全ての家庭の参加を勧めたい!**

# 南桃原自治会 2024年12月カレンダー

日	曜日	各サークル活動	行事／その他	日	曜日	各サークル活動	行事／その他
1	日			16	月		
2	月	・10時～11時半/生きディ (1回:100円) ●65歳以上の体操教室(ゲームもあり)です。		17	火	・10時～11時半/笑い福いの会 ・18時～19時 /ヨガサークル「爽」	・14時～ 福祉連絡会
3	火	・10時～11時半/笑い福いの会 ・18時～19時 /ヨガサークル「爽」		18	水	・10時～12時/日舞サークル ・19時～20時半/混声合唱団フォレスト	
4	水	・10時～12時/日舞サークル ・19時～20時半/混声合唱団フォレスト		19	木	・10時～11時半/ダンスサークルピーチ ・14時～15時半/生きディ (1回:100円) ●65歳以上の体操教室(ゲームもあり)です。	
5	木	・10時～11時半 (ホール)ダンスサークルピーチ (ロビー)ヘルシーメニューづくり	19時～ 自主防災・防 犯組織定例会	20	金	・10時～11時半/民踊サークル ・19時～/三線(初級) ・19時半～20時半/三線サークル	
6	金	・10時～11時半/民踊サークル ・19時～/三線(初級) ・19時半～20時半/三線サークル		21	土		
7	土			22	日		
8	日	公民館内・公園等 年末清掃 午前9時～		23	月		
9	月			24	火	・10時～11時半/笑い福いの会 ・18時～19時 /ヨガサークル「爽」	
10	火	・10時～11時半/笑い福いの会 ・18時～19時 /ヨガサークル「爽」	19時半～ 運営委員会	25	水	・10時～12時/日舞サークル ・19時～20時半/混声合唱団フォレスト	
11	水	・10時～12時/日舞サークル ・19時～20時半/混声合唱団フォレスト		26	木	・10時～11時半/ダンスサークルピーチ	
12	木	・10時～11時半/ダンスサークルピーチ		27	金	御用納め	
13	金	・10時～11時半/民踊サークル ・19時～/三線(初級) ・19時半～20時半/三線サークル		28	土	年末年始休館期間 12月28日(土)～1月5日(日)	
14	土			29	日		
15	日			30	月		
公民館内・屋外清掃 日時:12月8日(日)午前9時～				31	火		

あじさい園の雑草取りや公民館周辺を重点的に清掃活動を行っていきます。暑い中での作業となりますが、ぜひご協力いただきますようお願いいたします。草刈り機お持ちの方はご持参いただけると助かります。※清掃道具・草刈り機用の燃料はご用意いたします。

# 健康

12～1月は、クリスマスに忘年会、お正月や新年会と食べたり飲んだりする機会が多くなりますね

## 適正飲酒推進



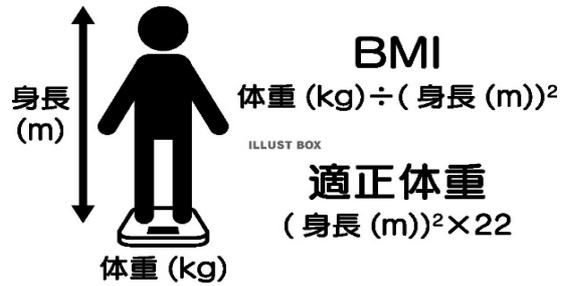
### 節度ある適度な飲酒の量

1日平均、純アルコール20g以内を推奨

アルコール種類	目安の量	アルコール度数	純アルコール量
ビール	中瓶1本 (500ml)	5%	20g
日本酒	1合 (180ml)	15%	22g
焼酎	0.5合 (90ml)	35%	25g
ワイン	2杯 (240ml)	12%	23g
ウイスキー	ダブル (60ml)	43%	20g

◆沖縄県総合精神保健福祉センターが発行している「こころの支援機関リスト」には、依存症関連や家族教室・自助グループなど情報が掲載されています。センターのHPからご覧になれます。

## 適正体重を意識



### 年末年始も体重を増やさない！ お正月太りを防ぐポイント

- ※食べすぎ・飲みすぎはもちろん
- ※運動不足(寒さで外出や運動をする機会が減り、食べた分のカロリーを消費しづらくなります。)
- ※不規則な生活(夜更かしなどで生活リズムが崩れると、体内時計が乱れて代謝が落ち、太りやすくなります。)
- ※冷え(体が冷えると血液の流れが悪くなり、皮下脂肪を溜め込みやすくなります。)

## 「気を付けて！被害にあわないために！」

### 屋根工事の点検商法のトラブルが増えています

点検商法とは、「近所で行う工事の挨拶に来た」などと言って突然訪問し、「屋根に不具合があるようなので点検してあげる」と言って点検した後、「このままだと台風が来たら大変なことになる」などと不安をおおって工事の契約をする手口です。

#### 【消費者へのアドバイス】

- 突然訪問してきた業者には安易に点検させない。すぐに契約しない。
- 不審に思ったら、消費生活センター等にご相談ください <沖縄県HP 更新日 2024年11月13日>

※契約前には慎重に調べ、信頼できる人や機関に相談することも大切です。

沖縄市消費生活センター ☎:098-929-3140 平日9時～16時(12-13時除く)

- お昼の時間(12時～13時)に相談したいときは？(独)国民生活センター「お昼の消費生活相談」03-3446-0999へ！時間:平日11時～13時(年末年始・土日祝日を除く)
- 土曜・日曜に相談したいときは？(公社)全国消費生活相談員協会「週末電話相談」へ！東京:03-5614-0189(年末年始を除く土曜日・日曜日、10:00～12:00、13:00～16:00)

年末は、お金の出入りも激しく、また、年末特有の気ぜわしさから判断能力が低下する場合があります、この時期を狙って悪質商法や還付金詐欺、オレオレ詐欺など特殊詐欺の電話がかかってくる可能性があるので注意しましょう。

やっと涼しくなりましたね。皆さま、体調にお変わりないですか。寒暖差激しい季節、ご自愛ください。▶クリーンデーのご協力ありがとうございました。お天気が怪しく参加者が少なかったのですが、ごみ拾い班と、雑草が生い茂った3丁目遊歩道の美化活動班に分かれて作業を行いました。▶自治会費の納め忘れはございませんか。12月上旬に集金にまわりますのでご準備をお願いします。▶地域の皆さまには一年間大変お世話になりました。くる年の皆さまのご健康とご多幸をお祈り申し上げます◆紙面担当1-3面自治会、4面広報部長 青木隆行