

## めざそうよ 恵み豊かな手賀沼

環境部視察研修では、千葉県職員としょうなん道の駅職員を講師にお招きし、手賀沼を知るための研修が実施されました。

### 『手賀沼の状況』

手賀沼流域では、昭和30年代ごろから急速に都市化が進み、沼に流入する汚濁負荷が増大したことにより水質の汚濁が進行しました。

これまで下水道の整備や高度処理型合併処理浄化槽の設置促進等の施策を総合的に実施してきた結果、手賀沼に流入する汚濁負荷量は着実に削減されています。しかしながら、COD(Chemical Oxygen Demandの略称：有機物などによる水質汚濁の程度を示すもの)、全窒素及び全りんの何れも環境基準の達成にはいたっていません。

### 『湖沼水質保全計画』

湖沼水質保全計画では、将来の水質環境基準を目指すため、各種対策を着実に進め、長期ビジョンを実現することとしています。

### 『外来水生植物への取組』

近年、手賀沼とその流域河川において、特定外来生物であるナガエツルノゲイトウやオオバナミズキンバイが急速に繁殖しており、水質・生態系などへの影響が懸念されています。

### 『目指すべき沼の将来像』

親水性を評価するための指標として、手賀沼は散策や釣りに加え、サイクリングなどの野外リクエーションの場として利用されておりますが、地域住民など利用者自らが適格かつ容易に評価できる指標を設定します。

## 手賀沼をよりきれいにするために

— 今、私たちができることは？ —

- 1 「流し」にはろ紙袋をつけた三角コーナーを置き、これに調理くずなどを入れましょう！
- 2 食器や鍋などの油よれは紙で拭いてから洗いましょう！
- 3 使えなくなった油などは流しに流さないようにしましょう！
- 4 洗剤は石けん又は無リン合成洗剤を適量使いましょう！
- 5 浄化槽は正しき管理しましょう！

家庭で、このような対策をしていただくと、生活系排水による汚れの**約30%**を減少させることができます。



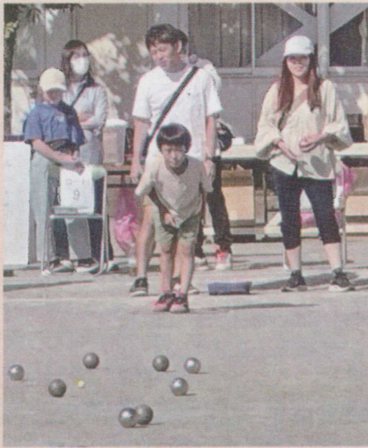
消えた蓮の群生



外来水生植物の刈取り

# 柏中央地域ふるさと協議会 ペタンク大会

令和5年11月3日（金）9時より、柏第五小学校のグラウンドでペタンク大会が開催されました。柏市ペタンク協会の指導で、ルールや競技方法等を学びながら全く初めての方々でも楽しめたようです。今後のペタンク大会の在り方についても色々と議論されています。



## 「コロナ過における“保体活動”について考える」 保体部長 助川忠弘

令和4年、5年に開催したペタンク大会について振り返ると、開催にあたって最も悩んだのが新型コロナウイルス感染に対する不安でした。保体活動を中止するか、運動会を行うか、他の活動を探すか、何度も話し合いました。出した結論は「活動を行う」「運動会は感染拡大を考慮して行わない」というものでした。

では何を行うのかも難航しました。活動方針として①屋外で行う②100人規模で開催できる③子供から高齢者まで楽しめる。そんな競技はないかを柏市に相談したところ、体育協会から「ペタンク」、社会福祉協議会から「ボッチャ」を紹介されました。これらを部員で体験したところ、ペタンクなら子供から高齢者まで対等に競技が行え、世代間交流も図れ、ルールが簡単で初めてでもプレーができ、奥深さと意外性がある楽しめるだろうという全員賛同のもとペタンク大会の実施を決定しました。とはいえ、馴染みのない、見たことも聞いたこともない競技に対する皆様の不安は大きいものであったと思います。そのような不安もある中、大会を開催したところ、参加者からは「子供から大人まで一緒に楽しめた」、「足腰を痛めていたが久しぶりに外で楽しめた」等の声を頂き、やってよかったという思いをやっともてました。

今後はコロナの不安も解消されてきましたので、ゼロベースから改めて保体活動のあり方を議論し、今の時代にあった活動を行うことが大切だと思います。購入したペタンク道具はふる協の財産として保管していますので、今後は各町会に貸し出し、有効に使って頂けたら嬉しく思います。多くの皆様のご協力に感謝します。ありがとうございます。

## 望まれる「ふれあいの集い運動会」 会長 岩立和男

コロナ禍で4年間、世界的にも活動は制限されていましたが、漸くわが中央地域ふるさと協議会の活動として敬老会、各サロンやイベントも活動し始めました。

ふるさと運動会も助川保体部長をはじめ、保健体育部役員の方々により2年間、運動会の競技としてペタンク大会を開催してきました。

昨年12月の町会長会議の中で、元の運動会について再検討してほしいとの意見が出されました。子供から大人、老人まで含めて全体の盛り上がる競技にしてほしいとの意見が寄せられています。

運動会は、怪我の少ない競技が望まれ、グループ競技、団体戦等々考えられますが、神輿のない町会の子供たちのためにも神輿を担いでもらうとか新しい発想が求められてくると思います。

町会長会議では何ができるか？何が適した競技なのか？どういう競技なら全体が盛り上がるのか？しっかり議論してまいります。

## 令和5年度 防災訓練

令和5年12月9日（土）9時より、柏第五小学校の校庭・体育館で開催されました。

東部消防署の方々による訓練指導が実施されました。A、Bの二グループに分け、校庭で煙体験、消火器操作訓練、起震車による地震体験が行われ、一方体育館では、AED（Automated External Defibrillator：自動体外式除細動器）訓練、止血法が行われました。その後、グループは入れ替わり参加者が全ての訓練を体験しました。



起震車



煙体験



消火器操作訓練



AED 訓練

AED 訓練では、救命の手順が丁寧に説明されました。

### [AED を使用した救命の手順]

- ① 安全の確認：救命をする場所が適切で安全かどうかを確認します。
- ② 肩をたたいて反応がないことの確認してください。
- ③ 助けを呼ぶ：周りの人に119番通報を依頼し、AEDの準備をお願いしてください。
- ④ 普段通りの呼吸が無いことを確認します：10秒以内に胸と胸部の動きを見て、呼吸の確認をします。分からないときは胸骨圧迫を開始してください。
- ⑤ 胸骨圧迫：胸が5cm程度沈む強さで、1分間に100回から120回のテンポで絶え間なく押す。
- ⑥ AEDで電気ショック：音声があるので、その指示に従ってください。

施術者、周りの人は体から離れてください。救命隊に引き継ぐまで心肺蘇生を続けましょう！

## 第24回柏中央地域ふるさと協議会文化祭のお知らせ

### [ふれあいアート展]

開催場所：アミュゼ柏 プラザ

開催日：令和6年2月14日（水）～令和6年2月16日（金）

◎ 数多くの方々の出展を期待しております。例年素晴らしい力作が多く見受けられます。

### [ふれあいコンサート]

開催場所：アミュゼ柏 クリスタルホール

開催日時：令和6年2月18日（日）開場：午後0時30分 開演：午後1時00分

1. 中学生の吹奏楽（柏市立柏第二中学校吹奏楽部）
2. ジャズバンド「ラ・フィエスタ」（柏市立柏高校吹奏楽部 OB 楽団）
3. 柏の歌姫（カラオケ世界チャンピオン：齊藤伶奈）可愛いダンススクールの子供達と共演も
4. 剣舞（剣舞会 EDGE—志伝流—）

コンサート終了後 お楽しみ抽選会

◎ 柏市立柏高校吹奏楽部 OB のジャズバンドの方々に、ご出演頂けることは、大変うれしく期待しております。

◎ 柏の歌姫こと齊藤伶奈さんが初出演！



【プロフィール】 共立女子大学を卒業後、23歳の時に個人事業主として千葉県柏市にてエステサロンを開業し、小さい頃からの夢だった音楽活動も同時にスタートさせました。

2017年に、カラオケ世界大会へデュエット部門日本代表として海蔵亮太さんと出場し、世界チャンピオンを獲得。

2019年に、「THE カラオケバトル～夏のグランプリ～」にて連続100点満点を叩き出し、優勝。現在も、歌手活動をしながら、2023年11月に10周年を迎えるサロン運営を続け、今後は更なる事業展開に向けて活動を広げています。

！お楽しみ抽選会も復活いたしましたので、皆様ご期待ください！

大谷翔平選手が大リーグのホームラン王に輝いた。二刀流は通用しないと野村克也さんも云っていました。

それを覆し、素晴らしい記録を打ち立てました。才能に恵まれたと言えばそれまでですがそれを達成するためには花巻東高校時代に「マンドラート」という目標達成シートを作り、身体、技、食べ物、感謝、挨拶に至るまで、目標達成を真ん中に書き入れるシートです。

不平、不満が多い日常ですが何か一つでも自分の目標を立て、それに向かって明るく毎日をご過ごせば素晴らしいと思います。（史）

注記：「マンドラート」とは、アイデアを整理・外化し、思考を深める発想法で仏教の「曼荼羅」+「アート」からの造語