



なのはな

第60号

令和5年11月20日発行

東地域まちづくり推進協議会

宇都宮市東塙田1-6-14 コミセントーコー内

TEL・FAX 624-0554

東つよいこよいこ便り

検索

クリック

にこにこサポートセンターの略
愛称は

「にこサポ」スタートしました！

キックオフ大会開催！！ 9月3日(日)
(発会式)



皆さん真剣です



サポーター代表菅原さんの挨拶



「にこサポサポーター」証明書交付



和やかな懇親会

去る9月3日コミセン会議室において、「にこにこサポートセンター」愛称「にこサポ」の発足式が行われました。市高齢福祉課、宇社協、包括支援センター等各行政機関より御臨席を賜り、各自治会長、サポーターも交えて34名の盛大なセレモニーとなりました。

既に10年程前、市のデータによりますと、市内39地区中高齢化第1位の東地区は10年後には65歳以上の住民が40%を超えると予想されておりました。以来当地では平成25年に「東地域まちづくり将来構想委員会」を設置し、住民アンケート等を実施して積極的な対策に乗り出しました。

更に組織のスピードをあげる為に令和4年1月より月2回の会議を実施し、行政の皆様にも御意見を伺いながら次回は35回目の会議の運びとなりました。結果令和5年5月10日より8月10日まで「お試し期間」を設けました。

依頼された方のおしゃべりも多少含まれますが、それも大切なボランティア活動と思えます。高度の技術を要する仕事は請負いかねますが、「室内清掃」「窓拭き・網戸清掃」「お話し相手」等のお手伝いならば、皆が住み慣れた土地で出来るだけ住み続けられるように「にこサポ」はお手伝いさせていただきます。折りにふれ、人と人が温かい交流を感じながら、向う三軒両隣、毎日を過ごしたいものです。

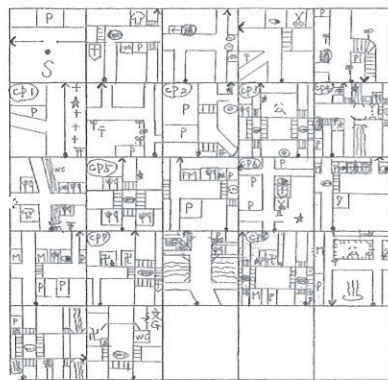
まちづくり推進協議会
福祉部会長 岩淵照美子

作業の様子です



サポーター 募集中です

興味のある方は
お気軽にコミセンまで



S・G	馬場	病院	横断歩道	信号	動物園
コンビニ	飲食店	銀行	公園	学校	児童館
マンション	お寺	観音堂	歩道橋		



クイズを解きながら進みます。
チェックポイントに行けば答えがわかります。
例) 鉄塔婆は何年に建立された?

◀このコース図を頼りに歩きます

ウォークラリー



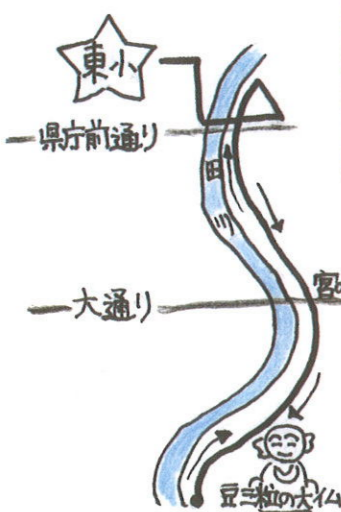
ラダーボール



輪なげ

いってらっしゃ〜い!
ドラえもん(校長先生)がお見送り

あるけあるけショートコース (2km) 10:00出発



みんながんばって歩いてます



無事到着!

準備も大忙し
いつもありがとうございます
ございます

あるけあるけロングコース (4km) 9:20出発



二荒山神社女坂を登ったところです



ロングでも和やかに疲れ知らず



お楽しみ抽選会



ご協賛いただき、誠にありがとうございます。 東地区第27回ふれあいまつり協賛一覧 (敬称略)

青木商会	坂田新聞店	竹石紙店	ザ・グラントスバ南大門	町田建塗工業
味周屋明日香	蔵くるくる	田代暢雄	八幡台自治会	丸伊呉服店
安藤自動車	サンエイ通信	田代武道具店	花正生花店	万年堂
池田亀次郎商店	生福寺	畳・内装ソウトメ	塙田郵便局	メロディハウス
石のますぶち	情熱酒房和蔵	中華王ちゃん	伴印刷	ヤマニクリーニング
宇都宮みんみん	シンガイ写真館	中国料理虎	半田モータース	保田鳥肉店
宇都宮記念病院	菅沼税務会計事務所	栃木銀行大曾支店	藤井鋼業	RICORICO
小林ガス	須山液化ガス	永井商事	マイクロブルワリー	ロココ企画
小島弘義	大門良行	中村土建	マスクン	和・洋菓子いづみや



体協 又木会長 挨拶



連合自治会 小島会長 挨拶



体協 大門事務局長 挨拶



東小学校 平野校長 挨拶



ラジオ体操



児童徒競走



保護者徒競走



お父さん早い!!



玉入れ親子対抗競技



自転車おそりのり



玉運び もう少し頑張って!



パン食い競走 大苦戦



4チーム対抗リレー



東校ソーラン

第61回 東地区 市民 体育祭

10月22日(日)秋晴れ下、第61回東地区体育祭を開催。連合自治会会長 小島弘義様、学校長 平野紀子様よりごあいさつをいただいた。

赤・白に分かれ、児童男女の徒競走で競技開始。大人の男女別徒競走では、久しぶりの大人のかけっこに興奮。玉入れ親子対抗競技の3回戦目は、親のポールを最大まで伸ばし実施。自転車おそりのり競走は、大人のみの予定であったが、高学年の児童も参加。完走前での失格者が続出した。児童全員参加の4チーム対抗リレーで盛り上がった。全種目終了後、5・6年児童による東校ソーランを披露。

開催にあたり、体協役員・支部役員の方々、PTA役員の方々のご協力を賜り誠にありがとうございました。

体育協会会長 又木鉄心

台風のため、式典と
アトラクションは
中止といたします。

9月9日(土) 敬老会

令和5年度敬老会は、9月9日(土)東小体育館を会場に開催される予定でありましたが、台風13号が関東地方に直撃する予報であったため、昨年同様、式典・アトラクションを中止することにし、記念品とお赤飯をお渡しすることになりました。

敬老会対象者は昨年より14名多い1,122名の方々でした。なお、100歳を迎えられた方は4名です。

おめでとうございます!

大野トク様 (小田町自治会)
平野喜作様 (埴田三区自治会)
亀山光江様 (東埴田六区自治会)
羽生清子様 (八幡台自治会)



社会福祉協議会会長 田仲則子



10月11日(水) LRTに乗ったヨ 子ども体験教室



秋休みを利用して、「LRTに乗ってみよう!」を開催しました。当日は14名の小学生と保護者の方、合わせて21名のご参加をいただきました。

「JR宇都宮駅東口」駅からLRTに乗り、終点ひとつ前の「かしの森公園前」駅で下車。公園で少しの時間遊び、終点まで歩き、そこからLRTに乗って帰ってきました。天気にも恵まれ、LRTを満喫してきました。

東コミセン 鈴木杏奈



LRTに乗って 6年 田中美羽

10月11日にLRT子ども体験に参加して、初めてLRTに乗りました。一度は乗ってみたいと思っていたので、楽しみにしていました。路面電車はどんな乗り心地なのかな? と思いながらワクワクして乗りました。三両編成のかっこいい電車で、乗った時に新車の様なおおいがしました。発車すると、動きも音もとても静かで乗り心地が良かったです。

ベルモールの先からは私は未知の場所だったので楽しみでした。その先は鬼怒川が流れていたり、ゆいの杜という、新しい町がありました。かしの森公園で降りて公園で遊び、終点で写真を撮り、宇都宮駅へ帰りました。今度は家族でLRTに乗りたと思いました。

8月26日に路面電車としては75年ぶり、全線新設LRTとしては国内初となる「芳賀・宇都宮LRT」が開業しました。LRTは騒音や振動が少なく、快適な乗り心地など、人と環境にやさしい乗り物です。

LRTとは「Light Rail Transit (ライト・レール・トランジット)」の略称です。

Light Rail=小型レール・軽レール, 軽鉄道 Transit=通行すること, 北米で公共交通機関の意味もある

防犯、防火、通信設備 (有)サンエイ通信

9月27日(水) ひとりぐらしふれあい会食会

ふれあい会食会は、コロナ禍ではお弁当を取りに来ていただくだけでしたが、今年度から会食形式に戻しました。2か月に1回ですが、体操や催物を楽しんでいただいている間に、調理室では衛生面に注意して心を込めて食事を作っています。出来立ての温かい食事を大勢で楽しく召し上がっている姿、会話も弾み思わず笑顔になっています。この会に参加することで孤立感が消え、お互いの情報交換ができ、地域での仲間づくりに繋がれば嬉しい限りです。参加された皆様が笑顔で、「楽しかった。美味しかった。次回も楽しみにしているよ。」と言って帰る時、会食会開催に関わった者全員が最高の喜びを感じる時です。

社会福祉協議会 ふれあい部長 郷間文子

7月26日

おかずのみ弁当(さばメイン)・ごはん・けんちん汁
アンサンブル・RERAさんの演奏

9月27日

カレーライス・フルーツヨーグルト・ポテトサラダ
歯の健康講話
栃木県歯科衛生士会 関根久恵さん

時間の流れ

11:00~11:10 ストレッチ
11:15~12:00 イベント
12:00~13:00 会食



10月6日(金) 黄ぶな清掃活動



宇都宮商業高校生と地域住民による清掃活動報告

宇都宮商業高校定時制過程では、環境問題に目を向け、黄ぶな清掃活動と銘打って清掃美化活動を行っています。東地区連合自治会を中心に参加希望者を募り宇商高の生徒さんたちと北方面・南方面の2班に別れ、一緒に清掃活動をさせていただきました。

10月6日、秋晴れに恵まれ田川の両岸を中心に進められました。

北方面コース: 宇商高~大曾橋~鎌倉橋~山田川まで北上し、西川橋を渡って山田川を下り、田川に合流~大曾橋~宇商高

南方面コース: 宇商高~錦橋~大錦橋~大泉橋~東橋~千波児童公園~幸橋を渡って北上~錦橋~宇商高



8月1日(火) 男性料理教室

東地区には、男性調理教室があります。小室祐子先生を中心に、年間5回、第2火曜日にコミセン調理室で実施しております。

去る2月は、鶏肉とあさりのドリア・サラダ・味噌汁等なかなか現代的な料理でした。

作り終わると、皆で談笑しながら、作った食事を食べ、楽しいクラブです。

どうぞ皆さんお入りください。何時でも歓迎です。

岩淵 勇



調理室の都合上、人数枠があります。料理は、切るところから始めます。興味のある方はコミセンまでお問い合わせください。

御菓子司 萬東堂 東埴田2-3-2 TEL 678-6852

東ゆうゆうサロン

10/20(金) 座ってできるシニア体操

通常は年間11回ですが、今年はエアコン工事のため年間7回、第3金曜日午前10時より2時間教養講座を開いております。

講座内容は、「健康づくり推進員会」のメンバーによるストレッチ体操を15分程行います。たかが15分、されど15分、この体操が不思議に心も身体もリラックスさせてくれます。今年の講座は、ベトナムから日本へ嫁がれた若い人の「ベトナムの生活習慣」紹介は興味津々、ベトナムの遊び、お菓子と紹介してくださいました。他は「LRTの乗車について」、「手づくり講座」等。

1年を通して顔を会わせていれば親しみも湧きますし、話もはずみます。是非おいでください。

岩淵照美子



7/21
フレイル予防で健康長寿！



8/18 LRTの乗り方と
交通ルールについて



10/20 座ってできる
シニア体操



10/12 東老連 東小へ雑巾寄贈



毎年、東小へ雑巾を寄贈しています。
学校をピカピカにしてくださいね。

今後の予定

★文化祭 12月3日(日)
10時～14時

★コミセンエアコン修理
1月いっぱいコミセンは使えなくなります。
ご理解願います。

7/24 東子連 ラジオ体操開校式

5子ども会およそ80名が東小校庭に集まり、気持ちの良い青天のもと、のびのびとラジオ体操を行いました。夏休みスタートです。



12月号広報うつのみやに「にこサポ」の紹介記事が載ります！