



## ――― 町内会の組織は？ ―――



高田町内会会長  
宮田 寿雄

会員(3,387世帯)の皆様、今年度高田町内会の会長を仰せつかりました宮田寿雄です。どうぞ宜しくお願い致します。

会員の皆様と力を合わせ、全力で風通しの良い町内会を目指します。

ご理解とご協力を衷心よりお願い申し上げます。

会員の中より28人の理事と253人の組・班長が選出されております。理事を中心に組・班長+会員で120名前後の小集団が28組出来て上記会員数となります。(町内会だよりと総会議案書をセットでご覧下さい)

組織は多くの先輩役員のご尽力により現在の形に成りました。平成28年度版として如何なものか?時代のニーズに答えているか?全会員で検討したいと思いません。皆様のご意見、ご感想をお聞かせ下さい。

## 平成27年度

### 高田町内会通常総会 開催!

平成28年4月10日(日)高田研修所にて開催されました。出席評議員数は32名、委任状157名で、過半数に達し、総会は成立しました。

内山会長の挨拶から始まり、議長には青木副会長が選出され、議案審議に入りました。平成27年度の部活動報告及び、収支決算報告、高田研修所会計報告、会計監査報告、平成28年度の活動計画案及び、収支予算案が提案され、原案通り承認されました。

一般質疑では質問・要望等の発言がありました。

1. 募金の金額について。
2. 餅つき大会などの子育て支援の行事を計画してほしい。

最後に内山会長より退任の挨拶をいただきました。

今年度から宮田会長を中心として、新たに船出することになりました。皆様よろしくお願ひします。

## 長い間 ありがとうございます。!



22年間 高田町内会を支えリードして来られた内山幹雄様がこの度退任されました。

平成22年度から6年間会長として、会員のための町内会をモットーに、次の事などに取り組まれました。

1. 全ゴミ集積場へのネット・ボックス設置
2. 会員が知り合うための「会員交流会」実施
3. 活動や町紹介の「高田町内会だより」発行

また、高田地区連合町内会会長もされました。

内山様 ご退任後も、町内会活動を見守っていただき、よろしくご指導ください。

(27年度 部長会)

## 高田西公園の清掃 高田中学校バスケットボール部2年生応援



高田西公園は、毎月第三日曜日午前中に清掃を行っています。

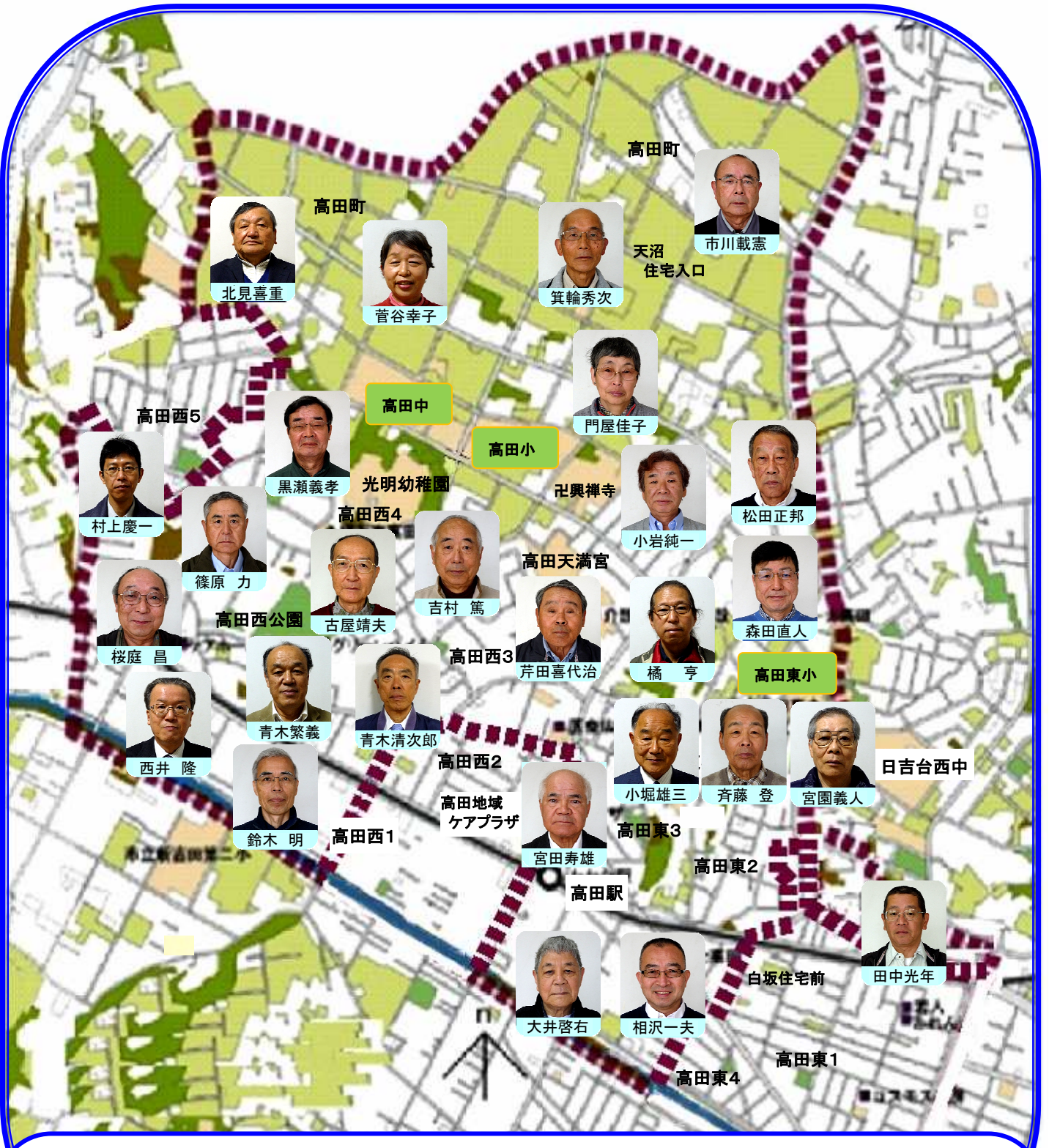
4月17日、風が強く時々雨がパラつく天気の良い日でしたが、高田中学校から11名が応援に来てくれました。この日は富士見台自治会の担当日で沢山の参加があり、町内会理事を含め総勢40名で清掃を行いました。

町内会の各公園でも定期的に清掃を行っています。地域の人と一緒に清掃しませんか。ボランティアの参加をお待ちします。各公園の清掃日は去年11月に発行した「高田町内会だより10号」に掲載しました。

インターネットでは、高田地区社会福祉協議会のホームページ(<http://www.takata-shakyo.info/>)の「高田町内会」で過去の高田町内会だよりをご覧いただけます。

# 担当理事の紹介

平成28年4月1日現在



| 理事番号 | 担当     | 氏名    | 理事番号 | 担当     | 氏名    | 理事番号 | 担当    | 氏名    |
|------|--------|-------|------|--------|-------|------|-------|-------|
| 101  | 副会長    | 北見 喜重 | 110  | 研修所部長  | 古屋 靖夫 | 208  | 会計    | 松田 正邦 |
| 102  | 防火防犯部長 | 篠原 力  | 111  | 防火防犯部  | 村上 慶一 | 209  | 総務部   | 宮園 義人 |
| 103  | 体育部長   | 黒瀬 義孝 | 112  | 体育部    | 芹田喜代治 | 210  | 研修所   | 橋 亨   |
| 104  | 総務副部長  | 桜庭 昌  | 202  | 会長     | 宮田 寿雄 | 211  | 防火防犯部 | 小堀 雄三 |
| 105  | 総務部    | 西井 隆  | 203  | 副会長    | 相沢 一夫 | 301  | 総務部長  | 箕輪 秀次 |
| 106  | 会計     | 鈴木 明  | 204  | 福利厚生部  | 大井 啓右 | 303  | 副会長   | 門屋 佳子 |
| 107  | 保健衛生部長 | 青木 繁義 | 205  | 交通部長   | 田中 光年 | 304  | 保健衛生部 | 菅谷 幸子 |
| 108  | 体育部    | 青木清二郎 | 206  | 福利厚生部長 | 斉藤 登  | 305  | 福利厚生部 | 市川 載憲 |
| 109  | 福利厚生部  | 吉村 篤  | 207  | 総務部    | 森田 直人 | 306  | 総務部   | 小岩 純一 |

## 高田町内会 委嘱団体委員

高田連合町内会(省略は連町)では、国・市の要請で各団体の委員をお願いしています。  
高田町内会の委員をご紹介します。どの団体も、会の目的達成に向けて活動されています。  
活動の様子は、折々に回覧される文書をご覧ください。

※ 団体の順番は、連町作成の「高田地区自治会・町内会委嘱メンバー表」によります。  
各団体の員・委員名は、「港北区 自治会町内会 活動のしおり」を参考にしました。

(敬称 略)

|      | 民生委員・児童委員  | スポーツ推進委員      | 青少年指導員                  | 保健活動推進員                                   |
|------|--|---------------|-------------------------|---|
| 高田一区 | 宮田 光明<br>大場 貴子<br>竹田 和子<br>石川みち江<br>青木久美子<br>古屋寿満子 | 宮田 延雄<br>北嶋 充 | 荒川 進孝                   | 川島 幸子<br>木坂 秀子<br>福原洋一郎<br>西井 千春          |
| 高田二区 | 芹田 武夫<br>斎藤 登<br>寺尾 眞喜<br>矢野 泰秀                    | 五明 弘子         | 相澤 一夫<br>荏原 秀次<br>山口まどか | 尾竹 淳子<br>町田 栄<br>高津原康允<br>照井奈緒美<br>芹田 信子  |
| 高田三区 | 三澤美恵子  | 金子 正一         | —                       | 森岡 裕子<br>平川きよ美<br>安達みな子<br>渡辺トキ子<br>今井 紀子 |
| 任 期  | 28年11月まで   | 29年3月まで       | 30年3月まで                 | 29年3月まで                                   |

|      | 環境事業推進委員                        | 家庭防災員   | 明るい選挙推進<br>協議会推進員      | 消費生活推進員        |
|------|---------------------------------|---------|------------------------|----------------|
| 高田一区 | 鈴木 昭吉<br>黒瀬 義孝<br>篠原 力<br>桜庭 昌  | 野水佐知子   | 鈴木 明<br>古屋寿満子<br>桑名 孝治 | 鈴木 雅子<br>篠原よね子 |
| 高田二区 | 斎藤 登<br>田中 憲生<br>松田 正邦<br>白井 清仁 | 伊藤いわ子   | 宮田 寿雄<br>須賀直比古         | —              |
| 高田三区 | 菊川 真良<br>門屋 佳子                  | 碓氷久美子   | 遠藤 照<br>神尾 実           | —              |
| 任 期  | 29年3月まで                         | 29年3月まで | 29年3月まで                | 29年3月まで        |

1. 「高田地区連合町内会」は、次の8自治会・町内会で構成しています。

- ①高田町内会 ②中央町内会 ③住宅親交会 ④東町会 ⑤親和会 ⑥西原自治会  
⑦住宅自治会 ⑧自治会しらさか

2. 「高田一区、高田二区、高田三区」

高田町内会は広いので、3つに区割りをしています。各区のおおよその範囲は以下の通りです。

- ①高田一区…高田西 ②高田二区…高田東 ③高田三区…高田町と高田西の一部

# トレーニングで「元気な歩き」を手に入れよう！

「歩く」が基本！！このトレーニングは「いつまでも 元気に 歩ける体」づくりをめざします。

2月の全体常会で、高田地域ケアプラザのスタッフの皆様より「高田で安心して暮らすための3か条+1」の研修を受講しました。年をかさねると 骨、関節、筋肉、といった運動器の機能が衰えることで「立つ」「歩く」などに支障をきたすようになります。トレーニングをしていつまでも元気に歩ける体を手に入れましょう。(股関節伸展のトレーニングを紹介します)



(ハマトレパンフレットの出版:横浜市健康福祉局高齢在宅支援課)

## 高田って どんどころ？ -8-

### 「温故知新」



私が高田小学校に入学した昭和30年頃の高田は、のどかな田園風景が広がる農業が盛んな田舎町でした。そんな高田に大きな変化が生じたのは、昭和39年から10年間かけて行われた大規模な土地改良工事でした。農地の区画整理と道路整備のお蔭で現在の町の原形が出来たのです。

高田を知るには歴史散歩がお勧めです。最初は鎌倉時代創建といわれる鎮守高田天満宮に参拝。続いて高田の名刹二寺、港北七福神と雅楽会で有名な興禅寺と慈覚大師が開山したといわれている塩谷寺(光明幼稚園)、そして寺谷戸遺跡と高田貝塚、最後に創立142年の伝統を誇る高田小学校など。たまには風光明媚で緑豊かな自然に恵まれた高田をのんびり散策しながらブラ歩きをするのは、いかがでしょうか？

高田町内会副会長 北見 喜重

## トレーニングを始める前に

膝・腰・股関節など、トレーニングをする部分に問題がある場合は主治医に相談しましょう。

## トレーニングの実施方法

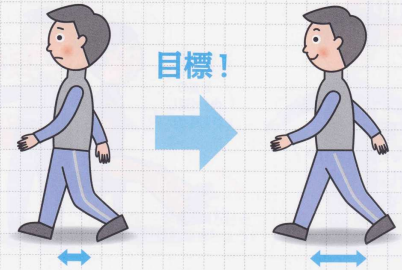
筋トレは、少し効いてきたぐらいから始め慣れたきたら効いてきたを目指し回数を増やしましょう。

※効いてきた: 鍛えている部分がかかなり重たく感じる状態

## 股関節伸展 股関節をしなやかに、歩幅アップ

ねらい

歩幅が狭くなっているませんか？  
歩幅を広げます。



### ストレッチ

1. ⑨～⑪を、各2セット。  
2. ⑨～⑪を、各2セット。

お尻を斜め後ろに突き出すように左右各4カウント。



背中を伸ばして前屈左右各4カウント。



いすに座って足を組みます

### ⑪ 脚の裏側ストレッチ

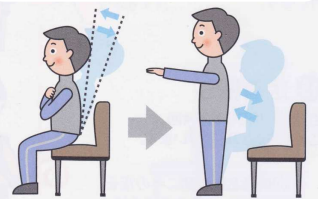
背中を伸ばして前屈左右各4カウント。



### 筋トレ

1. ⑩⑪を、各1セット。  
2. ⑩⑪を慣れてきたら「効いてきた」と感じるまで各2セット。

上半身を一度後ろに倒してから、手を前に伸ばしたままゆっくり、立ち上がり、座ります。これを4回。



### ⑬ ヒップウォーク

足を一步前にだし、両足を曲げて腰を下ろします。左右交互に足を出し4歩進みます。

前に出した足で体重を支えながら体を下ろします



\* 注意: 息を止めずに行いましょう。声を出してカウントすると自然に呼吸ができます。

## 編集後記

短い期間でしたが担当させて頂きました。自由闊達な意見交換、時には脱線して趣味、世間話に花を咲かせ、幅広い視点で議論させて頂き、非常に楽しい編集会議でした。また、記事担当で、何をどの様な表現で書くかを色々悩んだのも良き思い出です。(Y・M)