はいつニュース

第 525 号
2018 年 9 月



夏は何といっても流しソーメン！（NPO グリーンオフィスさやま）８月１８日（土）ふれあい広場にて

今月の記事

- 管理組合だより
- 敬老会事業の現状について、ハイツ東くん
- 第６４回　狭山市民体育祭・堀兼地区大会　選手大募集！
- 脳梗塞に関する講演について
- 入間川七夕まつりクリーンボランティアに参加
- 「不思議の国のハイツ」
  第５回　手作り作品展開催（隔年開催）作品募集！
- 連載・最終回　山を楽しむ（１２）
  会心の山５　ペテガリ岳（１７３６m）
- ハイツくんの近場旅　三富今昔村の巻
- わくわく自然園からのお知らせ
- ハイツ・おやくだち・ネット、季節の言葉
- ハイツ掲示版、生活ごみ・資源回収表



素敵なオブジェ発見！
（１６号棟入口付近）

新狭山ハイツ自治会
狭山市青柳63番地

この広報紙は自然保護のため再生紙を使用しています

管理組合だより

綿あめ作りに孤軍奮闘

去る7月14日土曜日に恒例の新狭山ハイツ夏祭りが行われました。管理組合では伝統的に綿あめの製造販売を担当し、子供達の人気は相変わらずでした。やはり綿菓子はお祭りには欠かせない模擬店ですね。



ヨーヨーの準備中の加藤理事長（右）
綿あめ作りに奮闘中の吉田副理事長（左）

この綿菓子の歴史はわりと新しく、世界初の電動綿菓子機を製造したのは、１８９１年にアメリカのテネシー州、ナッシュビルの菓子製造業者である、ウイリアム、モリンとジョン、ｃ、ウオートンです。１９０４年のセントルイス世界博覧会において、出店されたこの商品は、１箱25セントで、６万８千６５５箱も売れたそうです。

アメリカ合衆国では12月7日を「綿菓子の日」としているそうです。やはり子供達にも大人にも綿菓子は世界中で人気のようです。

クリーンキーパー設置後の悩み

現在順次クリーンキーパーが設置されていますが、今まで本当に悩みの原因だったカラスによるゴミの散乱被害が聞かれなくなり、カラスの姿も、ほとんど見ませんので、クリーンキーパーの効果は大いにあったと考えられます。

しかし、ここで新たな悩みの原因が発生してしまいました。それは鳩です。今までカラスが頻繁に出没してエサであるゴミを漁っていたのが、それが出来なくなり、カラスが餌場を他の場所に移動し、来なくなった途端に今度は鳩が今まで天敵だったカラスが来ないのを幸いにどんどん増えています。そこら中に糞をまきちらし、洗濯物を汚すという被害報告が頻繁に届いています。管理組合としても対策を練っていますが、現在考えられるのは、物置の隙間から鳩が入り込み、物置の中に巣を作っているようなのです。対策としては物置の隙間に2ℓのペットボトルに満タンに水を入れ、並べて置くと、ペットボトルが重いし、光が反射して近づきにくいのではと考えています。実施してみて下さい。



鳩の侵入防止のため、物置の下の隙間にペットボトルに水を満タンにして、並べておく

２０１８年度の専門委員会のメンバーが決まりました

今月は掲載のスペースがないので、来月号で、第1回会議の様子等も含めて、メンバーの紹介を掲載いたします。



敬老会事業の現状について

自治会長　中村　雅昭

現在、狭山市長寿安心課の敬老会事業は、狭山市社会福祉協議会を通じて、75才以上の高齢者を対象（ハイツ３１０名）に、各自治会単位で毎年９月を中心に開催されています。ハイツでは、９月17日（祝）に「寿荘」を会場として、昼食弁当、お飲み物を参加者（約50名）に供し、市長を始めとした、来賓の方々をお招きし、演芸等お楽しみ会を挙行し、不参加の方には、記念品をお届けしております。

また、堀兼地区社会福祉協議会（支部社協）では、75才以上の一人暮らしの方（75才以上の高齢者世帯含む）を対象に、緊急時対応防災グッズ「ホリガネくん」を配布しております。例年６月頃から、長寿安心課より、75才以上の居住者リストが自治会長に提示され、民生委員の方々のご協力により、配布対象者を確定しています。本年度10名の方（世帯含む）に８月中旬に手渡しました。



災害用　ライト付ラジオ



第64回狭山市民体育祭・堀兼地区大会　選手大募集！

厚生部副会長　釘本英長

秋空の下、堀兼地区17自治会がふれあう体育祭が近づいてまいりました。競技種目は、綱引き、玉入れ、リレーの他に、親子でなかよく、空き缶たおしなど子どもから高齢者まで楽しめる内容となっています。新狭山ハイツは例年、残念ながら選手不足で全ての競技に出られないことが多く、得点が取れません。昨年「せめてリレーだけは出ようよ！」と言う前向きな意見が、選手席から聞こえてきました。

われこそはと思う方、また親子で楽しい思い出を作りたい方などなど、ぜひ参加しませんか。当日のお弁当、飲み物は用意します。

お申込み、お待ちしています！　選手、また応援だけでもOK！



日　時　10月7日（日）8時～
場　所　堀兼中学校校庭　（雨天中止）
※開催の時は、6時30分に花火を打ち上げます。
お申込先　TEL　090-5409-7053
釘本まで！
応募締切日＝9月20日です。

脳梗塞に関する講演について

ハイツ寿会会長　嶋田　敏三

悠々クラブ創立五十周年記念みんなの健康塾の案内により、当寿会は脳梗塞についての講演を8月6日集会所で開催しました。

講師は石心会病院、脳神経外科副部長近藤竜史先生です。

当日は熱中症が心配される猛暑でしたが多数の方に参加頂きました。暑さにめげず元気に受講された皆様は健康に関心が高いと共にパワーを感じました。



さて、講演は映写を見ながら脳に関する脳血管の一部が閉塞する脳梗塞、動脈が破れる脳卒中、血管が破れてくも膜下腔出血するくも膜下出血、冠動脈が閉塞する心筋梗塞、脳に血液を送る首にある頸動脈に動脈硬化の有無をエコーで検査等治療方法と予防について詳しく説明して下さいました。

以上の疾病は大変怖く万一発症したら4時間以内に救急処置が必要、石心会病院は24時間態勢とのことです。これら脳にダメージを与えない予防に次のことを守ることが肝心かと思われます。

先ず禁煙、悪玉コレステロール及び血圧の基準内に抑える、そして寝る前も朝も日々水分を十分補給することが大切です。

マグロの甘辛ライス

抗酸化力の高い食材をプラスして脳梗塞予防効果を高める



●材料（２人分）

マグロ（刺身用）	120ｇ
にんにく・しょうが	各 1/2 片
ごま	小さじ２
ごはん	茶碗２杯分
うずらの卵	２個
青しそ	４枚
Ａ　味噌（できれば赤）	大さじ１
砂糖	小さじ 1/2
コチュジャン	小さじ１
しょうゆ	適量

●材料（２人分）

①ごはんにＡを加え、切るように混ぜる。
②マグロは１㎝角に切る。
③青しそは細切りにする。
④にんにく、しょうがはみじん切りにする。
⑤ボウルにマグロ、にんにく、しょうが、ごまを入れて混ぜ合わせ、しょうゆで味を調える。
⑥器にごはんを盛り、青じそを敷いて⑤を乗せ、中央にうずらの卵を飾る。

入間川七夕まつりクリーンボランティアに参加

緑化推進本部　毛塚　宏

8月4日(土)、緑化推進本部のメンバー17名が「入間川七夕まつりクリーンボランティア」に参加。猛暑のもと、会場の3つのエリアを対象に12カ所のゴミステーション(ゴミをカゴで6種類に分別）の設置作業を行なった。この活動には平成15年から参加しており今回が16年回目となる。作業時間は祭りが始まる前の午前中の1時間余りなのだが猛暑の下での作業は体にこたえた。



作品募集！！

「不思議の国のハイツ」第５回手作り作品展開催（隔年開催）

主催・NPOグリーンオフィスさやま

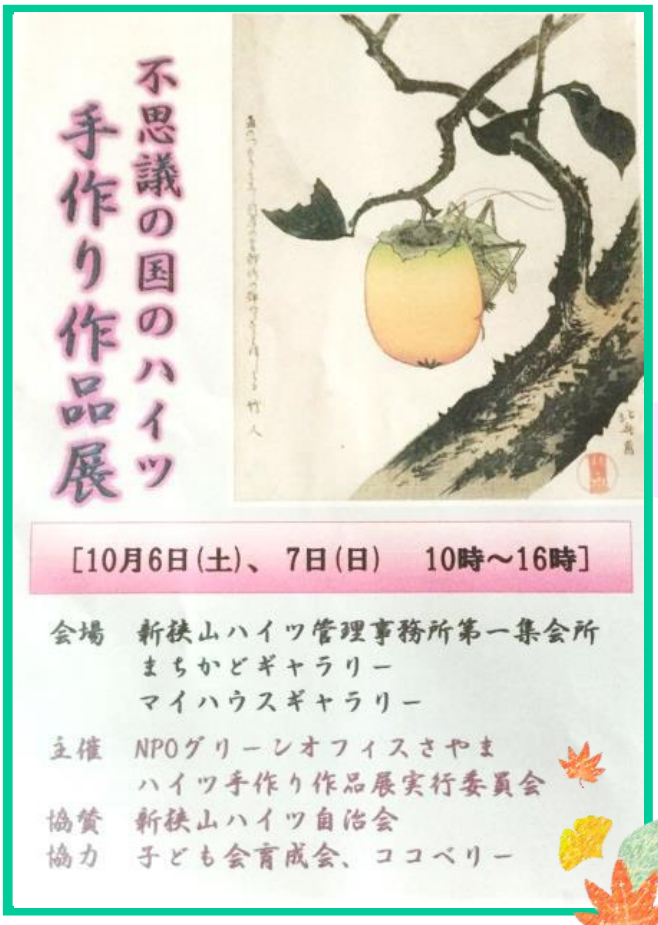
「ハイツ手作り作品展」は、ハイツやこの地域の人達の独自な発表の場として、また交流の場として、今年で5回目の開催となります。ハイツが生まれて45年。ハイツの緑も大木が多くなってきました。住んでいる人達も高齢化が進んでいます。心の元気に年齢は関係ありません。思いのままを表現して御出展頂けたら幸いです。

室内展示では、絵画（油彩・水彩）・写真・書・彫刻・版画・陶芸・文芸作品・工芸・手芸・イラスト等があり、力作が寄せられることを期待しています。

屋外展示では、「まちかどギャラリー」と称して、彫刻やオブジェ、などを道端や公園に展示し、いつもと違うハイツの風景を作りだす計画です。もう一つの展示は「マイハウスギャラリー」です。これは作品と併せて作者の仕事場を実際に見学して頂き、作品世界をより深く理解しようとする展示です。

作品との出会い、人との出会い、新しい表現を求めて手作り作品展に集いましょう。そしてココベリーでお茶しましょう。

（実行委員長　金子　守男）



第４回の様子



巨大ピタゴラ装置



室内展示風景

▽第５回手作り作品展：平成３０年１０月６日（土）～７（日）
▽応募要項は、集会所のカウンターにあります。
手作り作品展実行委員長　金子守男
連絡先：ハイツ１２―２０１
携　帯：０８０―３３８２―３７１４

連載・最終回　山を楽しむ（12）

会心の山5　ペテガリ岳（1736m）

20ー404　山本進吾

ペテガリ岳はアイヌ語で「回遊する川」ペテガリ川の水源にあることから名付けられたという。また「遙かなる山」という異名も持つ。アプローチがなく長い間険悪な沢に阻まれていたためだ。初登は1932年夏、慶応大学だったが、冬期は北海道大学山岳部による四度の挑戦で、43年、コイカクからのロングアタックで登られた。二度目のときは雪崩により10人中8人を失うという悲惨な事故も起こしている。ダム工事や林業のための道路が造られ、69年西尾根が開削され、ペテカリ山荘から日帰りできるという夢のような時期もあった。だが私たちが登った04年7月は、林道はすべて通行止めだった。

同行はみのハイキングクラブのIT氏、NH女史、Y一女史、カタクリ会のHH氏、それに案内役として札幌のTM氏・KM氏夫妻。7月17日11時33分、神威山荘の500m手前で渡渉する。しばらく作業道を歩き、やがてシュオマナイ川を遡行するようになる。固定ロープのある岩場を2ヶ所通過し、標高650mの峠を越える。赤テープに導かれ、ベッピリガイ沢へ笹の中の泥道を急下降する。沢に下り立つと、少し歩きやすくなった。林道に出ると乗用車がある。放置車かと思ったが、16時10分、ペテカリ山荘に着くと、ここにも車が数台。聞けば釣り人の情報網で三石町からゲートを開けて入り込んだ車だった。クーラーボックスで冷えたビールを呑んでいる彼らを恨めしく眺めながら、1本のビールを3人で分けて呑むしかなかった。

18日5時55分、山荘を後にする。トドマツの樹林の中、九十九折の道を登る。汗まみれになりながら一気に高度を稼ぎ、7時40分、1050m峰を越える。1839峰やヤオロマップ岳が見えるはずだが、すべて雲の中。きついアップダウンを繰り返しながら高度を上げる。ダケカンバとチシマザサの中を奮闘し、1250m峰、さらにイワツメクサやエゾツツジなどを愛でつつ1191m峰を越え、急登しばしで1302m峰に立つ。眼前にペテガリ岳が眺められるが、ここから100m下り、鞍部から標高差にして500mを直線的に登らなければならない。この登り返しが辛かった。山頂に立ったのは12時05分。日高遭対協の立派な山名標識が立っている。展望は360度のはずだが、ガスに遮られて望めない。帰りも時間がかかるので滞頂30分で折り返すことにした。来た道を忠実に戻る。水は2人で500mlを5本持って出たが、山頂までで3本が空になった。残りを大事にしなければ。登り返した1302m峰ではルベツネやヤオロマップ、神威岳などが姿を現わした。展望を楽しみながらきついアップダウンに堪える。帰りも長い。さすがのIT氏も膝を痛め、しばしば座り込んでいた。ペテカリ山荘に戻ったのは17時47分だった。実に12時間のロングトレイル、やはり遙かなる山ペテガリだった。



ペテガリ岳山頂にて

山本進吾さん、長い間「山を楽しむ」の連載ありがとうございました。題名の通り、ご家族で、またお仲間とご一緒の山行、時にドキドキハラハラしながら楽しませて頂きました。次回から、山本さんと同じく登山家であり、鳥瞰図研究の第一人者である4号棟にお住まいの藤本一美さんの『地歴探索を楽しむ』が始まります。お楽しみに！

ハイツくんの近場旅　三富今昔村の巻

産業廃棄物のリサイクル率98％を達成した石坂産業が作った里山環境教育フィールド「三富今昔村」に行ってきました。まずは「交流プラザ」で入村手続き。大人だけ森の再生保全費として５００円払います。それからくぬぎの森を散策。そこで、こんなでっかいキノコを発見しましたよ！アミューズメントパークにはミニトレインが走ってます。大人でも乗れます。その他、ツリーハウスや、くぬぎの森の鎮守神まであって、こどもから大人まで楽しめます。お食事は交流プラザで出来ます。お弁当も持っていっていいのですが、手作りではないお弁当（コンビニ弁当など）はＮＧ。五感で自然を楽しむためボールなどの遊具の持込もＮＧ。ゴミの行方を考えるきっかけとしてゴミ箱もありません。環境への強いこだわりを感じますね。工場見学をはじめ、いろいろな体験プログラムもあります。





次は何を体験しようかな♪

編集部



ところ　埼玉県入間郡三芳町上富緑1589-2
でんわ　049-259-6565

わくわく自然園からのお知らせ

わくわく自然園を守り育てる会　毛塚　宏

●今月の開園日：第二と第四日曜日、９時～17時迄。

●見どころ：池一面に咲くスイレン（白色）やガガブタ（白色）、池周囲のミソハギ（桃色）。各種トンボが飛来します。残暑が厳しいですが多様な生き物たちとの出会をお楽しみ下さい。猛暑で心配された池の水不足は台風や雷雨のお蔭で湛水できホットしました。



ハイツ・おやくだち・ネット

◎ココベリーの手作りマーケット紹介

ココベリーの手作りマーケット（手作り品コーナー）では、手作りが得意な方の作品を展示・販売しています。かわいいビーズのアクセサリーや、バック・イン・バックなどの小物から、畳へりで作ったバックなど、いろいろあります。畳へりのバックは、とても軽くておしゃれで、ただいま人気です。



季節の言葉

彼岸花ふと振り返る吾が齢（よわい）
クワガタを三日飼ひみて放しけり
茄子胡瓜牛馬に仕立て盂蘭盆会（うらぼんえ）

義則

はいつニュース第525号（2018年9月5日発行）　発行責任者　中村雅昭　／　編集・印刷　NPOグリーンオフィスさやま

ハイツ掲示板

☆こんにちは赤ちゃん
16―403　小阪　弘之　様　次女
結菜（ゆな）ちゃん

☆どうぞよろしく（自治会新会員）
4―205　藤森　京子　様

☆ご協力ありがとうございました。
愛の募金　58，969円
社会福祉協議会会員募集　31件

☆ココベリー開店日　集会所・第2会議室
9月6日（木）・20日（木）10時～16時

☆買物支援の日　詳しくは申し込み時に
9月11日（火）・25日（火）

☆風見どりの日　集会所・サテライト
9月13日（木）　歌の会
27日（木）　手作り遊びの日

☆敬老会　寿荘
9月17日（祝・月）11時30分～

☆自治会の時間（広報ひろばにて放映）
「狭山市総合防災訓練」
7時45分～13時15分～
17時45分～22時45分～

9月生活ごみ・資源回収表
〈びん・缶・乾電池〉は第１・３木曜日です！

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1
	プラ	もやすごみ	生ごみリサイクル		もやすごみ	
2	3	4	5	6	7	8
アルミ缶	プラ	もやすごみ	生ごみリサイクル	寿会 古紙・古布回収 ビン・缶・電池	もやすごみ	
9	10	11	12	13	14	15
	プラ	もやすごみ	もやさないごみ 生ごみリサイクル	古紙・古布	もやすごみ	
16	17	18	19	20	21	22
アルミ缶	プラ	もやすごみ	生ごみリサイクル	育成会 古紙・古布回収 ビン・缶・電池	もやすごみ	
23	24	25	26	27	28	29
	プラ	もやすごみ	ペットボトル 生ごみリサイクル	古紙・古布	もやすごみ	
30	1	2	3	4	5	6
	プラ	もやすごみ	生ごみリサイクル	寿会 古紙・古布回収 ビン・缶・電池	もやすごみ	

☆寿会・育成会・アルミ缶の回収は多少の雨でも決行します。
　旗（寿会：赤色、育成会：黄色、アルミ缶：青色）を目印によろしくお願いいたします。
☆詳しい出し方などは狭山市の［生活ごみの分け方・出し方］をご覧ください。
☆生活ごみを出す時間は、〈収集日の朝・午前８時まで〉です。