



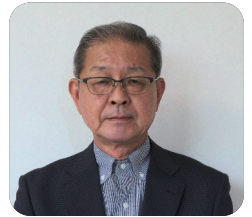
# 嵯峨の福祉

第134号

嵯峨自治会連合会  
嵯峨社会福祉協議会

## 新任のご挨拶 ー共に助け合う町づくりを

嵯峨民生児童委員協議会 会長 内田良一



昨年12月1日の民生児童委員の改選が行われ、嵯峨民生児童委員協議会の会長に選出されました。よろしくお願ひ致します。

嵯峨に生まれ嵯峨で育ったのですが、しばらく京都を離れ、10年ほど前に戻ってまいりました。改めて、嵯峨の地の住み心地の良さを実感しております。

民生児童委員につきましては6年前より、そして3年前より会計を務めさせていただいております。

嵯峨は歴史に裏打ちされた、豊かな観光スポット、有数の伝統文化、そして学区民の方々の厳しさの中にも優しさがあり、住みよい暮らしよい地域となっていると感じております。

ただ、コロナ禍の3年間は少しコミュニケーションがとりにくい状況になっていたように思います。ウィズコロナのステージに入り、これからはマスク等の感染対策をとりながらも、以前のような顔と顔を合わせた対話により人と人の絆を深めていく必要があるようにも感じております。

その為に、各種団体との連携を密にし、向こう三軒両隣の感覚で、『共に助け合う』を基本に皆さんと接していければと考えております。

どうか皆さんのご理解ご協力方よろしくお願ひ申し上げます。

なお、昨年12月1日の改選に伴う新任委員と担当自治会は右表の通りです。

### (新)嵯峨民生児童委員(新任委員のみ記載)

氏名	担当地域（自治会名）
小川久美子	長辻、嵐山本町、造路
岸谷壽美	野々宮、北造路府宮
上田恵子	堂ノ前、北堂ノ前、小淵
小寺 誠	角倉
大澤咲子	中院、小倉山

## 京都市立嵯峨小学校創立150周年 記念誌発行

記念式典ならびに展示、記念植樹などは昨年11月18日を軸に開催されましたが、記念誌については式典の様態等を織り込んだため今年の発行になりました。

今回は、前回120周年からの30年間の歩みを中心に採り上げるとともに、この1冊で150年間の『嵯峨校』の歴史と現在を肌で感じて頂けるよう写真やドローン映像なども挿入してあります。また、嵯峨は国内屈指の名勝地でありながら、あまりに身近で学区民の皆さんが実際に名所・旧跡を訪れることが少ないのが実情です。今回は記念誌本文で紹介するとともに、「嵯峨史跡地図121」を同封しました。世界の観光客がごぞって集まる嵯峨学区のすばらしい自然・文化財を見直して頂ければ幸いです。



《編集会議の1コマ》



上記のQRコードからカラー誌面がご覧いただけます。

## 花ごよみ



### 勿忘草（ワスレナグサ）

ムラサキ科・ワスレナグサ属

春から夏にかけて美しい花を咲かせる勿忘草（ワスレナグサ）。

「私を忘れないで」と悲しい中世のドイツの伝説が名前の由来となっていると言われております。

草丈は15～50cm、花径が8mm程度くらいで青や白、ピンク、黄、紫など多彩な花色をもち、葉は円形をしているのが特徴です。

題字左のカット画像は、吉川祥子さんをお願いしております。

## 嵯峨に春を告げる嵯峨お松明式～今年は実施【3月15日(水)】



嵯峨に春を告げるお松明が、4年ぶりに実施されることになりました。そこで清凉寺の住職 鶴飼光昌さんにお話を伺いました。

「お松明は、お釈迦様が亡くなられた「涅槃会」の行事の一環で茶毘だびに付される様子を表現していると言われていました。

嵯峨のお松明は、地元の手作りの火祭りです。防災も警備も運営も各種団体の皆さまにお願いをしております。保存会ははじめ学区民の皆さまにはご寄進ならびに準備等のご協力を賜わり、そのお蔭でこれまで続いています。

当日はご本尊の国宝のお釈迦さまがご開帳されているばかりではなく、涅槃図をはじめ本堂内の文化財も自由にご覧いただくことができます。

皆さまコロナ感染防止に十分注意を払ったうえでお越しください。

また、15時半・17時・18時半より嵯峨大念仏狂言の公演も行われます。合わせてお立ち寄りください。

## カフェしゃか 交通安全講習実施

令和4年12月20日(火)定例のカフェしゃかにおいて、右京警察署交通課の下尾雅子巡查部長による『交通安全講習』が実施されました。約30名の参加でした。

下尾さんのお話は、腹話術を交えながらの軽妙な語り口と笑いの中に、日頃お年寄りが気をつけないといけない要点とこうすれば事故にあわないというアドバイスをしっかり盛り込んだ内容で、出席者からは、「早速今日から実施しよう」といった前向きな声が聞かれました。



・合図横断で「渡りたい」という意思を伝え横断しましょう。

- ①手のひらと顔をドライバーに向けて合図をする
- ②車が止まればドライバーとアイコンタクトのうえ横断
- ③急がなくていいが、途中で休まず一気に渡る

・丸太町通は歩行者横断禁止です。横断歩道など安全施設以外のところを渡ってはいけません。

・自転車は、原則車道を走らないといけません、70歳以上の方はすべての歩道を通行可能です。ただし歩行者優先です。

また、昨今の新型コロナウイルスに関連した給付金を装った詐欺行為について注意喚起がありました。

- ・「個人情報」「暗証番号」は教えない！
- ・「通帳・キャッシュカード」は渡さない！

おかしいな・・・と感じたら警察に相談してください。

⇒右京警察署 075-865-0110 です。

## 嵯峨小学校の児童と保護者のグラウンドゴルフ大会

第11回親子グラウンドゴルフ大会が、1月9日(祝)に嵯峨小学校で開催され、快晴で暖かく最高のコンディションでした。

参加者は児童35名、保護者28名 計63名の11チーム。お手伝いは社協、有志の皆さんで計15名。2つのグラウンドを使用して、熱戦が繰り広げられました。みんな生き生きと、とても上手に。

やっても見ても楽しいグラウンドゴルフ大会になりました。



## わが町内紹介

### 新企画「わが町内紹介」9回目は、八軒、小淵、井頭市営です。

1回に3町内ずつ、自治会長に目印、世帯数、わが町内のPR等、書いて頂いています。記事を読まれて新たな発見もあろうかと思えます。皆さまも1度下記の町内を巡らせてみては如何でしょうか。なお、順番は「くじ引き」により決定しております。

#### 仲の良い活発な町 ～八軒～

自治会長 斉藤 幸秀

我が八軒町は嵯峨学区で言いますと少し東に位置し、東となりの町内は新宮町になり広沢学区となります。

数年前にJR嵯峨駅の北側に出入口が出来たことで丸太町通に信号が付きましたが、その信号機から北側が八軒町となります。駅に向いて道路が出来ましたので直接駅にアクセスできるようになり、八軒町を含めて北側の町内は大変便利になりました。

八軒町と聞かれて皆さんどの様な印象をお持ちでしょうか？

そーです。いつも自治会の体育祭で優勝ばかりしていた町内です。

ここ最近ではコロナ禍であらゆる事業が中止になり体育祭も例外ではありません。コロナ前はなんと『10連覇』まで優勝を重ねておりました。小学生から50歳位までの競技がありますので適材適所に選手を選抜していました。八軒町はそのくらい子供から大人までが仲の良い活発な町内となっています。

さて今年の体育祭はおそらく実施されると思いますがどうなるでしょうか・・・



#### 観音堂も古墳もあります ～小淵～

自治会長 松井 嘉伸

小淵町の世帯数は約230、高齢化は進んでいるもの増加傾向にあります。エリアは、東は広沢学区に接し西は井頭、北は観空寺を臨みます。

町内には四区会議所が有ります。その昔嵯峨がいくつかの区に分かれていた名残りです。小淵は地蔵盆の時に利用しますが、嵯峨祭りの際には井頭・西井頭とともに『菊鉦』の練習場所になります。また観音堂も有ります。現在の観音堂は、町民の寄進を中心に平成元年に改装されたもので、組長会議はここで実施しています。地蔵盆の一週間前には、観音祭も行っています。小淵町民は信心深いのです。

そして狐塚古墳があります。名前の由来は40年以上前、古墳に穴がいっぱい空いてキツネが毎晩鳴いていたことによります。2016年4月にNHK TV『ブラタモリ』で紹介されたのでご存知の方も多いと思います。残念ながら今は草木に覆われています。



#### 高齢化が進んでいます ～井頭市営～

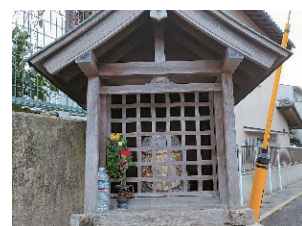
自治会長 木村 幸治

「わが町内紹介」との事ですが、自慢できるスポットもPRできる所もなく普通の団地です。自治会名は井頭市営ですが、団地の正式名は大覚寺市営住宅です。

場所は清涼寺嵯峨釈迦堂の近く清滝道の甘春堂さんと森歯科さんの間の東側にある団地です。

総世帯数は36世帯ですが、今は30世帯で高齢化が進み一人世帯も増え、子供会もなくなってしまいました。

子供会はなくなりましたが、地蔵盆は縮小して開催しています。世帯数も少なく高齢化も進み一人世帯も増え、自治会や地域の役員を選出や行事の参加、地蔵盆の開催など年々大変になっています。この様に高齢化が進んでいるので行事などの参加が益々難しくなるなど感じています。



この広報誌は皆様のご好意、ご協力をえた社会福祉賛助会費および共同募金の財源を活用し発行しています。



## 健康的な生活とはどのようなものでしょうか。

世界保健機関（WHO）では、「健康」を次のように定義しています。

『健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも社会的にも、すべてが満たされた状態であることをいいます。』

健康的な生活には、「食事」「運動」「休息」が大きくかかわっています。食事のバランスが崩れてしまうと、栄養不足や栄養過多により、体調に何らかの影響を及ぼします。運動不足になると、肥満の原因になったり、体力の低下の原因になります。無理をして仕事をすると、休息がとれず、精神的にも肉体的にも影響が出る可能性があります。今回は、食事についてみていきましょう。

規則正しい食生活とは、主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスの整った献立を心がけ、適量を食べましょう。食事の量を多くすれば、摂取エネルギーが過剰になり、肥満につながります。逆に食事の量が不足してしまうと、体に蓄えられたエネルギーを使うため、やせて飢餓状態になってしまいます。自分に合った食事の量を摂取することが大切なのです。

1日の推定エネルギー必要量  
(身体活動レベルふつう)

	男性	女性
50～64歳	2,600kcal	1,950kcal
65～74歳	2,400kcal	1,850kcal
75歳以上	2,100kcal	1,650kcal



嵯峨小児童の作品から



6年 長谷 颯真  
『本館と松の木』



5年 宮本 華奈  
『まだ見ぬ世界』

### 3～6月 行事予定

嵯峨社会福祉協議会事業ほか

月	日	曜	行事予定など	備考
3	11	土	たくろう会	嵯峨小 10:00～(午前中)
	11	土	第29回講演のつどい「嵯峨の由来」	ホテルビナリオ嵯峨嵐山 午後7:00～8:00
	15	水	嵯峨お松明式(清凉寺)	
4			<b>お花見(大覚寺予定・上旬)</b>	
	22	土	たくろう会 令和5年度評議員会	嵯峨小 10:00～(午前中)
5	13	土	たくろう会	嵯峨小 10:00～(午前中)
6	1	木	広報誌「嵯峨の福祉」第135号発行	
	10	土	たくろう会	嵯峨小 10:00～(午前中)
	24	土	たくろう会	嵯峨小 10:00～(午前中)

◎すこやかカフェしゃか 毎月第3火曜日10時～12時、場所 西井頭町会議所  
3/21、4/18、5/16

◎カフェくるまみち 毎月第1火曜日10時～12時、場所 JR嵯峨嵐山駅下ル 京都新聞販売所北  
3/7、4/4、5/2

【注】以上の予定は諸事情により変更となる場合があります。