

ぶらネットこまき

<http://www.komakichiku.com/> (古牧地区住民自治協議会広報紙)



第102号
古牧だより通算196号

あけましておめでとうございます

古牧地区住民自治協議会 会長 宮島 俊文



明けましておめでとうございます。

年頭にあたり一言ご挨拶を申し上げます。

住み良いまちづくりを担う

古牧地区住民自治協議会が発足してから10年が経過しました。この間、高齢者の健康運動の取り組み、子育て支援、交通安全街頭啓発など、みなさまのご協力をいただき積極的に取り組み、地域のみなさまの安全な生活を支えてまいりました。10年前に比べ、地域のまちづくりの意識が高まり、活動が少しでも向上してまいりましたら幸いです。

昨年、県内での大きな災害はありませんでしたが、九州では田園風景が広がる筑後川水系が未曾有の大豪雨にさらされ、本来なら山をしっかりと守ってくれるはずの大木も力尽き、流木となり被害を拡大したことは信じられない出来事でした。改めて災害に備える大切さを痛感した一年でした。

国など公共の救難活動が困難な初期対応を担う、「支え合い」「助けあい」「声かけ」を

日頃から実践し、お隣同士が中心になる地域ネットワークやボランティアの積極的な推進を図り、持続可能な強い連帯感のある組織作りを実現するため、みなさまと共に取り組んでいきたいと思っております。

住自協の限られた予算の中、一個人や一組織で出来ることには限りがあります。更なる行政の積極的な支援をお願いして参りたいと存じます。

年頭にあたり、期待される当住自協がおかれている今の状況を十分にご理解いただいた上で、みなさま一人ひとりのご協力を改めてお願い申し上げます。

今年も愛犬家の皆様は人生の友としての愛犬に特別な愛情を抱かれると思います。また、戌年は安産の年でもあるといわれていますので、大勢の赤ちゃんが誕生して少しでも日本の少子化に歯止めが

かけられればと期待しています。

この新しい年がより良き年になるよう心より祈念いたします。



ネット社会のすきま ～学校と地域で人権を考える集い～

突然、小学生の女の子の携帯電話に電話がかかってきました。電話を取ると、知らない男から「一緒に遊びに行こうよ」と誘われた



そうです。

これは、実際に私たちの身の周りで起きたものです。原因は、多くの小学生が持っている携帯ゲーム機でした。女の子は実名や電話番号などをゲーム機に登録していたため、本人が知らない間に通信機能が働いて不特定多数が情報を見ることができたのです。

本年度、第24回を迎えた古牧地区学社連携

集会「学校と地域で人権を考える集い」は、緑ヶ丘小学校で11月24日に開かれました。全学級で行われた人権教育の授業参観に引き続いて、「子どもたちのネット利用の現状」をテーマにした講演会には5、6年生の児童のほか、およそ150名のみなさんが出席しました。

講師は、セーフティネット総合研究所の南澤信之専務理事。情報教育の専門家で警察のサイバー犯罪対策アドバイザーとしても活動しトラブルが起こった際に小、中学校から相談を受けて警察と連携して対応もされています。

南澤氏は、冒頭のような機器の使い方によるトラブルだけでなく、SNS（ソーシャルメ

ディア・ネットワーク・サービス）特有の人間関係のトラブルも増えているといいます。友人グループとのインターネット上でのやり取りでは、回数を重ねるにつれ、相手が「分かってくれるだろう」と思い込んで文字数を省略していく傾向があり、トラブルに発展する危険があると指摘。ささいな言い回しが誤解を招いて、重大な人間関係のトラブルとなった事例の紹介もありました。

付度（そんたく）が新語・流行語大賞になった今年ですが、インターネット上であるなしにかかわらず、相手を思いやる気持ちを忘れないように気を付けたいものです。

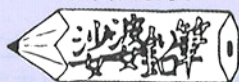
（人権・男女参画部）

1月から2月までの主な行事実施日のお知らせ

多くの皆様の参加をお待ちしています。

事業名	実施日	場所	実施内容	お問合せ先
男性の料理教室	1月16日(火)	古牧公民館	今回のメニューは洋食です	ボランティアセンター 244-8159
介護者のつどい	2月15日(休)	古牧公民館	介護をがんばっている方々の交流の場です。介護を経験された方もどうぞ。	ボランティアセンター 244-8159

しゃばえんびつ



大切な朝ごはん

「眠いから」、「忙しいから」、「ダイエット中だから」とついつい抜いてしまいがちな朝ごはん。しかし、朝ごはんはお腹を満たすだけではない役割があるのです。私たちが生活を営む上で大切な役割を果たしているのが朝ごはん。体にエネルギーを送りこみ目覚めさせてくれ、体温と血糖値を上げ活動するための準備を整えてくれます。そして私たちの脳を動かすエネルギー源であるブドウ糖は体内にたくさん貯蔵することができません。また、睡眠中も脳がブドウ糖を消費するため目覚めた時にはエネルギーの欠乏状態。朝ごはんではエネルギーの元となる炭水化物を摂ることで脳は活性化し、やる気や集中力が高まっていくのです。

朝ごはんを食べないとどんな影響があるの？ まず、体の活動準備ができない状態で学校や仕事に行かなければいけないため、血糖値が上がらず疲れやすくなり集中力や記憶力の低下にもつながります。例えば、ご飯と納豆を食べるだけでも脳と体はフル回転で活動してくれるものです。一日を元気に乗り切るためにも朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

（柳澤 美沙）



古牧地区の世帯数と人口

29年12月1日現在

11,294 世帯

26,735 人

（男 13,145人 女 13,590人）

■発行所 古牧地区住民自治協議会
（電話259-8359・FAX219-1057）
（E-mail:komaki@vivid.ocn.ne.jp）

■発行者 宮島 俊文
■編集 ぷらネットこまき編集委員会
■印刷 (有)小池印刷