

12月～1月

12月17日 飛行機の日

1903年（明治36年）のこの日、アメリカ・ノースカロライナ州において、ライト兄弟（Wright Brothers）がライトフライヤー号（Wright Flyer）で、動力飛行機の初飛行に成功した。ライト兄弟は、アメリカ出身の発明家で、兄のウィルバー・ライト（Wilbur Wright, 1867～1912年）と弟のオーヴィル・ライト（Orville Wright, 1871～1948年）である。詳しくはライト家の

三男と四男で、他に3人の兄妹がいた。

初飛行に成功した場所は、現在の同州キティホークの南にある海に面したキルデビルヒルズという町である。この日には合計4回の飛行が試みられ、1回目の飛行時間は12秒で飛行距離は約36.5m（120ft）、4回目の飛行時間は59秒で飛行距離は約259.6m（852ft）という結果であった。

1月5日 仕事始め

官庁では「御用始め」とも呼ばれ、年

末年始の休日が明けて、その年の最初の事務を執ることを意味する。また、多くの民間企業でもこの日が「仕事始め」となる。

古くは1873年（明治6年）から、官庁では12月29日から1月3日までを休暇とすることが法律で定められており、1月4日が「仕事始め」となるが現在では1988年（昭和63年）に施行された「行政機関の休日に関する法律」により定められている。また、通常は1月4日であるが、土曜日・日曜日の場合は直後の月曜日となり、2025年（令和7

年）は1月4日が土曜日のため、「仕事始め」は月曜日の1月6日となる。

1月17日 おむすびの日

2000年（平成12年）に制定。1995年（平成7年）1月17日（火）に発生した阪神・淡路大震災（兵庫県南部地震）で、被災地に「おむすび」が届けられた温かい心の象徴として記念日とした。米の重要性と炊き出しボランティアの善意を広める活動を行う。人と人との心をつなぐ「おむすび」の日。

交野新聞

購読第68号

2024. 12. 16発行

発行所（社）交野新聞社
発行責任者 小川 貢
576-052 交野市私部3-11-9
電話fax072(800)1380
katano1news@gmail.com

1部200円毎月発行

新聞購読のお願い
年間・市内2000円
市外 3000円送料込
（お支払）郵便振替のほ
か下記に振込もできます
京都信用金庫交野
支店 普通3006428
名義：シャ）カタ
ノシンブンシャ

野鳥の住む街 Wild-bird in Katano 14話

オシドリ

写真提供◆渡邊信義

白旗池の人気者オシドリ

交野山登山道の中腹、交野CCの手前に白旗池があり、そのほとりに交野市立いきみのふれあいセンターがあり、12月から1月にかけて白旗池にたくさんいるオシドリが、やってくる。オシドリは、冬の間、白旗池で多く見られる。オシドリのオスは赤、白、緑、紫などカラフルな色をしてい

ます。オシドリのオスを見るためにセンターを訪れた多くの人が「うわー、綺麗、来てよかった」と歓声を上げています。オシドリのオスは、冬の間、白旗池で多く見られる。オシドリのオスは、冬の間、白旗池で多く見られる。オシドリのオスは、冬の間、白旗池で多く見られる。

でオスとメスが寄り添って仲良く暮らす姿がよく見られます。その様子から「おしどり夫婦」という言葉が生まれました。オシドリのオスは、冬の間、白旗池で多く見られる。オシドリのオスは、冬の間、白旗池で多く見られる。オシドリのオスは、冬の間、白旗池で多く見られる。

田村 亨

4th ラーメンコンクール

優勝・家系ラーメンこむぎ家



第4回KATANOラーメンコンクールがいよいよ開催され、結果が発表された。多くの人が人気店に並んで、気持のこもったラーメンを味わった。

- | | |
|---------------------------|------|
| 1 家系ラーメン こむぎ家 | 308票 |
| 2 麺屋kawakami | 277票 |
| 3 中華そば まえ田 | 213票 |
| 4 2代目チキンヤロー | |
| 5 西商店 | |
| 6 はれらに食堂 | |
| 7 Hunter's Cafe & Kitchen | |
| 8 家庭料理 崎や | |
| 9 たなcafe ラーメン部 | |
| 10 なごみ酒場みん家 | |
| 11 パザバ ベーカリーカフェ | |
| 12 北村みそ | |
| 13 リコキッチン | |
| 14 TAMUTAMU---BAUMKUI | |
| 15 原田食品 | |
| 16 みつや | |



lineでクイズ

星田駅前商店街主催
レシートラリー抽選会
12.7(土)～1.31(金)
賞品ラインナップ
1等 お米 25本
2等 商品券1000円分 50本
3等 商品券500円分 100本
4等 交野ジェラート 30本
※参加費 0円

り三枚肉の沖縄そば」で入賞した。いづれのラーメンも特徴があり、好みが分かれた。だが、やはり有名店に列ができて、有利に働いたといえる。主催の交野市商業連合会では、今回は店の配置などを工夫したいという。各店の事前PRも大切かもしれない。

その点については「交野タイムズ」が今回もいろいろ紹介してくれていたので、（表内QR参照）それをチェックし、販売時に見られるようにすることもある。また、16食感の偉業を達成したラーメンファンが4名、賞品を手に来年の来場を誓っていた。

星田駅前商店街 第2回レシートラリー抽選会

今静かなブームのバス旅行
交野市内から近畿の観光地を交野新聞の会員とともに巡る。気軽に、手軽に参加できるようにバスで近所まで送り迎えする新企画
※企画・交野新聞社 代理店・ツールボックス

日帰りバスツアー募集! [先着 38 名] ¥13000 円/人

年数回ご近所発着で旅に出よう
第一回は Deep に明石旅 3/26(水)
【旅の予定】 8時～交野市内お迎え～9時高速～随時休憩～11時明石大橋～明石城～12時ランチ会場～13時子午線の天文科学館～14時30分明石魚の棚商店街散策(明石焼き)～16時17時30分各々各地へ

申し込み・問い合わせは交野新聞社まで
○電話ファックス072-800-1380・メールkatano3news@gmail.com
【住所】【氏名】【年齢】【電話番号】を明記の上お申込み下さい

ちょっと気になる

真面目な話 東西記者奮戦記

補正予算約6億円

交野市議会
12月23日(水)に議案採決

令和6年第6回議会定例開催



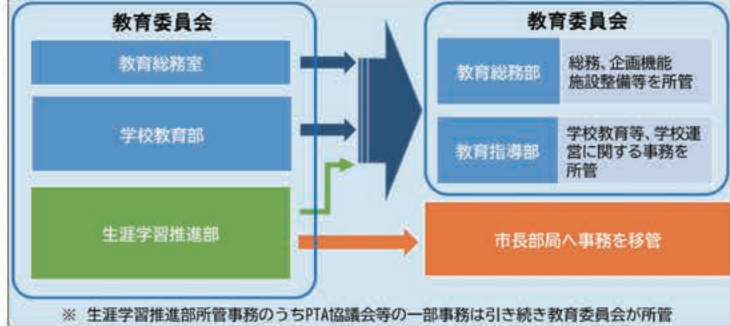
注くようです。工事ではガスの中圧管を引き込むことになるようで、当初のプロパンガスによる非常時の避難場所には、どうもできないとすずね。何か別の非常時の対策が必要になるかもしれないですね。

さらに現在の交野市の広報誌のグレイドアップを図るため5年間で2億円の予算が付けられるようです。今でもそれなりに改良されてきたとは思いますが、どう変化していくのか楽しみです。

補正予算以外では図のように組織が変わるという議論があります。市長管轄の地域振興部を青年の家に新しく設置します。そこには現在教育委員会所属の生涯学習推進部を無くし、そのか

11月28日(木) 交野市議会は令和6年第6回議会定例会を開催。12月23日(月)の採決に向けて一般質問、各委員会を行っています。

今回注目される議案としては一般会計補正予算がメインでしょう。補正予算では約6億円弱が計上され、保育や障害者総合支援、小学校の整備など幅広い施策が並んでいます。



わりの一部を除いて地域振興等の部局が合流して、連携強化して地域活性化や生涯学習振興を進めたいです。

放課後児童会が幼稚園やセーターの健やか部で子育て施策として合流します。でも想像すると教育の

一体感のために各局での情報交換が大切になります。当初すこしの混乱が予想されそうです。

一般質問では京阪バス廃止への対応や交野みらい学園、健康保険証の廃止等についての質問があったようです。

爽快感

待っても待ってもタクシーが来ない。バスは1時間に1本で9時過ぎには終わってし。

交野市民の悩みの一つにタクシー問題があります。交野では地元のタクシー台数が足りずに電話をしても「何時いけるかわかりません」という返事があつたりします。

交野の少ない飲食店さんから帰るときに、店の人にタクシーをお願いしても近くでは捕まらずに、交野外からのタクシーが来ることもしばしばですね。

自転車で...というのでも先日の法改正で飲酒検問の対象となり飲み屋さんでも、飲んべえも死活問題なのです。

そこで登場したのが便利なスマホのアプリ「DIDI」。

行先を入力すると、現在いるところに近いタクシーが反応して、タクシーが到着するまでの時間や位置情報をリアルタイムに地図上で移動していきます。

登録しているタクシーはほとんど増え続けているようですが、まだまだ交野市内で移動中のタクシーは少なく遠くから来た場合料金にも

反映されて高価になる場合もある。注意が必要のようです。

しかし、このようなAIの活用が進んで、モバイルでの利用が簡単になっていけば、気軽に外出もできてきますね。

小生も一度試しましたが、運



ドライバーが向かっています。ドライバーが間もなく到着しますので、すぐに乗車地へご移動ください。

大阪100 1244

ブラック・トヨタクラウン

政治を身近に

第12回★ 皿海 ふみ 議員

月いちMONDAY

議員とトーク番組 政治って知って得

新番組



動画で見る交野の政治シリーズ

日本だけでなく、こんなに政治に興味がないのは... 政治に期待してないもんね。でも交野のことは議員さんに聞きたいです。

そんな番組作りでした。大反響！というところでキャスターの谷本乃さんがハキハキとわかりやすくお伝えしていきます。

1箇十チユーブTVを見ればあなたも政治通

専門主婦でした。西宮市の交野のようなところで育ちましたので今住んでいる傍ら川沿いの雰囲気などに親近感を感じましたね。

交野新聞のカレンダーもトイレに飾って11月の「私部城を活かし守る会」をいつも見えています(笑)。

暮らしを支え、希望ある交野へ

暮らしを支え、希望ある交野へというのがモットーなので身近な議員として小さな困りごとを市政に届けることを大切にしたいと思っています。

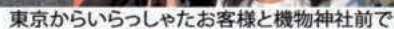
本会議での質問は絞りに絞り込んだ一部ですが委員会の議事録みれば、たくさんしゃべっていることがわかります。

今回のバスの問題は切実ですが星田西での報告会では市バスを運行することで住民から喜びの声を頂きました。



※エンディングが途切れて放送が終了しましたとお詫言します。

次回は中谷 政人 議員を予定★チャンネル登録して見よう



★三中50周年

11月30日 盛大に地域で祝う式典を挙行

11月30日（土）交野三中で創立50周年の記念式典が、開催され、式典終了後、たくさんさんの模擬店で賑わいました。市全体のコミュニティス



「当時は地域の人々が『星田中学校』と呼んで、俺が村の中学校と親しまれていた」と北田教育長などが祝辞をのべま



た。式典には山本市長を始め50名もの来賓が駆けつけて星田地区の中学の周年をお祝いしました。

また、体育館で女性消防隊によるAED講習があり、数人が実際に人工呼吸からのAED使用を経験していました。

生徒とPTAも前日のイルミネーション、当日の実況放送、校内菜園からの野菜販売と一緒に盛り上がりました。これからの地域中心としてこの中学校が健全に発展することは間違いなさそうです。

交野さくらカップ

福長る子どもたちを応援

年度2024	レインボーズ	ファイターズ	ファルコンズ	青山	ブルースカイ	勝敗数	引分	得失点差
レインボーズ		● 0	○ 0	○ 0	○ 0	7-1		54
ファイターズ	○ 0		○ 0	○ 0	○ 0	7-1		34
ファルコンズ	● 0	● 0		△ 0	○ 0	3-4	1	-5
青山	● 0	● 0	△ 0		△ 0	1-5	2	-31
ブルースカイ	● 0	● 0	● 0	△ 0		0-7	1	-52

※レインボーズはファイターズとの直接対戦での失点差も+4で首位となる

第4回さくらカップリーグ戦・個人表彰

- 成績！
- 最優秀選手賞**
野上 瑚々 のがみ ここ レインボーズ
- 首位打者賞**
①小池 優太 こいけ ゆうた レインボーズ 6割1分5厘
②森嶋 大貴 もりしま だいき ファイターズ 5割3分3厘
③大蛇森 喜洋 だいじゃもり よしひろ レインボーズ 4割5分5厘
- 最多盗塁賞**
森嶋 大貴 もりしま だいき ファイターズ 15回
- 最多勝利投手賞**
喜多 真優 きた まひろ ファイターズ 6勝
- 最多奪三振賞**
①喜多 真優 きた まひろ ファイターズ 30三振/27回
②梅木 翔也 うめき かい ファルコンズ 24三振/23回
③和久田 健太 わくだ けんた ブルースカイ 14三振/13回
- 監督賞・・・ベンチ内最優秀応援チームメイト**
荒幡 大地 あらはら だいち 交野レインボーズ
磯貝 天太 いそが いそが 交野ファイターズ
山本 幹太 やまもと かんた 交野ファルコンズ
藤田 壮真 ふじた そうま 青山ジュニアーズ
立花 梓 たちはな あずさ 交野ブルースカイ
- 優秀監督賞**
北原 正 きたはら ただし 交野レインボーズ
各チームの監督の中から勝敗に係る采配や、ベンチ内の雰囲気作りなど全体を通して指導者として優秀及び目立った監督

2024年度(第4回)最終結果



喜びの北原 正 監督



トロフィーを手に野上選手

2024最優秀選手に野上瑚々さん（レインボーズ）

2024年から始まった軟式野球連盟の「さくらカップ」は4年目のシーズンを終え、12月8日（日）に表彰式があり、左の表の選手たちが次々に名前を呼ばれ、その都度大きな歓声が上がりました。

スポンサーの株式会社さくらからは吉村社長が臨席して少年たちを称えていました。

各賞にはさくらから記念品が贈呈され、また、各チームにメンバー分の交野の美力レインボーズがプレゼントされ、喜びの声が上がりました。

シーズン前の予想通り交野レインボーズが1分け無敗の成績で4連覇を果たしました。

レインボーズからは個人の部の最優秀選手賞に野上瑚々さんが見事に選出されました。

今の気持ちを聞くと「選ばれて嬉しいですね。またリーグ戦を振り返り「バッティングとかはあんまり良くなかったけど、いい結果が出てよかったです。」

また、レインボーズの北原監督は「戦力的には例年から比べるとちょっと厳しいかなというふうに思っていました。まあ全勝できなかったのが悔いが残るかなというふうに思っています。」

2位とは勝率では7勝1敗というところで勝ち点が同点となったため、当該チームの対戦の総失点数の少ないレインボーズが優勝したことについて「唯一負けているファイターズ戦があつたので2戦目については得失点差で優位に立てるように頑張ったというのが大きな勝因かなと思っています。」

来年に向けては「今年以上にもしっかりと、子どもたちが楽しんでいい結果が出るようにサポートしていきたいと思っています。」と語った。

また優秀監督賞を受賞したことについて「監督としてというよりも、選手が主役なので、私はそれを補佐するだけなので、たまたま、上手くできたということと賞をいただいたという事だと思っています。」と語った。

来年は第5回という節目の年、各チームも打倒レインボーズです。



喜びのレインボーズ

ファーストティに参加しよう！

世界を変える子どもたちを育てる米国PGAツアーのプログラム！

大阪府初開催！！

いま国内外で注目のゴルフを通した子どもの成長プログラム「first tee」交野市体育協会の交野市ゴルフ協会が後援してきさいちカントリーで実施



ゴルフはそれらを実践する場としてとてもいい機会ですので、私市で大阪初の実施を試してみたいです。

ゴルフはそれらを実践する場としてとてもいい機会ですので、私市で大阪初の実施を試してみたいです。

ゴルフはそれらを実践する場としてとてもいい機会ですので、私市で大阪初の実施を試してみたいです。

ゴルフはそれらを実践する場としてとてもいい機会ですので、私市で大阪初の実施を試してみたいです。

ゴルフはそれらを実践する場としてとてもいい機会ですので、私市で大阪初の実施を試してみたいです。

ファーストティエントリーはこちら

2025年1月1日(水)からエントリー開始

<https://www.accordiagolf.com/thefirstteejapan/>

お問い合わせ先

きさいちカントリークラブ

TEL: 072-891-5551

- 会場：きさいちカントリークラブ
 - 日時：2025年3月22日(土) 15時開演(14時30分受付開始)
 - 費用：無料(初回のみヤーデージブック代1,000円)
 - 対象：小学生(初心者大歓迎)
- ※2回目以降、毎月第4土曜開催予定です。
- ※申込み方法、その他詳細はアコーディアゴルフホームページをご確認ください。

レッスンの流れ



【大阪府警察】安まちメールから

12月6日午後5時30分ごろ、大阪府交野市星田北7丁目付近にお住いの高齢者宅に、国の機関を名乗り、「電波管理局」であり、事件の關係で2時間以内に電話を止める」等の電話が入り、その後、東京の警察官と名乗る人物から電話があり、使用する銀行口座や預金残高を質問されるという不審な電話がありました。このような電話は詐欺の手段ですので、不審な電話があれば、一旦電話を切って、家族や警察に相談しましょう。

防犯対策は下記QRで交野警察署ウェブサイト参照



交野小跡に建築中の「みらい学園」は工事が竣工し、検査も無事に終了したようです。今からは校舎内の備品の整備で3月には全ての準備が整います。

みらい小に移転されていた一中、長宝寺小、交野小の桜の苗木のみらい学園への移植も準備が整い次第移植しますが、無事に成長したのは20本程度となりました。

4月からは一中を全解体、長宝寺小の部分解体後、整地して地域防災拠点とし、避難所、備蓄倉庫、防災公園等を整備します。また、全国自治体では初となる、大阪関西万博の海外パビリオン（ルクセンブルク）を無償で譲り受け、再建築し、跡地利用のひとつとします。

みらい学園竣工からの

神様
68
紙本 櫻土

娯楽・教養

憲法ガチャ

憲法を守るの？変えるの？ちょっと勉強

96条・憲法改正の手続き

自民党、公明党の衆議院議員の敗北で安定多数とはならず憲法改正が遠のいたかのように思えますが、改憲は野党も目指しています。少しでも興味を持ち続けていざというときに自分の意見が言えるようにしたいものです。

この憲法の改正は、各議院の総議員の三分の二以上の賛成で、国会がこれを発議し、国民に提案してその承認を経なければならぬ。この承認には、特別の国民投票又は国会の定める選挙の進行はれる投票において、その過半数の賛成を必要とする。憲法改正について前項の承認を経たときは、天皇は、国民の名で、この憲法と一体を成すものとして、直ちにこれを公布する。

少数でも憲法が改正できる！

憲法の改正には各議院の総議員の三分の二以上の賛成による国会の発議と、国民投票での過半数が必要であるとしています。

時代の変化に対応できていないという認識もあり特に自民党は米に押し付けられた憲法からの脱却を目指してきましたが、戦後一度もそういつた改正の発議はされず現在に至ります。

それは良いも悪いもひとえにこの条文が機能してきた結果といえます。

安倍内閣ではこの条文を『各議院の総議員の過半数の賛成による国会の発議』に改正したかったようです。

これは現在の選挙制度の下では得票率が3割に満たない政党が議院の過半数の議席を占めることもあり（先日までの自民党がこれにあたる）、国民の多数の支持を受けていない憲法改正案が容易に発議されてしまう可能性もあると日弁連が反対を唱えていました。

簡単に発議できても「国民投票」でジャッジすればいいのではという意見もあるものの、これについても巨額のコマーシャルで真意が伝わらぬまま、投票率4割の過半数で決まるということも十分考えられます。

韓国で非常事態宣言！

ドイツなどヨーロッパでは頻繁に改正しているではないかという意見もあります。しかしドイツには憲法はなく基本法があり、そのうえ第一条で「人間の尊厳の不可侵」を、第20条で「ドイツは国民に主権がある民主国家である」との二つの条文についての法改正は一切認めていない。

細かい事務的内容が基本法で定められていることや連邦と州との関係を頻繁に見直しているだけです。要は改正する内容が問題なのでしょう。

たとえば、緊急事態事項を入れたという自民党案がありました。国民の権利を権力者から保護するという憲法の理念を損ない、時の内閣が好成績手にできる可能性を作ってしまうことについてはいささか抵抗も多いのです。

つい先日韓国で非常事態宣言騒動がありました。国民はその時」をよく検証してみてください。

現在の憲法を変えようとしても、権力者が都合の良いように変えることには注意が必要です。でも時代に合わなくなっている項目については、国民の権利を守るものであれば速やかに変えたいものです。

国会で十分検討され、その結果国民に問われる手順はしっかりと守ってもらいたいですね。

一生に一度はそういった国民投票を経験したいと思う人も少なからずいるとおもいますが。



風邪やインフルエンザにならないためには？

毎日寒い日が続いていますが、そうすると風邪が流行り出すから嫌いですよね。

特にインフルエンザは、自分も家族もかからないように心配してしまっている。それゆえに予防接種をしたりするわけです。

しかし、「不安が中した」という言葉があるように、不安に思っている事ほどそうなるという通理になっている。すなわちイン

最近騒がれていることや以前の風習やしきたりなんか可笑しいことありませんか？違うところを方々考え方を世間を見渡してみよう。あなたの常識やさんまやけどほんまどっか一緒に考えようましょ

ないでしょうか？

昔、わが家では不安から家族がみんな予防接種をしたのに、必ずインフルエンザにかかってしまつたという状況でした。

「こんなに気を付けて予防しているのに・・・」と思っていた時、私はあることに気付いたのです。それは、「私はインフルエンザにならないから予防接種なんかせうへんで。」と言っている自信満々の友人たちが、いつも見事にその通りになっている。

「笑つ門には福来る」という意識の方が心身ともに幸せで過ごせるということを感じている毎日です。（嘉代）

フルエンザにならないといふこと。そのことに気付いてから、私は過度な不安を持たないことにしました。

その翌年から「インフルエンザにはかからない。予防もしていないし不安になる必要はない」という認識のもと過ごしていたら、親子ともに本当にインフルエンザにかからなくなったのです。

不思議に思つ方もいらっしゃるかもしれませんが、それほど人の意識というのはチカラがあります。

この意識のチカラについては、科学の分野でも研究が進んでいるところですよ。

これらのことを鑑みたら、予防するという精神は大切ですが、過度な不安は逆効果であると理解できますよ。

ふゆさいと KATANO MUSIC FESTIVAL 12th 冬祭×KMF

私市の「星の里いわふね」では来年2月22日（土）23日（日）の2日間恒例となった『冬祭』がKMFとコラボして豪華ゲストを迎え開催される。今回はザ・ブームの宮沢和文がやってくる！

①私都西のオオキタ園芸
②郡津4丁目のほれらに食堂
③星田駅前のお茶のかきり園で前売り販売中
Netでは販売即、VIP席は完売しました。
下記QRでも販売しています
が、売切れ御免



市内の写真愛好家が応募 交野の美 2025

交野の美しい風景を12か月楽しめるカレンダーは、好評発売中。
定価1000円で次の店頭で販売中

- 星田ネオ書房
- 交野郵便局斜め前
- 交野書房
- 枚方ピオール前
- 野村呼文堂
- 星の里いわふねロビー
- 私市駅前★ソトアソ

問い合わせは交野新聞社迄
072・8000・13880

6ページ(自然農法)より続く

★計画も素晴らしい！

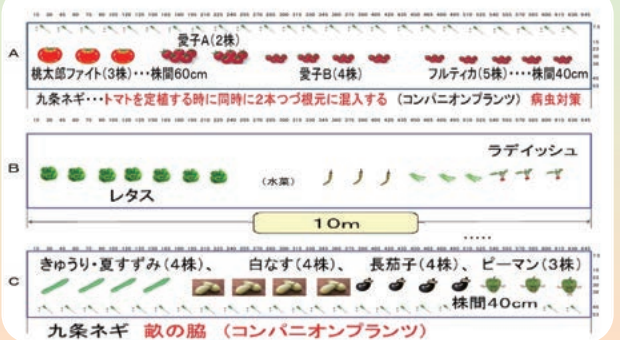
瀬戸口幸男さん



同好会で最もスマートに計画的に作農している瀬戸口さんは、2か所の農園でいろんな作物をほぼ完璧に作ってお孫さんたちに喜んでもらっています。

青山の近藤農園では下の絵のように植え付けをしている様子をお話され収穫した写真もとても美味しそうで、何事にも全力を注ぎます。

自然農法では土づくりが一番大切で、EMほかしのほか、アフラミンは炭、もみがら燐炭、ナメクジには塩、そしてコンパニオンプランツと対策しています。やっぱり聞いている人には日々の愛情の掛け方が半端ではないことが伝わりました。



プロ級の絵画や写真として山登りなど多彩な趣味にもみなさん感動のため息が漏れました。

★なにもかもうまくいかない野菜作り

神保拓郎さん



それでも私が微笑む理由という発表は笑えました。

京都大学では農学部本取れたら終了

・ジャガイモ：たくさんできた！ピンポン玉サイズのイモが、等々、なめてましたと反省する態度もありながら、いやいやこの失敗もまた楽しいという、聞く人にはとても親しみのわく話になりました。

同好会の大先輩から心構えを教えてもらい「野菜作りを通じて自分の生き方を見つけた」と締めくくりました。

★箱畝づくりのさきがけ

柳瀬英治さん



愛媛県周桑郡主生川町大新田出身の柳瀬さんの自慢は枠でかさ上げた箱畝の発明者。こじんまりとした私市の畑で多量の作物の収穫があるのはこの畝と土づくりのおかげです。土ほバーク堆肥・塩・EMほか肥料・油粕・もみ殻でふかふかに水はけも最高。付近の人たちの多くが真似をしてるといいます。

害獣モグラ対策は花火などを使ってぬかりなくさすです。

今年もズッキーニ・キュウリ・ゴーヤ・オ



交野四季のアルバム



■カレンダー応募いただいた作品を順次紹介しています。美しく移り変わる交野の四季をお楽しみください。



【交野山の夜明け】 瀬戸口（2018年撮影応募より）

健康講座 整体編



スクワット

今年も今月で終わりますね！この1年みなさんいかがでしたか。僕は今年からキャンプをやり始めて楽しく過ごしました。今年も残り少ないですが元氣よく過ごしたいです。

今年最後の運動はスクワットです。今までやってそうでやっていなかった運動です。スクワットは簡単にできそうですがやり方を間違えると腰や膝を痛める原因になります。正しいやり方を覚えてやっていきましょう。

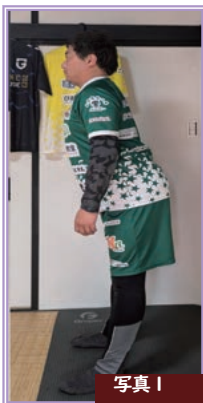


写真1

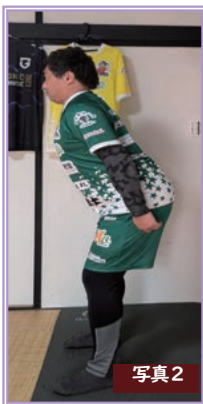


写真2

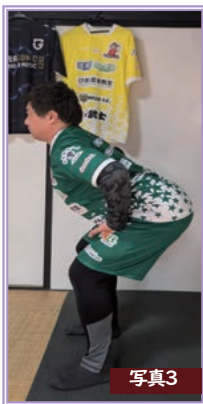


写真3

①つま先を真っ直ぐにし肩幅に足を広げる。
②背筋を伸ばし膝を伸ばしたままお尻を突き出してくる。

③後ろに倒れそうになったら軽く膝を曲げます。
※お尻を斜め後ろに落とすようにする。（写真2）

④「膝を曲げる」という意識よりは『お腹と太ももを近づける』を意識しましょう。（写真3）
※膝がつま先よりでない、しましょう。

ぶしに体重をのせます。（写真1）
⑤かかとを押すようにしてこれを20回×3セットやりましょう。
ゆっくり一回ずつしっかりと意識しながらやればお尻から太ももの裏の筋肉がついてきます。

無料ウォーキング講座

（一人参加可）※雨天中止
日時：毎週火曜日
8時30分から9時30分
場所：いきいきランド、グランド横
歩いただけじゃなく全身の準備運動もやっているのぜひご参加ください。その運動だけでも姿勢がよくなります！一人での参加もお友達誘ってのご参加も大歓迎です（笑い）

整体院ディ 今川 晃
交野市青山 1丁目16番13
090-6822-3971
※営業 月・土曜日
定休日 日曜のみ
初も営業しております。新聞購読者住所と名前を出れば無料です。



JR 河内磐船駅前の時計塔や街灯が塗装され綺麗になってる

交野市森南1丁目、JR 学研都市線の河内磐船駅前ロータリーのところ駅の改札を出て正面に時計塔や街灯などがあるのですが、2024年11月ごろ塗装工事がおこなわれていました。

塗装工事前には工事用の足場があったりしていたのですが、塗り替え作業が完了しそこには薄茶色の時計塔がド〜んと。



色は以前と同じか、少し薄くなったような気がします。

また駅前ロータリーのところにはレトロ感のある街灯がいくつか設置されているのですが、その街灯の色も塗り

替えられていました。京阪交野線と JR 学研都市線の乗り換えで通る人が多い場所ですし、気づいた方もおられるのではないのでしょうか。



余談ですが、JR 学研都市線河内磐船駅の改札を出たら目の前にこの時計塔が見えるのですが、時計の下にはイチゴや蛍など交野に関するイラストが描かれています。

今はイチゴ狩りができるところや蛍が観れる場所は少なくなってきましたが、時計塔ができた当初は交野市民ならそうそう〜これこれ〜って思ってたんじゃないかな。

塗装の仕上がりの綺麗さも実感できますが、時計のところのイラストもぜひご覧くださいませ。



（笑）
昨日の子どもたちはネットによれば信じられないほど体が弱くなっていて、ある幼稚園ではラジオ体操だけがをする子が多かったと聞き、発して取りやめたとか。本末転倒の子育てが学校と家で繰り返されているのだから。

この免疫力の高い子どもを育てる方法と題した短編動画では「風邪のはやる季節には手洗いとうがいのは控えるようにしましょう」というようなトーンで言葉にハマってしまっていた。
その後もトントントンと東北弁の人懐かしい言葉でまさかの言葉が出て、いよいよお笑いの人なのかと腹を抱えて笑った。
でもよく考えたら、免疫学では常識だし、「それ本質」と思いつく。
確かに子どもは泥んこで遊んで帰ってきても家を汚さないようにと叱られただけで、いろんなものを口に入れていた。
昨今の子どもたちはネットによれば信じられないほど体が弱くなっていて、ある幼稚園ではラジオ体操だけがをする子が多かったと聞き、発して取りやめたとか。本末転倒の子育てが学校と家で繰り返されているのだから。

ほっこりうまれ

以前交野新聞で取り上げた世界的免疫学の権威である安保徹博士の短いキリトリ動画に大笑いして、そしてきゅんとなった。