



ええまち NEWSPAPER

2020 Winter
VOL.2

[発行元]NPO法人
大阪鶴見ええまちネットワーク
大阪市鶴見区諸口6-3-43
TEL:06-6912-6133
FAX:06-6912-6134
<https://tsurumiamachi.wixsite.com/tsurumiamachi>

理事長 新年あいさつ

新年あけましておめでとうございます。皆様におかれましては、つつがなく新しい年をお迎えのことと、お慶び申し上げます。ええまちネットワークはNPO法人として、平成26年1月の発足以来、地域の皆様のご協力の下、鶴見区の活性化のため、「区民まつり」を始め様々な事業に取り組んできました。

この4月からは、鶴見区民センターの指定管理者業務を受託することになりました。区民センターを、皆さまの地域コミュニティの拠点となるよう、努力してまいります。

また、区内12の小学校で実施している「児童いきいき放課後事業」につきましても、緑・ふれあいの家との共同で、令和5年度までの3年間の事業を受託することになっています。安全・安心な「居場所」の提供などを通して地域の宝でもある子ども達の健全育成のために、頑張っております。

ええまちネットワークは地域のNPOとして、今後も、区民の皆様を始め各種団体などと連携して、地域の絆、つながりを取り戻し鶴見区を盛り上げていきたいと考えています。

皆様方には、引き続きのご支援、ご協力をお願いいたします。



令和3年度からの新規事業について

「ええまちネットワーク」が自律的に地域の課題解決・つながりづくりを継続的に担っていくためのコミュニティ・ビジネスとして取り組みます。

区民センターの管理業務



区民センターは、コミュニティ活動の振興並びに地域における文化の向上及び福祉の増進を図るとともに、市民の集会その他各種行事の場を提供することにより市民相互の交流を促進し、もって連帯感

あふれるまちづくりの推進に寄与することを目的に設置されています。

区民センターを単なる貸館ではなく、コミュニティづくりのためのプラットフォームとして、鶴見区に関わるすべての方々が交流を深められる“つながる場”として、また、気軽に文化にふれ、まちの魅力を再発見できる場となるよう、運営に区民の皆さんとの協働の視点を取り入れるなど、区民相互の情報交換の仕掛けづくり、新たな人材育成などを行います。また、若い世代、子育て世代の利用促進にも視点を向けて取り組みたいと思います。

児童いきいき放課後事業

大阪市立小学校及び各地域との協力のもと、大阪市内に居住する全ての小学生児童を対象として、放課後における安全・安心な「居場所」を提供しつつ、活動プログラムを通じて児童の自主性・社会性・想像力などを育み、健全育成を支援する事業です。

鶴見区全体で子ども達の豊かな放課後をつくっていくために、日々の対応、活動内容を常に見直し、より充実したものにしていきます。

また、鶴見区全体の「いきいき事業」を一体的に運営することで、「いきいき」を核としたネットワークを立ち上げ、「学校・保護者・地域」の信頼関係を築き新たな連携・協働を可能にし、「いきいき」を子ども達の安心・安全な場所としてだけでなく、地域のコミュニティの場として、また、地域全体の連携や住民同士の絆、地域の活性化にもつなげていけたらと願っています。



第1回スポーツフィッシング大会 (船タチウオ編)

圧倒的な人気を誇る大阪湾テンヤタチウオは、和歌山県加太より出船する「三邦丸」大型船を貸切にし、9月27日(日)鶴見区コミュニティ育成事業の区民レクリエーションでは初めてのスポーツフィッシング大会を開催しました。

参加者は約30名の応募があり、初めて船タチウオ釣りをする方など鶴見区体育厚生協会役員の指導を受けながら参加者は楽しい時間を過ごすことができました。

今回は子どもの参加がなかったものの、太陽の光にあたることで体も健康になりますし、海の自然体験をすることで心も体も癒されます。

今年のコロナ禍においての事業でしたので、しっかりとし参加してもらいました。アンケートをしたところ「次回も参加したい!」の回答が100%でした。

※ここだけの話、本当の優勝者は鶴見区体育厚生協会の田中会長でしたが、共催だったので、泣きながら辞退したのでした。



第2回スポーツフィッシング大会 (船大アジ編)

前回、大好評を博した「スポーツフィッシング大会」の第2回を開催しました。

釣宿は「泉佐野マリライフ」を貸切、12月13日(日)寒いながらも、良いお天気で絶好の釣り日和でした。

40cmを超えるアジは鬼アジとも呼ばれ、釣り人なら誰もが憧れるターゲットの一つです。そのアジを求めて、船はポイントへ向かいます。

アジは口が切れやすい魚で、大きくなればなるほどバラしてしまう確率が高くなるがそれだからこそゲーム性が高く面白いです。

初冬のアジは脂もついているとても美味しいことで有名です。参加者の中には、鬼アジを釣られた方も数名いて、船内は活気で溢れました。

鬼アジのほかに、40センチを超す大サバも釣れ、大盛況のうちに終了いたしました。

何と、優勝者は第1回に続き「中田様」が勝ち取られました。寒い中、参加していただいた皆さまありがとうございました。



区民パークゴルフ大会



11月29日(日)初冬の快晴の下、第19回区民パークゴルフ大会が開催されました。

今年は、年初来のコロナ感染拡大に伴い多くのイベントが中止となる中、今大会は、会場側、

主催者側の徹底した対策、出場選手の十分な予防意識を持つでの開催となりました。

パークゴルフは、昭和58年に北海道十勝の幕別町で、グラウンドゴルフをヒントにニュースポーツの一種として考案され子どもからお年寄りまで幅広い支持を得、今日では全国へと普及しています。

鶴見緑地パークゴルフ場も区民の皆さんに親しまれており、区内にこのような生涯スポーツを手軽にできる施設があることは大変喜ばしいことだと思います。

さて、話を今大会に戻し、結果発表です。

団体の部の優勝は横堤連合、準優勝 茨田西連合、第3位 茨田東連合。

個人の部の優勝は横堤校下・千代田 伊佐男様、準優勝 緑校下・長田 孝様、第3位 茨田西校下・佐藤 文昭様でした。

大阪市鶴見区体育厚生協会 会長 田中 弘一

区民ソフトボール大会

10月18日(日)に区民ソフトボール大会が開催されました。

今年の大会は、コロナ禍の中での開催で感染予防対策はしっかりと行い、開会式は参加チームの代表者のみとしました。

女子の部は、横堤と茨田北による決勝戦。結果は、横堤 優勝、準優勝 茨田北となりました。

男子の部は茨田西、茨田東による決勝戦でしたが、息詰まる投手戦になり0-0のまま最終回を迎え、誰もがタイブレークになると思っていたところ茨田西のサヨナラ勝ちという結果で、優勝 茨田西、準優勝 茨田東となりました。

今年から、全てのチームが2試合出来るようにルールを変更し、参加者全員が楽しめるようにし、来年度も、開催できるように頑張っていきますので宜しくお願いします。





楽しく健康促進 自身で体調管理 心と身体を健康に

- ・ ソーシャルディスタンスを保ちつつ、鶴見区民センター内のつるみ日建ホールで広々行います
- ・ 1回あたり 550 円
期の途中からでも参加OK
(希望開始日～期間終了回までを一括お支払い)
- ・ 無料体験(1回)や見学も可能です

リズム健康体操

音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう!



日時 火曜日 13:30 ~ 15:00

習慣的にからだを動かすことで、運動不足解消や体力の向上につながります。
筋力アップでケガ防止、免疫力アップで病気なしの体に。
元気なうちから運動習慣を身につけましょう。
無理なく自分のペースで楽しく体操できます。運動を始めるきっかけとしていかがでしょうか。

ヨーガ教室

どなたでも無理なくできる分かりやすいレッスンです。
身体のゆがみを改善し、冷え性・むくみにも効果があります。
体のかたい方、ヨーガの経験のない方もお気軽にお越しください。

日時 火曜日 10:00 ~ 11:30

誰もが無理なくできるヨーガ教室です。
より健康で、よりしなやかな身体と心で毎日が過ごせるよう開催しています。



日時 水曜日 18:30 ~ 20:00

水曜日はナイトヨーガ
身体と心のストレスを取り除くヨーガのポーズ・呼吸法で
一日の疲れを取り除きます。

フラダンス教室

ハワイアンミュージックは、聴いているだけでも心地よさと癒しを与えてくれるような、美しい音楽です。波の音や鳥の声といった自然音が用いられているため、心身のリラックスにも役立てることが出来ます。

日時 木曜日 19:30 ~ 21:00

19時半からスタートですので、仕事帰りでも大丈夫。一日の終わりのリラックスタイムに最適です。



日時 金曜日 10:30 ~ 12:00

一週間の疲れを金曜の午前中でリラックスして、一度リセットしてみませんか。週末が健康的に過ごせます。

みそづくり講習会

日本の長い歴史の中で、食生活を支えてきた味噌。「味噌は医者いらず」といわれてきました。味噌には人間の体に欠かせない必須アミノ酸8種類、ビタミンB群・Eなどのビタミン類、カリウム・カルシウムなどのミネラル類のほか、脂肪酸、食物繊維、ポリフェノールの大豆イソフラボンなどが含まれます。

手作りみその原材料は、大豆、米麹、塩の3つです。大豆には良質な植物性たんぱく質、コレステロールを下げる働きを持つリノール酸、女性ホルモンと似た働きを持つとされるイソフラボンなどが含まれており、生活習慣病やガン、骨粗しょう症予防などの味噌の健康効果が解明されています。また、米麹には美肌効果があると言われており、白味噌など米麹の割合が多い味噌を選ぶといいです。

味噌には塩分が多いと気にされる方も多いと思いますが、塩分を排出する作用があるカリウムが多い食品を合わせるといいです。無添加の手作りみそをつくり、毎日健康で楽しく過ごすために自分自身の免疫力を上げ、コロナ禍も乗り切っていくきましょう。

毎年秋から冬にかけて開催。国産大豆と生麹と塩で原料も安心。区民センター調理実習室で2~3時間程で作成し、お家に持って帰って涼しい所で約3か月熟成させたら食べ頃です。無添加味噌をお店で買うより断然お得。700円/kgはじめての方も歓迎! 手作りみそに挑戦してみませんか?
鶴見区地域女性団体協議会によるみそづくり動画がYouTubeにアップされています。



うえ〜ぶ!?まつり2020

〜誰でも参加できんわんで!〜 in つるみ



オンラインで開催中の「うえ〜ぶまつり!?2020in つるみ」、みなさんはもうご覧になりましたか。鶴見区内のいろんな団体や個人、コミュニティを対象に、その活動を動画でご紹介しています。今回は「うえ〜ぶまつり!?2020in つるみ」の楽しみ方をご案内したいと思います。

【壹の型 スマホ斬り】

「うえ〜ぶまつり!?2020in つるみ」公式ホームページにアクセスするのに一番簡単なのはQRコードをスマホで読み取ることです。QRコードを読み取るには「QRコードアプリ」が必要ですが、今ではほとんどのスマホにプリインストールされているので使ったことがない人は探してみましょう。探しても見つからなかったら、iPhoneの方は「App Store」、その他の方は「Google Play」で「QRコード」と検索すれば無料でインストールできますよ。

【貳の型 Twitter斬り】

公式ホームページにたどり着いたらポップアップまたはツイッターのアイコンをタップして公式Twitterアカウントをフォローしましょう。新着情報やエントリー動画をいつでも見ることができますので、面白いと思った動画や応援したい動画に「いいね!」を押します。応援コメントを書いてもらえると投稿者を喜ばせることができますよ。

【参の型 何でもあり・参戦】

「うえ〜ぶまつり!?2020in つるみ」の参加ジャンルは①音楽②ダンス③地域活動、④芸術⑤ペット⑥バラエティー⑦その他の7つ。みんなが見て応援したくなるような動画なら、どんなジャンルでも参加できますのでまずは気軽にエントリーしてみてくださいね。

*詳しくは公式ホームページに掲載の「募集要項」「応募規約」をご確認ください。

公式ホームページ



みなさまからのエントリー、お待ちしております。



みそづくり講習会

はじめての方も歓迎!
手作りみそに挑戦してみませんか?

開催日 2020年10月21日(水)~2021年2月26日(金)

時間 【午前の部】10:00~12:30 【午後の部】13:30~16:00

場所 鶴見区民センター1階調理実習室(鶴見区横堤5-3-15)

参加費 1kg700円(1人3kgから)

定員 1回につきおおむね10名

申込期間 2020年9月17日~2021年2月10日

申込書をご記入の上、事務局までメール・FAX・ご持参下さい。申込書はダウンロードor事務局に取りに来て頂ければお渡しいたします。詳しくはホームページをご覧ください。

第45回 鶴見区 たこあげ大会

開催日 >> 令和3年1/17(日)

時間 >> 10:00~12:00 ※雨天中止

場所 >> 花博記念公園鶴見緑地
第2運動場

お車でお越しの場合は近隣のパーキングに駐車して下さい。



NPO 法人大阪鶴見ええまちネットワーク ~ただいま、会員募集中~

人と人とのつながりづくりに協力しよう!地域のにぎわいづくりに参加しよう!課題解決に向けてみんなで力を合わせよう!楽しく快適な暮らしづくりにできることをしてみよう!個人・法人の皆様は、ぜひ、ええまちの賛助会員となって、一緒に活動していただきますようお願いいたします。

●年会費

【個人】6,000円

【法人】20,000円

