



発行：長峰・杜の三番街団地管理組合

TEL / FAX : 042-331-0072

E-mail : kk@sanbangai.net

編集者：管理組合総務・広報担当  
自治会・広報委員会



Vol.2

### 今月号の内容

1. 副理事長より
2. 協定第4条の届出をお願いします
3. 消防設備点検についてのご報告
4. 専有部分の模様替え及び修繕に関して
5. 定期清掃実施のご報告
6. ごみ出しについて
7. 【お願い】車庫証明の発行について
8. エントランス等共用部の遊びと集合ポスト

### ☆自治会ニュース☆

- 1 立川防災館に防災研修ツアーの報告
- 2 防災マニュアル改訂検討会報告①
- 3 「第23回長峰夏祭り」開催のお知らせ
- 4 秋の日帰りバスツアーの参加募集案内



ノウゼンカズラ（撮影場所4号棟1階東側庭にて）

このページ他への画像（写真、絵画等、長峰と周辺にかかわるもの）を募集しています

『三番街だより』は右のQRコードから入ってもご覧になれます。ID:sanban/パスワード：kanri



## 1. 副理事長より

言うまでもなく暑い日が続いています。今もTVから「埼玉県熊谷で 41.1℃まで気温が上昇し、日本歴代最高を5年ぶりに更新しました」と言うNEWSが飛び込んできました。

私は真夏の炎天下でも行われるスポーツの指導を生業としている為、この時期はスポーツ時の熱中症に対して神経質になります。熱中症対策としてもっとも有効な策は、当たり前ですが「運動をしないこと」です。日本スポーツ協会が日常スポーツを行っている人を対象に発表している「熱中症予防のための運動指針」には乾球温度で気温 35℃は『原則運動禁止』。気温 31℃で『持久走などの激しい運動は中止』。気温 28℃で『30分おきくらいに休息をとる』と示されています。もっとも熱中症になるか、ならないかは個人差や体調による差が大きく、暑さに慣れていない春先や湿度が極端に高い条件だと気温 22~23℃でも熱中症になるようです。

それでも、日常的にスポーツを行っている方の中には多少の暑さであればスポーツを継続したい方もいると思います。そんな方には日本スポーツ協会が呼びかけている「熱中症予防5ヶ条」をご紹介します。その5ヶ条とは

「1.暑いとき、無理な運動は事故のもと 2.急な暑さに要注意 3.失われる水と塩分を取り戻そう 4.薄着スタイルでさわやかに 5.体調不良は事故のもと」といづれも皆さん一度は耳にしたことがあるような常識的な内容です。



この5ヶ条の中で熱中症予防により具体策がとれるのは「3.失われる水と塩分を取り戻そう」です。いわゆる水分補給についてです。一般的にスポーツ中は、「0.1~0.2%の食塩(ナトリウム 40~80mg/100ml)と糖質を含んだ飲料」(いわゆるスポーツドリンク)を1時間あたり500ml~1000ml飲むように推奨されています。もちろん暑さに対して

注意深くスポーツを行うのであればこれは有効な対策です。

しかし、より本格的に対策を練るのであればスポーツ時以外の日常も含めて1日全体で水分補給を捉える必要があります。特に現在のような猛暑の場合、日常から脱水気味になっていることが考えられます。当然日常の水分補給も水だけではなくミネラル分を含んだものを積極的に摂取する必要があります。ここで注意したいのは糖分を含むスポーツドリンクを日常でも多く摂取すると食欲が落ちたり、カロリーオーバーになることがあることです。

そこでお勧めするのは麦茶のようなミネラル分を補え、カフェインが入っていない飲料です。これによって運動前からしっかり水分を補給しておきます。そして運動中ですが、スポーツドリンクを基本としながらも気温や体調によって水や経口補水液を摂取します。特に経口補水液はスポーツドリンクの甘さが気になる時や気分が悪くなった時等、素早い水分補給が必要とされる時はスポーツドリンクより即効性という意味では有効です。

まだまだ暑さが続きそうです。天候には抗えませんが対策を練って上手に暑さを乗り切りたいと思います。

## 2. 協定第4条の届出をお願いします

三番街のきまり 1.共同生活の秩序維持に関する協定第3条の禁止事項として「一 住宅を他の用途に使用すること」がありますが、同協定第4条による届け出をして頂くことにより、期間を定めてご自宅での各種お教室の開催や事務所として利用することが理事会で承認されます。

**昨年度申請されたすべての方は2018年3月31日で承認期間が終了しています**ので、今年度分を改めて提出が必要です。引き続き各種お教室運営やご自宅の事務所利用（集合ポストや玄関に法人名等を表記する等）をされる方は8月末までに申請書の提出をお願いします。（9月理事会での承認議案となります）

なお、ご自宅が該当するかどうかよくわからないという場合は管理事務所までお問い合わせ下さい。

## 3. 消防設備点検についてのご報告

本年6月実施の第1回消防設備点検について結果をご報告いたします。点検は ALSOK ビルサービス株式会社に委託し、皆さまのご協力により無事終了いたしました。

点検の結果、2号棟 屋上補水槽の給水配管から漏水、3号棟 非常警報装置の動作不良、駐車場用消化器の経年による更新などが認められました。

これらの不具合につきましては準備が整い次第、交換・改修工事を行いますので宜しくお願い致します。



## 4. 専有部分の模様替え及び修繕に関して

専用部分の模様替えや修繕について、無届出の修繕工事が散見されます。作業に伴う出入り業者の駐車違反防止や近隣居住者との無用なトラブルを防止するため、軽作業でも管理組合への届出が必要となります。

届出は水漏れ等の緊急時を除き、工事開始予定日の**3週間前**までをお願いします。

なお、申請が必要かどうかわからない時は管理事務所へお問い合わせください。

- 室内の模様替え作業（畳替え、給湯器交換等、業者の出入りを伴うもの）でも提出が必要です。
- 作業時間は9：00－17：00を守って下さい。
- 工事に伴う騒音・振動は極力少なくなる方法を工事業者と打ち合わせて下さい。
- 工事業者は管理事務所受付台帳に記入し、駐車場所の指示を受けて下さい。  
（各戸の駐車票を提示）
- 共用廊下、EVの養生をするように指示をして下さい。

- ・「工事のお知らせ」は工事開始の5～7日前に掲示して下さい。  
(事務所で掲示許可印と掲示場所の指示を受けて下さい。)

詳細は「杜の三番街のきまり」内「協定」、承認後に返却されるリフォーム申請書の注意事項をお読み下さい。良好な住環境を確保するためにもご理解とご協力をお願いします。

## 5. 定期清掃実施のご報告

先月、7月11、12日に今年度一回目の定期清掃を実施致しました。

各棟のエントランス、廊下、階段の機械洗浄と、4号棟集会場の機械洗浄とワックスかけを行いました。

各住戸アルコープ部分の片付けのお願いに関しましては、実施前日にはほとんどの住戸で対応していただきまして、ご協力誠にありがとうございました。

12月には二回目の定期清掃と特別清掃を実施する予定です。

次回もご協力をどうぞ宜しくお願い致します。

## 6. ごみ出しについて

ゴミの出し間違いが相次いでいます。改めてゴミの出し方について紹介いたします。

### ～出し方の間違いの事例～

【ペットボトルのかごの中に白いレジ袋入りの燃えるゴミが出されていました】

→ペットボトル以外のゴミは回収されません。市指定の黄色いゴミ袋で燃えるゴミの日に出してください。野鳥等に袋をつつかれゴミが散乱する可能性もあります。

その他にも、ゴミの出し方の間違い、回収日の勘違いにより、収集所に残されている例が相次いでいます。

ほとんどの場合、数日中に出し主の方が引き上げてくださっていますが、今回の事例のように野生動物がゴミ袋を荒らしたり、不法投棄の呼び水となってしまう恐れがあります。

ゴミ出し前には、市配布の『平成30年度版 ごみ・リサイクルカレンダー』で、もう一度出し方と回収日の確認をよろしくお願い致します。



## 7. 【お願い】車庫証明の発行について

自動車保管場所使用承諾証明書（通称「車庫証明」）は、申請と同時に発行されるものと誤解されている方が多いようです。

不動産業者等が管理する平地の駐車場では、その場で証明書が発行される例もありますが、三

番街の駐車場は入庫規格制限のある機械式駐車場であるため、担当理事が実地確認をした上で申請書を回覧し、理事長が最終確認したのちに押印しますので、**通常 1 週間から 10 日程度**はかかります。

また、お盆の時期や年末年始等、窓口休業時は受け付けできませんので余裕を持って申請してください。申請時には必要事項の記入をお願いいたします。記入漏れがあった場合、窓口事務員や担当理事は不足事項の記入ができませんので申請者に差し戻すことになり、承認が下りるまで更に時間がかかります。



8 月は管理事務所のお盆休みもありますので、特に注意してください。早めの申請をお願いいたします。

## 8. エントランス等共用部の遊びと集合ポスト

いつもの夏休みは子供たちの外遊びを見かけますが、猛暑の今年、管理事務所周辺でもあまり子供たちの姿を見かけません。どうぞ皆様ご自愛ください。

子供たちが元気に遊んでいる姿はほほえましいものですが、時々あまり感心しない遊び方をしている子がいます。

3 号棟、4 号棟のエントランスはベンチがあり、休憩やおしゃべりなどにご利用いただいておりますが、時々電源コンセントからゲーム機への充電をしたり、照明を「手動」に切り替えて点灯しそのまま放置するため、23 時以降も最大光量で煌々と照らされていることがよくあります。三番街の共用部の光熱水費は年間約 426 万円以上で、その 97%が電気料金です。1 回のゲーム充電の電気代は微々たるものかもしれませんが、大切な管理費をお預かりしている組合としては見過ごせません。

先日、たまたま遭遇したのですが、同じく 3、4 号棟の集合ポストでつまみ部分に足をかけて天井部分までよじ登っているお子さんを叱りました。ボールをエントランス内で蹴り、ガラスドアや集合ポストにバウンドさせる遊びも思わぬケガにつながります。因果関係は証明できませんが、困ったことにこの数カ月間につまみの破損が相次いでいることもご報告しなければなりません。(集合ポストは管理組合の管理物です。破損・故障・番号忘れ等の際はご自分で修理なさらずに管理事務所にご一報ください)

目に余るいたずらについては適宜長峰小学校に申し入れを行っておりますが、皆様方もお気づきのことがございましたら、子供たちに注意を促すようご協力をお願い致します。

# 自治会ニュース

編集者：自治会広報委員会(吉倉、徳田)  
自治会記事文責：長峰・杜の三番街自治会  
問い合わせ：自治会広報委員会  
メール：support@sanbangai.net  
ホームページ：http://www.sanbangai.net  
※イベントの写真等を掲載しています。  
※ID：sanbangai パスワード：jichikai

## 1 立川防災館に防災研修ツアーの報告

7月1日、三番街の防災研修ツアーとして立川防災館に行ってきました。研修の項目は基本的に例年とほぼ同じですが、インストラクター(ガイド)によって、またその年によっても少しずつ内容に変化があり、行くたびに新しい発見があります。

今年は、担当になった防災館のインストラクターの方が消防庁レスキュー隊の元隊長ということで、説明の間にはさまれる体験談に臨場感があったことが印象に残りました。

来年もまた多くの方に参加いただき、いつ起きても不思議ではない大災害に備えられればと思います。



自治会総務 徳田洋志



## 2 防災マニュアル改訂検討会報告①

### 備蓄品について

今回の検討会では、備蓄品について話し合いました。

先日行われた「避難所運営協議会」において、稲城市では7日分の「ローリングストック(日常備蓄)」を推奨することを前提に、避難所に来た人を対象として備蓄食料を配付、その総数は人口8.9万人に対して約2割の1.7万人程度と予測しているそうです。この中にはローリングストックが枯渇した在宅避難者も含まれるとのこと(届出制)。また、配付する食料の内容は、災害直後の3日間はカンパン、チーズ・かまぼこなど「すぐに食べられるもの」、4日目以降は50人分単位のアルファ米(段ボールごとお湯をかけるタイプ)での「炊き出し」を想定しているそうです。

前述の稲城市の対応に鑑み、検討会では、皆様に住民備蓄を7日分に増やしていただく呼びかけをするとともに、以下の3点を提案いたします。①備蓄目安を居住者数の2割×3日分、すなわち、(800人×0.2)×9食=1,440食に見直す。②「自助→共助→公助」の理念に基づき、何日目であるかに関わらず食料が枯渇した人には三番街の備蓄品を提供し、三番街の備蓄品が枯渇

したら市の備蓄品をもらう(避難所へ行く)。③食料枯渇者が少しずつ現れる予測および衛生面に配慮し、炊き出し用食料ではなく、個パック品(1人分アルファ米・カンパンなど)を充実する。

現在、三番街では、800人×5食=4,000食の食料を備蓄しておりますが、備蓄食料費見直しによる捻出予算の活用法については、トイレ用品(下水道復旧までにはおよそ30日かかる見込み)、消臭剤、救助グッズ(市の貸与品であるバール2・大ハンマー1・万能斧1のほか)、応急手当品(市からの貸与は50人分=何が入っているか確認)などの備蓄案が出されました。詳細については別途検討します。

皆様のご家庭でも通常の備蓄食料(水、レトルト食品、缶詰、チョコレート・飴、野菜ジュースなど)のほかに、日頃利用している食品を少し多めに購入するローリングストックについても取り組み、いざというときに備えましょう。 防災マニュアル改訂検討会 小村達彦

### 3 「第23回長峰夏祭り」開催のお知らせ

さあ～8月！ 今年も恒例の夏祭りの季節がやってきました！！

日程	8月18日(土)
時間	午後5時～9時
会場	長峰小学校 校庭



今年は『味噌田楽』『カフェ風パンケーキ』『ポップコーン』『生ビール』の4品目を出店します。

① 『味噌田楽』

ご要望に応じて復活販売！ 特性の味噌に上玉のこんにゃく 150円！

② 『カフェ風パンケーキ』

さらにお洒落に さらに豪華に！ まさかのこのボリュームで 150円！

③ 『ポップコーン』

今年も最高のマシンで食感アップ！ カップに大盛りビックリの 100円！

④ 『生ビール(350ml)』

生で乾杯～暑い夜にはやっぱりこれ！ ゴクっと一杯お得な 350円！

◆今年も出店等のお手伝いよろしくお願ひいたします◆

<盆踊りの練習>

8/1(水)・8/10(金)

練習時間 19:00～21:00 長峰オアシス

初めての方も大歓迎。一緒に踊りましょう！



※長峰夏祭りのパンフレットに『抽選券』がセットされています。

本部受付で随時抽選！(概ね20:00頃まで)

(本部からの「嬉しい賞品」または各団体からの「抛出商品」が当たるよ)

※浴衣賞！！ 中学生以上の女性の方で、浴衣でご来場の方には浴衣賞がゲット！

### 【諸注意事項】

- お車、バイクでのご来場はご遠慮ください。
- 会場以外の校庭裏、校舎内、体育館内、体育館屋上は立ち入り禁止です。
- ごみは、所定の「ごみ箱」にお入れください。

長峰の夏の夜のひと時ご家族みなさんで楽しい思い出を！！

お待ちしております。

三番街夏祭り実行責任者 川邊裕孝

## 4 秋の日帰りバスツアーの参加募集案内

自治会恒例の秋の日帰りバスツアーは下記内容で実施いたします。

- 日にち：2018年9月30日（日）
- 行程：三番街発（7:30）⇒首都高・常磐道⇒守谷 SA・休憩 ⇒ひたち海浜公園 IC  
⇒（10:00）ひたち海浜公園・散策（11:00）⇒常磐道  
⇒（12:00）つくば・昼食（13:00）⇒（13:10）つくばハム陣屋・買物（13:50）  
⇒（14:20）安田果樹園・梨収穫体験（15:20）⇒常磐道⇒八潮 PA・休息  
⇒首都高・中央道⇒長峰着（18:00）
- 参加費：自治会員 5,000 円、小学生以下 3,000 円
- 募集人員：約 45 名

なお、8月5日ごろに「バスツアー参加者募集のご案内と申込書」を配布いたします。

め切は8月25日（土）です。 定員に達した場合は抽選とします。

※自治会員の親族の方（原則二親等まで）もご参加可能です。

※非自治会員は参加不可です。

※詳細内容は「バスツアー参加者募集のご案内」を参照ください。

※もし雨天の場合は海軍航空隊記念館（永遠の零ロケ地）を見学予定

自治会総務 吉倉洋治

ひたち海浜公園のコキア



山水亭の湯葉豆腐会席



筑波ハム直売店「つくば陣屋」

筑波ハム、お惣菜、新鮮野菜、農産物の直売など、茨城・つくばに新名所が誕生