



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.4

今月号の内容

1. 副理事長より
2. 管理組合役員を選任結果について
3. 建築・施設理事からのお知らせ
4. 環境整備理事からのお願い
5. 駐車場・駐輪場理事からのお願いと報告

☆自治会ニュース☆

- 1 「第 44 回稲城市環境美化市民運動」の報告
- 2 防災マニュアル改訂検討会報告⑬
- 3 ターゲットバードゴルフ大会のご案内



三番街風景①（撮影場所：芝生広場）

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ります。ID:sanban/パスワード：kanri



1. 副理事長より

『スポーツの秋到来、でも怪我にはご用心！！』

記録的な暑さが続いた夏が過ぎ去り徐々に日が短くなってくると、まさに「喉元過ぎれば・・・」で暑ささえも懐かしく感じてしまいます。爽やかな秋空のもと暑さでお休みしていたスポーツを再開したいと考える方も居るのではないのでしょうか。

10月は前回の東京オリンピックの翌々年（翌年ではなく！）に定められた『体育の日』にちなんでスポーツイベントが多く開催されます。ちなみに『体育の日』は2020年からは『スポーツの日』と改称され、2020年は7月24日に2021年以降は10月に戻ることが決まっています。

さて、そんなスポーツの秋到来ですが、無論怪我は避けたいものです。特にスポットでのスポーツイベントでは日頃運動から遠ざかっている人はもちろん、平素スポーツで鍛えている「腕に自信」のある方も普段行っていない種目を行う際には十分注意が必要です。

一般にスポーツ時の怪我で多いのは「捻挫」、「脱臼」、「骨折」、「肉離れ」、「靭帯損傷」等々です。特徴として年齢層によってその割合に違いが見られることです。若年層では、激しいスポーツによる「骨折」や「脱臼」等の割合がほとんどであるのに対して、中高年では「捻挫」、「肉離れ」、「靭帯・腱の損傷」等が高まってきます。ここでは中高年の方の的を絞って話をします。

年齢によって怪我の原因の割合が変化する理由を大雑把に表すと「**加齢による身体組成の劣化**」

ということになります。特に筋肉、靭帯、腱などが衰え激しい運動に耐えられなくなります。当たり前ですよ。予防としては「**広い意味で運動前は体調を整えておく**」、「**普段から運動を行う**」、「**運動前にストレッチやラジオ体操のような準備運動を行う**」等、こちらも分かり切ったことです。



怪我の原因の一つに身体劣化というメカニカルな問題だけでなく、脳からの指令というソフト上の問題があることもわかっています。「加齢による身体組成が劣化」しても意外に頭の中身、いわゆる「意識」は衰えていません。それこそが老化の始まりかもしれませんが・・・例えるなら、自動運転の車で経年劣化の為足回りはボロボロ、だけどエンジンは瞬間であればそこそこ動く、そしてコンピュータのプログラムは新品当時のままのような状態で全力運転コマンドが実行されるようなものです。「**気持ちに身体がついていかない**」とか「**若い時と同じように走ったら自然に足がもつれる**」等で言い表されることも多いと思います。身体を動かそうとする意識と実際の動きが乖離してしまいフィードバックが上手く働かない現象です。転倒や筋肉の障害はこのような時に起こる確率が高いようです。気持ちとしては「もう少しいけるはず」とか「ここで一発」なんて気持ちのギヤを一段上げた時にトラブルが起きやすいようです。

お子さんの運動会で保護者が参加するプログラムの中で転倒やアキレス腱断裂が圧倒的に多いのは最後の一踏ん張り所「**魔の第三コーナー**」であると言われるのも肯けます。そこで、予防法ですが、普通のチャンピオンスポーツの逆です。運動の直前に「自分は衰えている」とひたすら心の中で念じることです（笑）。これだけで潜在的にブレーキが掛かるはず。いずれにせよ、中高年のスポーツでは自分の現状を知ることが大切なようです。秋のスポーツシーズンは『**己を知る**』から、私には難しい課題です。



2. 管理組合役員の選任結果について

社の三番街団地管理組規約第29条第3項に基づき実施した書面による決議の結果についてご報告いたします。

実施期間：2018年9月18日（火）～2018年9月28日（金）
実施結果：組合員総数252名/有効提出者数：224名
賛成：224名（議決権行使：145名、理事長委任：79名）
反対：0名
無効提出者数：1名（印漏れ）
未提出件数：27名
（1号棟：5名、2号棟：8名、3号棟：10名、4号棟：4名）

規約第29条第3項の規定により、組合員の過半数の同意がありましたので、議題の役員の選任については、原案のとおり承認されたことを報告いたします。

お忙しい中、組合員の皆様にはご協力をいただきましてありがとうございました。

退任：3-Aグループ前田理沙 様
後任：3-Aグループ鈴木政子 様

3. 建築・施設理事からのお知らせ

①. 排水管清掃について

10月の全住戸の排水管定期清掃について、以下の4日間の日程で行ってまいります。ご確認をお願いします。

- 10/20(土)：1号棟、管理事務所
- 10/21(日)：2号棟
- 10/27(土)：3号棟
- 10/28(日)：4号棟

作業時間中は必ずご在宅をお願いします。1軒でもご不在の場合、タテ列の他のお宅のご迷惑となります。

昨年にご不在で清掃が出来なかったお宅の排水管が後日詰まり、**自己負担で別途清掃依頼**をした例がございました。清掃済みであれば、業者側で1年間保障がございます。

清掃時間の詳細については、作業業者から各戸に配布致しております用紙をご確認下さい。ご協力よろしく願いいたします。

②. 4号棟エレベーター減速機交換工事

当初計画より遅延していた4号棟エレベーター減速機交換工事は10月19日工場出荷で最終確認中です。現場日程決まり次第、4号棟の皆様にはお知らせします。

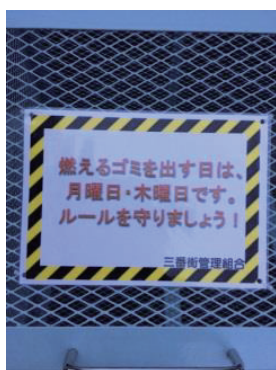
工事当日は終日の運転休止が見込まれ、ご不便をお掛けいたしますが、ご協力をお願いします。

4. 環境整備理事からのお願い

①. ごみ出しルール～勘違いしていませんか？

ごみの出しの“きまり”をふと忘れてしまうことがあるようです。最近の勘違い事例をご紹介します。三番街の“きまり”（長峰・杜の三番街『暮らしのてびき』）をもう一度ご覧下さい。

1. ごみは「回収日の当日」に出しましょう。前日出しは「NG（ダメ）」です。



【事例①】



【事例②】



【事例③】

- 【事例①】 7、8月、燃えるごみの回収日前日出し(特に日曜日の昼間)が繰り返されていました。皆様に“きまり”を再認識していただくためにカゴに注意書きを貼付しました。ご理解願います。
- 【事例②】 燃えないごみが回収日の前日、カゴの中に出されていました。当日、指定場所へ出してください(今回は理事が移動)。
- 【事例③】 蛍光管は有害物です。回収箱が出ていますので、その中に入れて下さい。(未回収の場合はエントランスホールへ移動しますので、速やかに引き上げて下さい。)

2. ダンボール等の資源ごみ【事例④】

次のいずれかで出してください。

- 稲城市の(個別)回収日：第2、第4水曜日
- 自治会の集団回収日：第2、第4土曜日
(稲城市のプログラムに参加)
- 3号棟、4号棟裏の資源ごみ倉庫
(開錠時間は倉庫貼付の注意書きを参照願います)



【事例④】

尚、燃えるごみの日に出しても最近では回収してくれません。
ご注意願います。資源ごみ倉庫外側への放置、ごみカゴ外側への前日放置は「**放火の原因**」になります。絶対にお止め下さい。

3. ペットボトル回収について

ペットボトルをレジ袋に入れた状態で出すのはおやめください。また、ラベルとキャップもはずしてください。各棟で、有志の方々がレジ袋からペットボトルを出す作業をしてくれており「そういう袋を開けると、ビンや缶やスプレー缶と一緒に入っている」というお話があります（理事も確認済み）。

更に、最近、プラスチックごみを白いレジ袋にいれて口をしっかりと縛り、ペットボトル回収かごの横に放置する例が発生しています（悪質行為）。

ペットボトルのレジ袋出しはその悪質行為を助長しますので、お手数ですがレジ袋は持ち帰って下さい。あるいは、可燃ごみの袋の中に押し込んで下さい。ご協力をお願いします。

②. 植栽管理・清掃について

三番街は緑に囲まれた、清潔かつ快適な団地として高い評価を受けていますが、草刈りをする面積が約 9,500 m²（法面を含む）、剪定する高木が約 400 本（株立は1本と数える）あります。

高木の大半が落葉樹であるため、落ち葉の量が“半端でなく”、また、年3回草刈りを実施していますが、刈り草の量も“半端ではありません”。

そのため、作業効率を考えると、草刈りにはエンジン式の草刈り機、刈り草と落ち葉の回収にはブロアを使用しています。



これらの道具から発生する機械音については、これまでも様々なご意見が寄せられていますが、多大な量の処理と投入できる費用とのバランスから当分の間、現状の方法を継続せざるを得ません。

草刈りについては作業日程を事前に掲示でお知らせしており、また、落ち葉回収のブロアについては作業時間に制限を設ける等対応していますので、皆様のご理解・ご協力をお願い致します。



5. 駐車場・駐輪場理事からのお願いと報告

①. 来客用駐車場の利用について

1) 来客用駐車票の提示について

夜間に来客用駐車場を利用している車両の内4台に1台が来客用駐車票を提示していません。来客用駐車票の提示が無い場合は不法駐車と見なし、「来客用駐車場管理細則」に則り、規定の駐車料金相当の損害賠償請求、車両のレッカーによる移動、若しくは機具等による固定、当該居住者に対する駐車場の利用禁止措置等を行うことがありますので、ご注意ください。

来客用駐車場を利用する場合は、**必ず来客用駐車票の提示**をお願いいたします。来客用駐車票を紛失された住戸には再発行をいたしますので、お申し出ください。

2) 来客用駐車場の長期利用について

来客用駐車場の利用に関して、駐車時間は特に制限を行わないものの、**期間については1週間以内**とする事が管理細則に定められています。管理細則を遵守し、適正な利用をお願いいたします。1週間を超える利用は**事前に理事長の承認が必要**ですので、利用を希望される

方は管理組合事務所にご連絡ください。

②. 迷惑駐車について

ロータリー等で発生している迷惑駐車の事例について報告します。

- ① 3号棟・4号棟ロータリーの緊急車両停止位置に駐車する車両があり、先日3号棟に救急車が到着したところ、所定の位置に停車できなかった。
- ② 1号棟・2号棟前では駐車場への入出庫ができないとの苦情が管理組合事務所に多く寄せられています。

迷惑駐車の多くは、駐車場契約をされている方々によるものです。使用後は所定の場所へ速やかに移動をお願いいたします。迷惑駐車撲滅へご協力をお願いいたします。

③. 不用自転車処分をお願い

各号棟の駐輪場を点検すると長期間使用されていないと思われる自転車が多数見られます。

中には駐輪場契約を解約した以後も処分されないままの自転車もあります。このような自転車については、担当理事から個別にご連絡させていただきますので、処分等を含め対応をお願いいたします。



④. 駐車装置の保守について

9月は下記の工事等を実施いたしました。

1. Dブロック駐車装置の部品交換工事（9月27日）
2. 駐車装置保守点検作業（9月27日～29日）

上記の作業は、事故も無く無事終了いたしました。ご協力ありがとうございました。

特に、Dブロック駐車装置の部品交換工事では、14名の利用者の皆様に工事前日から2日間車両の移動にご協力を頂きました。この場を借りて改めて御礼申し上げます。

また、A・B列パレットのサビに関しましては、IHI 扶桑エンジニアリングが8月22日に調査を実施しました。調査対象車両の一部で「ボルトの錆び」が見られましたが、パレットのサビの原因として特定するには至らないとのことでした。この問題については引き続き IHI 扶桑エンジニアリングと協議を進めていきます。

⑤. CD列駐車装置の更新について

公益社団法人立体駐車場工業会の正会員会社複数社に依頼した提案書、見積書等が提出されましたので、精査し業者の選定を進めます。

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：iichikai

1 「第 44 回稲城市環境美化市民運動」の報告

7月22日(日)稲城市民による歩道や公園など公共の場所を中心とした美化運動が行われました。三番街は、管理組合と三番街自治会の共催で午前8時半に集合し、三番街前のバス通り沿いと長峰小学校南側の道路の一部のごみ収集を行いました。

今回の参加者は38名(うちお子様2名)、作業終了後、恒例のスイカを食べたり発泡酒やジュースなどを飲みながらのしばしの歓談を楽しみました。連日の猛暑のなか、皆様のご協力、大変有難うございました。

尚、9月20日(木)に、市の美化運動反省会が行われ、市全体のごみ収集量は28.58t(前回比12.72t減)、参加者数は7,381人(前回比2,080人減)との報告がありました。来年度も、ご協力の程、宜しくお願い致します。

自治会副会長 森永 茂生



2 防災マニュアル改訂検討会報告⑬

自主防災組織の改善について

現在の自主防災組織の運営においては、本部長に業務が集中しています。本部長は防災関係資料の管理に始まり会議の資料作りから招集事務に至るまで多くの業務を自身でこなしています。しかも、自治会の会長の職務も兼ねています。

東京に大地震が迫っている状況下では、防災活動はより重要となり、防災活動の範囲も拡大します。本部長を補佐し業務を効率化するための組織機能の充実は急務と言えるのではないのでしょうか。

この組織機能の充実においては次の2点が考えられます

- ① 現在規約で定められている「事務局」の整備
- ② 重要事項を素案の段階で検討する機関の設置

検討会では2回にわたってこの問題を取り上げて検討を行いました。結果として

① についてはその業務内容を次の通り明記し、組織の重複を避ける観点から「事務局」は廃止しその機能を「総務班」に移すことを提案します。

- ・防災に関する窓口業務（苦情・提案・情報の受付）
- ・防災組織に寄せられた情報・資料の整理・保管・配布・掲示
- ・重要資料の保管
- ・会議の招集
- ・会議に使用する資料の作成（コピー等）
- ・その他本部長の指示事項

② については、すでの実績のある「理事会関係者との検討会」を「防災幹部会」として拡大し、次の事項を審議し、実行にも関与する常設機関とする案を提案致します。

- ・防災会議への提案事項（予算関係・年間事業計画等）
- ・その他本部長が必要と認めた事項

防災マニュアル改訂検討会 岩井 言貴

3 ターゲットバードゴルフ大会のご案内

■第4回三番街ターゲットバードゴルフ大会を開催します。
年齢、性別を問わずどなたでも簡単にできる楽しい スポーツです。

■プラスチックの羽根つきボールをゴルフのウェッジ1本だけで
打ってかごの中に入れる簡単なスポーツです

開催日 平成30年10月28日（日）

集合時間 9:30（雨天中止）

集合場所 集会所（競技は三番街芝生広場）

- ・参加者の皆様には飲料をご用意しています。
- ・ウェッジをお持ちの方はご持参ください、お持ちでない方は自治会で用意しています。
- ・競技終了後、集会所で成績発表と表彰式を行います。
- …賞品および飲料とおつまみを用意しています…
- ・三番街だよりの11月号に結果報告を予定しています。
- ・ご参加希望の方は集会所のターゲットバードゴルフ応募箱に必要事項を記入の上お出し

ください、応募用紙も設置しています。若しくは
直接、佐々木まで（2-207）

電話：042-350-3671

携帯：080-5187-2248

メール：spr77fr9@chime.ocn.ne.jp

でも受け付けます。

共催 長峰三番街自治会、長峰体育振興会

自治会総務 佐々木 邦宜

