

**ユニスマイル薬局**  
常盤平団地店 (旧ファーコス薬局)

電話: 047-389-2249  
常盤平6-1-15 (ミニコープ常盤平店の隣)  
営業: 月~金曜 9時~17時、土曜 9時~14時  
(※祝日除く)

在宅訪問・LINEでの処方箋受付承ります



**自治会の活動目標**

みんなで力を合わせ、住みよい、  
楽しい団地生活の確立を!

発行・常盤平団地自治会  
電話・047 (388) 9367  
FAX・047 (388) 9966  
住所・〒270-2261 松戸市常盤平3-27-2  
メール・t-jitikai@t.email.ne.jp  
HP・https://tokijiti.sakura.ne.jp

常盤平団地自治会  
会 員 マ ー ク

# 健やかなる日々を 迎 春

あけましておめでとうございます。  
今年もインフルエンザをはじめ、色々な感染症が流行しているようです。  
皆さまには、お氣をつけていただき、健やかなる毎日をお過ごしいただければと思います。  
かくいう私も昨年は長期に渡り体調を崩しており、改めて健康であることの大切さを思い知った次第です。  
皆さまにおかれましても、まずは健康管理を第一に留意していただき、団地の催しに元気に参加いただけることを願っております。  
松戸市や各大学が協力して下さり、催しも増えています。  
人と人とのつながりが少しでも増えていくことを願って、今年も役員一同頑張つて参ります。  
ご理解、ご協力をよろしくお願い致します。



自治会会長 大木 賢

## 人とのつながりを増して

ラクターである「まっころん」の着ぐるみも登場し、200名近くの方が参加して下さいました。入り口で生クリームを使ったケーキは振る舞えないので、ドーナツとシューアイスをお渡しして、ボッチャやペンシルバリン、的当てゲームの各コーナーでは子ども

## まっころん トキワライダー 大好評

12月8日(日)に行われたクリスマスウィークショップを経て、12月22日(日)13時より市民センターホールにて、まっころん「団地のなかま」クリスマス会が行われました。  
当日は松戸市社会福祉協議会のマスコットキヤ

# 団地のなかまクリスマス会大盛況!

らくなったり、どのくらいか予想が読めず、参加して下さいました皆さまには不自由な状態があつたりして、ご迷惑をおかけしてすみませんでした。  
こんなにきて下さるとは思つてもいず、嬉しい悲鳴です。  
そんな会場の中をまっころんが登場。  
子どもや家族連れとふれあつていると舞台上に妖しい、常盤平団地の暗闇に巣喰う怪人が現れ、みんなにチャホヤされていくまっころんをいじめようと、舞台を下りて行こうとしたところに常盤平の町の平和を守るトキワライダーが10年振りに登場し、ちよつとドタバタぶりになりましたがトキワライダーがハイキックで怪人をやつつけ、まっころんを守ってくれました。

その後、トキワライダーは舞台を降り、まっころんと共々、皆さんとふれあい、記念写真を撮つたりと大忙しでした。



大勢の方に来ていただき、まっころんやトキワライダーのショーを開催する側の人間として達成感がありました。

色々の改良点がありますが、着ぐるみは集客力があることを認識しましたので、次回、2月1日(土)に市民センターホールで行われる予定である「団地のなかま」から大会には、松戸市のゆるキャラ「みのりちゃん」とまた、市社協のマスコット「まっころん」と夢の競演を予定していますので、皆さま、ふるって

### 自治会からのお知らせ

#### 新年合同賀詞交歓会

1月11日(土)午後1時から  
常盤平市民センターホール

#### 鏡開き

1月14日(火)午前10時から  
自治会事務所

最後はビンゴ大会。なかなかビンゴが揃わず、皆さん真剣な面持ちでしたが、ビンゴが出だすとあれよあれよと云う間に景品がなくなつて行きました。  
(村山)



## エルダーホームグループ

### 住宅型有料老人ホーム

全室個室・安心の暮らしをご提供します

まずはお気軽にお問合せください

エルダーホーム新松戸 エルダーホーム松戸  
エルダーホーム上本郷 エルダーホーム馬橋  
エルダーホーム新松戸式番館

入居保証金 0円 月額利用料13万9,800円~

お問合せ ☎0120-300-230



## 訪問歯科診療行ってます!

ご自宅や病院・各施設にいらっしゃる  
通院困難な方を対象に往診にて、歯科診療を行います。  
歯科医院に通う事が出来ずにお悩みの方は  
お電話にてご相談下さい。

急患対応も随時  
受け付けてます

☎ 047-384-4182

やばしら歯科駅ビル診療所

松戸市日暮1-1-2 新京成八柱駅ビル2F



## 令和6年度 第2回 まつどSDGsキャラバン推進会議

1月にはフォーラムも開催

12月19日(木) 14時より、団地中央集会所C室において、令和6年度として第2回目となるまつどSDGsキャラバン推進会議が開催されました。

7月の第1回に続く第2回目となる今回は、松戸市から伊東総合政策部長はじめ6名、都市再生機構(UR)から5名、新成電鉄から1名、学生チーム「TOKIWA DARA YOUTH」から千葉大学の学生2名、聖徳大学から1名、そして団地自治会からは村山役員、平野役員と、計17名が参加しました。

まず、各キャラバン構成員より、本年度の活動

について報告がありました。TOKIWA DARA YOUTHからは、A YOUTHから「SDGsシルミネーション」が記憶に新しい、学生さんが企画運営した数々のイベントについて報告がありました。

これらもイベントは、市やUR、そして団地自治会が協力して実施されたもので、団地自治会からは、それらに他、中止にはなりませんが夏祭りや、運動会、餅つき等の団地自治会主催の行事について報告がなされました。

続いて、松戸市総合政策部政務推進課SDGs

推進担当室より、今年度の事業の進捗状況と今後の取組みについて発表がありました。

お馴染みになっている皆さんもおられるであろうTOKIWA DARAや、前述の様々なイベントなど、3の実績に基き、当初3月の予定で開始された事業ですが、2年延長して今後更なる取組みの発展や浸透を図っていく予定です。

最後に意見交換の時間が持たれました。自治会館にて昨年度に引き続き「まつどSDGsフォーラム」が開催されます。団地自治会からは村山役員が登壇予定です。

(平野)

最近改修が進む団地の壁にその動画を投影したりといった、柔軟で少し奇抜なアイデアも検討してもよいのでは、と提案し、場は大いに盛り上がりました。

また、外国にルーツのある住民の皆さんへのアプローチについても意見交換しました。

来年1月12日には、学生たちの3年間の活動の集大成を発表し、SDGsへの理解を促進する機会として、松戸市勤労会館にて昨年度に引き続き「まつどSDGsフォーラム」が開催されます。団地自治会からは村山役員が登壇予定です。

(平野)



## 淑徳大学 結城康博教授の 良い介護施設の選び方 ◆いきいき大学

12月21日(土) 13時より淑徳大学教授結城康博先生をお招きして開催。

次回(1月18日(土))は「人生ゲーム」を

12月の活動日誌  
1日 歳末もちきり会場  
4日 新聞校正  
5日 新聞校正  
8日 団地のなかまクリスマス飾り付け  
9日 防犯パトロール  
13日 運営委員会  
22日 団地のなかまクリスマス会  
25日 クリスマス会  
27日 歳末防犯パトロール  
27日 事務所大掃除

## まつどSDGsフォーラム ～多世代と一緒に考える松戸のSDGs～

松戸市のSDGs推進の取り組みの一環として、TOKIWA DARA YOUTH (常盤平団地エリアで活躍する学生団体) に所属する大学生が企画運営を行うSDGsフォーラムを開催します!

日時 令和7年 1月12日(日) 9:45～11:30 場所 松戸市勤労会館3階ホール (松戸駅西口 徒歩6分)

第1部 ゲスト講演 テーマ 持続可能な社会に向けた学びのかたち 講師 小林 真緒子氏

第2部 学生による発表・パネルディスカッション テーマ 世代を超えて考える松戸の未来とSDGs パネリスト 小林 真緒子氏 (小株 真緒子氏 (常盤平団地自治会役員)、村山 陽太氏 (常盤平団地自治会役員)、平野 陽太氏 (常盤平団地自治会役員)、田島 陽太氏 (常盤平団地自治会役員))

参加 参加費無料 定員100名 事前申込あり ※当日参加も可 申込締切 1月11日(土) 11時 申込方法は、QRコードの申込フォームへ下記を入力してメール送信 (1氏名、2ご連絡先、3当日の参加人数)

お問い合わせ 047-705-0715 (松戸市地域共生課) 主催: 常盤平団地地区居場所作り実行委員会/松戸市地域共生課

## 団地のなかま SETSUBUN Festival 祭

常盤平市民センター ホール

2月1日(土) 10:00-12:00

無料Cafe free drink&snacks 遊び場 playing space かるた大会 japanese card game

お申し込み 047-710-3200 (松戸市地域共生課) 主催: 常盤平団地地区居場所作り実行委員会/松戸市地域共生課

12月21日(土) 12時よりUR中央集会所にてはれの日サロンのクリスマス会が実施されます。

12月21日(土) 12時よりUR中央集会所にてはれの日サロンのクリスマス会が実施されます。

# 初春から催し三昧

## 常盤平団地地区高齢者支援連絡会

## 楽しく体操講座

タオルを使った体操・ゲームを行います リズム体操・脳トレと盛りだくさん! みんなで楽しくからだを動かしましょう ※動きやすい服装でお越しください! 体操後は茶話会があります

1月20日(月)13時30分～ 常盤平市民センター・第一会議室 ・65歳以上の方、先着20名 ご予約をお待ちしています

常盤平団地社協・高支連 047(387)1561 担当: 吉田

## 夢竹公園で お茶を飲む会

1月26日(日) 11:00～15:00 E街区 東集会所 ゆる～く開催します

みんなで楽しもう うたごえ喫茶 11:30～ リクエストにお応えします♪ 音楽に合わせて口ずさんだり 聴きだけでもOKです! どんな曲があるか楽しみに♪

【協力】 常盤平団地自治会・団地地区社協・団地民児協・団地包括 047 382 6535 (団地包括)



## クリスマスコンサート

12月24日(火) 12時より、民センターホールにて、ふれあい会食会が行われ、今年も松戸シニアアンサンブル・ブレイクの皆さんによるクリスマスコンサートが開催されました。

今年はいんぷるエンザの流行で今日の演奏がお休みになってしまった方が多数いらっしゃったようで、その為に演奏する曲の變更もあったようですが、館内にはいつもの

## はれの日サロン

12月21日(土) 12時よりUR中央集会所にてはれの日サロンのクリスマス会が実施されます。

12月21日(土) 12時よりUR中央集会所にてはれの日サロンのクリスマス会が実施されます。



1月26日 お茶を飲む会 送迎車でます

送迎車スケジュール 10:20 夢竹公園 10:23 3-26棟あたり(さくらセンター付近) 10:25 西友搬入口前(3-1棟前) 10:33 1-40棟前 10:36 常盤平市民センター入口前 10:40 E-1棟前 10:43 E-53棟前 10:45 夢竹公園



## イルミネーションが幻想的に

12月21日(土) 17時より、望のひろば(中央商街)において、SDGクリスマス・イルミネーションイベントが行われました。

この日から関東地方にも寒波襲来となり、シタジの木に巻きつけたイルミネーションを始め、花壇の縁に付けられた各イルミネーションが鮮やかに輝いていました。

親子連れの方も多く、子どもたちはやはり風の子、元気がいっぱい駆けまわったり、学生が扮したサンタクロースから光るキーホルダーのプレゼントをもらっていました。

見学に来られた方も、スタッフも寒い中、お疲れさまでした。(村山)

## クリスマス会

12月8日(土) 10時より、望のひろば(中央商街)において、SDGクリスマス・イルミネーションイベントが行われました。

この日から関東地方にも寒波襲来となり、シタジの木に巻きつけたイルミネーションを始め、花壇の縁に付けられた各イルミネーションが鮮やかに輝いていました。



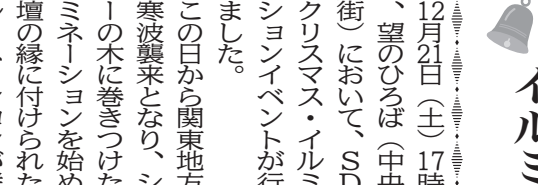
12月7日(土) 11時よりUR地区夢竹公園の東集会所にて、千葉大・花里准教授や千葉大の学生さんと共に、トキウォークを推進するサポーター(応援団)を増やすべくTokiwalk養成講座が行われました。

約20名のトキウォーク経験者が参加し、グループに分かれてチェックポイントを廻ったり、歩幅を測定プログラムで測ったりと、お友達などにも

トキウォークを案内してもらって歩くことで体験してもらいました。

当日は、風は冷たいながらも陽がさし、とても気持ちよい天候でした。これから、健康に良いトキウォークを皆さんに広めていけるよう、頑張っています。

未だ体験していない人はチャレンジしてみてください。(村山)



## イルミネーションが幻想的に

12月21日(土) 17時より、望のひろば(中央商街)において、SDGクリスマス・イルミネーションイベントが行われました。

この日から関東地方にも寒波襲来となり、シタジの木に巻きつけたイルミネーションを始め、花壇の縁に付けられた各イルミネーションが鮮やかに輝いていました。

親子連れの方も多く、子どもたちはやはり風の子、元気がいっぱい駆けまわったり、学生が扮したサンタクロースから光るキーホルダーのプレゼントをもらっていました。

見学に来られた方も、スタッフも寒い中、お疲れさまでした。(村山)

## クリスマス会

12月8日(土) 10時より、望のひろば(中央商街)において、SDGクリスマス・イルミネーションイベントが行われました。

この日から関東地方にも寒波襲来となり、シタジの木に巻きつけたイルミネーションを始め、花壇の縁に付けられた各イルミネーションが鮮やかに輝いていました。



12月7日(土) 11時よりUR地区夢竹公園の東集会所にて、千葉大・花里准教授や千葉大の学生さんと共に、トキウォークを推進するサポーター(応援団)を増やすべくTokiwalk養成講座が行われました。

約20名のトキウォーク経験者が参加し、グループに分かれてチェックポイントを廻ったり、歩幅を測定プログラムで測ったりと、お友達などにも

トキウォークを案内してもらって歩くことで体験してもらいました。

当日は、風は冷たいながらも陽がさし、とても気持ちよい天候でした。これから、健康に良いトキウォークを皆さんに広めていけるよう、頑張っています。

未だ体験していない人はチャレンジしてみてください。(村山)

### ゴミ 決められた日・場所に

古紙リサイクルにご協力を  
☎ 047-705-0715 次回も  
090-2475-3442 よろしく  
日に伺います“雨天決行”  
古新聞10キロ 交換 氏名 番号 個  
交換品目  
トイレットロール  
ブルーチップ  
ゴミ袋  
ミニティッシュ  
◎新聞は1階ポスト付近にお出し下さい。  
◎古雑誌も回収いたしますが、交換品はありません。  
株式会社 三郷クリーンセンター  
常盤平団地自治会

### 葬ではなく 葬

「心をこめて」  
それが昭和セレモニーのお葬式です  
昭和セレモニー  
松戸儀式殿  
家族専用式場完備  
お問い合わせ・資料請求・葬儀のご依頼は  
☎ 0120-444-493  
千葉県松戸市千駄堀 620-1 昭和セレモニー 検索

### 森田皮膚科

五香駅西口徒歩1分  
ケンタッキー向かい  
診療時間  
月・水・金  
10:30~13:00  
15:30~17:30  
火・土  
10:30~13:00  
047-388-5732

### 灯油 1缶(18L) 2,400円

時節柄、近いうちにまた価格の変動が生じる予定です。  
予めご了承下さいます様、よろしくお願い致します。  
配達券  
1、2階とエレベーター 150円  
3、4、5階 200円  
チケットは3月30日(日)まで有効です。  
それまでにお使い下さい。  
常盤平団地自治会

### UR団地内の室内外の修繕 お気軽に相談下さい

株式会社  
東松園  
窓口 電話 (047) 387-5936  
常盤平団地管理サービス事務所が定休日の際は、上記電話までおかけください。  
■本社 松戸市常盤平4-20  
TEL. 047-387-6211  
FAX. 047-384-1820



まちがいは7つ



新春お年玉クイズ 全て正解の方、先着30名様に粗品を差し上げます。会員登録を必ずご持参下さい。受付は1/15から

包括支援センター便り

# 健康寿命を延ばしましょう！

センター長(社会福祉士) 杉田 一成

新年明けましておめでとうございます。穏やかな年末年始をお過ごしのことと存じます。さて、今年は団塊の世代の方々が75歳という後期高齢者を迎えられる年です。シロキングな言葉ですが、前向きに捉え、打ち負かす策を講じましょう。例えば、日頃から「バランスのとれた食事」「人と会って会話」「効果的な軽い運動」を意識してこれらが毎日のリズムになれば健康寿命の維持につながり、いつのまにかフレイル予防効果が期待できます。つい寒くて家にこもりがちな季節ですが、今年は一念発起してチャレンジしてみましよう。「TOKI WALK(トキウォーク)」も是非お勧めします。当包括には「TOKI WALKアドバイザー」が常駐しています。「フレイル」とは？…高齢者の健康状態と要介護状態の間にある「虚弱状態」を指します。コロナ禍以降「フレイル予防」という言葉をよく耳にするようになりました。予防の冊子が包括にもあるので、気になる方はお越しください。当センターが関わっている「健康」に関する活動です。

- 介護予防教室…毎週水曜(8:45~9:30)金ケ作公園(夏季)、望みの広場(冬季)
- 望みのひろばラジオ体操…毎週火曜日(8:45~9:00)
- 夢竹公園ラジオ体操…毎週木曜日(8:45~9:00)
- みんな集まれ会…(1月23日、2月27日、3月13日各回共)(13:30~14:30)

【お問い合わせ先】  
常盤平団地高齢者いきいき安心センター  
(常盤平団地地域包括支援センター)  
(平日8:30~17:00)  
TEL 047-3822-6535

## 歳末防犯パトロール



松戸市が陣中見舞い

## 葉ボタン 力強く

本年の掉尾は冬の定番の葉ボタンを松戸市より提供され、12月2日と5日の2回に渡り、花ボランティアの方々にお手伝いいただき、さるすべりに通りに植えました。カラフルさはない葉ボタンですが、どしりと重く冬の日々を乗りこえる力があるようです。葉ボタン400株、パインジー100株に9月に植えたジニアやランセアがまだ咲いており、地味な葉ボタンの中、鮮や



秋刀魚焼く麻痺の手をもて裏返す 河口 仁志  
落葉踏むきのふと違ふ音を踏む 村田美穂子  
妹形見のペンよ冬木描く 大須賀富美  
晩年は意識せぬ振り木の葉髪 田村 朋子  
枇杷の花裏中ハガキを投函す 喜島 セツ  
尚燃ゆる女人高野の冬紅葉 谷口 茂  
冬暁こむら返りに悩ませれ 岡本 順子  
包丁を丹念に研ぐ師走かな 吉沢美佐枝  
熊よ熊今睡らねばすく春よ 遠藤 琴子  
人生の旅に地図なし日向ぼこ 加藤由美子  
残像は心の奥に枯木星 飯田 愛子

## 夕雁俳句会

十二月作品

我こそはと云う方がいらつしやれば、ご協力をお願いします。(斎藤)

## ピアノレッスン

学生、保育士、受験常盤平西友をば  
☎(388)7791 平石

## 常盤平案内

団地に住んで25年『本』を書きました

「パン工場はワンダラーンド」です。野村雅之「仕事に疲れてしまった方に読んで欲しいです。もう少し頑張ってみようかなという気持ちにさせてくれる本です。」インターネット読者感想より  
☎090-63771-2850

## デイサービス楽

リハビリを目的とした体操やマシン運動を行います。元氣を取り戻すための、3時間プログラムです。送迎・体調管理のマッサージ付です。  
ACC楽☎(388)0255

## シェイプアップ体操

楽しい音楽と共に年齢に関係なく仲良く汗を流しています(金曜日午前10時より)見学大歓迎  
場所 常盤平団地中央集会所  
☎夜間0474(45)3727 ぼつぷす倶楽部

## 松戸市の皆様方へ ご自宅や入所施設で医療マッサージが受けられます

国家資格を持ったマッサージ師が、機能の維持・回復を目的とした施術を行います

### 健康保険適用

で自己負担額1割の場合—  
1回あたり500円前後  
●申請には医師の同意が必要となります

対象者■麻痺・関節拘縮などがあり、寝たきり、歩行困難・歩行介助が必要な方など

無料お試し体験実施中!!

### てあて在宅マッサージ

やさしい心とあたたかな手をお届けします  
松戸市常盤平陣屋前4-17-101



詳しくは  
ホームページで



はじめての方、まずは  
お問合せ・ご相談ください

TEL 047-321-6211



駐車場 90 台完備

### 家族葬承ります 八柱駅 ホール

八柱駅北口 徒歩 2 分



### 家族葬専用式場 ハートホール常盤平

常盤平駅南口 徒歩 2 分



お問い合わせ先  
0120-02-4444

詳しくは  
web で→



## 在宅医療のことなら常盤平中央病院へお任せ下さい。一度ご相談下さい。

「自分らしい生活」「住み慣れた自宅での療養」「通院が困難」などでお困りの方は常盤平中央病院から訪問診療、訪問看護で在宅生活をサポートします。24 時間緊急往診、救急外来でも在宅生活をサポートします。

訪問診療、訪問看護  
施設入所  
多数の連携病院

# 常盤平中央病院

内科 外科 整形外科 リハビリテーション科 心療内科



鈴木 院長

松戸市常盤平6丁目1番地8(常盤平駅・五香駅より7分) ☎047-387-4121