

育花会 (活動場所: 平城第2号公園)

Q.メンバーの人数と活動頻度は？

A.メンバーは5人で、随時活動しています。毎月28日(庭の日)は全員で集まり活動しています。

Q.活動内容は？

A.清掃、草刈り、剪定、花植え、水撒きなど。毎年花植えや竹の子掘りなどでは、地域の園児や児童が参加してくれます。自然と一緒に生活させていただいているという感謝の気持ちで活動しています。



Q.活動していてよかったことは？

A.メンバーだけでなく、地域の方や他地域の公園ボランティアの方がお手伝いしてくれることがあり、所用での歩行中にも地域の方や子どもたちがあいさつをしてくれることがうれしいです。



Q.活動していて苦労することは？

A.高齢化が進み、メンバーが少なくなっています。お手伝いに来てくださる方がいるのが本当にありがたいです。

Q.自慢できることや工夫していることはありますか？

A.“みんな なかよく げんきよく”という看板を公園に立てているのですが、公園のみならず、幼稚園・保育園・小学校にも掲示してくれました。地域の皆様とアイデアを出し合い協力し合うという輪ができ、一体化できています。



公園ボラ
ンティア



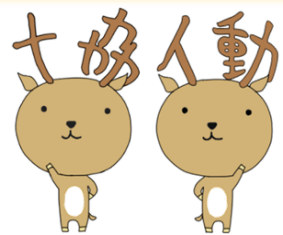
●本誌「りろぱ」で紹介する団体や活動場所を大募集！！

団体の紹介や、活動場所の紹介をしてほしい！という団体さまがおられましたら、お気軽に協働推進課までご連絡ください。活動場所にお伺いし、写真撮影やインタビューをさせていただきます。インタビューさせていただいた内容をもとに、本誌「りろぱ」でご紹介いたします。



本誌「りろぱ」の表紙にのせる公園や道路なども大募集中です！みなさんがきれいにしてくださっている場所を、ぜひ多くの方に知ってもらいましょう。

また、清掃活動中のお困りごとの解決方法や、清掃道具の使い方など「こんなことが知りたい！」というのも教えていただけましたら次号以降の「りろぱ」で特集いたします。



さあ、みんなでまちをきれいにしましょう！

お問い合わせ



奈良市役所 市民活動部 協働推進課

〒630-8580 奈良市二条大路南一丁目1番1号

☎ 0742-34-5193

✉ kyoudousuishin@city.nara.lg.jp

2018
vol.2



まちがピカピカ、こころもハッピー

River-Road-Park



Contents (目次)

■ストレッチをしよう！ ...P1

活動前後のおすすめのストレッチをご紹介します。

■不法投棄の連絡について ...P1

不法投棄物発見時の連絡先等をご紹介します。

■活動団体にインタビュー ...P2.3

活動中の団体にインタビューしました。

■本誌で紹介する団体等募集 ...P3

本誌で紹介する団体や活動場所等を募集します。

次号以降の表紙の活動場所を大募集中！

写真: 東九条宮ノ森街区公園

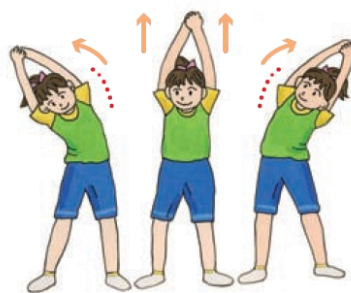
「りろぱ」は奈良市の清掃ボランティアに関する情報誌です。



ストレッチをしよう！

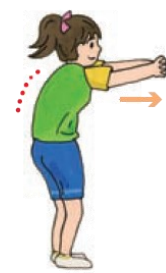
ケガをせず、健康的に美化活動をするためには、活動前後にストレッチをすることが大切です。おすすめのストレッチをご紹介します。ぜひ、活動前・活動後に取り入れてみてください。

①体側



◆両手を組んで真上に上げ、上体を左右に倒す。

②背中



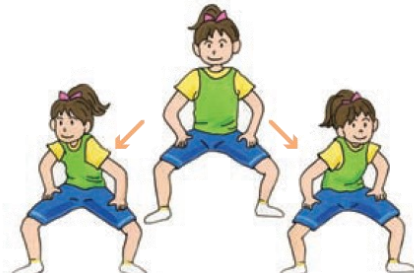
◆両手を組んで、前方に突き出す。

③胸・腰



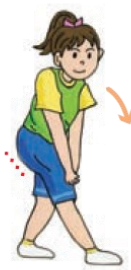
◆両手を後ろで組んで、下に引く。

④腰・股関節



◆手を太ももにそえて、両足を外側に開く。両膝を軽く曲げ、体を左右にひねる。

⑤ももの裏



◆片足を前方に出し、背すじを伸ばしたままおじぎをする。

⑥ももの前



◆壁に手をつき、反対の手で足の甲をつかむ。かかとをおしりに近づける。

ストレッチのポイント

- 息を止めずに吐きながら行いましょう。
- 気持ちのよいところで15～20秒静止しましょう。
- 反動や勢いをつけずに動作はゆっくりと行いましょう。

⑦すね

◆壁に手をつき、つま先の甲側を地面につけ、ゆっくり体重をかける。

⑧ふくらはぎ

◆後ろ足のかかとをしっかりと床につけて膝を伸ばし、体重を前足にかける。

(奈良ウォーキングマップ*ベストセレクション*より)

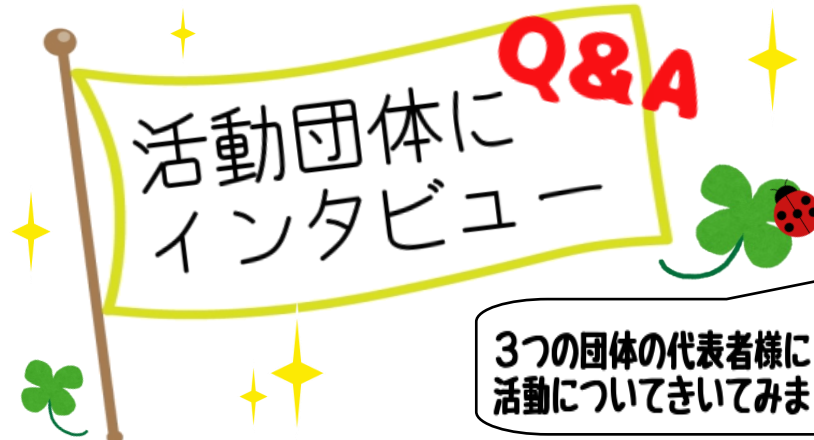
不法投棄の連絡について

まちで不法投棄物を発見されたら、バイクや自転車などは盗品の可能性があり、元の持ち主から盗難届が出されている場合があります。したがって、それらの不法投棄を見つけられた場合は、最寄の交番や警察へ連絡していただき、防犯登録がなされているか、盗難届が出されているかなど確認をとっていただくよう協力をお願いいたします。何も届けが出ていない場合は、その場所から動かさず、各担当課へ連絡してください。

- 道路にあった場合→まち美化推進課(電話:0742-71-3003)
- 公園にあった場合→公園緑地課(電話:0742-34-4916)



バイクや自転車以外の不法投棄物に関しましても、上記と同じように投棄されていた場所によって、担当課をご判断いただき、ご連絡していただきますようお願いいたします。



3つの団体の代表者様に活動についてきいてみました！



※以下の内容は、インタビュー時点の内容で、現在は変更になっている場合があります。

奈良・人と自然の会 (活動場所:佐紀町・奈良阪町に連なるサイクリングロード周辺)

アダプトプログラム

Q.メンバーの人数は？

A.151人で、活動しているのは80人前後。

Q.活動頻度は？

A.週1回で毎週木曜日が定例の活動日。

Q.活動内容は？

A.里山の整備や有機栽培、草刈りなどの景観形成、パトロール、花の管理、水路や階段のリニューアルなどのメンテナンス、近畿大学と連携してニッポンバラタナゴの養殖もしています。

Q.活動していて苦労することは？

A.資金の調達。資金は助成金や会費、作物の販売等で得ています。助成金は審査基準があり、ハードルが高いですが、資金は志のお金。ありがたく受け止めて十分に活用するようにしています。

Q.活動していてよかったことは？

A.子どものころ、家族でここへきて山仕事を手伝っていたのですが、それから半世紀ほどたてば荒れてしまっていました。ある日、20人前後の人がその場所で活動しているのを見かけて参加し、今では日本の原風景がよみがえり、子どももたくさん訪れ、肌で自然を感じてもらうことができ、そんな本では学べない体験をしてもらうことができています。



グリーンサポート



宮の森自治会 (活動場所:東九条宮ノ森街区公園・東九条宮ノ森緑地)

Q.メンバーの人数は？

A.1回の活動には、約50人が参加しています。

Q.活動頻度は？

A.月1回。3ヶ月に1回は自治会周辺の一斉清掃をしています。

Q.活動内容は？

A.花の植栽、草刈り、施設点検、水路の清掃など。花の植栽は、フラワーサークルがあります。

Q.活動していて苦労することは？

A.地域内だけでなく、その友達など周辺の子どもがたくさん集まります。公園の利用規定では、危険なスポーツは禁止だが、終始監視はできないので、利用の仕方がわからない子どもたちへの注意喚起がポイント。また、後継者を見つけるのが難しいと思いますが、よし！やってやろう！という気持ちがあるうちは続けられると思います。

Q.自慢できることや工夫していることはありますか？

A.ほぼ全面が芝生になっているので、転んでもケガしにくいところや、桜や藤棚など、四季折々の風景が楽しめます。遊具やグラウンドもあり、老若男女が利用できます。みんなが使うからこそ、よりきれいにしたくなるのです。ここをふるさとにしようという人のためにも、この公園は自治会のシンボルのようなものです。

