



発行：地域力推進久が原地区委員会
編集：地域情報紙「くがはら」編集委員会
事務局：大田区久が原特別出張所
〒146-0085 大田区久が原4-12-10
TEL (3752)4271 FAX (3752)4514

久が原地区管内

<人口>	<世帯数>
男 14,179人	13,939世帯
女 15,028人	
計 29,207人	令和5年12月1日現在

新年のごあいさつ

久が原地区自治会連合会 会長 三木 伸良



新年明けましておめでとうございます。
地域の皆様におかれましては、新たな年を健やかに
お迎えのこととお慶び申し上げます。
新型コロナウイルスも5類となり、自治会活動も少し
ずつ動き始めました。4年ぶりに開催されました「ふれあ
い久が原大運動会」も地域の皆様の笑顔があふれ、
改めて地域の各種行事の重要性を認識したところです。
久が原地区では、地域の情報発信としてLINE公式
アカウントを開設しました。これからは、地域の安全安心

を守るため、防災・防犯や各種行事等のお知らせなど
久が原地区の情報を発信してまいります。皆様もLINE
のお友だち登録をお願いいたします。
子供たちが安心して通学ができるように、登下校時
の見守り声かけなどの地域活動にご尽力いただけれ
ばと存じます。皆様と共に住み良い街を目指してまい
ります。

LINE公式アカウント開設
登録はこちらから



20歳に よせ

小林 希弥
私は、自然豊かで穏やかな雰囲気に包まれて
いる久が原が大好きです。
将来、社会で困難や苦難
に直面することがあるか
もしれませんが、そんな
時には久が原に戻り、
心を落ち着かせてから
前進しようと思います。



澤田 まひな
私は生まれも育ちも久が原です。お祭りやイベントで
にぎわう商店街、子供たちの楽しそうな声が聞こえてく
る学校や幼稚園、自然豊かで本当にすてきで自慢の街
です。この街で数え切れないほど
色々なことを学び、たくさんの
方に出会い、20年間久が原で過
ごした日々は大切な宝物です。
大人になり、これからはこの
久が原の街の良さを、より多く
の人に伝えられるよう精進してい
きたいと思っています。



和氣 良磨
久原小学校でお世話に
なった方やおやじの会の方
に、大学生になった今
でも街で声を掛けてもら
うことがあります。今更
に、この街の良さを多くの人に伝えたい
と思います。この街の良さを多くの人に伝えたい
と思います。この街の良さを多くの人に伝えたい
と思います。



大月 陽斗
私は今、経済学部での学びとカフェでのアルバイトに
力を入れています。充実感があり、少しばかり多忙な
日々を送っています。その中で、久が原駅に着く
と安心感が私を包んでくれ
ます。戻ってこられる場所
があるからこそ、外部の
物事に対して積極的に取
り組めると私は感じてい
ます。



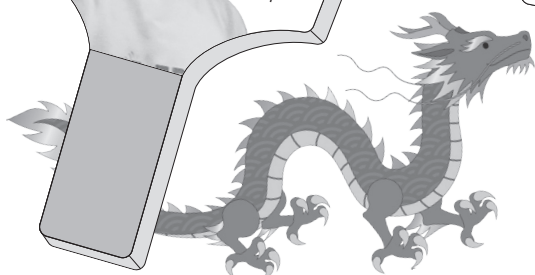
田嶋 優人
私は久が原が好きです。生母から「この場所
でも育ったから」と言われたことが、今でも
私に温もりを与えてく
れた人たちである保育
士になりたいと思い、大学
で勉強をしています。



弘田 利玖
今年二十歳という節目を
迎え、正直驚きが隠せま
せん。毎日暗くなるまで
公園で遊んだ日々は未
だに鮮明に覚えています。
仲間や先輩、両親に
支えられたことに感謝し、
将来この街に貢献できるよう
成長していきたいです！



西山 琴音
久が原の子供は明る
い子が多く、人見知り
の私でも友人がたく
さんできました！
小学校でできた友人
は、今でも遊びに行く
くらいとても仲がいいです。
これからは一人の成人として地域コミュニティで
も役割を果たしたいです。



たかのよしお
高野義雄さん
久が原シニアクラブ会長（南自治会）

健康長寿の秘訣は
シニアクラブにあり

昨年4月から会長をまかされ、会員60人余りの健康の維持増進と楽しめる場作りに努めています。

4年余り前に65歳で定年退職した後、時間に余裕ができたのでチラシで知ったシニアクラブの太極拳サークルに電話で入会を申し込んだところ、あいにくコロナ禍のため休止中。再開した令和3年5月から、久が原南自治会館で太極拳(楊名時24式)を毎月3回続けています。手足と体を前後左右にゆっくり動かしながら24種類の型を連続的に舞う約10分間の運動で、心身を整える中国式体操だと思って、準備運動を含め楽しんでます。その後、毎週土曜日の麻雀サークルにも加わり、脳トレに役立てています。

男性は会員全体の2~3割と少数派で、もっと参加していいはず。仕事本位に過ごしてきた男性が多く、なじみの薄い地元デビューをためらっているのかもしれない。まずは、ご自分の好みや趣味に合った運動系あるいは文化系のサークルを気軽に見に行くことを提案します。目下、コロナ以前の正常な活動に戻りつつあり、複数のシニアクラブが協力して年1回開催する演芸大会を見ると、演奏や合唱、踊りなど多彩な演目を多くのお年寄りが熱心に披露する姿に驚かされ、元気をたくさんもらえます。



太極拳

年齢を重ねても健康でいるためには、「適度な運動、栄養バランスのとれた食事、人の輪を大切にすること」の3項目が必要だと言われています。

「健康長寿の秘訣はシニアクラブにあり」といえるのではないのでしょうか。



久が原地区の南に位置、たしますヒルズ久が原です。樹木に囲まれた3棟の15階建物、敷地内中央に東屋を配した池などのロケーションは心癒されます。春先から毎年カルフガモが飛来し子育てしております。自治会創設24年目の、久が原地区では歴史の浅い自治会ですが、独自のイベントを開催しております。住民の皆様に関心の高い防災訓練(防災・防火・AED・震災)を地元消防署と消防団のご協力を得て自治会参加で実施しております。暮れのクリスマスイルミネーション点灯式では、住民

の方々の演奏、合唱、子供たちへのプレゼント会などを行っています。会員の皆様の安心・安全への取組を毎日のあいさつからつなげてまいりたいと行っております。幸い建物内はエレベーターでの移動中、共用廊下等での出会は多いですが、あいさつの励行を心がけ、子供たちやお年寄りへの気配りを広げてまいりたいと思っております。今年もご協力よろしくお願いたします。ヒルズ久が原自治会長 松本秀文



クリスマスイルミネーション



中庭

おわびと訂正

2023年秋(132)号におきまして、松仙小学校長のお名前に誤りがございました。正しくは萩間秀浩校長先生です。関係者の皆様に心よりお詫び申し上げます。

イベント情報

- ◆久が原東自治会合同新年会
【開催日】1月7日(日) 13時~
【場 所】久が原東部八幡神社社務所
- ◆久が原西自治会新年会
【開催日】1月13日(土) 13時~
【場 所】久が原会館
- ◆道々橋自治会新春の集い
【開催日】1月14日(日) 14時~
【場 所】道々橋八幡神社 社務所
- ◆ヒルズ久が原自治会震災訓練
【開催日】2月中旬
【場 所】ヒルズ久が原
- ◆ヒルズ久が原自治会クリーン大作戦
【開催日】3月上旬
【場 所】ヒルズ久が原
- ◆ヒルズ久が原お花見
【開催日】3月下旬
【場 所】多摩川

《問い合わせ先》久が原特別出張所
03-3752-4271

第34回
ふれあい久が原大運動会

令和5年10月1日「第34回ふれあい久が原大運動会」が4年ぶりに開催されました。

好天に恵まれた久原小学校庭には約1400人が集い、パン食い競争から始まり、自治会対抗の玉入れや綱引き、リレーなどのプログラムに、小さなお子さんからシニアまで笑顔と歓声があふれました。

熱戦の結果、ヒルズ久が原自治会が連覇を果たしました。また、競技の間には、大森十中生や雪谷高校生の素晴らしい吹奏楽の演奏、チアリーダーたちの演技が披露されました。

運動会の開催にあたっては、久が原地域5自治会ははじめ青少年対策委員会、区役所や地域の学校、団体、商店街、企業など多くの方々に支えられていました。6月の第1回実行委員会から全体会議、前日の設営、そして当日の運営と関係者の皆さま本当に疲れさまでした。

プログラム最後の盆踊りでは、校庭真ん中の太鼓を囲み、浴衣姿の女性や子供たち、たくさんの人たちが大きな輪を作り楽しんで踊る姿に、久が原地域の暖かさと優しさ、そして底力が伝わってきました。

(星合 典子)

【編集後記】

二十歳の若人 7 人に寄稿して頂きありがとうございます。情報紙くがはらは地域の皆様のご協力により発行されています。久が原の LINE のお友だち登録をされると、情報紙くがはらが創刊号からすべて閲覧できます。今年も編集委員一同、より良い紙面作りに取り組んでまいります。

大竹 恵美子



リレー



パン食い競争