

堤丘の1年を振り返り

堤丘校区におけるこの1年(令和7年度)は、皆様のご協力とご支援のもと、様々な地域活動を行うことができました。

- ・一本松川緑道公園の「さくらまつり」
- ・ラブアース クリーンアップ2025
- ・校区小学校合同運動会
- ・避難所開設訓練
- ・伝統行事「盆綱」夏まつり
- ・町ぐるみ一斉清掃
- ・「ふれあい城南フェスティバル」参加
- ・「城南区スポーツフェスタ」参加
- ・校区スポーツフェスタ
- ・校区健全育成パトロール



今後も自治会、地域活動へのご協力をお願い致します。

さくらまつり

日時 3月28日(土)18:00~21:00
出店場所 堤団地広場(ジャンボ公園広場)
焼きそば、焼き鳥などのお店が出ます!
数に限りがありますので、お早めに!
※小雨決行

～ 一本松川緑道公園ライトアップ ～
日時 3月15日～4月5日 18:30～22:00

※開花によって変更になる場合があります
堤丘自治協議会

さわやかウォーキングの会

日時 3月2日(月)10:00
集合場所 堤丘公民館 駐車場
※雨天時、堤丘公民館講堂
堤丘校区環境衛生連合会/さわやかウォーキングの会

卒業おめでとう!

堤丘小学校、長尾中学校の卒業生の皆さん
卒業おめでとうございます。
学校での楽しい学習や友達との交流を通して
素晴らしい思い出を得たことと思います。
学校で学んだこと、育んだ友情を忘れずに
進んでください。
卒業生皆さんの門出を
心からお祝い申し上げます。

堤丘校区自治協議会



校区スポーツフェスタ

開催日 3月1日(日) 9:30~12:30
場所 堤丘小体育館



【持ってくるもの】室内シューズ(上靴可)・飲み物

一般・保護者の方の参加も歓迎です。
子ども達と一緒にゲームしましょう!

体育振興会/青少年育成連合会

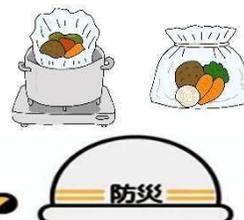
防災食づくり体験

～ポリ袋クッキング!みんなで試食～

日時 3月14日(土)10:00~12:00
対象 小中学生(小学1・2年生は保護者同伴)
定員 30名

【飲み物は持参してください】

安全安心まちづくり推進委員会



長尾中吹奏楽部 ～ スプリングコンサート ～

3月21日(土)

会場 13:15 開演 13:30
場所 長尾中学校 体育館

※スリッパをご持参ください。
※会場に駐車場はございません。

今月のすこやか広場

3月の開催日 2日・9日・23日
時間 10:30~12:30
場所 堤丘公民館 講堂

3月23日は・・・

「子連れ防災教室」を開催します!

内容：ポリ袋を使用した
防災食「蒸しパン作り」
定員：親子15組(早めのお申込を!)
申込：公民館窓口 又は
2月9日のすこやか広場
～ ご参加お待ちしております♪ ～

※3月9日に城南区子どもプラザの
子育てコンシェルジュが来られます

【4月の予定】
4月は13日・20日・27日を予定しています。

堤丘校区社会福祉協議会/子育てサロン



ゆっくり整える、自律神経ケア

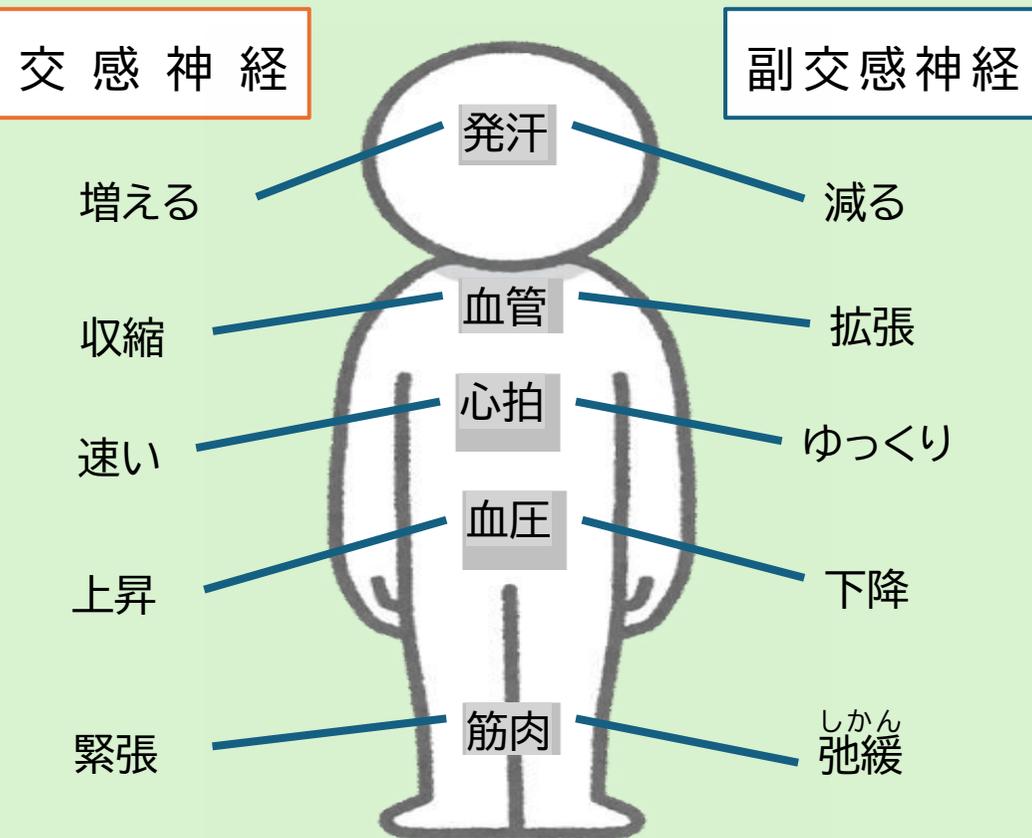
3～4月は、気温や気圧が変動しやすいため、自律神経が乱れやすい時期です。自律神経が乱れることで、イライラしたり、何もやる気が起きないといった精神的な症状や、頭痛、腹痛などの身体的な症状が現れると言われています。

＜そもそも自律神経って…？＞

自分の意志とは関係なく、生きるために必要な体の機能を自動で調整してくれる神経のことです。

例えば…心臓を動かす、体温を維持する、血圧を調整するなど

自律神経には、体を活動モードにする「^{こうかんしんけい}交感神経」とリラックスモードにする「^{ふくこうかんしんけい}副交感神経」の2つがあります。この2つの神経のバランスが大切です！



＜自律神経の整え方＞

①呼吸を深くする

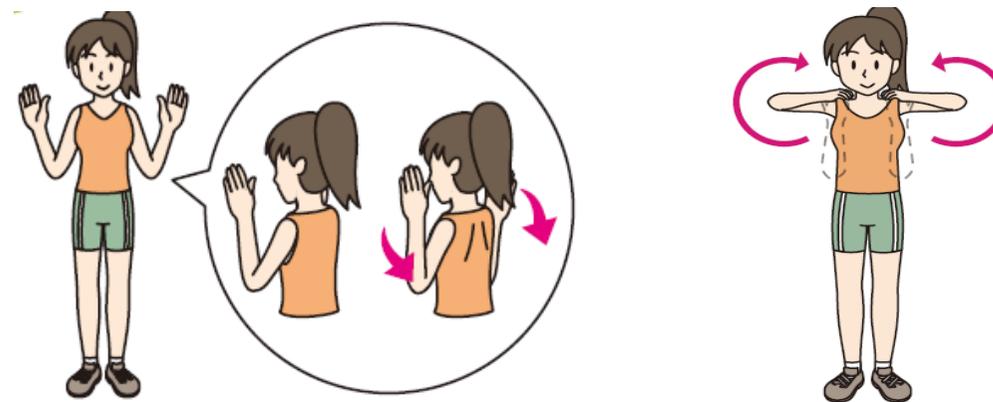


1:2の呼吸を意識!
鼻から3秒かけて吸い、6秒かけて口から吐く。
ゆっくり長く息を吐くことで、副交感神経が働きやすくなります。

②朝の光を浴びる

体内時計が整い、交感神経と副交感神経の切り替えがスムーズになります。窓辺で数分光を見るだけでも効果的です！

③軽い運動やストレッチを取り入れる



肩甲骨の体操(目安3～5回)
肩甲骨を中心に寄せ、背中に力を入れ(3～5秒)、元に戻します。

肘回し(目安前後3～5回)
肘で大きな円を描くように回します。
※無理のない範囲で行いましょう

④生活リズムを整える

起きる時間、寝る時間、食事のタイミングが毎日バラバラだと自律神経が疲れやすくなります。大まかでいいので、「同じ時間帯」を意識して生活しましょう！