

# 彩の国ロードサポート NEWS



彩の国ロードサポートについての情報は、県道路環境課ホームページをご覧ください。

**道路環境課ホームページ** <http://www.pref.saitama.lg.jp/A08/BF00/index.htm>

編集・発行：埼玉県県土整備部道路環境課 〒330-9301 さいたま市浦和区高砂3丁目15番1号

TEL 048-830-5103(直通) FAX 048-830-1942

ロードサポートの認定状況

平成18年10月1日現在で

257団体

約14,700人

## ～ 目次 ～

- 1. 活動団体の紹介・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P 1
- 2. 埼玉県NPO基金からのお知らせです・・・・・・・・ P 3
- 3. 清掃美化活動による腰痛を防ぐために！・・・・・・・・ P 4

## 1. 活動団体の紹介

彩の国ロードサポートの認定団体として活動されている皆様を紹介します。

以下の質問事項に答える形式で活動を報告してもらいました。

なお、コメントの頭の数字は、質問の番号に対応しています。

現在の団体人数	活動している場所	年間の活動回数とこれまでの活動回数の合計
団体の特徴について	県のロードサポートを知ったきっかけ	ロードサポートに参加した理由
活動して感じたこと	活動に対する反響は？	県や市町村への要望
その他活動や制度についてなど		

## 新志ボランティアの会

(平成15年2月認定・秩父市)

スタート時の会員は13名ですが、現在は区として行っているため全39戸で、1回に平均25人くらいで行っています。

県道皆野両神荒川線(秩父市久長龍勢会館から秩父市下吉田龍勢橋まで約620mの歩道部分)

全体で行うのは、年2～3回ですが、あとは集まれる人で、ゴミや空き缶拾い等しています。今までに25回くらいです。

旧吉田町の龍勢祭の地元という事で、せめて龍勢祭くらいは他市町村から来る人たちに気持ちよく見て帰ってもらおうと、特に龍勢祭前後にきれいにするように始めたのですが、地元でも奉納する時は、土日が忙しく、平日は、ほとんどの人が仕事を持っているため、なかなか全員で集まる事が出来ませんが、細く、長く続けていけたら良いと思います。

旧吉田町役場からの紹介

町の紹介により区内に回覧したところ、参加者が10名以上いたため、参加することにしました。

県道の歩道のため、普段の生活道路と離れているため夏などちょっと見ないしていると雑草が伸びて困ります。ゴミや空き缶は少人数でもなんとかありますが、春から秋にかけての雑草、また、秋から冬にかけての落ち葉は大勢でないと出来ないの、皆の都合の良い休日を選んで行っています。



ボランティアということで活動資金もないため、区に要請し夏の暑い日等、参加した人には飲み物くらい出せるように予算を付けてもらい、区全体で行っていくことにしました。

最近は早朝散歩をする人もふえ、除草等も、もう少し多く行いたいのですが、歩道の敷き詰めて



あるブロックの間から出る草が抜かず、出来れば除草剤を使いたいのですが、環境に良くないとのこと、何とかならないかと思えます。また、ゴミや落ち葉は近所の空き地や山などに捨てさせてもらっています。道具も県から竹ぼうきをいただきましたが、草こそげ、鎌、ゴミ取り等、個人のものを使用しているので徐々にそろえていけたらと思います。

今後、こういった事業を広げていき、自分達の地域だけでも、きれいにして行けたら良いと思います。そのためにも、こういったロードサポートニュース等、会員だけでなく一般の人にももらえるような方法があればと思います。(予算の都合もあると思いますが)できれば会員の人数だけでなく多めにいただければいいと思います。たいした活動もできませんが少しでも周りの人に理解していただけるようガンバって行きたいと思えます。

## 三国コカ・コーラボトリング株式会社 ほかグループ会社

(平成16年8月～12月認定・桶川市、日高市、羽生市、秩父市、深谷市、草加市、吉見町、三芳町)

約1,100人

8箇所。県道東松山桶川線、越谷八潮線、東松山鴻巣線、笠幡狭山線、さいたま上福岡所沢線、羽生栗橋線、寄居岡部深谷線、国道140号

年間24回(ただし雨天の場合は中止)活動回数合計72回(2003年6月～2006年8月)

弊社は、埼玉・群馬・新潟の3県をエリアとするコカ・コーラボトラー社です。弊社は、飲料の製造・販売を通じて、人と人、人と地球をつなぎ、お客様や社会から期待される企業を目指しているため、ロードサポートのほか様々な社会貢献を行うこととしています。

埼玉県北本県土整備事務所から紹介いただきました。

2003年6月より「ごみゼロ従業員クリーン活動」と銘打って、社外の美化活動に取組み始めましたが、社外とのコミュニケーションの大切さを



強く感じており、埼玉県、桶川市、地域住民と手を結んで活動が行えるロードサポートへ参加致しました。

彩の国ロードサポートの看板を設置いただき、活動のPRと励みになっています。北本県土整備事務所から花の苗をいただき、地域住民の方と一緒に花を植えています。この一連の活動により、道路美化が着実に図られていると感じます。月2回のクリーン活動は、社内でもすっかり定着しております。

特にありませんが、通行人の方から花を毎日楽しみに見ているなどのお話を聞くと、これからも続けていこうという気持ちが沸いてきます。

北本県土整備事務所から花の苗や帽子をいただき感謝しております。それぞれの活動拠点における特徴(様々な花の苗を植える)が醸し出せると潤いが生まれてくると思えます。

特にありません。



# レインボークラブ

(平成14年12月認定・飯能市)

24人

主要地方道青梅飯能線(飯能市下畑地内クリーンセンター前200m)、県道飯能名栗線(曲竹バス停付近180m)

当初2年間は年4回その後活動場所が1箇所増えたので年7回。これまでの活動回数は19回になりました。

メンバー皆、元気で明るい方が多く楽しく活動しています。年度最後の活動終了後懇親会を行い親睦を深めています。

皆で地域に役立つ事がないか相談したのがきっかけ。



日高市の知り合いのメンバーより聞き県土整備事務所のチラシと「彩の国だより」を見て。

車の通行量が多く民家がないのでポイ捨てが多い。

雑草が多く活動の半分は草刈りとなっています。

今年で4年になりますが最近は活動中に通行人に励まされ励みになっております。また、2名の方が賛同してメンバーが増えました。おかげで1箇所活動場所も増やして1年経ちました。帽子、蛍光ベストを着用して良く目立つようになり、サポートに励みになっております。

もっと県、市等の広報等で紹介して活動団体が増えることを期待します。

特にありません。

## 2. 埼玉県NPO基金からのお知らせです

NPO基金とは？

- ・・・「埼玉県NPO基金」は、NPO活動(営利を目的としない民間団体による社会貢献活動)を支援し、県との協働を推進するために平成16年4月に創設した基金です。基金は、県からの拠出金(1億円)と、県民の皆様、企業の方々からの寄附が原資です。

### NPO基金に団体希望制度ができました！

団体希望制度とは？

- ・・・NPO基金に寄附をする際に、基金を通じて支援したい団体を具体的に希望することができる制度です。対象となるのは「県内に事務所があり、県内を中心に活動するNPO団体」ですが、県との協働事業などを行う任意団体も含まれます。  
つまり！彩の国ロードサポート団体も、この制度の対象となります。

具体的にはどうということ？

- ・・・例えば、ある企業が地元で活動するロードサポート団体の活動を支援したいと思った場合、団体名を明記してNPO基金に寄附すると、NPO基金の審査会を経て、助成金としてロードサポート団体に交付されます。助成金は、団体の事業として審査会が認めたものの費用として使うことができ、例えば、団体の活動に関する打合せのための会場使用料などが対象となります。

どんなメリットが？

- ・・・寄附者は、特定の団体に対する支援をしながら、税法上の優遇措置を受けられます。(法人は、全額損金算入できます。個人は、所得税・住民税の控除の対象です。)  
団体は、NPO基金を通じて活動をPRすることで、寄附を集めやすくなります。

NPO基金に団体登録するためには？

- ・・・あらかじめ団体登録申請を行う必要があります。  
詳細や登録手続きは、NPO活動推進課(048-830-2839)にお問い合わせください。  
埼玉県NPO情報ステーション「団体希望制度」  
<http://www.saitamaken-npo.net/kikin/dantaikibou.html> でも、ご覧になれます。

### 3. 清掃美化活動による腰痛を防ぐために！

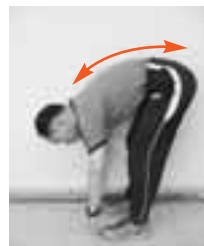
道路の清掃美化活動による腰痛などの報告が寄せられています。

そこで、清掃美化活動による腰痛を防ぐ方法について、専門家のアドバイスを聞いてきました！

今回、アドバイスをくださったのは、埼玉県健康づくり事業団・健康運動指導士の浅見真一氏です。

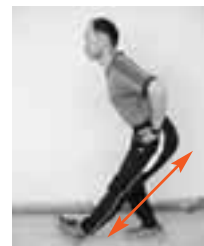
**Q**：清掃作業の前に行うストレッチとして効果的なものはどのようなもののでしょうか。

**A**：写真のような腰や背中ストレッチを行いましょ。そのほか、写真のように、腰から離れていて関係なさそうな筋肉や関節もほぐしましょう。筋肉や骨は必ずどこかに繋がっているため、腰や背中に負担がかかると、繋がっている肩やお尻、太ももの筋肉などにもしわ寄せがくるからです。



20秒

写真



両足各30秒

写真

**Q**：清掃作業では、ゴミを拾うときに、腰の曲げ伸ばしが多いのですが、何か注意点はありますか。

**A**：ゴミ拾いは、写真のように十分に両膝を曲げるか片膝立ちの姿勢で行いましょう。そうすることで、体重を脚で支えることになり、腰への負担が減ります。また、膝への負担を減らすために、太ももを普段から鍛えておくことも重要です。特別な筋力トレーニングは要りませんが、日常生活の中で階段の上り下りや膝の屈伸運動をすずんで取り入れましょう。



写真

1



写真

2

**Q**：重い物を持ち上げるときなどに腰を痛めやすいと聞きますが、何か注意点はありますか。

**A**：写真のように、膝を伸ばしたまま持ち上げると、荷物の重みは腰で受けとめることになってしまいます。写真のように十分に膝を曲げ脚力で持ち上げましょう。



写真



写真

**Q**：草刈りなど、しゃがんだ姿勢のまま作業を続けることがあります。何か注意点はありますか。

**A**：しゃがんだままの姿勢も、腰、背中や膝に長時間の負担がかかります。なるべく長時間同じ姿勢をしないことが大切です。時々体勢を変えたり、写真のように、合間に腰まわし運動を行いましょ。また、どうしても同じ場所にとどまって作業しなければならない場合は、折りたたみの小型簡易イス(100円ショップなどにも売っています)に座って作業するのも良いでしょう。(写真)



写真



写真

**Q**：普段の生活の中でどのようなことに注意したらよいでしょうか。

**A**：いろいろありますが、要約すると次の3つになります。

#### 腰に負担のかかる長時間同姿勢を避ける

長時間しゃがむ・立つ・座ると、たとえオリンピック選手でも腰痛を起こします。途中で休憩を取ったり、少しでも体勢を変える工夫をしましょ。

#### 日ごろから、背中、腰、脚を鍛えておく

特別なトレーニングは不要です。良く歩く・いつも階段を利用する・こまめに家事をするなど、誰にでもできることでいいのです。小さなことでも毎日続けることが大切です。余裕のある方は写真のような筋力アップの運動を行いましょ。

#### 太りすぎに注意する

太ってお腹が出ると、それだけで重い荷物を抱えているようなもので、常に腰へ負担がかかってしまいます。適正体重を維持することも重要です。

ちなみに、

**体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) が25以上の方は要注意です！**

作業の合間に腰まわし運動



写真

左右各10回  
× 3セット