



# 和(輪)のまちだより

発行日	平成26年1月1日
編集・発行	第四地区住民自治協議会・総務部会
印刷	有限会社 長野プリントサービス

❖ 第四地区は 諏訪町、西後町、県町、南県町、妻科、新田町 の6町で構成されています ❖



第四地区の住民の皆さま  
 新年あけましておめでとうございます。  
 本年も第四地区住民自治協議会の活動に  
 ご協力をお願いいたします。



## 第四地区「いきいき交流会」(健康・福祉部会)

10月9日(水)にホテル国際21にて、高齢者の方を対象とした「第四地区いきいき交流会」が行われました。4回目となる今回は、今までで一番多い56名の高齢者の方に参加していただきました。

始まりは、西部保健センター 保健師 中村智子様による健康講座。生活の中に「笑い」をとり入れる「笑いヨガ」を皆で練習しました。



←写真左右→  
 笑いヨガの  
 様子



昼食をはさんだ後は、県町在住の町田昂二様によるフルートの演奏。

町田さんの楽しいお話に加え、演奏はよく知られている親しみやすい曲目が多く、会場のあちこちから自然と歌声が出てくるような温かい雰囲気になっていました。

最後に「故郷」と「信濃の国」を町田さんのフルート演奏に合わせて皆で斉唱し、楽しいひと時を過ごしました。



## ストレッチポール講習会【役員対象】（健康・福祉部会）



ストレッチポールってご存知ですか？  
長さ約98cm直径約15cmの  
下の写真のような円柱です



9月25日（水）旧後町小学校  
体育館で健康福祉部会・健康づくり  
班の役員を対象としたストレッチ  
ポール講習会を行いました。  
右上写真にあるような円柱に寝  
転がるだけで・・・

あら！不思議。「あ！違う」。

これは体験しないと伝わりま  
せん。機会があったら皆さんぜひ  
一度どうぞ。第四地区でも来年度  
以降、住民の皆様の体験の機会を  
つくりたいと考えています。



## 地域・学校連絡懇話会（教育・文化部会）

去る10月12日（土）に、もんぜんびら座  
802会議室において「地域・学校連絡懇話会」  
が行われました。

今回は、後町小が閉校後に第四地区の児童達が  
通う8校の先生方をお招きして「学校が地域住民  
に協力してほしいこと。地域住民が学校に協力し  
たいこと」をテーマに開催されました。



中心市街地の学校は少子化に伴い、生徒数が減少して  
います。生徒数が少ない今、子どもたちは小さな関わり  
合いの中で生活するようになってきています。

各学校の先生方は、**たくましい自立した子どもを育て  
るために**、小さな関わり合いだけでなく、地域社会との  
触れ合いや世代を超えた交流を積極的に行っていき  
たいという考えをお持ちであることが伝わってきました。

私達、地域住民も各学校と協力しながら、子ども達の  
成長に関わっていききたいですね。

## 第四地区 防犯教室開催（安全・防災部会）

11月13日（水）もんぜんぷら座304会議室にて「第四地区防犯教室」を開催しました。テーマは特殊詐欺。

まずは長野中央警察署 生活安全第一課の中島課長様から、被害の実例や被害者にならないための心構えなどのお話をお聞きしました。

お話の内容を下にまとめてみました。特殊詐欺は一向に被害が減らない犯罪ですが、**防ぎようのある犯罪**です。「私だけは大丈夫」と思わずに、不安なことがあったら、**お金を払う前に誰かに相談**しましょう。



後半は、長水防犯協会の講師の皆さんによる指人形劇。特殊詐欺の実態を指人形劇により再現したものでした。

### 特殊詐欺は防ぎようのある犯罪です！！

長野県の被害総額は一億数千万円にのぼるそうですが、その一方で水際で防ぐことのできた額も六千数百万あるとのこと。防ぐことが可能なのです。

被害者にならないために

#### 1. まずはお金を払わない！

当たり前ですが、お金さえ払わなければ被害は防げるのです。



#### 2. お金を払う前に、あせらず、誰かに相談をする

お金を払ってしまう「前」に誰かに相談してください。

払ってしまった後に不安になって相談する方が多いのだそうです。**相談は払う前に！**  
あせらせるのは相手の手口です。あせる必要はないのです。**あせりは禁物！**

一番最初は電話がかかってくるそうです。この時点で終われば被害者にはなりません。

#### ◆もうけ話やおいしい話

簡単に他人に教えてくれるものではないはずなのです。

#### ◆身内を装った電話

あせらずに誰かに相談する。（これが鉄則ですね）

# 旧後町小学校の跡地活用について

すでにテレビや新聞で報道されておりますが、11月22日に県立四年制大学について検討する「県立大学設立準備委員会施設整備専門部会」の第一回会合が開かれ、**旧後町小跡地を活用して**、学生寮を建設する方向で委員の意見は一致したとのことです。

県短期大学を四年制化して新設する県立大学については、県が示した基本構想では一年生は全寮制となっております。



同日夕方に長野県総務部県立大学設立準備室の方と長野市企画政策部の方より、旧後町小学校の地元である第四地区各町区長に対して、説明会が行われました。説明会では、主に当日の第一回会合の内容報告が行われました。

加えて、平成24年12月24日付で第一から第五地区住民自治協議会より長野市に提出した要望書にある「新施設になっても地域で利用できるように」等の要望に関してはこれからさらなる打ち合わせが必要であることを第四地区各町区長、市、県の全員一致で確認しました。

## 紅葉狩りウォーキング（健康・福祉部会）

健康福祉部会・健康づくり班で11月8日（金）にウォーキングを行いました。こちらは10月16日に雨天中止になった企画のリベンジでした。今回は、秋晴れの気持ちのよいお天気の下、実施することができました。最年少参加者はベビーカーのお子さん。集まった25名で**ほのぼののんびり**と地区内を散策しました。



妻科 山崎公民館長が県歌「信濃の国」の碑を説明。皆で歌いました。



途中でケヤキの紅葉が美しい妻科神社に立寄り、保健所の理学療法士宮入様にノルディックウォーキングのミニ講座を開催していただきました。ミニ講座後は皆で実際にポールを使ってみました。興味をもたれた方も多かったのではないのでしょうか。「また企画してほしい」という声も多く聞かれ、大好評に終わりました。



マイポールを手に参加された南県町 福沢区長 →

## 第四地区の各町から（妻科、南泉町）

### ❖ 妻科 ゲートボール大会

10月13日 爽やかな秋晴れの下、ひまわり公園にて妻科に所属する6団体（自治会、日赤奉仕団、長寿会、婦人会、公民館、育成会）によるゲートボール対抗戦が行われました。公民館の企画で今回初めて行われたものだそうです。優勝は長寿会の皆さんでした。



「この方向をねらって」助言が入ります



このゲートを通すのがなにげに、意外に大変なのです



ゲートボール観戦は初めてでしたが、女性も子供も楽しめる面白い競技だと思いました。初心者でも十分楽しめます。

私にもできそうだったので、（もう少し歳をとったら）日常の楽しみに加えようかと心秘かに思ったのでした。



### ❖ 南泉町 施設見学会

11月18日（月）に南泉町で行われた施設見学会におじゃましました。これは南泉町自治会の健康福祉部の企画で行われた行事です。

同じ南泉町内にあるデイサービスセンターノーマライ縣さんの施設内を見学し、事業についての説明を受けました。近所にある身近な施設ということもあって皆さんの関心の高さがうかがえました。



利用者が使いやすいように整備された浴室やトイレも見せていただきました



バーにつかまって機能訓練の体験。かかとの上げ下げのような簡単なものからスクワットのような大変なものまで

# 第四地区住民自治協議会からのお知らせ

❖ 行事のお知らせ（詳細は回覧をご覧ください） ❖

2月8日（土） 第四地区 人権研修会（教育・文化部会）

今回はなんと “落語！” です。一緒に笑いながら人権を学習しませんか



❖ 視察研修が開催されました ❖

総務部会視察研修

10月23～24日

会津七日町通りまちなみ協議会（会津若松市）

藤寅工業株式会社（燕市）

環境部会・第一～第五地区合同視察研修

10月28日

柏崎刈羽原子力発電所（上越市）

長野ホテル犀北館さま広告

第四地区の活動に、ご意見・ご提案がございましたら、各町の区長、または事務局までお問い合わせください。

事務局

〒380-0835

長野市新田町 1485-1

もんぜんぶら座8階 合同事務所

第四地区住民自治協議会

☎262-1365（FAX兼）



(株)東京損害生命保険サービスさま

長野プリントサービスさま広告

うるおい館さま広告