



和(輪)のまちだより

発行日	平成27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 あけましておめでとうございます。
本年も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7日(火)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。今までで一番多い58名の高齢者の方に参加していただきました。

始まりは、中央警察署生活安全課 田山さんから「特殊詐欺の被害防止」について教えていただきました。**怪しい電話とは話さない！切ってしまう！**「天ぷらあげてます」など電話を切る口実を決めておくと、あわてずに対応できるそうです。



最近多い被害は「ゆうパック」を使って現金を送らせるものや東京まで現金を持ってこさせるものだそうです。東京まで新幹線1本で行けるような地域は狙われやすいとのこと。また、ゆうパックで現金を送ること自体が違法行為なので、言われたら警戒した方がよいでしょう。



昼食をはさんだ後は、長野市音楽キャラバンの方による♪木管三重奏♪ 音楽キャラバンとは長野市芸術館のオープンに向けて長野市ゆかりの若い演奏家の方たちが地域で音楽コンサートを行っているものです

演奏は、よく知られている親しみやすい曲目や第四地区出身の草川信の曲が多く、会場のあちこちから自然と手拍子や歌声が出てくるような温かい雰囲気になっていました。

後日、参加された方から「素晴らしかった」「楽しかった」という感想を多くいただきました。「鳥肌が立つほどの感動をおぼえた」「涙が出そうだった」という声も多く、音楽は人の心を揺り動かすものなのだと改めて感じました。

防犯・交通安全教室（安全・防災部会）



10月22日（水）もんぜんぷら座 304 会議室にて「第四地区防犯・交通安全教室」を開催しました。

長野市 交通安全教育講師の樋口さんと三浦さんが寸劇や腹話術を交えながら、交通安全と特殊詐欺の被害防止についてお話してくださいました。樋口さんと三浦さんの説明のわかりやすさはもちろんのこと、芸達者ぶりに驚かされました。

聞いたお話の中で印象的だったことを2点

「車の事故は 運転し始めの 30 分に多い」

ちょっとそこまでとか、いつもの買い物に出かける時などのパターンが多いのだそうです。慣れた道だからと油断してはいけないということです。

「特殊詐欺の被害者の9割は 50 歳以上の女性」

これは驚きました。9割が女性だったとは！特殊詐欺は次々と新しいパターンが出てきていますし、被害額も年々拡大しています。他人事と思わずに気を付けましょう。



第四地区 小さな遠足（教育・文化部会 健康・福祉部会）

11月9日（日）に第四地区 小さな遠足を開催しました。こちらは教育文化部会と健康福祉部会の共催の行事でした。

健康運動指導士の工藤さんからウォーキングについて講習を受けてからいざ出発！道中は（ウォーキング講習とはやや違って・・・）総勢 70 名での～んびり～と第四地区内を散策しました。



遠足の途中では各区長が地区の由来、歴史などについて説明をしました。

新田町 青木区長から

「西山街道と昔の八幡川について」

西後町 横田区長から

「十念寺・秋葉神社と本願寺長野別院についてと西後町界隈の説明」

諏訪町 宮下区長から

「鳴子大神と諏訪町について」

住み慣れた場所でも、知らなかった名所や見どころ、隠れた小路などがあります。地区内を散策することによって、地区の新しい魅力の発見につながっていくと素敵だと思います。

介護予防講座（健康・福祉部会）

11月26日（水）にもんぜんぷら座 802 会議室において介護予防講座を開催しました。口腔ケアとロコモ体操を教わりました。

口腔内には約 300 種類の細菌がいて、全身の健康にも影響を及ぼします。狭心症、脳梗塞、糖尿病など様々な病気も起こりやすくなるそうです。口の中を清潔にすることは、健康を保つことにつながるのですね。



ロコモ体操とは、骨・関節・筋肉などの運動器（ロコモ）機能の低下を予防する体操です。今回は椅子にすわってできる簡単なストレッチ、生活の中でできる便座スクワットや片足立ちなどを教わりました。ストレッチは即効性があるため、直後から指が長くなったり、足が軽くなったり・・・その場で効果を実感！でも・・・大事なことは継続することです。ロコモ機能を維持していつまでも健康に過ごしたいですね。

第四地区の各町から（妻科、県町）

❖ 県庁通り花いっぱい会

10月19日（日）に「県庁通り花いっぱい会」が県庁通りに花を植える活動を行いました。

「県庁通り花いっぱい会」は今年度設立された会で、妻科自治会と県町自治会の共同事業として、県庁通りの街路樹花壇の美化活動を行っていくものです。花を通して明るいまちづくりを目指しています。県庁通りに面した商業施設もサポート事業所として協力していただいているそうです。

（写真右）→

苗を植え終えた街路樹花壇
春に花が咲くのが楽しみです



当日はお子さんからご高齢の方まで総勢 105 名の幅広い世代の方が作業に参加しました。参加された皆さんお疲れ様でした。

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（詳細は各戸配布されるチラシをご覧ください）❖

第四地区 男女共同参画講座（教育・文化部会）

2月7日（土）午後1時30分より もんぜんぷら座8階 802 会議室

❖ 事務所移転のお知らせ ❖

平成27年1月5日より、権堂東側の新事務所で業務を行うことになりました。
第四地区からは少し遠くなってしまいましたが、ぜひお気軽にお立ち寄りください。

新事務局の住所

〒380-0833

長野市大字鶴賀権堂町2201-20

権堂イーストプラザND 1階

第一から第五地区住民自治協議会合同事務所

第四地区住民自治協議会

電話番号（兼FAX）は今までと同じになります

☎262-1365（FAX兼）



※お車で越しの際は 長電権堂パーキング をご利用ください。駐車券をお出しします。

長野ホテル犀北館さま広告

長野プリントサービスさま広告

うるおい館さま広告

(株)東京損害生命保険サービスさま