



区民の皆様へ

第五地区心潤う豊かなまちづくり協議会

2017

第41号

平成29年1月1日発行

# 協議会だより

■発行 第五地区心潤う豊かなまちづくり協議会／会長：青木 武雄

■編集 総務広報部会 広報委員

## 謹賀新年 本年もよろしくお祈りします！



第五地区の皆さま、新年あけましておめでとうございます。

みなさまにおかれましては、ご健勝にて新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

日頃から「第五地区心潤う豊かなまちづくり協議会」にご理解とご支援を賜り厚くお礼申し上げます。

住民自治協議会も今年では発足8年目を迎えます。最近では記録的な大雨や風、地震など自然災害が日本列島を襲い、各地で洪水・土砂災害など、被害が相次いで発生しております。

第五地区住自協では、安心・安全なまちづくりに取り組んでおります。自然災害は必ずやってきます。このため、防災意識の向上を目指すため、長野市市民生活部地域活動支援課の支援と協力で、地域に根ざした防災リーダーを育成し、継続的で活動可能な環境づくりに取り組んでおります。この防災リーダーは「防災士」です。第五地区内の各町から7名の方が、防災士研修講座を受講して防災士の資格を取得しました。今後、防災リーダーとしてリーダーシップを発揮して、地域の方と協力して、防災・減災のための啓発活動に努めていただきます。また、災害発生時には、自分たちの手で救助・応急活動を実施するリーダーを務めていただきます。

防災対策の他にも、私どもが住む中心市街地でも活性化対策、少子高齢化による人口減少対策、空き家問題、福祉対策など課題が山積しております。

第五地区のテーマであります「誰もが 何時でも 居心地よく」の実現を目指して取り組んでまいります。

本年もたくさんの課題がありますが、皆さまのご支援・ご尽力を賜り、第五地区が更に発展しますようご協力の程お願い申し上げます。

本年も、皆さまにとって良い年でありますようご祈念申し上げます。

第五地区心潤う豊かなまちづくり協議会 会長 青木 武雄

### 生涯学習青少年育成部会（青少年委員会）

## 第41回 スポーツ大会

第五地区恒例のスポーツ大会は、今回で41回目を迎え、9月11日（日）に山王小学校の校庭と体育館で開催されました。

各町から、世代間ゲートボール・ペタンクに参加する皆さんや応援の方が集まりました。来賓の柘植圭二市議のご祝辞などの開会式に続き、全員でラジオ体操を行い、各競技が行われる会場に移動して熱戦が繰り広げられました。



各競技とも老若男女の混成チームで、一生懸命、真剣に取り組み、接戦が展開されました。

世代間ゲートボールの小菅審判員は「子どもたちは、一回経験したら二回戦からは、驚くほど上手にこなしておりました。」と語られました。



	優勝	準優勝	3位
世代間ゲートボール	中御所	北石堂町	岡田町
ペタンク	南石堂町A	北石堂町B	南石堂町B

## 中御所防災訓練

～自分の身を守ることが第一です～



中御所では、災害発生時に即応体制を図り、的確に対処できる知識や技術を習得するために、毎年防災訓練を実施しております。

今年は、9月11日（日）に朝6時から中御所公民館で実施されました。中御所区自主防災隊役員、班長（隣組長）、ほか区民と第五地区防災関係者など約90名が参加して、長野市中央消防署、消防団長野第5分団の協力を得て訓練しました。

訓練内容は、「9月11日朝5時20分頃、長野市周辺で震度6の地震が発生。公民館でも食器戸棚などが倒壊、ガラス窓破損、厨房から火災が発生。会議室その他で1階と2階にそれぞれ10名程度がいる」という想定で始まりました。

火災報知機が鳴り、消防署に火災発生を通報しました。参加者はそれぞれの役割分担に従って消火作業に当たりました。

総合訓練では、火災報知器の取扱ならびに訓練、通報訓練、避難誘導訓練、負傷者救護訓練、煙体験訓練、また消防団長野第5分団によるホースの着脱と放水訓練が、それぞれ整然と行われました。



訓練のあと、講評で中央消防署から「いざという時に備えて、このような訓練は非常に有意義です。火災発生時は最初は消火器で消火に当たり、それでも消えない場合には、消火栓にホースをつないで自分たちで初期消火に当たってください。火災の場合は5分位で火が回ってしまいますので、水をかけるだけでも随分違います。避難については、長野市では地域防災計画を本年度見直して、早い段階で住民に避難するよう呼びかけております。行政は災害が起きる可能性がある場合は、避難準備情報を発令します。その後避難勧告、避難指示となります。避難準備情報が出た段階で避難してください。自分たちの地域は自分たちで守る。まず、自分の身を守るのが第一です。このためには、日頃の訓練が大切です」と話されました。



## 「がん」に関する講演会

～乳がん・肺がんの予防と早期発見～

日本人の死因は、1980年代から「がん」が第1位を占めております。今回は乳がんと肺がんに関する講演会を9月26日（月）に南石堂町公民館で開催しました。講師には、権堂町長野大通りで放射線科・内科を開業されている磯村クリニックの磯村高之院長にお願いしました。同院長は、長野市医師会乳房検診検討委員長もお務めになっておられます。



乳がんは、女性のかかる割合の第1位です。しかし死亡率では第5位です。早く見つければ命を失わずに済みます。手遅れになると骨に転移して、すごく痛いそうです。

どうしたら乳がんにならずに済むかは、アルコール摂取と肥満がリスクファクターです。また、運動が乳がんの防止に効果的との報告があります。乳がん検診は、①自己検診です。乳房を鏡の前で良く見る。脇の下のリンパ節を触診する。乳房の触診などです。②視触診検診、③マンモグラフィー検診、④超音波検診、⑤PET、MRIなどです。月1回の自己検診は大切です。自分で発見できる唯一の「がん」だそうです。

そして、30歳代は超音波検査を毎年。40～50歳代は超音波検査を毎年とマンモグラフィーをできれば毎年。60歳代以上はマンモグラフィー検診を2年ごとに。気になる症状があれば、躊躇なく専門医を受診することが大切です。

肺がんは、たばこがあらゆる病気の危険因子です。日本人は年間約10万人が喫煙が原因で死亡しております。

たばこは「がん病」で、心臓病、脳卒中、肺気腫の原因です。三大毒素のニコチン、タール、一酸化炭素の他200種類の有害物資を含み、40種類が発がん物質です。



早期肺がんの発見は、症状が出た時は進行していることが多いそうです。CT検診は検出率が高いので喫煙者は毎年、非喫煙者は2～3年に1回CT検診の受診を推奨しております。

たばこは、麻薬中毒と同様な病気でニコチン中毒です。喫煙者の70%が禁煙したい意志があります。周囲の人々の健康も奪い去る煙、禁煙は意志一つです。周りの人のことをいつも考え、禁煙しましょう。3年続けば禁煙成功です。



## ノルディックウオーキング講習会

台風18号が過ぎ去って秋晴れに恵まれた10月7日（金）、地域間交流事業で取り組んでいる、信州新町の犀川「ろうかく湖畔」でノルディックウオーキングを実施しました。

講師にお招きした信州ノルディックウオーキング協会の清水会長の指導で、地域住民20名が参加しました。

今回のウオーキングコースは、信州新町化石博物館をスタートし、犀川左岸の堤防道路を上流に向けて穂刈橋で折り返して、信州新町支所までの4.5kmを青空の下、緑に囲まれ爽やかな空気を吸いながら川沿いをウオーキングしました。

ここは8月に子どもカヌー体験教室を体験した場所で、今回は風光明媚な岸辺を景色を楽しみながらのウオーキングでした。

スタートにあたり、清水インストラクターの指導の下、ポールを使って入念なストレッチ体操で体をほぐす準備体操を行いました。そして、ポールの持ち方、歩き方の講習を受けてスタートしました。それぞれコスモスが咲き乱れる堰堤を、マイペースでウオーキングしました。

清水インストラクターによると、ノルディックウオーキングはフィンランドで生まれて、専用のポールを使ったウオーキングです。ポールを使うことにより、①カロリー消費がウオーキングに比べ20%上昇 ②全身の90%以上の筋肉

を鍛えることができる ③関節、ひざへの負担を軽減、肩こり、腰痛の解消などの効果があるそうです。

ノルディックウオーキングは、どこでも老若男女を問わず一人でもできる運動です。皆さんも取り組んでみませんか。



## 各町からののお知らせ



南石堂町  
より

### 三峯神社秋祭り

南石堂町の三峯神社の秋祭りが、秋晴れに恵まれた9月10日（土）に執り行われました。

これに先立ち、祭典部役員や関係者が、講元の秩父の霊山三峯山三峯神社本山に8月28日に代参しました。ここで一連の儀式で御神札が授与され、本番を迎えました。



祭り当日は五明区長ほか関係者が参列しました。斎藤宮司による祝詞奏上、修祓の儀、玉串奉奠など厳かに執り行われました。この三峯神社は、諸災除・火防・盗賊除のご守護の神です。

このあと、子どもみこし・大太鼓が大勢の子どもと共に、町内を一巡しました。

日が暮れると霧田気が一変し、大勢の参拝者が訪れ、祈願した御札が授与されました。御神酒・おでんが振舞われ、福くじの当選者には、お酒・お米などが配られました。子どもたちには綿あめ・ポップコーンが振舞われ、お神楽が町内の家庭などで神楽舞が奉納され、お祭り気分が盛り上がりおりました。



# 各町からのお知らせ

## 中御所・岡田町 より

### 柳原神社秋季大祭



善光寺七社の一つで、中御所・岡田町の氏神様である柳原神社の秋季大祭が9月20日（火）夜から21日（水）にかけて執り行われました。

20日は台風16号が九州に上陸し日本列島を北上して、記録的な大雨と風をもたらしました。各地で被害が相次いで発生している中、台風が最も接近し、長野地域にも大雨警戒情報・土砂災害警戒情報が発表されました。一日中土砂降りの雨でしたが、祭りが最高潮を迎える夜9時頃に雨が止みました。

柳原神社に各町で獅子舞奉納した神楽が集合しました。社殿では各町の祭典役員が迎え、獅子舞奉納が行われました。台風16号は午後9時に温帯低気圧になりました。長野地域に発表されていた土砂災害警戒情報は21日0時15分に解除されました。あいにくの天候でしたが無事宵祭りよいが行われました。

そして、台風が過ぎ去った翌21日に午後2時から社殿で儀式が執り行われました。3名の斎藤家神職による祝詞奏上や、中御所地区の堀組・九反と岡田町の総代、各町区長、祭典委員による玉串奉奠などが厳かに執り行われました。

春祭りでは五穀豊穰、氏子の安全・安泰などを祈願しました。この秋祭りは、これらの恵みに感謝する儀式です。

今年も格式と伝統ある柳原神社の秋祭りが滞りなく行われました。



## 中御所 より

### 第65回 中御所町民大運動会

～皆さん一生懸命がんばりました～

運動会日和に恵まれた10月10日（月）、裾花小学校校庭で幼児から高齢者の町民300人が参加して、第65回町民大運動会が開催されました。



来賓に風間県議、柘植市議をお迎えし、第五地区からは各町区長が参加しました。来賓あいさつなどの開会式に続き、全員でラジオ体操を行い競技が始まりました。

競技種目は全部で23種目あり、中には趣向を凝らした種目が幾つもありました。また、全員で参加できる競技もたくさん準備されました。人気種目の「釣ってビックリ」は、缶詰を磁石の付いた釣竿で釣り上げる種目で、小学生以上の男女が10人1組で10回行われ、大変盛況でした。全員参加の玉入れは2回行われ、赤組・白組同点で引き分けでした。また、綱引きは、2回行われ白組が勝利しました。

午前の部の最後に、この運動会の目玉で人気が高い、裾花小学校マーチングバンドが特別参加されました。58名の部員は奥井先生の指導の下、前日には県大会で見事入賞し、東海・関東大会にそれぞれ出場資格を得た「ミュージック オブ ベートーベン」を披露してくれました。素晴らしい演技で参加者を魅了させ、拍手喝采を浴びておりました。

今回の運動会も、役員・関係者の皆さんの事前の入念な準備とご尽力により、子どもから大人まで楽しみながら参加出来た、伝統ある運動会でした。



事務局

第五地区の活動にご意見、ご提案がありましたら、各町の区長さんまたは、事務局にお問い合わせください。

〒380-0833  
長野市大字鶴賀権堂町2201番地20  
権堂イーストプラザND 1階 第一から第五地区合同事務所

TEL 262-1512 (FAX共通)  
メール dai5@feel.ocn.ne.jp