



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

健康福祉環境部会

いきいき元気！健康アップ術

誰もが明るく元気で、健康な毎日が過ごせるよう、日常の運動不足解消や健康増進、生活習慣病を予防するために、健康体操講習会を昨年11月7日（月）に南石堂町公民館で開催しました。

講師には、「NPO法人信州からだのき・ほ・ん楽習会」健康運動指導士の徳武有紀さんをお願いしました。

講師は日頃から「自分のカラダをどのように作っていったらよいか」を研究されています。今の自身のカラダの状態を探りながら、将来のなりたいカラダはどこにあるのかを中心に研修いただきました。まずは自分の健康やケアアップをカラダに備えることが必要です。

寒い時期は、家の中に閉じこもりがちになります。こんな時には、いつもと違うことをやってみるとか、新しいことにチャレンジすると、生活に張りが出たり何かやらなければならない気になります。

ロコモティブシンドロームは、骨・靭帯・筋肉などの運動器がうまく使えないで、歩きにくくなったり、高い段に登れなくなったりします。これを解消するためにロコモティブシンドローム予防運動ができました。

まず、自分のカラダがどのようになっているのかを知ることが大事です。筋肉は日常使われないところがあるので、カラダを緩めることが必要です。骨は本来あるべきところに戻ろうとし、カラダの操作がうまくできるようになります。

自分のカラダに軸をつくり、お腹の下に意識をもち力を入れて歩くと安定したカラダになります。全員和気あいあい楽しみながら声を出しての健康体操講習会でした。

*ロコモティブシンドローム…身体を動かすのに必要な器官に障害が起こり、自分で移動する能力が低下して要介護になる危険度が高い諸症状のこと。



健康福祉環境部会（環境委員会）

「ゴミ」はきちんと分別して出しましょう！

～環境美化の推進にご協力ください～

長野市では、循環型社会を目指し、ゴミの減量とリサイクルに取り組んでおります。

長野市環境部生活環境課では、昨年10月の「ゴミ分別強調月間」に、ゴミ集積所の巡回指導を行いました。ゴミがきちんと分別されて正しい方法で出されているかを確認しました。巡回して市職員から指導を受けた点は、次の通りです。

①プラスチック製容器包装

- 汚れが付いたプラスチック製容器包装が混入。⇒汚れた「プラ」は、ほかの「プラ」にも汚れが移り、リサイクルできなくなる恐れがある。洗って乾かすか拭き取ってから指定袋に。
- 二重袋（プラスチック製容器包装をレジ袋等の中に入れて指定袋に入れること）で出されているものがある。⇒プラスチック製容器包装の中に異物が混ざっていても発見できず、リサイクルに支障が出る。二重袋では出さない。

②可燃ゴミ

- 資源化できるペットボトルや紙類（段ボール、雑紙類）が指定袋に入っているものがある。⇒ペットボトルは、「ペットボトル」として分別。段ボールは、「紙」として分別。空き箱、包装紙などの雑紙類は、「その他の古紙」として分別し、それぞれの指定日に出してください。

『ゴミはきちんと分別して正しい方法で出してください。今後もゴミの適正排出と減量、リサイクルにご協力いただきたい』とのことです。



防災士フォローアップ研修会

～自主防災組織の活性化を目指して～

2月2日（木）に長野市生涯学習センターで、「防災士」が参加して、『防災士フォローアップ研修会』が開催されました。

講師の、日本防災士会常務理事 橋本 茂氏から『大規模災害と自主防災組織の活動』と題し、地域の防災力を上げるため、過去の阪神淡路大震災や東日本大震災、熊本地震、糸川川大火などから得た教訓を交えて講演いただきました。

災害には、市民（自助）、地域（共助）、行政（公助）の連携で、防災協働社会の実現が求められます。

まず、市民（自助）は自分の身は自分で守り、正しい知識を備え、家庭の耐震化などの取り組みが必要です。

そして、地域（共助）は、自分たちのまちは、自分たちで守る。これには、地域には自主防災組織、企業団体の自衛消防隊、災害ボランティアなどがありますが、これらの連携も必要です。

行政（公助）は、消防、警察、自衛隊による救助活動や、自治体による被災者支援や法に基づく復旧支援です。しかし、行政は限られた予算とマンパワーで全ての災害に対して万全に対応することは不可能です。したがって、市民による自助・共助でがんばることが大切です。

防災関係者は、自助70%、共助20%、公助10%の割合で考えましようと同様に言っているそうです。理想は自助100%です。



阪神淡路大震災における要救助者の救出状況は、3/4以上の人は、近隣住民により救出されたそうです。

地域を守る自主防災組織の体制は、災害時には初期消火、救出・救助など人命を守り、被害の拡大を防ぐための行動を行います。平常時には、地域内の安全確認、家庭内の安全点検や地域の危険箇所の確認など、防災訓練を通じて大災害に備える活動を行います。住民のみなさん一人ひとりが防災に関心を持ち、安全で安心なまちづくりに取り組みませんか。



生涯学習青少年育成部会

「いじめ」についての勉強会

～警察官のお話から学びました～

平成27年度の犯罪白書によると、近年、少年犯罪は減少傾向にありますが、いじめの認知件数が過去最多であると報道されております。犯罪や問題行動そのものを減らしていくためには、どのようにしたら良いかを、3月2日（木）中御所公民館で、地域住民に長野駅前交番所長 宮島亮子警部補からお話いただきました。

昔のいじめは、突発的・単発的でいじめる側が一人で、いじめられる側が多数でした。いじめられても、「何だあいつ！」といじめられる側に連帯感があり、団結力ができていました。

今のいじめは、大人数で、たった一人をいじめる、追い詰め型と言われております。いじめられる側は、共感できる人もなく、孤立させられてしまいます。このタイプのいじめは、エンドレスに続く危険性があります。いじめる側は毎日変わっても、いじめられる側はたった一人です。



いじめが起きたら、いじめられる子ども任せにするのではなく、親や大人がなるべく早く介入する必要があります。いじめを受けていることを話すには勇気があることです。いじめによる孤独、親や先生などの大人に対する絶望感から自殺する子どももおります。いじめられる子どもは弱いという間違った認識は、いじめを相談する大きなブレーキになります。たまたま相手のターゲットにされてしまっただけです。

いじめをなくすには、今あるいじめに気付かなければなりません。社会の誰か一人でも、いじめられている人に気づき、傍観者とならずに行動すれば、その子に絶望や孤独を感じさせることはなくなります。孤独や絶望を回避できれば、最悪の事態となる自殺はなくせます。次世代を担う子どもを培い、育て守ることが私たち大人の果たす大切な役割ではないでしょうか。



各町からのお知らせ

中御所 より

どんど焼き

～無病息災や良い年を祈りました～

中御所九反地区のどんど焼きが、裾花川河川敷で1月7日（土）に行われました。

正月の松飾り・注連縄・だるま・書初めなどを育成会の子どもたちが、早朝からリヤカーで各家から集め、二つのやぐらに立派に組み立てるお手伝いもしました。

恒例の九反太々神楽保存会による神楽奉納で始まり、来賓の風間県議と役員によりやぐらに点火され、書初めの紙が勢いよく天高く燃え上がりました。

残り火で、それぞれが工夫を凝らした餅焼き器で無病息災を祈って、焼いた餅を持ち帰りました。



南石堂町・北石堂町 岡田町・末広町より

4町合同どんど焼き

～雪が降る中、盛大に開催されました～

小正月恒例の行事どんど焼きが、南石堂町、北石堂町、岡田町、末広町の4町合同で、1月15日（日）に盛大に行われました。今回は、末広町が当番幹事町でした。

強い冬型の気圧配置や寒気の影響で、前日から県の北部を中心に大雪に見舞われました。昨年11月に雑草などを刈り取り、きれいに清美した裾花川相生橋下流の河川敷も20cmほどの積雪に覆われておりました。末広町のみなさんが雪を掃き寄せ、会場づくりに取り組まれました。



午後2時、雪が降りしきる中、来賓の^{つげ}柘植市議と各町区長などにより、二つに組まれたやぐらに点火されました。

この4町は、商店や会社がたくさん集まっている地域のため、各町の子どもたちが朝早くに正月飾りを集め、大きなだるまも幾つも持ち込まれ、勢いよく燃え上がりました。

参集の人たちに、お酒や甘酒などが振る舞われ、子どもたちには、お菓子やミカンやジュースが配られ、地域の人が一堂に集まり話に花が咲いておりました。

燃え盛った後のおき火で、各家から無病息災など願って持ってきた餅やまゆ玉を焼いて、自宅に持ち帰っておりました。

火は穢れを浄め、家内安全や新しい命を生み出すと言われるどんど焼きが、長野市消防団第四分団員に見守られ、盛大に執り行われました。来年は、岡田町が当番町で行われます。



各町からのお知らせ

中御所 より

合格祈願祭 ～合格しますように！～

合格
祈願

入試が真近に迫ってきた1月22日（日）に、中御所堀組の御所天満宮で合格祈願祭が行われました。

前日まで大雪に見舞われ、当日は厳しい冷え込みでしたが青空も見られ、大勢の受験生が、学問の神様の菅原道真公が祀られる御所天満宮を訪れました。



斎藤宮司により、お祓いなど一連の儀式が執り行われました。斎藤宮司から受験生に「丁度今、太陽からの陽が射し込んできました。これは、入学試験の見通しも明るくなったということではないでしょうか。受験生の皆さんには、周りで支えてくださるご家族や神様がおります。試験に合格するのは、それらの方々のお陰様です。これを噛み締めてどうぞ頑張ってください。3月の合格御礼祭には、良いご報告を願っております。」とのお言葉がありました。



また、戸谷区長からも「受験生の皆さん、良く食べて、良く眠って万全の体調で試験に臨んで頑張ってください」と激励の言葉がありました。

そして、受験生のみなさんには、絵馬・お守り・木札・お札などが、授与されました。



第五地区から のお知らせ

福祉ワーカー採用のお知らせ

第五地区のテーマであります『誰もが 何時でも 居心地よい 第五地区』で、福祉のまちづくりの実現を目指して、昨年3月に『第五地区地域福祉活動計画』を策定し、みなさまにお届けしました。

これを実現して、一人ひとりが自分らしく、いきいきと安心して暮らしていける第五地区を目指して、4月1日に岩月真紀さんが第五地区の「福祉ワーカー」として採用しました。

住民のみなさまには、この実現のために、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

介護保険法が本年4月から改正されました。今までの要支援1・2の方が利用していた介護予防給付のうち、介護予防訪問介護と介護予防通所介護の2つのサービスは、全国一律の基準に基づくサービスから、市町村が提供する地域支援事業に移行しました。

地域のみなさまが、認め合い、活かし合いながら、共に生きていく地域社会をめざして、お手伝いさせていただきます。

「地域のみなさまが笑顔になれるよう、そして少しでもお役にたてるように頑張ります。どうぞお気軽にお声掛けください。」



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