



協議会だより



平成24年3月31日 発行者 第五地区心潤う豊かなまちづくり協議会 会長 武井 義忠

◆住民自治協議会活動状況報告

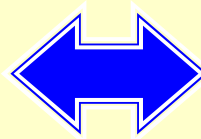
①健康研修会(健康福祉環境部会)

住民の健康促進を図ることを目的とした「第五地区健康研修会」を、平成24年3月1日(木)に南石堂町公民館で開催しました。当日は、約70名の皆さんにお集まりいただき、講師は宮下医院(須坂市)院長の宮下俊一氏にお越しいただき「うつ病」「アルツハイマー型認知症」について講演をしていただきました。「うつ病」は、小中学生から高齢者まで広範囲に発症し、症状として気分が沈むなどの『心の症状』と、疲れが多いなど『身体の症状』の両方がみられ、最悪の場合自殺を考へてしまうこともあるそうです。社会がますます複雑化している現在では、仕事や家庭、人間関係などから生じる日常的な多くのストレスを誰もが抱えており、落ち込んだり、悲しんだり、不安になったり、空しくなるなど、憂鬱な気分や、無気力になってしまいが、時間が経つとともに通常の生活に戻ります。しかし、その状態が2週間以上続いた場合は「うつ病」を疑う必要があるそうです。うつ病は早期に発見し、専門の医師による早期の治療を受ければ必ず良くなる病だそうです。一方「アルツハイマー型認知症」は、加齢に伴う変化の影に隠れ、いつの間にか発症し、ゆっくりと進行していく病だそうです。現在の医学では元の状態に戻す治療は無いそうですが、薬による治療で進行を遅らせることで、家族と一緒に過ごす時間を長くして、家族や介護者の負担を軽くすることが現状だそうです。



◆加齢とアルツハイマー型認知症による“もの忘れ”の症状の違い

加齢による“もの忘れ”
体験の一部を忘れる
ヒントを与えられると思い出せる
時間や場所などは正しく認識
日常生活に支障はない



アルツハイマー型認知症による“もの忘れ”
体験全体を忘れる
新しい出来事を記憶できない
ヒントを与られても思い出せない
時間や場所などの認識が混乱
日常生活に支障がある

いつ襲われるかわからないこれらの病に関する講演を、参加者の皆さんは熱心に聞き入っておられ、終了後、講師に質問をしている参加者もいらっしゃいました。又、参加者から「講師は熱心に講演下さり、非常に分かりやすく有意義であった」との声が多く聞かれました。



早寝・早起き・朝食をしっかり食べる

ことを心掛けましょう!



②早朝マラソン大会(生涯学習青少年育成部会)

青少年の健全育成を目的として毎年開催している「第五地区早朝マラソン大会」を平成24年3月11日(日)に開催いたしました。この大会は今回で24回目を迎えましたが、昨年は東日本大震災及び、長野県北部地震が発生した影響により中止とさせていただきます。大会日前日は、朝から雪が降る悪天候となり開催が危ぶまれましたが、一夜明けると穏やかな春の気候で絶好のマラソン日和になりました。当日は、東日本大震災が発生してから1年目にあたるため、冒頭に参加者一同で犠牲者を追悼し黙祷を捧げました。今年は、第五地区の子供達はもちろん、安茂里地区からも参加をしていただきました。又、例年応援ランナーとして大会を盛り上げていただいている西部中学校及び、裾花中学校の陸上部員も大勢参加をしていただき、総勢120名のランナーが春の裾花川河川敷サイクリングコースを駆け抜けました。地区の子供達は応援に来ている父兄や地区役員の前で全力を出し切り、又、中学校の陸上部員の皆さんは日頃の鍛練の成果を発揮していただきました。子供達が元気に走る事で、第五地区から東北地方や栄村そして、日本全国に向けて元気を発信する事ができたと思います。今年は、4年に一度のスポーツの祭典「オリンピック」がロンドンで開催されますが、子供達の姿を見ると、この中から将来のオリンピック選手に選ばれる事を期待させてくれる走りだったと思います。走り終えた選手には、NPO法人市民記者ネット長野さんと長野市民新聞社さんのそれぞれの記者がインタビューをし、熱心に取材をされておりました。最後に、今大会の開催に携わっていただいた育成会をはじめ各役員、交通規制をしていただいた警察関係者、そして参加していただいた皆さんの協力により、例年になく盛り上がった大会を開催することができました。



第24回第五地区早朝マラソン大会入賞者 ※敬称略

	中学生・男子	中学生・女子	小学生・男子	小学生・女子
1位	柳澤 貫太(中御所)	今井 優花(中御所)	小嶋 悠太(中御所)	小島 葉菜(南石堂町)
2位	北村 宏太(岡田町)		西尾 天志(伊勢宮)	小山 咲子(岡田町)
3位	岩田 侑也(中御所)		半藤倫之介(差出南)	篠原ゆうか(岡田町)
4位	瀬在 敬士(中御所)		小島 啓(差出南)	佐藤美咲紀(岡田町)
5位	小林 克隆(中御所)		薛 孝豊(中御所)	碓井 絢子(岡田町)
6位			吉田 圭佑(差出中)	小林 由季(岡田町)

※安茂里地区の皆さんは中御所育成会球技部に所属しており、昨年は中御所の子供達と一緒に多くの大会に出場し、好成績を残してくれました。



◆各町からのお知らせ

◆どんど焼き<南石堂町、北石堂町、岡田町、中御所、末広町より>

「どんど焼き」は昔から全国各地で1月15日の小正月に行う年中行事の一つで、正月の松飾り・しめ縄・祈願成就した達磨・お守り・破魔矢・門松・書初め等を各家や会社から持ち寄り一ヶ所に積上げて燃やす正月の風物詩です。第五地区では、南石堂町・北石堂町・岡田町・末広町の4町と、中御所の二つの地区で執り行われました。平成24年1月14日(土)に中御所地籍内の3ヶ所(柳原神社・天満宮南東側空地・裾花小西側裾花川河川敷)で行われました。一般的には「やぐら」を作り燃やしますが、中御所では燃え盛るやぐらの傍らで獅子舞が奉納舞を行うことが慣例になっており特徴的です。翌日の平成24年1月15日(日)には南石堂町・北石堂町・岡田町・末広町の4町合同によるどんど焼きが、昨年2回に亘り住民の皆様にご協力いただき清美した裾花川河川敷で2つの「やぐら」を組んで行われました。それぞれ「やぐら」を焚いた後のおき火に、子供達が各家庭から持ってきたお餅を焼いて食べていました。そのお餅を食べると1年間健康で過ごせると言われており、無病息災も祈願し大勢の人が一生懸命焼いておりました。



◆御所天満宮合格祈願祭<中御所より>

平成24年1月22日(日)に中御所に鎮座します「八幡宮・御所天満宮」で合格祈願祭が執り行われました。御所天満宮は、学問の神様と言われる菅原道真公を祭神する神社で、古くから学業成就の天神さまとして地域の住民から崇拝されています。当日は、大寒の翌日にも関わらず薄日が注ぐ穏やかな天候に恵まれ、地元をはじめ遠くは東京からも受験生や父兄、50名以上の皆さんが訪れました。祈願祭は斎藤宮司の祝詞、御祓い、関係者による玉串奉天等一連の行事が執り行われました。斎藤宮司の法話では「お陰さまで」という言葉は日常色々な場面で使われているが、受験生には「家族」に対して感謝の気持ちを表す意味で使うことが相応しく大切ではないかとのことでした。最後に篠原中御所区長から受験生に向けて、①試験に自身を持って臨む、②病気になるように十分体調管理には気を付ける、③試験には緊張しないで臨んで欲しいと激励の言葉を頂き、3月には合格御礼祭を執り行うので全員が合格して、集まってくれることを願うと挨拶がありました。祈願した、受験生全員の合格をお祈りします。



◆研修会参加報告

【市などが開催した研修会・講演会に出席いたしました】

①長野市防災講演会

平成24年2月4日(土)に若里市民文化ホールで「長野市防災講演会」が開催されました。当日は、新潟大学危機管理室 教授 田村圭子さんによる「今、自主防災活動に望まれること ～東日本大震災に学ぶ～」と題し講演が行われました。講演では、昨年は3月に東日本大震災が発生し、その後も日本各地で地震が起きてしまい県内でも栄村を中心とした長野県北部地震や、松本市を中心とする中部地震が発生し何時何処で大きな地震が発生してもおかしくない状況になってきているとの説明がありました。今後4年間の内に首都圏直下型地震が70%の確率で発生すると予測されているように、地震をはじめ様々な災害は必ずやってきます。その災害から私たちの生命と財産を守るために、行政による対策【公助】はもちろん、市民の皆さん一人ひとりが災害を正しく理解し、災害に対応ができる知識を身に付け【自助】、相互に助け合う意識【互助・共助】を育むことが求められています。

事前に備えましょう!



- ①地震に強い住まいを造る
- ②家具の転倒防止対策
- ③室内の通路には大きな物を置かない
- ④高い所に重い物を置かない
- ⑤枕元に「靴」「懐中電灯」「笛」等を用意
- ⑥非常持出し袋は玄関、外のガレージに置く

地震が発生したら…



- ①自分や家族の身を守る
- ②特に落下物に注意する
- ③割れたガラスで怪我の危険性があるので窓から離れる
- ④地下街は、煙に巻かれる可能性が高いので注意する
- ⑤家族や知人の安否の確認(災害伝言ダイヤルの利用)
※災害用伝言ダイヤル ⇒ 171

※安全防災部会では「第五地区防災マップ」を作成中です。出来上がりしたい各戸に配布いたします。

②人権を尊重し合う市民のつどい

平成24年1月13日(金)に若里市民文化ホールで長野市・長野市教育委員会の主催による「第34回人権を尊重し合う市民のつどい」が開催されました。当日は、歌手の新谷(しんたに)のり子さんによる「私の出遭った唄たち 人権と平和を語る講演コンサート」と題した講演会が行われました。新谷さんは長い歌手生活を送っている中で、全国各地で「戦争の悲惨さ」「差別を受けている人々や、ハンデキャップを負っている人達の声」「自然環境」などをテーマにしてコンサート活動を展開されています。その活動を通して様々な人達と出逢った事、人権に関してその時々直面した事例で考えた事についてお話しをさせていただき又、それに合った唄を織り交ぜて熱演されておりました。新谷さんは、シリア、レバノン、パレスチナなど諸外国にも活動の場を広げており、そうした活動の実績を基に全国の教育委員会、学校等教育機関の依頼により人権学習の講師をされているそうです。又、昨年発生した東日本大震災以降、沢山の言葉や文章の中で、今まで何が無駄で、何が必要で、何が大切で、何を失っているかそして、将来目指すところは何なのか、人生は最後まで大切に生きることが重要であり、そこには当然差別はあってはならないとし、差別の根源となっていることを一つ一つ解きほぐしていかなければならないと話されていました。



◆長野市からのお知らせ

平成24年度「市政方針」市民会議が開催されます

新年度の市政方針・重点施策・予算などについて広く市民に説明し、ご理解をいただくため長野市主催の市民会議が開催されます。皆さん、是非ご参加ください。

- ◆日時:平成24年4月12日(木) 午後6時～8時
- ◆会場:若里市民文化ホール
- ◆内容:①平成24年度市政方針説明
②平成24年度予算概要説明
③優先施策について



【エネルギーの適正利用、文化芸術活動への支援と文化の創造、公共交通機関の整備】

ウォーキングをしてみませんか

(健康福祉環境部会)

例年に比べ寒さが厳しかった冬が終わり、ようやく暖かい春を迎えます。外に出て散歩をするのには、心地よい季節になりますが、第五地区では平成21年度に当時の保健補導員の皆さんにご尽力いただき「第五地区ウォーキングマップ」を作成して各戸に配付をさせていただきました。マップには裾花川沿いや街中を歩くコースなど4つのコースが記載されています。日頃の運動不足の解消や、散策、地区内の名所・史跡巡りなどに「ウォーキングコース」を歩いてみてはいかがでしょうか？

歩いて 街中再発見 ウォーキングマップ

第五地区保健補導員会

夏は
季節によって
花が変わるよ

街中コース 2.5km

水辺コース 5.5km

史跡コース 1.3km

山王コース 3.2km

★駅から善光寺までの距離は、約 2.5km です。

- ※ 体をやわらかくしてから歩こう。
- ※ 水分補給を忘れずに。
- ※ 無理はしないで。

※平成21年に作成したマップのため現在の状況(建物、道路)が異なる箇所があります、ご了承ください。

振り込め詐欺に注意!

(安全防災部会、第五地区防犯協会)

依然として振り込め詐欺の被害が増加しております。「振り込め詐欺のことは知っている。だから、自分は絶対に被害にあわない。」と思っている方危険です。平成23年中の長野県内における振り込め詐欺は86件、金額で約1億2184万円の被害が確認されています。被害者の多くは「振り込め詐欺は知っている」「我が家は大丈夫」「絶対に被害にあわない」と思っていました。以下に、昨年発生した被害の実例を掲載しました。ご注意ください。



すぐに示談金を振り込んで…

【長野県警HPより】

実例1 息子をかたる男から「風邪をひいた。病院へ行く。新しい携帯にした。」と電話があり、更に翌日午前中に、「株で失敗した。友人にお金を借りたから返済しないといけない。」と電話があり、金銭の振り込みを要求され、指定された個人名義の口座に現金を振り込み、だまし取られる被害が発生しました。

実例2 社会保険庁の職員を名乗る者から電話があり「年金の余剰金があります。今日中に手続きしないとイケない。振り込み先を間違えてはいけないから、よく使う通帳とキャッシュカードの番号と暗証番号を教えてください。職員が取りに行きます。」などと言われ、被害者が番号を教えると、犯人が被害者宅を訪れ、キャッシュカードをだまし取りその後現金を引き出されるという被害が発生しました。

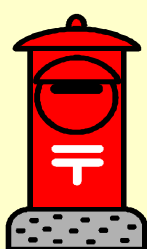
次のような電話がかかってきたら注意してください!

- ① 子供や孫から電話で「お金を振り込んで欲しい」、「お金を送って欲しい」と言われた。
- ② 携帯電話の番号が変わった又は、風邪を引いていると言っている。
- ③ 不祥事や事件、事故、問題を起こしたと言っている。
- ④ 「すぐに」とか「今日中に」などとにかく急いでいる。

注意

自分ひとりで判断せず、家族や知人、警察又は長野市消費生活センターにご相談ください

長野中央警察署	TEL 244-0110
長野駅前交番	TEL 227-0707
長野市消費生活センター	TEL 224-5777



◆ 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又は、事務局へお問い合わせをお願いします。

◆ 事務局: 〒380-0835

長野市大字南長野新田町1485番地1 もんぜんぷら座8階
第一から第五地区合同事務所

TEL262-1512【FAX共通】

E-mail: dai5@feel.ocn.ne.jp