



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

裾花川河川敷清美

～見違えるほどきれいになりました～



新元号令和になり本年度第1回の裾花川河川敷清美事業が6月2日(日)午前8時から、JR鉄橋を境にA・B地区2班に分かれて行われました。

梅雨前線が活発化してきており、降雨が心配されましたが、雲が多い天候で、気温も23度前後で汗もかかなくて済む天候でした。

今回も、甲信マツダ、八十二銀行さんなど企業の方々への応援をいただき、総勢約170名で伸びきった雑草・雑木を刈り取る清美作業を実施しました。



開始に先立ちA地区では、須田環境委員長から「草刈機で作業される方は、下流方面に進んで行ってください。女性は刈り取った雑草を集めて、トンパックに詰めてください。鎌やのこぎりで作業される方は、川が流れる境の雑木を刈り取っていただき、ウォーキングロード脇の雑草は念入りをお願いします。法面は傾斜がきついので、注意して手の届く範囲で刈り取ってください。」と作業の範囲と手順をお願いしました。



一斉に作業が始まり、皆さん手際よく作業を進め、広範囲がみごとにきれいになりました。法面も雑草が刈り取られ、ウォーキングロード脇の雑草もきれいに刈り取られました。日常の生活にご活用ください。

次回第2回目は9月1日(日)に、第3回目は11月3日(日)に実施の予定です。

第五地区からのお知らせ

令和元年度 第五地区地域力向上支援金事業

～第五地区で活動する団体に支援金が交付されました～

平成26年度から始まりました「第五地区地域力向上支援金」は、長野市地域活動支援課が、地域で活動している様々な団体に対し、その活動を支援するための補助金で、応募いただいた事業の中から選考委員会が支援対象事業を決定します。

令和元年度は下記事業が決定しました。地域の活性化や課題の解決に向けて、活用していただくことになります。

地区	事業主体	事業名・金額	事業の概要
南石堂町	南石堂町区	[支援金] ¥199,000	南石堂町区は、高齢化率が高く、一人暮らしの高齢者も多い。高齢者一人暮らし世帯をねらった振り込め詐欺などの被害が懸念される。高齢者一人暮らしの世帯を中心に、振り込め詐欺抑止装置機器を設置し、地域の安全安心なまちづくりを推進する。
中御所	中御所区	[支援金] ¥155,000	中御所区では、公民館で長野市はつらつ体操を基本に「中御所すく楽クラブ」を開催している。板床のため、足腰の不自由な方のために座っての運動もできるような座椅子を用意して、地域住民の保健福祉の充実を推進する。
岡田町	岡田町区	[支援金] ¥124,000	岡田町区では、健康で長生きを目的に、昨年度から公民館で「岡田町はつらつクラブ」を開催している。参加者には足腰の不自由な方も多く、安定した座椅子を備えて、区民の保健福祉の充実を推進する。
合計		¥478,000	

まちの喫茶店 ～北石堂町の交流の場～

地域で安心して暮らしていくために交流の場を広げ、仲間を増やして楽しい時間を過ごせるよう、5月29日（水）の午後のひと時、主に北石堂町にお住いの方総勢25名がコーヒー＆レストランの“山と渓谷”に集い、賑やかに交流会が行われました。

この企画は、2025年には団塊の世代が75歳（後期高齢者）に到達し、介護支援の必要性が高まる見込みのため、地域の高齢者が住み慣れた地域で生活を継続できるよう、介護、医療、生活支援、介護予防を切れ目なく提供できる体制と地域づくりが求められています。第五地区では、『支え合い活動計画』を策定して、各町ごとに状況が異なるため、各町が実施する事業を、岩月福祉ワーカーがお手伝いして各町で、生活支援体制整備事業に取り組んでおります。この企画は、その一環です。

今回北石堂町ではまず、カラオケで皆が知っている懐かしい曲、「高原列車は行く」、「知床旅情」、「あざみの歌」などを全員で歌いました。そして、体をほぐしましょうと～はつらつ体操体験会～を岩月福祉ワーカーの指導で行いました。

今回は、住み慣れた地域で、心豊かにいつまでも生活できるよう、「デイサービス」や「介護相談」をしている、中御所九反にある(株)ケアネット デイサービス長野第三の矢島施設長などにTANITA体組成計を会場内に設置いただき、体重・体脂肪率・脂肪量・筋肉量・体内年齢・内臓脂肪レベル・肥満度など多項目を短時間で測定してもらい、全員自分の体の健康チェックをしました。そして、輪ゴムを使った「脳トレ運動」を両手の指を使って習いました。

この、各町での交流の場は、中御所は平成28年度策定の「地域福祉活動計画」に沿って、中御所お出かけサロン運営委員会・中御所すく楽クラブなどの運営で、「健康体操（毎週木曜日開催）」などを定期的に開催して、大勢が参加して定着しております。また、岡田町は「岡田町はつらつクラブ」が月2回岡田町公民館で開催され、筋トレ・ストレッチ・レクリエーション・ゲーム（脳の活性化）など地域の仲間との交流が始まっております。

参加者のアンケートでは、「楽しい時間を過ごすことができました。」「脳トレは良い刺激になりました。」と、好評でした。



健康体操教室 ～自分のカラダは自身で守る～

日頃の運動不足の解消や健康増進、生活習慣病を予防するために、運動法を学ぶための健康体操教室を、6月3日（月）に岡田町公民館で開催しました。

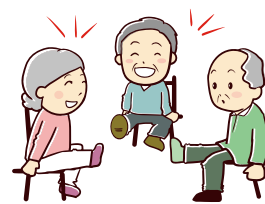


講師として、健康運動指導士の徳武有紀先生に指導いただき、岡田町在住の皆さんと南石堂町から4名が参加し、総勢20名で元気に体操しました。

ひとり暮らしをしていると出かけることが億劫になりがちですが、体操をする以上に出かけることは大事です。また、個人で体操するより集団で体操する方が効果があるそうです。

運動する前に腰掛に座って、骨盤の下にあるお尻の両脇にあるのが坐骨です。この坐骨の真ん中から頭の天辺まで筋を伸ばし、肩の力を抜いてお腹の真ん中から息を吐きます。これを何回か繰り返すと足が軽く感じます。椅子から立ち上がる時も腰に負担がかからずに動作が軽くできます。両手を上に上げる時も姿勢が良くなったために、楽に上げられ背中が丸まることはありません。この姿勢を正す運動に、オリンピック選手たちも使っている、骨盤底筋のトレーニングに使うウレタン製の丸い棒の「ストレッチポール（ひめトレ）」で骨盤に刺激を与えると、より効果的だそうです。

体操をする場合は、自分の体がこれをやって良いかどうかを確認しながら行くと、無理なくできて効果的だそうです。





地域で子どもの命を守ろう ～児童虐待を考える～



私たちの住むまちは自分たちで守る「共助」の取組みが求められております。

最近児童虐待が頻繁に報道されており、安倍政権でも相次ぐ子どもの死亡事件等を踏まえた児童虐待防止法の強化に向けた対策を相次いで打ち出しております。地域の宝である子どもを守るために、児童虐待は何か、虐待に気づいたときに私たちはどうすれば良いか、児童虐待の現状、長野市の対応状況、児童虐待を防止するために「何かできるか、何をすべきか」など、6月26日（水）に中御所公民館で、講演会を開催しました。講師として、長野市こども未来部子育て支援課島田浩司課長から講演いただきました。

昨年3月には東京都目黒区在住の5歳の女の子が、また、本年1月末には千葉県野田市在住の小学4年生の女子児童が、更に6月には札幌市の2歳女児が虐待により死亡するという痛ましい事件が起こりました。

全国的に児童虐待による相談件数は増加し、過去最多を更新しています。人口減少が進み、少子化が叫ばれる中、未来を担う子どもは社会の宝。社会全体で子どもの育ちを支えることが大変重要になっています。

児童虐待は、子どもの心身に計り知れない傷、人格形成に重大な影響を与えます。

児童虐待を受けた子どもへの支援は、一時保護、在宅支援、入所措置、社会的養育などがあります。防止するための取組みは、①発生の予防で、育児時の孤立や育児不安が募り、虐待に繋がりがやすいことから、各種サービスの提供、育児不安の解消や相談ができる場が必要です。②早期発見・対応としては、関係機関の間で情報や考え方を共有し、適切な連携が必要です。③自立への支援で、児童養護施設や里親など社会的な養育が必要です。

保護者の孤立感・不安感の解消、人知れず悩みを抱えている方に支援をさしのべることが重要です。地域での子育て支援の輪を広げることが必要ではないでしょうか。



各町からのお知らせ



中御所・
岡田町より

柳原神社春季大祭 ～五穀豊穡を祈りました～

5月4日（土）の午後に柳原神社の春の例大祭が行われました。善光寺七社の一つで、かつては善光寺の注連縄などをここで焼いていたため、笹焼神社とも呼ばれている、中御所・岡田町の氏神様です。

春祭りは、春は万物の生育する時節であり、神が山から降りてこられるのを迎え、田の仕事を開始する予祝祭となっているそうです。春の農事を開始するにあたり稲作が無事に成就して豊かで平和な年であることを祈る祭りです。

各町の総代、区長、祭典関係者が出席して、齋藤家の3名の宮司、神主により厳かに五穀豊穡、安全祈願が執り行われました。

秋には、秋祭りが盛大に執り行われます。



各町からのお知らせ

中御所
より

第3回ながの獅子舞フェスティバル ～獅子舞で善光寺表参道に賑わいを創出～

次世代への伝統芸能の継承と世代を超えた交流を目指し「ながの獅子舞フェスティバル」が、大型連休ゴールデンウィーク後半の令和元年5月3日（金）に、善光寺表参道（中央通り）とJR長野駅善光寺口駅前広場で行われました。不安定な天候が続いていましたが、当日は一転して好天に恵まりました。

開会式に先立ち、善光寺平神楽囃子保存会による寄囃子の演奏が、太鼓と笛の音をまちなかに響かせてフェスティバルを盛り上げました。

実行委員長の加藤長野市長は「81団体の伝統ある地域の神輿が参加して開催されます。故郷への懐かしい思い、記憶は正にまつりです。まつりこそ生活の糧であり地域を元気にし、地域全体の絆であります。まつりの元は神輿と神楽です。長野市では伝統芸能を守っていくために、昨年伝統芸能推進室を創設して力を入れてまいります。」と、あいさつされました。

次いで加藤市長の開会宣言で、81の団体が8つの演舞エリア会場で、28頭の獅子による演舞を一斉に始め、場所を変えてもう一回披露されました。

中御所の九反太々神楽保存会は2頭の獅子が、第一回はA会場の花回廊会場で一番の10時30分から演舞して、第2回目はC会場の県信第二本店前で11時45分から、日頃鍛えた腕を観衆に披露しました。

当日は昭和通りから善光寺までは、恒例の花回廊が同時開催され、表参道は観衆で賑わっておりました。



南石堂町・北石堂町
末広町より

第5回NAGANO善光寺よさこい ～各チームが精いっぱい舞いました～

善光寺表参道に賑わいを創出するために、今年も五月晴れに恵まれた5月4日（土）に表参道（中央通り）の末広町交差点から新田町交差点間に、南ステージと北ステージを設け、長野駅前広場には、駅前ステージが設けられました。今回は昨年より更に充実

して全国から23のチームが参加して演舞が披露されました。

開会式に続き、今回は京都の今村組の今村氏に善光寺よさこいにふさわしい曲を作曲してもらい、第5回記念演舞「善光」の躍動感あふれる総踊りが披露されました。次いでオリジナル演舞「切り火」の総踊りで会場を盛り上げました。そして各チームはそれぞれのステージに移動して精一杯の演舞を披露し、観衆を魅了しました。

駅前ステージに設けられた審査員席で審査の結果、ジュニアの部の大賞、一般の部の銀賞、金賞、大賞の受賞チームは善光寺境内の六地藏前で奉納演舞を行いました。



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