

## 協議会だより

平成24年 9月1日発行

■発行 第五地区心潤う豊かなまちづくり協議会／会長：高見澤忠明

■編集 総務広報部会 広報委員

健康福祉環境部会【環境委員会】

第五地区裾花川河川敷・  
運動場・広場清美プロジェクト

5月27日（日）に、健康福祉環境部会 環境委員会では、6月1日号の「協議会だより」でお知らせした、長野市の「地域やる気支援補助金」を



活用した「裾花川河川敷清美」を区民の皆さんの協力を得て実施しました。

当日は快晴に恵まれ、朝8時から地元企業のアールエフ、八十二銀行等から130名の応援をいただき、総勢約360名で裾花川左岸JR鉄橋の上流を北石堂町・岡田町、下流を南石堂町・中御所・未広町の2組に分かれて草刈等の作業を行いました。

河川敷には雑草が30cm以上に伸び一面に繁茂していましたが、参加者の皆さんが一致団結してビーパーと鎌で刈り取り、手際よく作業に取り組んだ結果、見違えるように綺麗になりました。

当日は「ゴミゼロの日」でもあり、岡田町・中御所の皆さんはこちらにも参加して、町中の道路や用水路の清掃を行い、綺麗にされておりました。また、裾花川水系漁業協同組合、御宿「あすなろ」宮入さんには、常日頃河川敷の清美には格別のご尽力をいただいております。秋にも第2回目を実施する計画ですので、皆様のご協力をお願いします。



綺麗に清美された裾花川河川敷を、皆様の憩いの場としてご活用ください。



Before



After

## 健康福祉環境部会

# 第五地区老人クラブ連合会春季大会

6月1日、第五地区に在住しておられ、今年米寿・白寿・金婚式など慶事を迎えられた方々を中御所公民館にお招きしてお祝いの会が開催されました。来賓として長野市長の代理、寺澤市議、高見澤第五地区住自協会会長ならびに各町区長が出席されました。

須田会長から、「我々も長生きして、表彰されるよう頑張りたい。今後も町の行事にお助けマンとして参加いただきたい」とあいさつがあり、この日出席された99歳を迎えられた戸谷さんなど6名の方に表彰状と記念品が授与されました。



長野市を代表して高齢者福祉課長より、「長野市が今の姿まで発展できましたのは、皆様に永年にわたり慈しみ育てていただいた賜物です。皆様のこれまでのご尽力に対し敬意を表しお礼申し上げますとともに、今後ますます健康でお幸せな生活が送れますようお祈り申し上げます」。寺澤市議からは、「戸谷さんが白寿を迎えられご出席いただきましたのは、長年お祝いの席に行っているが、初めてのことで素晴らしいことです。これからも長寿を重ねられ頑張ってください」との祝辞をいただきました。その後祝宴に移り、乾杯の後のひとときを皆さん和やかに過ごしておられました。いつまでも健康にご留意され、末永くお幸せに過ごされますよう祈念いたします。

## 健康福祉環境部会

# ノルディックウォーキング開催



7月20日（金）に第4回目のノルディックウォーキングを大塚インストラクターの指導のもと総勢15名の住民の皆さんの参加で、朝9時30分から正午にかけて実施しました。当日は連日の猛暑日とは異なり、平年を下回る気温になり、薄曇りで裾花川沿いにはそよ風が吹きわたっていました。大塚インストラクターから、ポールの握り方、歩き方の講習を受け、ストレッチを取り入れた準備体操を行った後、裾花川右岸の堤防道路を相生橋から長安橋までポールを使って歩行しました。途中河川敷公園で休憩して、そこでポールを利用したストレッチ・遊びの講習を受けました。約半数の方が初参加でしたが、皆さんすっかり慣れた足取りで出発点まで戻りました。

ノルディックウォーキングは、年齢・性別を問わず気軽に楽しめ、エクササイズ効率非常に良く、一般的な歩行運動と異なり、上半身の筋肉もより積極的に使うので、首や肩の血行も促進され鍛えることができるそうです。また、普通のウォーキングに比べてエネルギー消費量が平均30%ほど高くなるそうです。

次回第5回目は、10月20日（土）を予定しています。小学生以上の子どもさんの参加も受付けますので、親子・ご家族で参加されてはいかがでしょうか。詳細は後日ご案内します。



## 安全防災部会

# 「身近な犯罪」 ～こんな時には注意！

安全防災部会では、7月25日（水）に、南石堂町公民館に長野駅前交番 岩佐三広交番長（警部補）にお越し願ひ、「防犯講演会」を開催しました。岩佐交番長は、これまで長い警察勤務で機動隊、山岳救助隊、丸子・長野中央・軽井沢・飯田・中野警察署ほか多彩な職務を経験され、それぞれで体験されたこと、エピソードなどをお聞かせくださいました。現在は第五地区を管轄する長野駅前交番で私達住民が日頃安心・安全に暮らせるよう昼夜見守っていただいております。

振り込め詐欺の新しい手口として最近、「オレオレ詐欺」、「架空請求詐欺」、「融資保証金詐欺」、「還付金等詐欺」



などがあるが、儲け話にはそんなうまい話はない、ということを確認して注意して欲しいとのこと。最近では振り込め詐欺の被害件数は激減しているようですが、振り込め詐欺以外の社債・未公開株などの金融商品・金取引などの巧みな手口の「特殊詐欺」が増えているそうです。これらを防ぐためには、すぐにはお金を振り込まない、まずは家族に相談することが重要です。



次いで、高齢者の自転車事故についてお話がありました。「自転車安全利用五則」があり、①自転車は車道が原則、歩道は例外、②車道は左側を通行、③歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行、④安全ルールを守る、⑤子どもはヘルメットの着用、を守ることが重要です。高齢者は、身体機能の低下があるので、体調にあわせて安全運転に心掛け、歩行者も駅前周辺のような交通が頻繁な地区では、周りの車の動きに十分注意して自ら交通事故に遭わないように注意しましょう。

また、高齢者の交通事故が増えており、横断歩道を渡る、明るい色の衣類を着用する等心掛けましょう。夕方5時から7時の薄暮時が交通事故に遭う確率が一番高いそうです。

高齢者が車を運転する際は、「腹を立てない」、「気を長く持って」、「己は小さく」、「心は丸く」を心掛けてくださいとのこと。あせらず、ゆとりを持って、車間距離をとりスピードを落として運転することで事故を未然に防ぐことができます。

どうか岩佐長野駅前交番長のこれらの話を参考に、これからの人生を健康で事故に遭わず、お幸せに過ごされることを祈念いたします。



## 「男の料理教室」 ～変わり種ハンバーグの調理と試食会

7月29日（日）、健康福祉環境部会と中御所公民館の共催で、中部公民館第五分館調理室で「男の料理教室」を20数名の参加者により開催しました。

講師はTVの料理番組でお馴染みの、ライスハウス「A B A B」笠原茂成オーナー（南千歳町）にお願いしました。参加者の男性はエプロン姿に頭にはバンダナを巻いた出で立ちで、中にはドイツ製の有名ブランドの愛用包丁セットを持参された方もおられました。

最初に講師から、プロ秘伝の玉ねぎのミジン切り、ニンジンの皮の剥き方を伝授され、一同この方法で調理したら驚くほど簡単に出来、中には馴れた手つきで見事に調理された方もおられました。ハンバーグの基本となる調味料等の配合を教えていただきましたが、この割合は家庭で家族の好みで変えて、その家の味を作り上げて下さいとのことでした。

また、野菜等材料を調理して準備するときには、一つ済んだら容器をすぐに洗って片付けることが、キッチンを雑然とさせないコツだそうです。思ったより簡単に調理が出来、途中で味見したときには驚くほど美味しくプロ並みに出来あがってビックリしました。

調理が出来あがり、ちょうどお昼の時間でしたので、作りたてのハンバーグと手作りドレッシングをキャベツの千切りにつけ、全員で試食し堪能しました。講師から家庭でたまには奥さん、子どもさん達に調理してやれば、奥さんからは見直されて感謝され、子どもには喜ばれ男を上げること間違いなしとのことでした。

参加者からは、「定期的実施して欲しい」とか、次回のメニューのリクエストもいただき盛況でした。また、中御所からは2名のご婦人に、食器洗い・後片付けの応援をいただきましてありがとうございました。



# 各町からののお知らせ

## 岡田町より

### ふれあい会食

5月28日（月）、「ふれあい会食」が岡田町民生委員主催で、岡田町公民館で開催されました。岡田町在住の一人暮らしの高齢者が集まり、長野市介護保険課の講師から「認知症を予防しよう」と「足の裏側の筋肉をほぐす」と題し、健康に関する講義をわかりやすくお話いただきました。

「認知症を予防しよう」では、認知症の大きな原因は「脳細胞の減少」と「脳機能の低下」で、脳細胞を減少させる病気などを予防するには、「生活習慣からの予防」が重要とのこと。脳機能の低下を防ぐには「脳機能を活発にする生活・活動」を日頃から心掛けることが重要です。もし、認知症の心配があれば、まずかかりつけ医に相談することをお勧めします。

「足の裏側の筋肉をほぐす」では、足の裏側の筋肉がこわばっていると足の動きが悪くなり、血流も悪くなるので疲れやすくなります。足の裏側の筋肉をほぐすことで、足腰のこわばりや疲れ、痛みを予防できます。筋肉をゆっくりと反動をつけずにしっかりと伸ばし、しばらく伸ばし続けることでほぐれるそうです。毎日根気よく続けることがポイントです。参加された皆さんは熱心に講師の話に耳を傾け、実際にストレッチングを体験し、筋肉を伸ばしておりました。終了後、昼食を楽しみながら皆さんで和気あいあいと談笑しました。



## 南石堂町、北石堂町、末広町より

### ながの祇園祭 御祭礼屋台巡行開催される

7月15日（日）朝10時から夕方5時すぎまで、中央通りを中心に屋台巡行が行われました。馬に乗った少年が厄払いしながら先導する御先乗りにつき、権堂町、南石堂町、新田町、元善町の屋台が、各町揃いの浴衣姿で曳航されました。屋台の上では日本舞踊、屋台を先導する勢獅子など、沿道の観衆の拍手を浴びながら善光寺山門前まで巡行し、大勧進貫主、大本願御上人、本部運行委員・関係各位が着座される前で、日本舞踊などととも屋台奉納されました。北石堂町は置屋台で、日本舞踊、長唄、民謡踊りなどたくさんのお出し物で、観衆を魅了しました。



写真 上段：南石堂町 下段：北石堂町

今回は2009年の御開帳以来3年ぶりの奉納で、中心市街地の活性化とともに、伝統文化が忘れ去られることに危機感を持った地元町会、市や商工会議所ならびに青年会議所が実行委員会を立ち上げ、実施されたものです。屋台運行実行委員会 清水護委員長（元善町）のもと、第五地区では副委員長に武井南石堂町区長、幹事に青沼元北石堂町区長、会計に高見澤末広町区長が参画し、長期間にわたり何回も幹事会を開催し、各町の役員、ご婦人方、各町の住民の皆さんの協力を得て準備されました。これを機会に毎年開催を目指しており、江戸時代から明治にかけて、八坂神社（京都）、巖島神社（広島）と並んで、日本三大祇園祭と呼ばれていたこの祭りを、長野市の名物行事として再び定着させ、中心市街地に活気を取り戻すべく、関係者は熱心に取り組んでおられます。皆さまのご支援、ご協力のほどお願いいたします。

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下さい。

事務局

〒380-0835  
長野市大字南長野新田町1485番地1  
もんぜんぶら座8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