

## 協議会だより

平成25年3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

## 『老後を健康に生きるために』

～健康で元気に老いる～



11月20日(火)南石堂町公民館において、桑原病院の桑原宣彦院長に講師をお願いして、「第五地区健康講演会」を開催しました。

健康を保ち元気で人生を過ごすには、老化とは何かを知り、その進行を緩め、後遺症を残すような疾患や外傷を避けることが大切だそうです。老化とは、細胞の機能低下、臓器の機能低下、臓器の萎縮によって生理的な臓器の能力が低下状況になることを言います。例えば、脳萎縮、脳溝・脳室拡大などで、25歳をピークに記憶力・感情コントロール・学習能力などの低下が進みます。

老年病としては、認知症・肺気腫・肺炎・骨粗鬆症・関節症・前立腺肥大・白内障などがみられます。老人の運動効果は持久性のもので、運動が老化速度を遅らせることはできないそうですが、身体活動で活力増加、活動的期間の延長は可能だそうです。ほかに、認知症、脳血管障害、高齢者の転倒骨折の予防、食事と病気など、沢山の項目について熱心に分かり易くお話しいただき、参加者の皆様も熱心にメモをとって聞きいっておられました。

生涯学習青少年育成部会  
【青少年委員会】

## 野鳥観察のつどい

～たくさんの鳥たち～

11月24日(土)、地域の子どもさん達を中心に「まちの中で楽しむバードウォッチング」を日本野鳥の会長野県支部 小林富夫事務局長に指導をお願いして、市民記者ネット長野と共催で実施しました。

遠くの山がうっすらと雪化粧した午前中、裾花川の相生橋から白岩までの川辺に集まっている野鳥と、まち中に棲む野鳥を説明してもらいながら、ひまわり公園まで観察しました。

裾花川には流れの石の上に、カルガモ・コガモなどのカモ類が沢山羽を休めていました。また、川の流れの両岸の川原(河畔林)には、コゲラ・ヒヨドリ・オナガなどが見られました。野鳥を探すには神経を研ぎ澄まし、耳が7割、目が3割の割合で見つけるのだそうです。

次いで、まち中をひまわり公園まで散策しました。県会議員宿舎ではキツツキが見られ、ひまわり公園ではシジュウガラなど沢山の鳥たちと出会えました。最近、雀・燕はまち中では減ってしまっているそうです。



小林さんは、「家の庭にえさ台を設けて、りんご・ミカン・柿・ひまわりの種などを置いておくと、沢山の野鳥が集まって来るので、家に居ながら観察できます」とのこと。また、今回弟とお父さんと参加したフランスさん(小学3年生)は「いろいろな鳥が見られて楽しかった。またぜひやって下さい」と喜んでいました。小林さんは「野鳥の会で観察会を定期的に行っていますので、どなたでもお気軽に参加ください」とのことです。今回は24種類の野鳥が見られたそうです。皆さんも散歩がてら裾花川河川敷を散策しては如何でしょうか。



## 第一から第五地区 合同講演会

# 『天気予報と自然災害への備え』

～住民ひとりひとりができること～



11月11日(日)に長野市勤労者女性会館しなのきにおいて、初の試みとして第一から第五地区住自協が合同で講演会を開催しました。NHK「ニュースウオッチ9」でお馴染みのお天気キャスター井田寛子さんをお招きし、ホールはほぼ満席となりました。

近年の気象災害は、地球温暖化の影響もあり大型台風が沖縄本島にいくつも直撃しており、長野県も中心から150km以内の台風が4年間で48個接近しています。県の西側を通過すると大きな被害を受けます。また、豪雨による災害が北九州北部を襲い、大きな被害を受けました。1時間に50mm以上の短時間豪雨が年々増えているそうです。これは地球温暖化の影響ではないかといわれています。1時間に50mmの雨が降ると大きな災害が起きるとされていますが、この量は大人用の傘に溜まるとすると、なんと500mlのペットボトルが100本分の重さにもなるんだそうです。また、竜巻も沿岸地域で多く発生し、茨城県では大きな被害に見舞われました。頭上を良く観察して、黒っぽい積乱雲・突風に注意してください。長野市でも2005年6月に発生しています。

気象庁から様々な情報が発表されていますが、大雨に関する情報は、県内では今まで11地区での発表でしたが、現在は79市町村の情報を発信しており精度が高まっています。警報・注意報に注意しつつ、隣接地の情報も参考に対処して欲しいとのことでした。

災害は自分のもとには「まさか」こないではなく、「いつか」くるとの意識を持って行動し、「3つのK」、被害をイメージする〈考える〉、周りの様子に注意する〈気付く〉、早めに避難する〈行動する〉を頭に入れて適切に対処してくださいとのことでした。

最近では、「防災」より「減災」が注目されています。ハザードマップを活用して自分が住んでいる土地を知り、過去の経験に捉われずに柔軟な対応をとってください。

災害に備えるには、まず天気予報を正しく活用することが第一歩となります。



## 生涯学習青少年育成部会 【生涯学習委員会】

# 男女共同参画セミナー

～『“男女共同参画”視点における人権の尊重』～



12月12日(水)南石堂町公民館に、日本カウンセラー協会認定カウンセラー心理相談員 柏原吉野さんをお招きして、男女共同参画社会形成のためのセミナーを開催しました。近年、女性の意思決定の場への参画の率が随分高くなってきています。しかし世界から見るとまだ非常に低いレベルにあります。日本では、男性の役割、女性の役割と性別で役割を分担してきた歴史があります。それは人間にとって良いことだと言われてきました。しかしながら、少子高齢化社会を迎え、男性社会だった歴史を変えて、女性が社会の器の上にいることを皆で応援するという考え方で臨んでいくことが重要となってきました。

女性をいかにして意思決定・政策決定の場所に立たせれば良いか、女性をどのように育て、どのようにして内なる力を引き出すかは、地域・職場・家族の人たちが考えていく時代になっております。

「男女共同参画社会基本法」が制定されておりますが、これはあらゆる分野における活動に参画する機会が確保される、そして目指すところは、自らの意思によって参画することが重要です。これは多くの女性たちにとって、社会が生んできた課題でもあります。

女性が「役員になって下さい」と言われた時に、拒否をする、躊躇するまたは戸惑うのはなぜか。社会経済の中で固定的性別、役割分担意識があったり、女性は補佐的役割ということで経験を踏むことが出来なかったわけで、自らの意思によって行動が出来ない歴史がありました。これからは、いかに女性に活動の場に参画してもらうかが、重要な課題になります。

「男女共同参画社会基本法」では、2020年までに女性の人材を30%に引き上げることが主軸となっており、女性の皆さんが活動の場に参画され、積極的に取り組んで世の中が良くなるよう活動されることを期待いたします。



11月18日(日)にTOiGOで、TBSテレビの「みのもんたの朝ズバッ！」など報道番組でお馴染みの杉野秀哉氏をお迎えして、講演会が開催されました。

冒頭に「朝ズバ！」とみのもんたさんに関して、普段は視聴者には分からない裏話を披露してくれ観衆を引き込みました。そしてTBSテレビ報道局の解説専門記者室長の立場から、東日本大震災のこと、これから求められる環境の視点など数多くの事柄を、軽快な語り口で普段テレビでは語れないことも交えてざっくばらんに話されました。

消費者問題に関しては、東日本大震災を経験して感じた事として、電気などエネルギーをジャンジャン使いなんとなく豊かな生活をしていると思ってきたが、むしろ物質的な豊かさよりも、絆とか人と人との繋がりなど精神的な豊かさの方が大切で、日本人はこの方向にシフトしていかなければいけないのではないか。あの小さな国ブータンの国是はGDP・GNPを上げるのではなく、GNH=国民総幸福度を上げることで注目を浴びているそうです。世論調査をすると97%の人が幸せだと答えるそうです。何が幸せかと聞くと、「家族皆が健康で一緒にいられること」と皆が口を揃えたように答えるそうです。日々の暮らし、消費生活の中で、心の豊かさをどうやって実践していくかが問われているのではないのでしょうか。

消費者トラブルの動向は、消費生活相談センターに寄せられる相談件数は、2004年をピークに減っています。しかし、70歳以上の高齢者の相談件数だけは増え続けています。特に儲け話に関するトラブルが多く、最近は金融商品を巡るトラブルが多いそうです。これは、高齢者の健康・生活への不安が顕著であり、そこに付け込まれやすいので注意してください。テレビでよく特集を組んで警鐘を鳴らしているが、一向に無くならないそうです。日本人はだまされた方が悪いと思い泣き寝入りしてしまいます。これは一番良くないことです。このようなトラブルに巻き込まれないためには、消費生活センター・自治体の窓口にも必ず相談して悪徳商法などの被害にあわないように十分注意して、幸せな人生をお過ごしください。



## 各町からののお知らせ

### 中御所より 中御所 文化芸能祭

伝統ある中御所文化芸能祭が、11月17日(土)と18日(日)の2日間中御所公民館で開催されました。

この文化祭は昭和30年代に、中御所にある観音寺の四万八千日の祭礼に、毎年ご婦人たちが活け花を献花していたのが始まりで、平成2年から県民文化会館で町民の皆さんの、活け花、絵画、書道などの作品展示し、平成7年からは中御所公民館で毎年開催されております。

この日、1階の会場には、町民の皆さんが日頃丹精込めて作成した作品が展示されました。

2階のホールは芸能を披露する会場になり、日頃皆さんが公民館などのサークルで練習を重ねた、ハーモニカ演奏・舞踊・太極拳・歌謡曲・大正琴などが披露され、会場は拍手喝采でした。

また、裾花小学校の合唱部40名の素晴らしいコーラスには、会場の皆さんも一緒に口ずさみ、アンコールにも応えてくれました。腹話術は長野市交通政策課の女性二人が交通安全に関して、歌を交えて見事に演じられ、小学生たちも真剣に見入っていました。

中村公民館長は「中御所には、才能をもった方が驚くほど沢山いらっしゃる」と誇らしげに話してくださいました。この文化芸能祭は毎年この時期、11月第3土・日に開催されますので、皆さんも是非お出かけください。



## 中御所より

### 町中『花いっぱい』活動

中御所では、町中を花で飾ろう運動に取り組んでいます。その一環として信越線長野駅南幹線アンダーパスにある東口区画整理事業中の空き地を借用して、地区内のボランティア総勢25名が「花のある潤いと癒しの花壇（空間）を創造する」をテーマに、毎年地域の方や通行する人たちに季節の花を提供して喜ばれております。過去には「ながの花と緑の大賞」を受賞したこともあります。

会員の方からの苗の提供を受け、5月の植え付けに始まり草取り、水やりと年間を通しての活動を行っています。11月21日(水)にえびす講が過ぎた肌寒い中、鋤納めと春咲きのチューリップ、水仙、百合の球根の植え付け作業が丹念に行われました。今年もまたきれいに花が咲き揃うことを期待しています。



## 南石堂町より

### 餅つき大会

年末恒例となった「餅つき大会」が、12月8日(土)南石堂町公民館で町内の子どもさんと保護者の方が参加して開催されました。

昔は各家庭で餅をつくのが恒例になっていきましたが、食生活や生活様式の変化などから、自宅で餅をつく風景はほとんど見られなくなりました。育成部では子どもたちに餅つきを体験させ「お餅を食べて神の力を迎え入れ元気になろう」、「神（自然）に感謝しよう」との願いを込めて、毎年年末に開催して、好評を博しております。

臼と杵でついた餅を、子どもたちは部屋でつくたての長〜く伸びる餅を一口大にちぎって丸め、きな粉餅、あんこ餅、海苔巻にして、皆で美味しいそうに舌鼓を打って沢山食べておりました。滝沢部長は「子どもたちは毎年この日を楽しみに待っているんです」と満足気でした。



## 中御所・末広町、南北石堂町、岡田町

### どんど焼き

お正月に使った門松やしめ縄、お守り、破魔矢、祈願成就したたるま、書き初めなどを三角柱の櫓を組み、火をつけて燃やす正月の火祭り「どんど焼き」が今年も例年通り行われました。

中御所は地域が広いため、1月12日(土)に柳原神社、御所天満宮、裾花川河川敷の3カ所で行われました。長安橋下流の河川敷ではお神楽で獅子舞奉納のあと二つの櫓に火がつけられ、勢いよく燃え上がり、残り火で餅を焼き子どもたちが一年間の健康を祈っておりました。5区の近藤副区長は「育成会の尽力により、沢山の正月用品が集まり立派な櫓が見事に燃え上がり、今年も盛大にできました」と満足気でした。翌1月13日(日)には裾花川相生橋下流の河川敷で末広町が年番町で、南石堂町、北石堂町、岡田町4町合同で行われました。各町祭典部・育成会など関係者により、各町から集められた正月飾りが二つの櫓に組み立てられ、午後2時に点火され、空高く勢いよく燃え上がりました。残り火で無病息災を祈って、各家庭で工夫を凝らした餅を焼く用具で大勢の方が、餅を焼いておられました。



4町合同



中御所

年番町の高見澤末広町区長・住自協会長は「関係者皆様のご尽力で大勢の子どもさん、住民の方が参加され盛大に開催できました。新しい年の飛躍を願い、地域がますます発展するよう祈念します」と話されておりました。

本年は、昨年11月に住民の皆さまの協力により、足場良くきれいに整備された河川敷で、盛大に執り行うことができました。関係者の皆さまご苦労さまでした。

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局

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