



(発行者) 第一地区住民自治協議会

## 6月から9月の行事

### 6月17日(日)「ドッジボール大会」(教育文化部会)

西部中学校体育館に、小学生96名と応援の保護者と合計で約200名が参加し、低学年の部と高学年の部に分かれ熱戦が繰り広げられました。今年は公式の審判員の方々ボランティアで審判をして下さいましたので、ゲームの進行がスムーズになり、子供たちの熱気も保護者の応援も例年以上に大きかったと思います。優勝は、低学年の部は茂菅・桜枝町合同チーム、高学年の部は新諏訪チームでした。



### 6月19日・7月3日「健康体操」(健康福祉部会)



「健康は命より大事！」ではないですが、平均寿命が年々伸びる中で「健康寿命」の重要性が言われています。寝たきりや引きこもりになるのではなく、自分の力で何でもやって、何処でも出かけて楽しく過ごす。とても素晴らしいことだと思います。その為にはやっぱり必要な「健康」ですね。今年も健康福祉部会では「健康体操」やってます。家でテレビを見ながらの体操もいいですが、第一地区公民館の新しい畳の上で、健康運動指導士の徳武先生指導の体操は一味も二味も違います。11月13日も開催します。参加してその違いを体験しましょう。

### 6月21日・7月26日「乳幼児すくすく講座」(健康福祉部会)

本年度新規事業の「乳幼児すくすく講座」は、中央消防署の講習会室をお借りして乳幼児とその保護者10組で開催しました。消防士さんによる緊急時の救急救命の方法、公認トレーナーによるベビー体操、北部保健センターの保健師さんによる身体測定や育児相談、そして遊具でのお遊び等々盛り沢山の内容です。参加されたお母さん達にも沢山の「イイネ」を頂きました。可愛い乳幼児がすくすくと元気に成長されることを望んでいます。



### 6月23日(土) 地域間交流事業(総務部会)

鬼無里地区との交流事業も3年目となり、農業体験として行われる「えごま」の作付けも3回目となります。連続で参加された第一地区の住民の方も多く、植えつけ作業も手慣れた様子でした。地域間交流事業は、9月に第一地区へ鬼無里地区住民の方々を迎えて行われ、鬼無里地区では10月にえごまの刈取りと12月に収穫祭が行われる予定です。

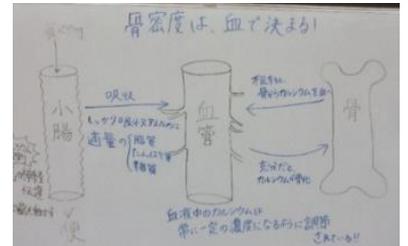
## 6月27日(水) 住民福祉大会(健康福祉部会)



西長野の自治会館で約40名の参加で開催しました。はじめに、第1から第5地区合同で実施する「中心5地区たすけあい事業(家事援助と福祉移送)」の説明があり、引き続き、北部保健センターの管理栄養師さんと保健師さんにより、事前に行った骨密度測定の結果説明と『血管を守るための食事』



と題して講演を頂きました。「食事により摂取されたカルシウムは、小腸から血管に吸収され、脳の神経伝達や心臓を動かす重要な役目を果たし、血管内で一定濃度に調整されています。血管内のカルシウム量が充分であればカルシウムは骨に蓄積され不足すると骨から補充します。したがって、『骨密度は血によって決まる』とのことでした。そして、大切な血を運ぶ血管を守るために、適量の脂質・タンパク質・糖質をバランス良く摂取しましょう」とのことでした。



## 7月20日(金) 地域と学校連携事業(教育文化部会)

第一地区公民館3階会議室に城山小、加茂小、柳町中、西部中の校長、教頭先生と第一地区各町区長はじめ教育関係者の方々約50名が参加し、本年度1回目の連携事業を開催しました。学校並びに児童を取り巻く状況は、少子化による生徒数減少、スマホをはじめ情報機器によるネット犯罪被害等に加え、教師の働き方改革も大きな課題となっています。今回は長野市教育委員会学校教育課に新設された、地域連携ディレクターのお二人も参加され、地域と学校をつなぐ役割を果たす旨の挨拶をされました。今後も地域と学校の連携の重要性を再認識した事業でした。



## 7月21日(土)「中心5地区 ながの未来トーク」(総務部会)



第1から第5地区合同で隔年開催される、長野市長との市民会議「中心5地区 ながの未来トーク」が長野市生涯学習センター(トイゴ)で開催されました。冒頭、市長挨拶の中で紹介された、中心5地区で進める「防災士養成事業」で誕生した防災士40名の内20名が整列し、地域防災への力強い決意表明を行いました。

トークは2部形式で行われ、第1部では、各地区から市へ提出した提案事項に対する回答があり、第一地区から提案した「公共交通の利便性向上の為にバス路線の新設や路線延長について」は、利用者数や運転士不足の現状から厳しいとの状況が示されました。第2部はフリートーク方式で行われ、中心地区で実施される市の各整備事業(城山公園、セトラスクエア、南石堂再整備等)の説明についてと、参加した県立大学の学生からの「後町にある『象山寮』を一年で卒業するが、その後も中心地区で居住したいので、住環境整備に市の積極的な係りを望みたい」との発言について、加藤市長と熱のこもったトークが展開されました。参加者は全体で約160名でした。



赤いベストで整列した中心5地区の防災士

## 8月7日(火)「三世代ふれあいハイキング」(教育文化部会)

夏休み恒例の「三世代ふれあいハイキング」は、今年も信濃町の「フィッシングランドはなおか」で大人46名子供44名の計90名の参加で実施しました。今年の夏は猛暑が続き熱中症の心配から中止も検討しましたが、当日は曇り空で気温も30度程で木陰に吹く風は気持ち良くさえ感じました。高原にこだまする子ども達の歓声に実施できて良かったと思いました。毎回良心的に対応して下さる「はなおか」と、煙に燻されながら美味しいバーベキューを焼いてくれた参加者の方々に感謝です。(写真は右ページ)



逃げる魚を追う子ども達「水の中気持ちいい」



釣竿の先に集中「溪流釣りの気分かな」



「ハイ、美味しいお肉焼けたよ～」

## 9月8日(土)「我が地域の防災を考える ～自主災害対策の取り組み～」(安全防災部会)



城山公民館が主催し住自協が共催する、パネルディスカッション形式の防災講習会が城山公民館第2地区分館にて開催されました。パネリストとして参加の箱清水区長寺島さんからは、神城断層地震時に、区の責任者として対応された経験談を通し災害記憶の継承の重要性について。狐池区長の角田さんからは、地区の「災害時要支援者・高齢者」支援隊組織の、平成24年からの立ち上げの経緯と、年2回の避難訓練による要支援者と支援隊との交流の深まり、全戸にて行う「安全に避難した目印」の玄関タオル巻きも今年は92%に達したと、訓練継続の重要性について発表がありました。

## 9月11日(火)「ノルディックウォーキング」(健康福祉部会)



今年のノルディックウォーキングは参加者29名で、北国街道「小玉古道」にて行いました。信濃町・落影をスタートし、旧牟礼宿(飯綱町役場周辺)までの約4kmを、所どころに残された史跡を巡りながら2時間ほどかけて歩きました。途中休憩した「武州加州道中堺碑」



(ぶしゅうかしゅうどうちゅうさかいひ)では、「武州(武蔵=江戸)と加州(加賀=金沢)の中間点を示したもの」との説明に、「江戸時代加賀藩の参勤交代の行列も『ここでやっと半分』と思ったことだろう」と当時の道中が偲ばれました。参加者からは「楽しい、来年はどこを歩こうか」との声が聞かれました。

## 9月17日(月)地域間交流事業 第一地区にて

鬼無里地区の方々をお迎えしての地域間交流事業は、加茂神社ご祭礼に併せ行われる、善光寺大本願お上人様の「お数珠頂戴」に参加の後、「里島小水力発電所」を見学しました。当発電所は長野県が善光寺平土地改良区の施設維持管理費に充当する為平成27年度に建設し、平成28年4月から発電を行っています。見学終了後は鬼無里地区と第一地区住民で昼食交流会を開催し、3年間の交流の思い出や今後の交流の在り方等について懇談しました。



## 9月24日(月)パルセイロ応援ツアー(教育文化部会)

長野パルセイロ応援バスツアーに第4地区住自協と合同で参加しました。今年は長野パルセイロレディースと日体大FIELD横浜の試合を観戦し、パルセイロレディースが3-0で快勝しました。ゴールが決まる度に盛り上がるスタンドのパルセイロカラー(オレンジ)と芝生の緑がとても良く調和し、とても気持ちの良い応援ツアーでした。



# シリーズ企画 「わが町ではこんなことしています」

## 葛山・頼朝山の草刈り遊歩道の整備をしています。(茂菅区長 小林展茂)

茂菅・新諏訪・西長野の3町で三栄会という組織があり、様々な活動をしております。その一つとして、葛山・頼朝山の草刈り遊歩道整備を、市観光振興課よりの委託を受け、毎年実施しています。今年も、7月8日早朝より3区で場所を分担し実施しました。当時は曇り空で気温も高くなく作業は順調に進み、3町とも分担区域の整備を無事終了しました。頼朝山山頂からは、第1地区をはじめ松代菅平方面まで一望でき、素晴らしい景色に感動しました。両山には城跡等の見どころも多く、手軽な山登りが子供や中高年にも楽しめます。皆さんも「歴史探訪登山」いかがですか。



## まちかどフォト

### 湯福神社「夏越の大祓い 茅の輪くぐり」

「6月28日、湯福神社で夏越の大祓い（なごしのおおはらい）があるよ」と紹介されお邪魔しました。境内中央に作られた茅の輪（ちのわ）を100名ほどの参詣者がくぐり、暑い夏を無事過ごせるように祈念しました。



6月下旬のある日、国道406号の若松町付近を歩いていると、前区長の池田さんが歩道の清掃をしていらっしゃいました。「お疲れ様です」と声を掛けると、いつもの笑顔で軽快なおしゃべりを聞かせてくださいました。歩道の清掃は毎日されているそうです。左の写真のきれいな紫陽花も、その折に手入れをされた賜物ということです。ありがとうございます。

7月の西日本豪雨で被害の大きかった岡山県倉敷市真備町に、自主参加のボランティアとして行かれたKさん。交通費宿泊費すべて実費のまさしくボランティア復興支援。行った先は1階の半分くらいまで泥水に浸かった地区。再生不能の土壁はバールで壊し、床を剥いでみれば下は泥水。重い廃材や泥水をひたすら外に運び出す作業だったそうです。泥水に浸かった家の中は異様な臭い。3泊4日の作業で身体に臭いが染みつキ、作業時の服は処分されたとのこと。猛暑の中での作業にボランティア仲間は熱中症になったそうです。災害ボランティアのことはニュース等で見聞きしますが、やはり実際に行かれた方の話を聞けばその大変さが実感でき、ただただ頭の下がる思いでした。(8月某日、住自協事務局にてお話を聞く)



三井住友海上火災保険(株)代理店  
三井住友海上あいおい生命保険(株)代理店

### 株式会社ライフリンク

働けなくなったときも、万一のときも  
毎月の安心をお届けします。

お問い合わせは 長野市若里 電話 (026) 217-5316

**ハローケア信州** 

あなたの街の老人ホーム・介護施設選びの専門家  
老人ホーム・無料相談窓口

〒381-0032  
長野市若宮1丁目6-20 2階

 **0120-918-889** 