

住民自治協議会だより



【目次】 P1：事業報告（総務部会） P2：事業報告（安全・防災、健康・福祉部会） P3：事業報告（健康・福祉、環境部会）
P4：事業報告（教育・文化部会） 事務局職員紹介 各区紹介（西町南）

平成 25 年 1 月 1 日発行 発行者 第一地区住民自治協議会 会長 竹本次雄

新年のごあいさつ

新年 おめでとうございます



住民自治協議会は今年 3 月、移行して満 3 年になります。

24 年度事業の取り組みも、多くの地域住民の参加を頂き、これまで順調に行われています。

4 月の新しい年度を迎え、3 年間の実績と反省に立って、都市内分権の目指す活気に満ちた豊かで暮らしやすい地域づくりに向け、総務、安全・防災、健康・福祉、環境、教育・文化のそれぞれの部会で、第一地区の特性を生かした事業計画の作成に取り組んでいます。住民自治協議会は住民一人ひとりが参加して育てていく組織です。みなさんが日頃感じていることなど積極的なご意見をお寄せください。

総務部会

◇ 社会を明るくする運動を開催

10月25日（木）長野中央警察署生活安全課 五十嵐誠講師を招き「子どもたちの未来を明るくするために」の講演をいただきました。

内容は、第一部・第二部から構成され、一部では ①社会を明るくする運動と警察官の仕事 ②少年非行の状況 ③現代の少年気質 ④ボランティアとの協働活動等の講話を聞き、なかでも現代の少年気質では「我慢ができない」子どもが多いとのこと。最後に子供達の未来を明るく育成するには、人に会ったら、まず「あいさつをする」お互いに声を掛け合うことで。

そこからコミュニケーションが始まる・・・ひとつの大切さを語られました。

また第二部では、柳沢京子さんの切り絵作品で作られた、振り込め詐欺（おれおれ詐欺・特殊詐欺）の紙芝居で「自分一人で判断しない、大勢の人に相談する」ことなどを学び、最後に皆で振り込め詐欺防止、防犯替え歌を実技を交え合唱しました。（参加者 28 名）

<防犯替え歌>

—長水防犯協会連合会—

振り込め詐欺防止編 （もしもしかめよ かめさんよ♪の曲で）

- 1 もしも電話が来たならば 話の内容確かめて
相手のだましにのりません あわてず対応いたしましょう
- 2 どんなに相手が急いでも わたしは決してあわてません
家族と相談することと 一人で振り込みいたしません



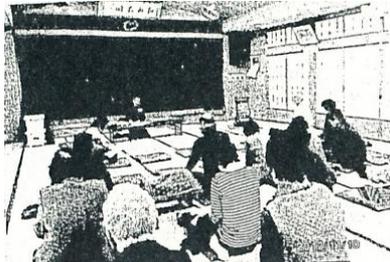
安全・防災部会

◇ 光って安心ピカピカナイト交通安全作戦に参加

10月4日(木)夕方、交通安全協会に協力し市役所前駅交差点(5名参加)で帰宅時の歩行者、自転車を対象に反射リストバンドの配布と、自転車へ点滅表示機の取り付けをし、歩行者及び自転車の安全ルール徹底を呼びかけました。



◇ 災害時高齢者支援講習会を開催



11月10日(土)日赤奉仕団第一分団では、日赤長野病院より駒村まゆみさんを講師に招き「災害時 自分の身は自分で守る 高齢者支援講習会」を開催しました。

内容として(1)高齢者のこころと、からだに及ぼす影響(2)気をつけたい病気や症状(生活不活発病・脱水・風邪・インフルエンザ等)を学び、実際に①起き上がり・床から立ちあがる方法②風呂敷を使ったリュックサック③タオルケットや毛布を使ったガウン④ホットタオルの作り方等を実践で初めて体験しました。(参加者18名)

◇ お天気キャスター 井田寛子さん講演

第一地区から第五地区合同で11月11日(日)NHK「ニュースウォッチ9」気象情報担当の井田寛子さんを招き講演会が催されました。



演題は「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— と題して

- 1.近年の気象災害
- 2.気象庁が発表する気象情報
- 3.天気予報の流れ
- 4.防災への心がまえ等について講演され、最後に
災害は、自分のもとは「まさか」こないではなく
「いつか」くる、を前提に対処する。

また、自然災害から身を守る3つのK

- 1.被害をイメージする <考える>
- 2.周りの様子に注意 <気づく>
- 3.早めに避難する <行動する>

健康・福祉部会

◇ 第2回健康体操を実施



10月11日(木)健康運動指導士の徳武有紀先生を招き、第一公民館(28名参加)で実施しました。①足を軽くするため足をさする・足首を回す運動 ②真直ぐ立つ(寄りかからない・シャガミこまない)ため、アバラ骨と骨盤の間の筋肉に力を入れる・ヘソ下の三角形に力を入れながら呼吸しこれをへこませる運動 ③身体をやわらかくし動き易くするため、足の骨のわきをもみほぐしリンパの流れを良くする運動 ④手足・骨盤を動かすため、ササラ体操(仰向けに寝て手足を動かす)を行い参加者の皆さんは身体も頭もスッキリし姿勢が良くなったようでした。なお、第3回

は2月21日(木)に開催予定ですので多数の皆様の参加をお願いいたします。

◇ ひとり暮らしふれあいの集いを開催

10月17日(水)第一公民館(64名)・18日(木)新諏訪町公民館(56名)で市社協地域福祉課課長補佐の土屋ゆかりさんを講師に招き開催しました。

土屋さんは「住みなれたまちで楽しく暮らそう!」と題して講演。最期まで充実した人生を送るための九か条として ①どんなことでもよいから自分で決めて実施する(例…週一回のゴミ拾い) ②友達をたくさんつくり、毎日だれかと話しをするよう意識する ③友達に電話をしたり食事や旅行にさそってみる ④プライドを捨て、助けて!お願い!と言える勇気をもつ ⑤故障した電気製品はすぐに修理して使う(常に正常な状態で日常生活を送るためのバランスを保つ) ⑥自分は何歳まで生きたいかを決め、残された人生は何時間なのかを計算して

健康・福祉部会

みる（一年は8,760時間） ⑦周りに遠慮して質素におとなしく暮らしすぎない
⑧孤立死を他人事とは考えず、そうならないための生き方を考えてみる ⑨できる
限り自分自身のことは自分で行えるように健康を意識し生活を送る と話されまし
た。引き続き市の島田保健師さんの指導により、舌の動きを良くし誤嚥防止のため
の舌体操を行い、福祉委員の皆さんが調理した美味しい「けんちん汁」とお弁当を
いただきました。会食後さくら会の皆さんによる寸劇「かさじぞう」を鑑賞、最後に童謡「もみじ」「ふるさ
と」「となりぐみ…助けられたり助けたり」を全員で合唱し和やかな気持ちで散会しました。



◇ 健康食講座を開催



11月19日（月）北部保健センターの管理栄養師原山正美さんと島田保健師を招き「身体をささえる食事」と題し第一公民館（25名参加）で開催されました。原山さんから糖分の取りすぎ予防について話がありました。

1日の糖分摂取適正量は20gであり、糖分の取りすぎは血糖値が上昇し、糖尿病を発病させ、認知症が進むといわれており、脳を若く保つためには血糖値をあげないことが大切で、食材の糖分含有量に注意しながら適切な食事量と栄養バランスを考えた食事をすることも重要です。

糖分の多い食べ物

漬物 奈良漬（2切れ）11g 福神漬（小皿1杯）10g らっきょう漬（大粒3個）9g
菓子 キャンディー（8個）34g 練り羊かん（小2切れ）30g 饅頭（1個）21g
プリン（3/4個）20g アイスクリーム（高脂肪120ml）15g シュークリーム（1個）15g
調味料 みりん（大さじ1）8.5g 焼肉のたれ（大さじ1）7.7g 青じそドレッシング（大さじ1）5.5g
酒の適量 $20g \div 0.8 \div \text{酒の度数}(\%) = \text{適正量}$ …純アルコール20g分のお酒を飲むならどのくらい飲んでもよいか？

環境部会

◇ 「河川清掃（湯福川）」の清掃実施

今年も湯福川の河川清掃を10月5日（金）午前9時より、落ち葉の季節、天気にも恵まれたなか、環境部会が中心になり総勢45名が参加し、川の中の草刈りとごみ拾いを行いました。

昨年よりは雑草・ごみ共に少なく、それでも刈り取った大量の雑草とポイ捨てごみ等大変な作業で、約1時間半で作業が終了、きれいになったことを実感しました。



◇ 市清掃センターと不燃物最終処分場（天狗沢）を視察



11月16日（金）15名が参加して清掃センターと天狗沢埋立地を視察しました。清掃センターでは、可燃・不燃・資源ゴミ等が1日に約390トン持ち込まれている。可燃物は焼却され残灰は天狗沢埋立地へ運ばれ埋立。不燃物は破砕機でバラされ、鉄・アルミはリサイクル業者へその他は最終処分場へ運ばれる。缶・プラスチック・ペットボトル等は梱包しリサイクル業者へ、プラスチックはプランター・パレットに、ペットボトルは衣服に生まれ変わるそうです。

天狗沢埋立地は最大長480m×最大幅90mの広い谷間で285,000 m³の灰埋立が可能であるが、すでに満杯となりつつあり、平成25年3月に閉鎖される。今のところ代替地にメドが立たないので民間施設（佐久・飯山）への委託となる。膨大なゴミの山を目の前にし、ゴミ減量（適正な分別とゴミを出さない運動）の徹底を計る大切さを痛感しました。

◇ キックベースボール大会を開催

(10月21日(日) 加茂小学校校庭 参加者子ども108名大人140名)

秋晴れの澄みきった青空の下にキックベースボール大会が行われ、子ども達の歓声や保護者の声援が響き渡った。昨年度より子ども達の参加者が1チーム増え9チームでトーナメント形式であったが、一回戦の敗者も2試合をできるように配慮した。そのために試合数が増えたが、試合の合間の短縮やきびきびした動きによって終了時間も予定通りで、一回戦で負けた子ども達も2試合できた満足感の表情であった。



本年度のスポーツ大会には地元の信大教育学部生や大学院生が自主参加して下さり、準備体操や審判をお願いした。大学生や大学院生との触れ合いは子ども達や保護者・関係者からも好評であった。

事務局員紹介

前職員が12月末で退職しましたので、米倉麻記子さん(往生地)が事務局職員として採用されました。宜しくお願いします。



連載企画

西町南



事務局職員が行く

各区レポート!



人口：93人 世帯数：42世帯 (H24.12.1)

<「西町南」を紹介します(永井区長)>

西町南区の歴史は古く起源は中世で、江戸時代には善光寺町の中心八町のひとつだったと言われています。昭和10年頃の町の記録を見ると当時の約80軒の大半が何かの商業を営んでいたようです。今日商店が減ったとはいえ雑貨問屋やスポーツ用品店等の商店が活発に営業を行っています。また空き家だった所にも若い人たちが入居され町勢を盛り返す一役となっています。平成13年には国道406号線沿にミニ公園を開設し、町歩きの高齢者の休憩場所として利用されています。交通の便が良く住環境も良い町ですが、更に住み良い安全な町作りに役員、住民一体で頑張っています。



◆ 第一地区住民自治協議会事務局：米倉、岡村 (第一から第五地区合同事務所内) ◆
 〒380-0835 長野市大字南長野新田町 1485-1 もんぜんぷら座 8階
 電話：262-1217 (FAX 兼) E-mail: dai1@clock.ocn.ne.jp
 編集委員：柄沢申一、古畑幸雄、松山嘉道、宮澤秀樹、市民活動支援課：倉島

