



第一地区は茂菅・新諏訪町・西長野・桜枝町・狐池・花咲町・往生地・横沢町・西町上・西町南・上西之門町・西之門町・栄町・立町・若松町・旭町・長門町の 17 町で、令和 8 年 8 月現在、世帯数 2,762 戸、人口 5,211 名(市統計)です。発行：第一地区住民自治協議会

事業報告 教育文化部会

6/20(土) ドッジボール大会 会場：西部中学校体育館 小学生70名参加

住自協発足当初から開催されているドッジボール大会。近年は参加者、参加町が減少し、町単独でのチーム編成が難しくなっています。



低学年優勝チーム



高学年優勝チーム

今年は低学年が単独チーム 3、合同チーム 1 の 4 チーム。高学年は単独チーム 1、合同チーム 2 の 3 チームで対戦しました。参加者は減少しても試合が始まれば熱戦の連続でした。結果は低学年の部は「往生地チーム」が、高学年の部は「往生地・立町・長門町合同チーム」が優勝しました。参加選手ならびに応援の保護者の皆さんお疲れ様でした。

7/21(火)「おとなの社会見学」in 小布施 参加者：18 名

北斎館で開催中だった、企画展「ゾッとする北斎の絵」を鑑賞しました。お化けや生首の絵が飾られた会場に恐る恐る入りましたが、葛飾北斎の繊細な描写と筆づかいに参加者の皆さんも思わず近づいて見入っていました。猛暑日に背筋も凍る鑑賞のあとは、桜井甘精堂北斎亭で大きな栗のおこわに笑顔がこぼれました。暑さのために街歩きは断念しましたが、普段は会わない皆さんとのよい交流の場となりました。



7/31(金) 三世代ふれあいハイキング in 信濃町 参加者：58 名



毎年恒例のこの企画では、『信濃町フィッシングランドはなおか』の広い敷地で、ニジマス釣りや BBQ を楽しみました。低学年の子たちは浅い池でびしょ濡れになりながら魚のつかみ取りに夢中です。「普段は魚、好きじゃない」と話していた子も、「これ、僕の！」と塩焼きを嬉しそうにほおばる姿にたくましさを感じた夏の日でした。

健康福祉部会事業報告

6/24(水)「おとなの小旅行」で小諸・軽井沢へ 参加者:27名

新規の企画として「おとなの小旅行」を実施しました。3年前に開業した小諸のウイスキー蒸留所を訪ね蒸留の工程を見学し、熟成前の透明の原酒を試飲しました。販売は日本のウイスキー製造基準の熟成3年にまだ満たないため、今年の秋以降とのことでした。その後、軽井沢へ足を延ばし昼食と散策の時を過ごしました。



6/30(火) 健康ミーティング(健康講座) 会場:自治会館 参加者:35名

今年の身体測定は「血管年齢」でした。血管年齢が高いと、動脈硬化が進行しており、心筋梗塞や脳卒中などの血管疾患リスクが高まります。血管年齢は生活習慣の影響を受けやすいため、改善努力によって若返りが期待できます。自分の血管年齢を知る良い機会となりました。「健康講座」は信州スポーツ医療福祉専門学校のはりきゅう学科講師による「腰痛」でした。腰痛の8割は原因不明、その多くは危険なものではなく、筋肉のこわばり・血流の低下・姿勢・不安やストレスによるものとのこと。腰痛対策として、正しい姿勢やお尻ほぐし体操、手の甲にあるツボ「腰痛点」を教えてもらいました。



最後に、介護保険制度活用の説明と杖・歩行器等の福祉器具の紹介と使用説明があり内容の濃い健康ミーティングとなりました。

7/1(水) 出張陶芸教室 会場:権堂イーストプラザ 参加者:19名



陶芸教室は5回目となり、昨年からはより参加しやすいように、権堂イーストプラザへ講師の松代陶苑さんに出張してもらい開催しています。経験者、初心者混じっての楽しい教室です。それぞれ個性ある作品(成形まで)ができました。この後の乾燥、素焼き、本焼きを経て出来上がりまでの2か月が待ち遠しい期間となります。完成品は次回の住自協だよりでご紹介します。

◆第一地区住民自治協議会事務局

〒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 ND1 階

電話: 262-1217 (FAX 兼)

E-mail: dai1@clock.ocn.ne.jp