



第一地区住民自治協議会 住自協だより

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 5 年 8 月現在世帯数 2,777 戸、人口 5,353 名（市統計）です。

発行：第一地区住民自治協議会

4 年ぶりに元気な声が帰ってきました!!

教育文化部会 「スポーツ大会」で 汗を流し

6 月 18 日（日）
西部中学校体育館
でスポーツ大会を
開催しました。各
町育成会にご協力
を頂き、小学生の
子供たちがドッジ
ボールで思いっき
り元気にコート内



を駆けまわりました。試合中の選手はもちろん、応援の保護者も熱い声援を送っていました。コロナ禍で出来なかった 3 年を取り戻しました。

また、今回は子どもから高齢者まで一緒にできるスポーツとして、スマイルボーリングも同時に行いました。ルールも簡単で初心者もすぐに参加できます。簡単ですがそれなりに運動量もあり、気軽に皆で楽しめるスポーツです。来年は各町対抗の大会も開催したいと思います。

「三世代交流ふれあいハイキング」で そば打ちに挑戦



同じく 4 年振りに開催した「三世代交流ふれあいハイキング」は、8 月 1 日に戸隠高原でそば打ち体験を行いました。三世代あわせて約 40 名で楽しい一日を過ごしました。幼稚園、小学校の児童もボルダリングやトランポリンで身体を動かした後、そば打ち体験にも頑張って挑戦していました。大人も子供も口々に楽しかった、美味しかったと大好評でした。来年も、楽しい夏休みの思い出となる素敵な一日を企画したいと思います。ぜひご参加下さい。

健康福祉部会 「自分の健康は自分で守る」

「健康ミーティング」

6月30日 自治会館

血管年齢測定と塩分取りすぎに注意！

今年の健康ミーティングは血管年齢を測り、自分の血管年齢が年相応か否か調べました。血管年齢の高低は動脈硬化の進行度を測る物差しとも言われます。動脈硬化は心筋梗塞や脳梗塞に繋がります。また、講演では塩分の取り過ぎと高血圧の関係についてお話を聞きました。高血圧で血管も脆くなるということです。講演の詳しい内容は、10月発行のぬくぬく通信をご覧ください。



「筋力アップ体操」で元気を保とう



筋力アップ体操はコロナ禍も第一地区公民館で開催してきました。今年度も6月、7月と第一地区公民館で開催しました。

筋肉が落ちると、つまずきやすい。疲れやすい。太りやすい。血糖値が上がりやすい。などの影響が出てくるとのことです。

さあ、皆さんも筋力アップ体操、一緒にいかがですか？ お問い合わせは事務局へ。

「フレイル予防」は狐池地区から

狐池地区では令和3年度に念願だった地域の集会所を新築されました。その集会所を会場に、第一地区としては初めての「フレイル予防講座」を開催しました。フレイルとは、「加齢により心身が衰えた状態」のことで、高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症も引き起こす危険があります。（健康長寿ネットより）フレイル予防講座を他の地区でも開催しましょう。 お問い合わせは事務局へ。



「乳幼児すくすくひろば」

7月27日 中央消防署

本年度の「乳幼児すくすくひろば」は、第二地区と合同で開催しています。第2回目の7月27日は、6組の親子が参加しました。保育士さんに大型紙芝居の読み聞かせや親子遊びを、保健師さんにはママさん達のストレッチ体操をして頂きました。その間はスタッフがお子さんの面倒を見るので、ママさんは安心してストレッチで日頃の疲れを癒していました。また、猛暑の中でしたが消防自動車を近くで見たり、消防士さんと一緒に写真撮影もできました。次回は9月28日、城山公民館第二地区分館で、ベビーヨガ&ママヨガを予定しています。



「陶芸教室」は三年目の開催

6月23日 松代陶苑



右側の写真は5週間後に届いた完成品です。満足の出来映えだと思います。

2時間ほどの教室ですが、皆さん時間を忘れて制作に没頭します。継続の参加者はそれなりに上達したと自画自賛。次回は型取りから轆轤(ろくろ)へステップアップの声もありました。陶芸初心者も楽しんで、出来た作品にも満足できる体験です。来年も企画したいと思います。

— 各町からのたよりが届いています —

●交通安全祈願祭と地蔵尊祀り 往生地地区



4月16日、交通安全祈願祭として交通安全教室と地蔵尊祀りが行われました。昭和23年頃、この公園付近で大きな交通事故があり、その供養と交通安全への誓いとして地蔵尊が建立されました。以後、地元の皆さんでお祀りされています。

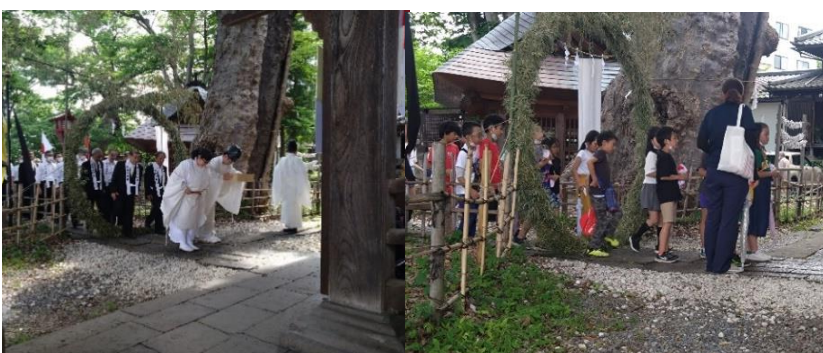
●茂菅公民館が新築されています



5月30日午前10時、飯縄神社齋藤宮司と地区代表者が参列し地鎮祭が行われ、公民館建築がスタートしました。右の写真は7月に撮影。完成は10月中とのことです。



●夏越しのおお祓い 茅の輪くぐり 湯福神社 6月28日



暑い夏を前にした梅雨の一日。湯福神社境内に茅の輪が作られました。茅の輪をくぐることで穢れを祓い、無病息災を願います。

宮司、地域の総代に続き参詣者一同でくぐりました。城山小学校の生徒の参加も恒例となっています。

安全防災部会 「今年台風の当たり年」

ことしは台風発生域の対流活動が平年より活発になることで、台風の発生数は、平年よりやや多い29個前後となる予想です。また、海面水温の高い海域を通る時間が長くなるため、**勢力の強い台風が多くなる傾向**があり、警戒が必要です。「ウエザーニュース6月8日」より

この予報の通り、すでに台風6号・7号が立て続けに日本列島に接近・上陸し、各地に被害をもたらしました。長野市周辺には直接の影響はありませんでしたが、テレビ等で土砂災害のニュース映像を見て思い出すのは、令和元年台風19号による千曲川氾濫災害です。

今年3月、長沼地区住民自治協議会では、「令和元年台風第19号災害記録誌 **つなぐおもい 伝えたい想い**」を発行されました。今回、その一部、特に「発生時の住民の動き、避難行動調査アンケートより」をご紹介します。と思います。

10月12日16:30、自主防災会にて要支援者避難勧告発令。**17:00**、住民の**92%**が在宅。**18:00** 避難勧告発令、古里小学校に避難場所開設。住民の避難行動が始まる。**21:00** 住民**69%**が在宅。**13日0:00頃**、越水が始まる。住民**53%**在宅。**1:00頃**消防団の半鐘連打。半鐘をきっかけに、非難した住民が多い。**1:10** 住民**32%**在宅。最終的に**52人**が逃げ遅れる。

〈住民アンケートより〉

・絶対に決壊しないと思っていた。災害にあうことはないと思っていた。・越水は想定内、決壊は想定外。甘く考えていた。・どこへ避難したらいいかわからなかった。・混乱し、何からやればいいのかわからなかった。・普段からの地域の繋がりが、避難にも役立つ。

このアンケートからもわかるように、危険な状態が近づいているのに避難しない人達が多いという事です。それほどに、**避難すべきかどうか、いつ避難するか**、には難しい判断が必要です。

安全防災部会では、昨年、茂菅・狐池・往生地で行われた「避難行動ワークショップ」で重要と言われた「避難スイッチ（避難開始の基準）」を家庭、各町、第一地区の各段階で作成し、地域の避難行動に繋がたいと考えています。しかしながら、同じ第一地区内であっても、急傾斜地を抱える地区と平坦な地区とでは災害の想定は異なります。さらに同じ急傾斜地区でも、危険度は様々だと思えます。そこでまず必要なことは、各家庭での防災への取組みだと思えます。

●わが家の避難計画は出来ていますか？ ⇒ 長野市から8月に全戸配布された「洪水ハザードマップ」内の「わが家避難行動確認シート」を家族で話し合って作成しましょう。

●家庭での災害備蓄はありますか？ ⇒ 最低3日分、できれば7日分を準備しましょう。

●いざという時、ご近所で助け合いましょう。 ⇒ 阪神淡路大震災では多くの人がかがれきの下敷きに、8割は自力で脱出しましたが3万5千人が生き埋めに。この内8割近くは家族、近隣住民が力を合わせて助け出しました。

安全防災部会では、家庭・各町・第一地区全体、各々の防災力向上に努めたいと考えます。

第一地区住自協事務局に新しい仲間が増えました。ご紹介します。

「7月から仕事をさせて頂いております堀佳代子と申します。微力ではありませんが、皆様が少しでも健康で豊かな日々を送れるようにお支え出来ればと思っております。宜しくお願いします。」



◆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