住民の皆様へ

第四地区住民自治協議会

”和（輪）のまち”だより

第13号（臨時発行号）

平成２３年１２月１５日発行　発行者 第四地区住民自治協議会 会長 宮﨑欣也

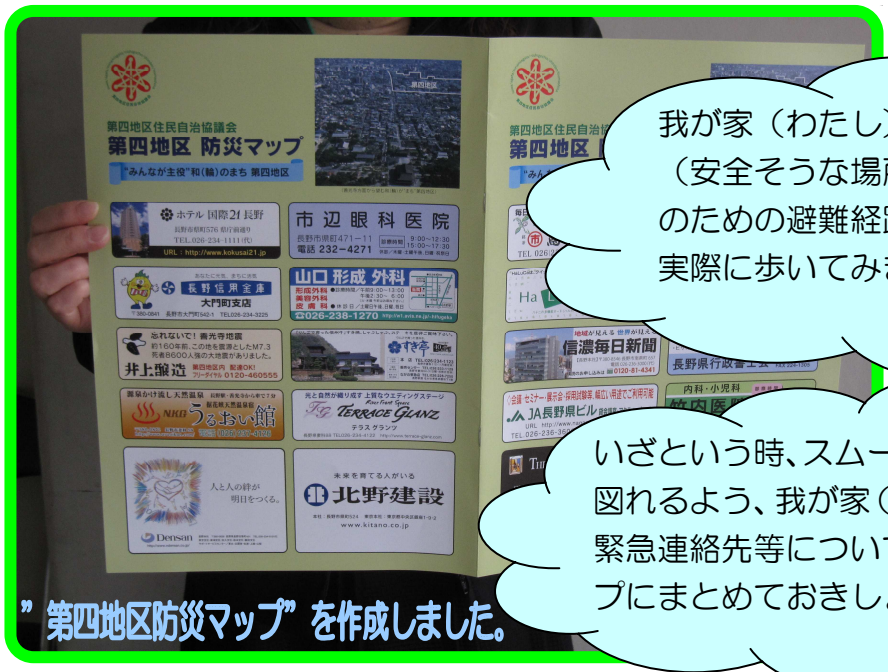
平成２３年の活動が無事終了しました

地区役員の皆様　お疲れ様でした。

本年も、第四地区住民自治協議会は、様々な取組みを行いました。中でも、地域の安全防災について考え、この関係では第四地区（諏訪町・西後町・県町・南県町・妻科・新田町の６町にて構成されている地区です。）において、新たな取組みを２つ実施しました。

また、第四地区は市内３２地区の中で、高齢化率が高い地区であります。こうした実情を踏まえ、高齢者も元気になれる事業や、地域全体で楽しむことがでるスポーツ事業等を“地域活力の持続”を考え、取組みました。

住民の皆様　事業に”ご参加”いただきありがとうございました。



”第四地区防災マップ”を作成しました。

我が家（わたし）の、独自の避難場所（安全そうな場所　※空き地）や、そのための避難経路をマップに記入し、実際に歩いてみましょう。

いざという時、スムーズに連絡が図れるよう、我が家（わたし）の、緊急連絡先等について、このマップにまとめておきしょう。

今年は３月 11 日に東北地方を中心に甚大な被害をもたらした東日本大震災や、翌日の 12 日には、栄村を中心とした長野県北部地震が発生し、未だ多くの住民の皆さんが避難所生活を余儀なくされている状況であります。いつ、どこで自然災害が発生するか判りません。日常から災害に備えた“わたし（個々）の取組み”“我が家（家族）の取組み”“地域ぐるみの取組み”が必要であります。

第四地区では、“地域ぐるみの取組み”として、今年５月 29 日に「第四地区全体防災訓練」を後町小学校にて開催しました。また、“個々及び家族の取組み”に活かしていただくため、11 月に第四地区防災マップを作成し、全戸配付しました。いざというときに備えて、是非、このマップの有効活用をお願いします。

メインテーマは、
「”みんなが主役和（輪）のまち”　第四地区」

◇◆平成23年中の住民自治協議会の主な活動（10月以降）◇◆

各部会で、長野市から依頼のある“必須事務”や地区にて選択して実施する事業のほか、様々な取組みを実施しました。主な活動実績について報告します。

～総務部会～

● まちづくりに関する視察研修【開催日　10月25日・26日】
視察先　浜松市都市整備部市街地整備課及び中部電力浜岡原子力館

浜松市は、浜松駅周辺を幾つかのエリアに区分し、街並みを整備しました。中でも、駅前開発にあたり、静岡文化芸術大学を誘致し、まちの賑わいを考え、“商・住”複合地区の形成を図ったとのことです。

総務部会（６町の区長さんが集まる部会　※区長会）では、中心市街地のまちづくり施策について、自治会や商店街がどのように“まちづくりに参画”しているかについて見識を深めました。

～安全防災部会～

◇　第四地区“防災マップ”を作成し、全戸配付　※新規事業
◇　地区安全防災視察研修【開催日　11月9日】　視察先　山梨県総合交通センター

地域における交通安全活動を、より一層推進するため、安全防災部会で役員視察研修を行いました。

視察先である山梨県総合交通センターは、“見て（参加）”“触れて（体験）”“体験する（実践）”交通安全教育を通じて、子供から大人まですべての世代で体系的に交通安全について学ぶことができる施設でした。

この視察研修で習得したものを、地域における交通安全啓発に役立てて参ります。

～環境部会～

○　３地区（第一・第四・第五）合同環境視察研修【開催日　10月7日】視察先　東御市
○　第四地区「河川パトロール」【開催日　10月16日】

中心市街地を形成する地区であり、“環境分野において似通った課題がある”と考えられる地区との情報交換及び、環境役員の交流を図るため、第四地区が呼びかけを行い、３地区合同の環境視察研修会を開催しました。

東御市にある長野県中古自動車リサイクルセンターを視察し、リサイクルの大切さを改めて認識しました。また、昼食会時に各地区役員の交流を深めました。

～健康福祉部会～

◆　第２回　第四地区いきいき交流会【開催日　10月12日】
◆　第四地区　地域福祉計画の（素案）策定　※新規事業

ホテル国際21にて交流会が開催されました

地区内の高齢者の皆さんに交流を深めていただくとともに、健康増進を図っていただくため、昨年に続き第２回目となる“第四地区いきいき交流会”を開催しました。

今年は“転倒防止”について市介護保険課の担当者から学び、昼食会をはさんだ文化プログラムでは、“藤本流三味線「北信濃秀喜衛会」”の皆さんによる、三味線合奏に合わせた舞踏が華やかに行なわれました。なお、いきいき交流会には、約８０名が参加しました。

この交流会をきっかけに、高齢者の皆さんの“仲間の輪”が広がったのではないでしょうか。ここに、転倒防止の健康講座で使用した資料を掲載します。

みなさん、参考にしてください。※この資料については、長野市HPの”介護保険課””予防”に掲載されてます。

転ばぬ先の十か条

1．足腰が弱らないように運動する

2．転倒しやすい動作をさける

○バランスをくずしやすい着替えの時など、イスに座って行いましょう。

3．適切な移動の補助具を

○杖・シルバーカー等、自分にあった物を使いましょう。

4．動きやすい服装を

○特にスリッパやサンダルは危険！室内は裸足で、足裏感覚を鍛えると良いでしょう。
○適切な靴を選びましょう。

5．電気は明るく

○移動する場所は電気をつけて、明るくしておきましょう。

6．整理整頓をしよう

○コードや座布団などに気をつけましょう。

7．手すり・すべり止めをつけよう

○玄関やトイレ・浴室など段差や滑りに対応しましょう。

8．薬に注意

○薬の副作用でめまいがすることもあります。特に飲み間違えないようにしましょう。

9．1～2ｃｍの段差に注意

○段差を解消するか、段差が目につくように工夫をしましょう。

10．温度差に注意

○あたたかいところから、急に寒い浴室やトイレに入ると血圧が変動しやすく、ふらつきます。
○外出時も保温しましょう

転倒してしまったら・・・

転倒直後は何ともないと思っても、あとから症状が出てくることがあります。
転んだことを家族に話したり、メモをしておき、調子がおかしいと思ったら、主治医に相談しましょう。

介護や予防について心配のある方は・・・

- 長野市介護保険課【電話 224-7873】
- 在宅介護支援センター中御所【電話 224-8880】
- 中部地域包括支援センター【電話 224-7174】

へご相談ください。

北信濃秀喜衛会の皆さん

～青少年・文化・生涯学習部会～

- “地域・学校”連絡懇話会【開催日　10月15日】
- 第四地区ボウリング大会【開催日　11月13日】※新規事業
- 男女共同参画講座【開催日　12月3日】　講師：文学研究家　堀井正子　様
  「女性が生きにくかった時代　～金子みすず」

幅広い年齢層が楽しく交流できる場を考え、第四地区の行事として初めてボウリング大会を開催しました。

大会には約１００名の参加がありました。参加者の中から、最高齢の方と最年少の方に始球式を行なっていただき、競技を開始いたしました。

どのレーンの皆さんも“和気藹々”と楽しそうにプレイしている姿が、印象的でありました。

ストライクが出たときの“ピンの弾ける音”と、同時にあがる“歓声”は、最高でした。

◇◆第四地区 伝言板【募集・催しもの連絡コーナー】◇◆

・第四地区に必要と思われる活動等 ご提案ください!!

住民自治協議会は、第四地区全体が“元気になれる活動”を幾つかの部会で考え、来年度も実践していきます。その活動の中に取り入れたらいいのではないか？と思われるような事業等ありましたら、是非、事務局までご提案願います。

・第四地区活動サポーターを募集!!

第四地区の活動を“お助けいただける（いただけそうな）”個人、若しくは第四地区内の企業・ＮＰＯの皆さま「こんな活動なら協力できそうだ」ということを前向きに考えていただき、地区活動から、誇りある中心市街地の未来を一緒に築きませんか？

・第四地区内の企業の皆様へ

「“和（輪）のまち”だより」に、企業広告の掲載希望がありましたら事務局までご連絡願います。

【広告掲載料金】 縦5cm×横16cm範囲枠：1回1枠6,000円、縦同じ×横8cm枠：1回1枠3,000円

※　参考：1回当たりの発行部数
第四地区内の全世帯（事業所含む）を対象とした約1,800部作成

＜第四地区に関する問合せ先＞

第四地区（市）事務局　市役所市民活動支援課内
第四地区担当者　北村　　電話224-5033【直通】

第四地区もんぷら事務局　もんぜんぷら座８階
事務局職員　薙山（うしやま）　電話262-1365【FAX兼用】
E-mailアドレス　dai4@feel.ocn.ne.jp

【住民の皆様】お気兼ねなく、もんぜんぷら座8階事務所へお越しください!!

活力ある地域を目指しましょう!!

＜印刷協力：長野プリントサービス＞