

住民の皆様へ

住民自治協議会



新年号
(第14号)



第四地区住民自治協議会

”和（輪）のまち” だより

平成 24年 1月 1日 発行 発行者 第四地区住民自治協議会 会長 宮崎欣也

第四地区の皆様!!

2012年もよろしくお祈いします。



今年の干支は
”たつ年” です!!

＜茶臼山動物園にて＞

動物園に遊びに来てね!!

動物たちは、“冬も” 皆様のご来場をお待ちしております。是非、動物園にお越しください。

※記事掲載協力：(社) 長野市開発公社



アルパカの”そよかぜ” くん

“第四地区（諏訪町・西後町・県町・南県町・妻科・新田町の6町）の皆様” あけましておめでとうございます。昨年新春号に続き、本年の新春号も干支である動物を前面にもってこようと考え・・・さすがに辰は・・・天空の生き物・・・ということで、アルパカ君に代役をお願いしました。地区の皆さんにおかれましては、本年も地域の活動にご協力をお願いいたします。

さて、2012年の抱負を第四地区住民自治協議会長から頂戴しました。

新年を迎えて

第四地区住民自治協議会

会長 宮崎 欣也



“ 第四地区の皆様、あけましておめでとうございませう。”

昨年3月に、東日本大震災や長野県北部地震がありました。いずれの震災につきましても、未だ大きな爪跡を残しております。

このような中、昨年の一文字に表現されたように、家族・仲間等の“絆”や、全国からの被災地支援活動、自治会の中（ご近所同士）での助け合い等がクローズアップされました。

今年は、傷ましい震災等が発生しないよう私自身も願っているところですが、このような事態が発生した場合、やはり、ご近所同士の“つながり”は誠に重要なものであります。

第四地区につきましても、この“つながり”を絶やすことがないよう、本年につきましても、地域の皆さんが交わることができる事業や、地域に必要と考えられる事業を、協議会にて計画し、実施してまいりたいと考えております。

本年も、地域の皆様の益々のご協力をよろしくお祈いします。

メインテーマは、「”みんなが主役和（輪）のまち” 第四地区」

◆◆住民自治協議会の活動報告◆◆ 第四地区住民対象の講座などを開催!!



平成23年を締めくくべく、12月に第四地区住民を対象とした「男女共同参画講座」及び今年で2回目の取組みとなる、第四地区全体の「年末防犯パトロール」を開催（実施）しました。また、第四地区住民自治協議会役員会後に第四地区各町役員懇談会を開催し、地域の自治活動にご尽力いただきました地区役員の皆様の労をねぎらうとともに、各町の交流を深めました。

～男女共同参画講座【12月3日(土)に開催しました。】～



とても良い自己啓発になりました

ご存知の方も多いと思いますが、SBC ラジオ「武田徹のつれづれ散歩道」にレギュラー出演し、近代の作家や作品について楽しく語られることで有名な、文学研究家の堀井正子先生をお招きし、男女共同参画講座を開催しました。

童謡詩人である“金子 みすゞさん”の生涯から「女性が生きにくかった時代」をテーマとし、みすゞの詠った作品の言葉から、“男女が共に幸せに生きる（生きていける）社会”について考えました。誠に有意義な講座でした。



～第四地区「年末防犯パトロール」【12月15日(木)に実施しました。】～

第四地区住民自治協議会では、昨年からの地区の活動として、夏の地域安全運動実施期間（8月1日～20日）と年末特別警戒実施期間（12月1日～31日）にあわせて、夏と年末の年2回、地域の安全と安心の確保を図るため、防犯パトロールを実施しています。

昨年夏のパトロールについては、天候に恵まれず中止となりましたが、年末は、権堂交番から警察官2名の協力をいただき、総勢20名にて2コースに分けてパトロールを行いました。



寒い中誠に疲れ様でした

～各町役員懇談会【12月9日(金)に開催しました。】～

平成23年末の役員懇談会は、第四地区住民自治協議会の顧問である寺澤市議・加藤市議のお二人をお招きし開催しました。

これから、平成24年度体制に向けて役員改選を行なう地区もありますが、今年も任期がある役員さんについては、また一緒によろしく願います。なお、平成23年度末で任期満了となる役員さんについては、交代まで任期はありますが、“お疲れ様”でした。



第四地区6町の区長様です

◇◆ちょっとしたお知らせコーナー◇◆

今回のテーマは……「動きやすい体づくり」についてです

わたしも心当りがありますが……

お正月に美味しいものを食べ過ぎて“体がひとまわり大きくなった”とか“動きが鈍くなった”etc.感じている方も多いのではないのでしょうか？

このような方のために……という訳でもありませんが“毎日の体のお手入れ”で、“動きやすい体”を手にいれましょう。

ここに、簡単にできるストレッチ体操を紹介します。



お風呂上りに
おすすめ!

ストレッチ体操

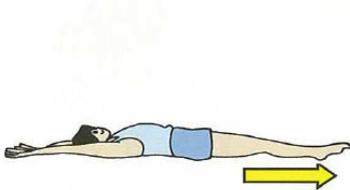
長野市保健所健康課

床編

～毎日の手入れで動きやすい体づくりを～

① 全身

手の先から足まで



② お尻

片足をかかえて



③ 腰・背中

両膝を抱えて



④ 腰とももの外側

膝をそろえ片側に倒す



⑤ 股関節

足裏を合わせて膝を外に



⑥ ももの前

かかとをお尻につけるように。腰は反らさず



⑦ 腰・背中

足でひし形を作り上体を倒す



⑧ ももの裏

伸ばした足の方に上体を前に倒す



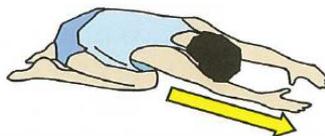
⑨ アキレス腱

かかとが浮かさないくらいに体重をかける



⑩ 背中・わき

上体はリラックスして床に置いた手を前に伸ばす



⑪ 二の腕

手首・肘を持って引っ張る



⑫ 肩の外側

片方の腕を胸に引きつける



どれだけ伸ばせるかではなく、どれだけ「ストレッチ感」を得られるかが大切です。自分の身体の声に耳を傾けましょう。かたいと思う日は長めに、柔軟に感じる日は短めにその時々に応じ、自分に身体に合わせて行ないましょう。左右差がある場合は、やりにくい側を先に行い、多めに時間をかけましょう。

◆◆第四地区 伝言板【募集・催しもの連絡コーナー】◆◆

◆◆第四地区人権研修会が開催されます◆◆

日 時 平成24年 1月28日(土) 午後1時30分から
場 所 もんぜんぷら座 8階 会議室802
内 容 講演テーマ 「原発とどう向き合っていけば良いか？」
講 師 信州善光寺玄證院(げんしょういん) 福島 貴和 住職



◆◆平成24年度”和(輪)のまちだより”発行計画について◆◆

平成24年度の発行計画が決定しました。最低でも、4回発行する計画です。

- 6月1日号【広告申込み〆切 5/11】
- 10月1日号【広告申込み〆切 9/7】
- 1月1日号【広告申込み〆切 12/7】
- 3月1日号【広告申込み〆切 2/8】

・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1,700部作成

第四地区住民自治協議会の活動を応援します!!

企業広告 掲載

企業広告 掲載

上向きな年になれ!!



企業広告 掲載

企業広告 掲載

今年も、活力ある地域を目指しましょう!!