

住民の皆様へ

住民自治協議会

第四地区住民自治協議会



第15号

”和（輪）のまち”だより

平成24年3月15日発行 発行者 第四地区住民自治協議会 会長 宮崎欣也



信州善光寺 玄證院 福島住職を講師に
お招きして、研修会を開催しました。

平成23年度の第四地区住自協の活動が無事終了しました



1月28日（土） 午後1時30分から「もんぜんぷら座」において、信州善光寺 玄證院 福島住職をお招きして第四地区人権研修会を開催しました。

第四地区に福島住職をお招きして研修会を開催するのは今年で3回目となりますが、今回は未だに国内で大きな問題となっている”原発”をテーマに「原発とどう向き合っていけば良いか？」について誠に興味ある講和をいただきました。

研修会では“原子力発電所の安全神話”について、改めて考えさせられました。また、放射線を測定できる線量計の実演も行われました。



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年度 住民自治協議会の主な活動記録◆◆



第四地区初めての試みとなる活動開催!!

平成 23 年度も、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、この関係では新たな取組みを2つ実施しました。

また、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）は市内 32 地区の中で、10 番目に高齢化率が高い地区であります。こうした地域の実情を踏まえて、高齢者が元気になれる事業や、高齢者も参加でき地域全体で楽しむことが可能なスポーツ大会を開催しました。

ここに、平成 23 年度の主な取組みについて報告します。

地区役員の皆様”お疲れ様”でした。

住民の皆様 住民自治協議会の活動にご協力いただきありがとうございました。



第四地区住民自治協議会は、5部会で構成されており、各部会が主体となり、それぞれの目的に沿った活動を実施してきました。



～総務部会～

- 住民自治協議会の活動に関する総括
- 平成 23 年度 第四地区住民自治協議会定期総会の開催【4月 28 日】
- 第一から第五地区合同「元気なまちづくり市民会議」の開催【7月 20 日】
- 「和（輪）のまちだより」の発行（平成 23 年度 6 回発行）

～安全防災部会～

- ◇ 第四地区全体「防災訓練」（会場：後町小学校）【5月 29 日】※新規事業
- ◇ 視察研修（「山梨県総合交通センター」）【11 月 9 日】
- ◇ 第四地区防災マップの発行【11 月 11 日】※新規事業

～健康福祉部会～

- ◆ 視察研修（障害者支援施設「ささらの里」）【6月 6 日】
- ◆ 第四地区いきいき交流会【10月 12 日】
- ◆ 第四地区 地域福祉計画の素案策定



～環境部会～

- 視察研修（「ウエスツック環境リユージョンセンター」）【5月 25 日】
- 3地区（第一・第五）合同役員視察研修（「長野県中古自動車リサイクルセンター」）【10月 7 日】
- 地区内「ごみ集積所等巡回」【8月 29 日】 ○ 「河川パトロール」【10月 16 日】

～青少年・文化・生涯学習部会～

- 第四地区スポーツ大会【9月 4 日】
- 人権等研修会の開催（2回実施）【12月 3 日、1月 28 日】
- 第四地区ボウリング大会【11月 13 日】※新規事業

平成23年度の活動の詳細については、平成24年度 定期総会時に報告します。



平成24年度「定期総会」

日時: 4月25日(水) 午後1時30分から
会場: もんぜんぶら座 3階 304会議室

◆◆ちょっとしたお知らせ コーナー◆◆

わたくし(第四地区事務局職員)ごとですが……人間ドックに行ってきました。

今回のテーマは「外食等のエネルギー量と塩分量の目安」についてです(ドック時に栄養指導されたことについて紹介させていただきます。)

前回のたよりに続き“健康に関すること”をテーマとしました。

1日に必要なエネルギー量は性別・年齢・活動量などにより一人ひとり違います。日常生活に必要なエネルギーは50～60歳代の男性で1,600～1,800kcal、女性で1,200～1,400kcalとのことです。外食をすると、エネルギー摂取量が多くなると同時に塩分も多くなりがちです。なお、塩分は1日10g以下が良いとのこと。

◆ご飯もの◆

一人前	エネルギー(kcal)	食塩量(g)
カレーライス	910	3.3
牛丼	910	3.0
親子丼	730	3.8
うな丼	760	3.6
いなり寿司(2巻)	210	1.4
かっぱ巻き(5巻)	110	0.6
麻婆豆腐定食	670	6.4
豚カツ定食	910	5.3
レバニラ定食	580	5.1
鰯の塩焼き定食	480	5.2

◆めん類◆

一人前	エネルギー(kcal)	食塩量(g)
スパゲティー	640	3.2
焼きそば	530	2.6
冷やし中華	490	4.7
天ぷらそば	470	4.7
ラーメン	440	6.0
きつねうどん	390	5.4
とろろそば	360	2.7
かけそば	330	4.6

最近、からだが重い
暖かくなってきたから、
少し運動するかあ



菓子類やアルコールなどの嗜好品は、以外とカロリーが高いものです。カロリーの目安を知り、量を決めて食べることが必要との指導を受けました。

◇菓子類◇

	(g)	(kcal)
チョコレート 1/4	15	80
まんじゅう 1個	35	90
あんぱん 1個	60	170
プリン 1個	110	170
ようかん 1切れ	60	170
カステラ 1切れ	50	160
せんべい 2枚	65	240

◇アルコール◇

	(ml)	(kcal)
ワイングラス1杯	100	70
焼酎 25度	90	130
ビール 1缶	350	140
発泡酒 1缶	350	160
チューハイ 1缶	350	280
日本酒 1合	180	190

※ 休肝日を作る習慣を!!

嗜好品のエネルギーを速歩で消費するには……

- ワイングラス(100ml) ●チョコレート(15g)
- まんじゅう(35g) ……など
- ビール(350ml) ●日本酒(180ml)
- あんぱん(60g) ……など
- チューハイ(350ml) ●せんべい(65g)
- ……など



70～
90kcal
125～
200kcal
240～
300kcal

消費するには……

消費するには……

消費するには……

**速歩
15分**
**速歩
25～40分**
**速歩
50～60分**



©fumire

**食べたりすることは簡単ですが、消費するにはかなりの努力が必要です。
なにはともあれ、速者(健康)が一番!!**

◇◆第四地区 伝言板【募集・催しもの連絡コーナー】◇◆



そういえば…なぜ第四地区というのか知ってますか？

先日、住民の方から「どうして中心市街地の地区は地名のような表記ではなく、第一から第五地区っていうのですか？」との質問がありました。確かにそうですね。

もともと、第一から第五地区の殆どは、明治30年に市制制定された当時の旧市でありました。その後、昭和22年6月1日から旧市内の5ヶ所に支所が設置されることになり、各支所の受け持ち区域として5地区（現在の第一から第五地区）が設定されました。

この時、「諏訪町・西後町・県町・南県町・妻科・新田町」の6町は長野市役所第四支所の管轄となりました。この名残が、第四地区となっております。

・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。

＜平成24年度 発行計画（4回発行）＞

●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】

【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!!

犀北館様 広告

電算様 広告

今年も
“春”が
来ました!!



央塾様 広告

＜第四地区に関する問合せ先＞

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 岸山（うしやま） 電話262-1365【FAX兼用】
E-mailアドレス dai4@feel.ocn.ne.jp

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】

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＞