



和(輪)のまちだより

発行 2024年(令和6年)7月1日
 発行責任者 長野市権堂町2201-20 権堂イーストプラザ ND1階
 第四地区住民自治協議会会長
 電話 026-262-1365
 印刷 有限会社 長野プリントサービス

2024.7.1 現在 第四地区現況 ()前年比
 世帯数/2,375戸(100.0%) ±0
 人口/2,673人(98.7%) -35人
 世帯数/令和5年度世帯数調査による
 人口/長野市企画課統計資料による

☆第四地区は「諏訪町」「西後町」「県町」「南県町」「妻科」「新田町」の6町で構成されています☆

令和6年度第四地区住民自治協議会評議委員総会終わる



評議委員31名中29名の参加で開催された総会。6議案全てが満場一致で可決される

去る4月26日(金)、県町の犀北館ホテルにおいて令和6年度第四地区住民自治協議会評議委員総会が開催され、5年度の事業報告と決算報告、6年度の事業計画、予算等全6議案が上程され、いずれも満場一致で可決され、6年度の活動が開始されました。

コロナ禍が明け、以前のような生活ができるようになって3年目を迎え、第四地区住民自治協議会は皆さまの安心・安全がより良く醸成されるよう、事業を推進して参ります。

第四地区もご多分に漏れず、高齢化が進み、近所付き合いが希薄になりつつあります。住民自治協議会は少しでもかっつての活気ある地区に近付けるように活動して参りますので、皆さまの絶大なるご協力をお願い申し上げます。

5月を「健康増進月間」と銘打ち、3回の健康講座を開催しました。

内容は、血圧の上昇を防ぐ方法、認知症にならない方法を、長野市の国保・高齢者医療課と西部保健センターの保健師・管理栄養士から分かり易く話しを聞くというものでした。

血管を若々しく保つと、脳へ栄養や

5月は第四地区の健康増進月間でした



(写真上)保健師の話を熱心に聞く受講者(写真左)血圧の測定方を聞き、毎日計測することが大事だと聞く受講者

酸素をスムーズに送ることができ、認知症の原因となる、海馬や前頭葉の脳細胞にゴミができにくくなります。そのためには、緑黄色野菜(緑色が濃い野菜)が効果的で、中でも特にアブラナ科の野菜、例えばブロッコリー、菜の花などは栄養価が高いので、毎日の食事にバランスよく取り入れると良いそうです。

3回の講座の3回目は大雨になりましたが、3回の講座に延べ50人余りの方の参加があり、地区の皆さまの健康に対する関心の高さがうかがわれました。

復活！ペタンク大会

多くのご要望にお応えし、ペタンク大会が3年振りに復活し、6月15日(土)、後町ホールで開催されました。

事前にお申し込み頂いた16チーム(32名)が4チームずつに分かれて予選リーグを行い、各組1位のチームは決勝リーグに進み、熱戦の末、優勝から4位までが決まりました。今回も締め切り間近になって予定の16チームを超えるお申し込みがありましたが、賞品数の制限などから何組かの皆さんはお断りせざるを得なくなったことをご詫言申し上げます。

下は4歳から上は80歳超えの方までが、熱戦を繰り広げ、結果は別表のとおりでした。優勝したチームには県町の浜名屋の「特上うな重の食事券を2枚」、以下準優勝は「うな重の上」、第3位は同じく「中」、第4位が「並」の食事券をそれぞれ2枚ずつ、残念ながら決勝リーグに進めなかった5位以下の12チームには千円のクオカードをお1人ずつに差し上げました。

来年以降も賞品を工夫して誰でもが参加したくなる大会として開催する予定です。今回参加できなかった皆さまの多数の参加をお待ちしております。

令和6年度第四地区ペタンク大会 全成績

順位	お名前(町名)(敬称略)
優勝	竹内 三男(妻科)、竹内 里美(妻科)
準優勝	安芸 洋一(妻科)、金澤 玲子(妻科)
第3位	酒井 勝司(諏訪町)、福澤 俊次(諏訪町)
第4位	二本松 弘(諏訪町)、井田 寛行(南県町)
第5位以下	伊藤 七郎(西後)、伊藤 厚子(西後)、山崎 昇(南県)、山田 順一(南県)、山田 治子(南県)、山崎 なをみ(南県)、北澤 茂登(県)、北澤 凜太郎(県)、武井 晴子(新田)、小林 千織(新田)、青木 美和子(新田)、塚田 倭文子(新田)、飯島 裕(妻科)、山口 英子(妻科)、田中 益穂(県)、田中 高江(県)、田中 晴稀(南県)、田中 勇気(南県)、佐藤 孝司(県)、町田 昂二(県)、大月 志保(南県)、大月 奈緒(南県)、金澤 まゆみ(妻科)、臼井 しず子(妻科)



上/みんなが目指した優勝賞品の「浜名屋」うな重特上のお食事券

下左/うな重目指して熱戦中の選手たちと最年少選手 下中/きわどい判定には全選手が集まって測定開始 下右/開会式に臨む全選手と始球式の北澤哲也市議



お知らせ

この和(輪)のまちだよりは6月号(5月下旬発行)の予定でしたが、都合により7月号としてお届けしました。

第四地区のみなさまへ

裾花峡天然温泉宿うるおい館

宿泊のススメ

- ・ 帰省したご家族と一緒に
- ・ 遠方からのお客様向け
- ・ 交通費をかけずに温泉旅行気分



50歳以上限定

フィットネス

フィットネス会員は天然温泉入り放題!!

詳しくはうるおい館フロントへ

うるおい館

〒380-0872 長野市妻科98番地

026-237-4126

健康リゾート&フィットネス
スパ・サルーテ