



和(輪)のまちだより

発行責任者 2026年(令和8年)1月1日
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
発行部数 1,753部

2025.12.1 現在 第四地区現況 ()前年比
世帯数/2,375戸(100.0%) ±0
人口/2,617人(98.2%) -49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☆

2026 令和8年

明けましておめでとうございます

第四地区住民自治協議会会長 横田 悦二郎 新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます

長野を訪れるインバウンド等の観光客の方々に「何故訪問先に長野を選んだのですか？」と尋ねると異口同音に「ピースフルな街として有名だから」と答えてくれます。このピースフルという言葉は、単に「治安が良くて平和である」と訳すよりも「落ち着く・心が安らぐ・穏やかに過ごせる」と捉える方が的確です。その素晴らしい印象を持つ長野市でも、特に第四地区は“古い歴史”の中で育まれた“寛容さ”を基に、どんな方々も住民として受け入れ続けており、今や長野市で最も“居心地の良い憧れの街”として認められつつあります。今年から、長野市は今後10年先を見据えた「長野市都市計画マスタープラン」の策定に入ります。このプランには県庁周辺再整備や新田町交差点周辺再開発も含まれ、第四地区としては“明るい発展”も期待出来ます。しかし計画策定で最も大切にしたいのは、“寛容さ”を基にした“ピースフルな街”を優先し“住んでいて楽しい街”ばかりではなく、皆さんが憧れる“住みたい街”になることを優先したいと考えています。その目的に向かって今年も“誇りある第四地区”を造り上げるよう活動を行ってまいります。

本年も皆さまのご協力をお願い申し上げます。



皆さんが憧れる住みたい街、第四地区(左から新田町交差点から見た旭山、大国主神社、白岩付近の裾花川、白岩付近を悠々と飛ぶハヤブサ)

合同防災訓練

過去最大の参加者数を記録

去る10月11日(土)、後町ホールと象山寮のグランドを使って第四地区合同防災訓練が行われました。今年は初めて長野県立大学の象山寮の学生も参加したため、過去最大となる約300人の方の参加で、消火器の取り扱い方の訓練を始め、消防団第四分団の協力でデモ放水、防災知識に役立つクロスロードというゲーム感覚の訓練、段ボールベッドと簡易トイレの組み立てなど、多彩な内容の訓練を実施しました。



第四地区は古来からの記録に、土砂災害、河川氾濫などは1回の記載もありません。しかし、第四地区内では過去何回かの火災は発生してしまっており、残念なことに3年前には1名の方が亡くなられてもいます。

火災は普段の心がけ次第で防ぐことができる災害ですが、火災以外の災害はいくら訓練をしても防ぐことはできません。第四地区では「火災は絶対に発生させない」、「発生してしまったときは被害を最小限にとどめる」ということを訓練の主旨として今後も防災訓練を続けて参りますので、多くの皆さまの参加をお待ちしております。

写真上・左最上／消防団の指導で放水をする学生たち 写真左中／段ボールベッドの組み立てをする学生と住民 写真左下／「火」のマークに向けての消火器噴射をする女子大生 写真下／過去最大の300人の参加者



今年も大盛況 いきいき交流会 盛大に開催

去る10月22日(水)今年も75歳以上の住民を対象にした「いきいき交流会」が犀北館ホテルで、90人の参加で開催されました。

最初に西部保健センターとコンフォートにしつるがの保健師などの話を聞いた後、昨年に引き続いて神谷ありこさんの歌を神谷さんと一緒に大きな声で歌って楽しみました。

そのあとは皆さんお待ちかねの犀北館の用意した昼食をおしゃべりを楽しみながら摂り、最後には参加者全員に卯月堂のそばの華をお土産で差し上げました。お土産に笑顔になりながら「来年も元気だったら必ず参加するよ」と元氣いっぱいに帰路につきました。



90人の参加者を前に挨拶する横田会長



写真上段／保健師の講話
写真中段／神谷ありこさんのステージ
写真下段／熱唱する男性陣

午(うま)年によせて

午年は十二支のちょうど真ん中の7番目の干支で、馬は力強く、物を遠くまで運ぶことができることから、「健康」「豊作」「勝負運」「交通安全」「商売繁盛」などの象徴とされています。ことに今年は60年に1回巡ってくる「丙午(ひのえうま)」の年で、行動力や挑戦、成功を意味する縁起の良い年なのです。

さて、その午年ですが、なぜ「馬年」と書かないかご存じですか？

それは日本では江戸時代まで十二支を使って時刻を呼んでいたことに由来します。午前0時から午前2時までを「子(ね)の刻」とし、そこから2時間刻みで、丑(うし)、寅(とら)、卯(う)、龍(たつ)、巳(み)となり、12時から午後2時までを「午(うま)」の刻と言いました。12時のことを正午(しょうご)と言うのは「正に午の刻」だからなのです。十二支の午を馬と書かないのは、

10進法の真ん中の数字が五(ご)であると同様、12進法の真ん中の数字は午(ご)と発音します。十二進法が今の中国から日本に輸入された当時、全ての人がわかりやすいように十二支の音読みの漢字を、慣れ親しんでいる動物の呼び名を訓読みにして当てはめました。そのため「午(ゴ)」と言う字には「馬」と言う字を当てはめて「うまどし」と発音するようになりました。

これによって「ネ(ズミ)、ウシ、トラ、ウ(サギ)、タツ、ミ、ウマ、ヒツジ、サル、トリ、イヌ、イ(ノシシ)」と誰もが知っている動物の訓読み名を当てはめて、語呂良く覚えやすくなりました。

第四地区には午年の方が205人(令和7年10月現在)いらっしゃいます。午年生まれの方は今年誕生日を迎えると、12、24、36、48、60、72、84、96、108歳になります。最も多いのは昭和53年生まれの方の37名、次いで昭和29年生まれの方が36名、大正7年生まれで今年108歳になる方は残念ながらご存命されておりません。逆に最も少ないのは今年12歳になる方で10名、次いで少ないのが昭和5年生まれで今年96歳になる方の11名です。これからもお分かりのとおり、最年長と最年少の午年の方が少ないということからも第四地区も着実に少子化が進んでしまっていることをうかがわせます。

でも、そんなことは吹き飛ばして、健康で、行動力溢れる午年を、皆さま一緒になって力強く、元気いっぱい年の年によしてあげませんか。



健康リゾート&フィットネス
スパ・サルUTE

過去に体験いただいた方は対象外となります

お申し込み期間
2026 1.12月 > 2.23月

1ヶ月間お試し限定コース

スパ&フィットネス 7,700円

表示金額は税込
お申し込み時に上記金額を申し受けます

お問い合わせはこちら 月~土 11:00~17:00

026-237-4127



うるおい館

2025年 12月14日(日)~2月28日(土)

2026年

冬のあったか健康フェア

フェア限定メニューもたくさん