



和(輪)のまちだより

発行 2024年(令和6年)4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

2024.3.1 現在 第四地区現況 ()前年比
 世帯数/2,375戸(100.0%) ±0
 人口/2,701人(102.5%) +65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☆

第四地区に 安心の2本柱ができました

1本目の柱

裾花川の氾濫の危険性が迫り、第四地区に警戒レベル3(高齢者等避難開始)が発令された時、避難が困難な方を地域の皆さんが援助する「避難困難者支援事業」が3年前にできました。今回、よりわかり易く、いざという時に十分に機能するように見直しを図りました。

援助を必要とする方は主として各町の区長、民生児童委員が特定し、援助してくれる方のご協力頂いて、避難困難者の方々の安全を図ります。



地震にはこのついで備えましょう！

2本目の柱

裾花川が氾濫し、不幸にして第四地区内の住宅に被害が及び、しばらく居住できなくなった方が発生した時、「犀北館ホテル」と「ホテル国際21」に一時避難所として、最大6泊受け入れてもらうという覚書を第四地区住自協との間で昨年の夏、締結しました。これにより、万が一裾花川が氾濫して第四地区に被害が及んだ時も、行政が開設する避難所より早く、6泊7日の間、安心した避難生活を送ることができるようになります。



自然災害の中で、最も恐れなければならないのは地震です。今年の元日には能登半島地震により、甚大な被害が発生しました。地震は予測不可能な災害なので、地震には常日頃から備える必要があります。地震への備えは、本紙でも何回かお知らせしましたが、2つのことを講じておくだけで地震によって死亡するリスクが約77%軽減されると言われています。

それは「**家屋の耐震補強をする**」と「**家具類の転倒・落下・移動防止器具を設置する**」の2つのことです。能登半島地震で亡くなった方の大部分は、倒壊した家屋や倒れた家具の下敷きになったためと言われています。いつ襲って来るかもしれない地震に備え、自らの命を守りましょう。

5月は第四地区の「健康増進月間」

第四地区の皆さまの健康を増進するため、第四地区住民自治協議会では5月を「健康増進月間」と名付けて健康に関する講座を長野市のご協力によって開催致します。すべての講座は参加費無料で、受講者にはもれなくお土産を差し上げます。いつまでも健康に過ごしたい方、健康に興味のある方など、是非ご参加下さい。

血管いきいき 血压講座

2回シリーズです

(定員20名)



日時 5月14日(火)・28日(火)
いずれも14:00~15:30
場所 もんぜんぱら座3階 304号室

保健師・管理栄養士が、正しい家庭血圧の測り方、塩が血管に与える影響などについて優しくお教えします。

菜の花認知症 予防講座



(定員20名)

日時 5月21日(火) 14:00~15:30
場所 もんぜんぱら座3階 302号室

認知症の予防方法など、気になる方必須の講座です。保健師・管理栄養士が、認知症予防の食事・運動などについて講義致します

参加お申し込み方法

今回に限りお申し込みは「西部保健センター TEL224-1101」で受け付けます。
(電話受付時間 平日8:30~17:15)

お申し込み締切 → 血管いきいき血压講座 5月 7日(火)
菜の花認知症予防講座 5月14日(火)

いずれも定員に達し次第受付を終了しますので、お早めにお申し込み下さい。

ポタジェガーデンの 区画を斡旋します

今から8年前に、裾花緑地公園の維持管理をしていた白岩の会から引き継ぎ、公園の維持管理をしつつ、花と植物を育てる方を募集して始まった「ポタジェガーデン」

の区画に余裕が出ましたので、地域の皆さまを対象に区画の斡旋をします。

ポタジェガーデンの区画は一区画約15㎡で、年間500円でお使いになれます。区画の中では必ず花を育てて頂ければ、あとはご自由にお使い頂けます。ご希望の方は下記事務局までご連絡下さい。

【事務局 宮崎 ☎090-4054-4010】

歩くのが困難な方、災害発生時に避難の手助けをしてくれる人が近くにいない方必見!!

第四地区では避難困難者支援事業を開始しました

本紙1ページでご紹介したとおり、第四地区では裾花川の洪水の危険性が迫って警戒レベル3(高齢者等避難開始)が発令された時、歩くのが困難で、一人では安全な場所まで避難できない方を対象にした「避難困難者支援事業」の内容を刷新して運用を開始しました。

つぎに掲げる条件に合致し、自分も避難の手助けが必要とお思いになる方は、お住まいの町の区長、又は民生児童委員又は第四地区住民自治協議会事務局まで、お気軽にお問い合わせ下さい。

条件1 第四地区に居住し、近距離の歩行に長時間要する又は不可能な方

条件2 ハザードマップ等により、自宅への浸水や自宅の倒壊の恐れがあるなど、立ち退き避難(水平避難)が必要と思われる方

条件3 およそ1時間以内に避難の支援をしてくれる家人又は知人等が駆けつけられない方

条件4 自家用車を保有していない方

条件5 固定電話又は携帯電話を保有している方

条件6 自宅の出入り口まで自力で移動できる方

条件7 避難行動要支援者名簿に掲載されていて、氏名等の属性を区長、民生児童委員等に知らせることに同意する方

上の7つの条件に合致した方は「避難困難者」となります。避難困難者に特定されると、お住いのお近くの方が「避難支援者」となって、避難のお手伝いをします。避難支援者は、区長、民生児童委員等が要請しますので、避難支援者になるよう要請を受けた方は是非お力をお貸し下さい。

地域の方の命を守るため、地域の方のご協力をお願いするこの事業にご支援、ご協力をお願い致します。



避難支援者は避難困難者の避難場所までの避難のお手伝いをします

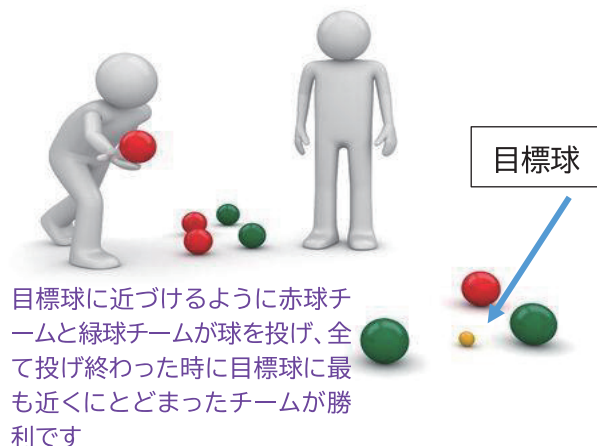
復活!!第四地区ペタンク大会

過去5回にわたって開催した「ペタンク大会」。多くのご要望にお応えして今年は3年振りに復活します。本式のペタンクを第四地区風に大幅に簡素化して、未就学の小さいお子さんからご高齢の方まで、誰でも優勝ができるようにルールを超簡素化しますので、未経験の方からペタンクなら任せろ!という人まで、第四地区にお住いの方ならどなたでもご参加頂けます。豪華優勝賞品はもちろん、参加者全員に賞品を用意しています。参加費無料、2人同士の対戦型ゲームですので2人1組でお申し込み下さい。

期 日/6月15日(土)9:30 場 所/西後町「後町ホール」

ペタンクとは?

ペタンクとは、フランス生まれの競技で、2人同士の2チームが対戦形式で行うものです。本来は目標の球に向かって金属球を投げ、目標球に最も近いボールを投げたチームが勝つというのですが、第四地区ルールは金属球に代わって、樹脂製の柔らかい球を使用し、投げても、転がしても、蹴っても良いという、これでもかという程簡素化して室内で行います。



お申し込み方法

ゲームは2人1組のチーム戦です。2名連名で、葉書、FAX、メールに「住所」「氏名」「年齢」「電話番号」を明記し、下記までお送り下さい。1名でお申し込みの場合は事務局で組み合わせて頂きますのでご了承下さい。(電話でのお申し込みはしませんのでご注意ください)

【第四地区住民自治協議会事務局】

〒380-0833 長野市権堂町 2201-20 権堂イーストプラザ ND1階

Fax 026-262-1365

Mail dai4@feel.ocn.ne.jp

定員は先着 16組(32名) とさせていただきますので、
5月30日までにお申し込み下さい。なお、お早めにお申し込み下さい。

「流泉の湯」と「白岩の湯」の男女入替えも復活!

うるおい館 380-0872 長野市南長野妻科98 TEL. 026-237-4126

Follow Me! / 詳細はうるおい館公式HP ▶ <https://uruoikan.com>