

# 住民自治協議会だより 第20号

発行 小田切地区住民自治協議会

〒380-0876  
長野市大字山田中2545

TEL 026-229-1511 FAX 026-229-2074  
E-mail otagiri-jitikyoku@ngn.janis.or.jp

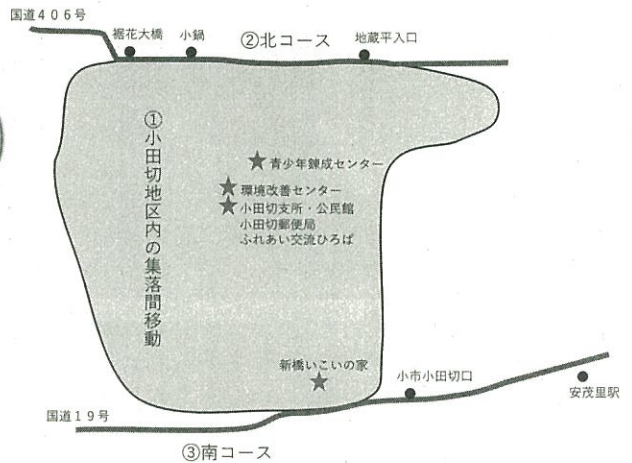
小田切地区公共交通再編 30年4月から運行

**川後線は現状運行**

**「かつら号」は完全予約運行** 受付は  
住自協

28年度から交通アンケート調査、地区説明会や川後線の利用状況調査を実施、乗合タクシー「かつら号」の利用状況や運行コースも検討。地域の交通手段として重要性を考え、更に高齢化と人口減少が進む中、運行継続や利用促進を図ってきました。

昨年11月、交通政策課と小田切地区の交通再編（案）がまとまりました。



## 概要

### 川後線

現状どおり運行

### かつら号

運行日：現状どおり（月曜、水曜、金曜）

運行時間：午前7時から午後4時

運行コース：各集落停留所から（帰便は逆運行）

- ① 小田切地区内の集落間移動  
（小田切支所・公民館・郵便局、新橋憩の家などへも利用できます）
- ② 北コース：国道406号乗継バス停  
（地蔵平入口などへ）
- ③ 南コース：国道19号乗継バス停  
（安茂里駅などへ）

運行便数：予約に応じ運行

運行方法：前日までの完全予約制（フルデマンド）

予約受付：小田切地区住自協 ☎229-1511

受付時間：午前8時30分～午後5時

（前日の予約は午後3時まで）

### 乗車運賃

通常運賃		安茂里駅	
大人	200円	大人	400円
小学生	100円	小学生	200円
おでかけパス	110円	おでかけパス	120円

運行車両：小型タクシー（アルピコタクシー）

運行開始：平成30年4月から

停留所：各集落に設置予定

その他：

- ・各区への説明会は1月末頃より順次予定
- ・北コースは新諏訪、大門方面へ延長を要望中
- ・近隣、知人での乗り合わせ乗車の促進

## 空き家の実態調査 実施中

小田切地区の空き家の実態をより詳しく把握するため、全区を対象に集落別の調査を区長に依頼しています。今後の空き家活用や生活環境改善の参考にするものです。



### 調査項目

- ① 集落の建屋総数と空き家数
- ② 居住判定——居住可能—A：現状で居住可能  
B：小規模修繕で居住可能  
居住不可—C：倒壊危険性はないが不可  
D：倒壊の恐れあり（廃屋）
- ③ 空き家期間（概算）
- ④ 直近居住者、所有者または管理者（わかる範囲）



## 小田切お茶のみサロンの紹介 みなさんも参加しませんか

平成29年度のお茶のみサロンは、17グループが活動しています。来年度、新規参加希望グループは、男女を問いませんので気楽に集まっておしゃべりなどで交流するサロンを立ち上げ、リフレッシュしませんか。



国見りんご集荷組合



下深沢

No.	サロン名	区名
1	下深沢	深沢
2	平深沢サロン	〃
3	上深沢おしゃべりサロン	〃
4	吉窪お茶のみサロン	吉窪
5	さくらの会	〃
6	日方松の会	〃
7	下宮野尾サロン	下宮
8	三組サロン	上宮
9	結の会	下山
10	さぎ草サロン	〃
11	国見りんご集荷組合	国見
12	国見女性部	〃
13	湯山お茶のみサロン	〃
14	湯山若妻劇団	〃
15	中組おしゃべりサロン	中組
16	お茶のみサロン地蔵平	地蔵平
17	熟年会	裾花

### 連絡・問合せ先

地域福祉ワーカー 大日方清美  
 地域たすけあい事業コーディネーター  
 山口明子  
 ☎229-1511 (小田切住自協)

## 保健補導委員会 やししょうまづくり講座

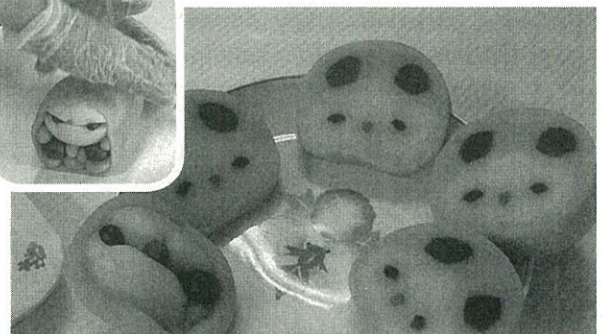
会長 宮澤ゆき江

11月20日に保健補導委員会の健康食講習会を行いました。今回は郷土の伝統食である「やししょうま」を作る事になり、補導員の他に地区の方にも声を掛けました。

小川村の松本博子さんを講師にお迎えし、蒸し方やこね方のコツ、模様の作り方を教わり、各自で「花模様」をひとつ、4人のグループで「パンダ」を作りました。「花の色はもう少し赤くしたほうがいいのかな?」「パンダの目の位置はこれでいい?」などとおしゃべりをしながらの楽しい講座となりました。それぞれのやししょうまは食べるのがもったいないくらいとてもきれいで、かわいらしく出来上がりました。

「生地があんなに伸びてびっくりした」「やわらかくておいしかった」「楽しかったからまたやりたいね」などの感想があり、大変好評な講習会となりました。

また、2月22日(木)にはウォーキングの冬バージョン「スノーシュー」の運動講習会があります。西洋かんじきをつけて雪の上を歩き、お昼には戸隠の美味しいおそばを食べます。大勢の参加をお待ちしています。





# お口の体操 誤えん性肺炎を防ぐ

保健師 丸山みどり

高齢者の肺炎による死亡が増加しています。日本人の死因の第3位となっており、中でも「誤えん性肺炎」が高い率を占めています。誤えん性肺炎は、“食道に行くべき食べ物が誤って気管に入ること”や“唾液に含まれる細菌が唾液と一緒に肺に入ること”によって引き起こされます。日ごろからの心がけで予防することができます。

- ① 口の中をきれいに保ち、口の中の細菌の数を減らしましょう
- ② 栄養状態を改善し免疫力を高めましょう
- ③ 胃液が逆流しないよう、食後はすぐに横にならないようにしましょう
- ④ かみ込み、飲み込みに関係する筋肉を強化して、誤えんを防ぎ、肺への細菌の侵入を防ぎましょう

かみ込み、飲み込みに関係する筋肉を強化するお口の体操の一部です。ぜひお試しください



「パ・パ・パ・パ…」  
「タ・タ・タ・タ…」  
「カ・カ・カ・カ…」  
「ラ・ラ・ラ・ラ…」  
リズムよく一定の速度で繰り返します

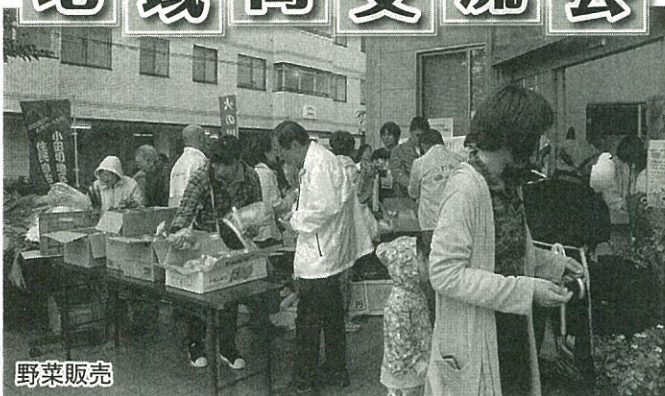


口を閉じたまま、頬を膨らましたり、縮めたりしましょう (2~3回)

口を大きく開いて舌を出したり、引っ込めたりしましょう (2~3回)  
舌で左右の口角をさわりましょう (2~3回)



## 地域間交流会



野菜販売

## 三輪地区 野菜ひろばに出店

昨年に続き三輪地区のまつりイベント「ひまわり広場」へ参加しました。超大型の台風21号が日本に接近中の10月22日(日)、三輪公民館前玄関で小田切は野菜・果物の販売を担当しました。雨の降りしきる中、地域のみなさんとふれあいながらのやり取りは、交流を一層図れた販売となりました。あいにくの雨と総選挙が重なり出足が心配されましたが、地区内のキャベツ、リンゴ、大根、イモ類、青菜類など30品ほど出品し大変好評でした。

## 安茂里地区 きのご狩り交流会

秋の交流会を小田切地区で開催。安茂里地区15名、小田切地区は長野翔和学園の実習生を含め30名が参加しました。歓迎式は長野翔和学園実習生による「鼓桜太鼓」の迫力ある演奏で始まり、そののち鉄道模型展示館を見学。

富士の塔山麓へ移動してのきのこ狩りは、落ち葉の中を両地区で90分ほど歩きましたが、前評判どおりの不作であり採れなかったものの、交流の場となりました。採れたきのこは、市の専門鑑別士による説明とともに別けられ興味深い講習会となりました。また、昼食交流会で、近隣地区でもある両地区にとってさらに親睦を深めた一日でした。



歓迎式



きのこ鑑別



# 小田切観光案内図 支所前を更新

観光案内図は、地区内6か所（湯山、川後、平林、新橋、保玉、千木）の道路沿いに設置されております。その中の老朽化の進んでいた支所前（川後地籍）の案内図を12月に更新しました。役員会で更新を検討する中で、車で移動時なかなか目に付きにくく、通り過ぎてしまうということから、設置を消防下山田中班車庫の北横に移動しました。



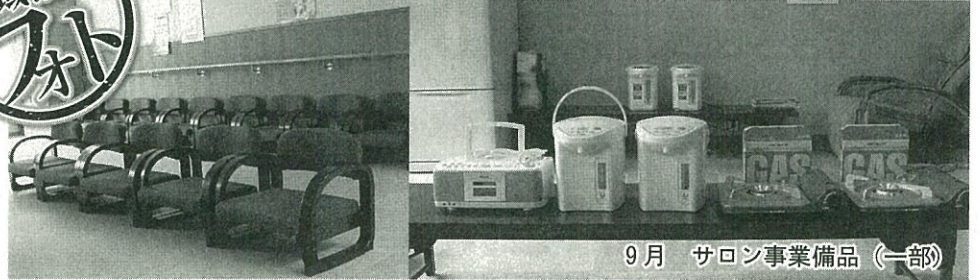
支所発支援金事業  
「国見イチイ保存会」  
イチイ樹勢改善



支所発支援金事業「小田切ふきのとうの会」 備品購入



9月



9月 サロン事業備品 (一部)

老朽高齢者健康づくりフェスティバル



9月6日 エムウエーブ

福祉健康部会研修会  
善光寺と安茂里包括施設視察



10月13日 安茂里包括

住治協の掲示板設置



11月17日  
公民館1階階段下

超大型台風21号被害



10月23日 県道矢平バス停東

公民館球技大会新種目の検討



12月3日  
スマイルボーリング体験

やまびこ

高齢者に特に多い誤えん性肺炎、お口の体操で予防しましょう。ぜひお茶のみサロンで、みんなで体験して毎日の習慣にてはどうでしょうか？

昨年8月、9月の早朝、北朝鮮の弾道ミサイル発射と通過の「Jアラート」が鳴り響いた。正式には「全国瞬時警報システム」というらしいが、テレビや同報無線、携帯から流れる警報音にまず驚かされ、緊張もした。

昨年もまた異常気象で局地的豪雨や大型台風に見舞われ、10月23日未明、土砂災害警戒情報が出て、新橋・栃久保に避難勧告がでた。7月に続いてだが大きな被害がなかったことが何より幸いでした。一方、8月集中豪雨で路肩崩落した県道は年内手付かず。この時期積雪や路面凍結の危険もあり、幹線道なのにあまりにも遅い。