

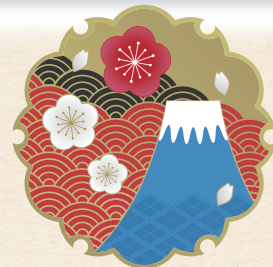
上松・湯谷・滝・城山団地・湯谷団地・箱清水・元善町・東之門町  
伊勢町・新町・岩石町・横町・東町・大門町・三輪田町・淀ヶ橋

発行日：令和4年1月1日  
発行者：第二地区住民自治協議会



## 謹賀新年

### 新たな暮らしの始まり



新年あけましておめでとうございます。

さて、二年に及ぶコロナ禍の暮らしは個人及び社会全般に大きな変化をもたらしてきました。そして、感染症第5波の終息と第6波に備え、注意深く対応しつつ様々な社会活動の再開や新たな生活様式が根づいてきました。朝の散歩等の手軽な運動・知人との立ち話・趣味の仲間との触れ合い・地域の行事での交流・会食の楽しみ等、当り前の暮らしの尊さに気づかされました。

また、地域的にかかわりの深い善光寺の御開帳が、分散参拝等の感染対策により4月3日（日）～6月29日（水）の88日間に延長して開催されます。コロナ禍の中で人の影が消えた善光寺境界でしたが、門前町の文化や経済等の魅力を再度発信し、皆さんで協力して、にぎわいのある元気な地域づくりを進めていきたいものです。

新年にあたり、改めて地域の福祉や文化などの向上を目指す住民自治協議会として、各地区の役員と共に取り組む所存であります。

皆様のご理解ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



第二地区住民自治協議会 会長 寺島 頼利

## スマホ教室の開催

近年、スマホをお持ちの方が増えてきました。しかし、便利であるスマホも使い方により役に立っていないことがあるかと思えます。今回、教養文化部会で、INC長野ケーブルテレビ様にご協力をお願いし、スマホ教室を開催。

25名の定員に対し、29名の方が参加していただきました。「スマホってなんだか難しそう」「LINEってどうやって使うの?」「基本的な操作が分からない」「いろんなことを試してみたい」…このような悩みを10名のスタッフの方が講師となり、グループごとに丁寧なサポートをしていただきました。1時間30分と短い時間ではありましたが、初期段階からそれぞれのわからないところを教えてくださいました。

スマホに対する理解度がそれぞれ違うため、どの程度まで参考になったかわかりませんが、貴重な楽しい体験をいたしました。また、機会がありましたら開催をしたいと思っております。

(教養文化部会部会長 横町区長 西澤 茂芳)



第二地区住民自治協議会教養文化部会  
× INC長野ケーブルテレビ どなたでも参加可

### スマホ教室

こんな悩みはありませんか?  
「スマホってなんだか難しそう」  
「LINEってどうやって使うの?」  
「基本的な操作が分からない」  
「いろいろなことを試してみたい」

スタッフが丁寧にサポートします。  
スマホを操作し、楽しみながら練習していただけます。  
分からないところはゆっくり練習していただけます。  
スマホに慣れたことのない方も参加できます。参加費は2,000円です。

日時 10月22日(金) 10時～  
場所 城山公民館 第二地区分館

TEL/FAX 026-262-1263

## 第二地区 人権研修会 「すべての子ども達に笑顔を」



10月15日に教養文化部会 人権研修会があった。講師は市会議員のグレート☆無茶さん。プロレス衣装を着て音楽に乗っての入場後、「すべての子ども達に笑顔を」という演題でトークが始まる。高校時代に学校を盛り上げた生徒会話、闘魂ピンタを受けたこと、プロレス同好会がある大学への受験。人生の転機は20代後半に保険会社にスカウトされ、面接で「君の夢は？」と聞かれた時だった。長野を元気にしようと2005年に「信州プロレス」を設立し数々のイベントを開催、多くの子どもも観戦している。「バカなことを一生懸命やっている大人たちの姿を見せたい」「夢を語れるようになってもらいたい」といった思いが伝わり、有意義な講演だった。(教養文化部会副会長 東町区長 松木 秀樹)

## 六ヶ町はつらつクラブ 自主活動スタート!

以前から、善光寺界限六ヶ町では高齢者が増加している現状から、他地区同様住民が集い身体を動かすことができる場所と機会を探っていたところ、西宮神社 丸山宮司の御好意から崇敬者会館をお借りする事ができました。7月の六ヶ町はつらつ倶楽部体験講座を端とし、9月から月2回 室賀 由佳先生を講師に連続講座を4回実施。11月から自主活動へ移行しました。徐々に参加者も増加し、月2回を基本に他住民に参加を呼びかけ「六ヶ町はつらつクラブ」を継続させて行きたいと考えております。(第二地区住民自治協議会副会長 大門町区長 小林 俊彦)



## シュマートのウォーキング講座

10月後半に2回連続の、シュマートウォーキング講座を開催しました。初日はシュマート代表取締役 霜田 清さんを講師に迎え、座学をメインに行いました。自分の足の形に合った靴を正しく履くことで姿勢が良く、身体の痛みが軽くなることもあるそうです。足底圧分布計測器を使って、一人ひとり普段どのように立っているかバランスをチェック。足圧のデータを基に、霜田さんより個別にアドバイスいただきました。

2日目は小諸のポールメーカー キザキ代表取締役社長 木崎 秀臣さんを講師に迎え、城山公園で歩く講座を行いました。ポールウォーキング用のポールやノルディックポールを使用して足だけでなく腕も使って歩きました。視線はなるべく遠くを見ることで胸が開き、腕の可動域も広がります。また腕を大きく振ることで歩幅も大きくなります。最初はなんとなく歩いていた皆さんも、木崎さんの大変わかりやすいご指導で歩き方がどんどん良くなっていきました。

2週連続で足や靴・歩き方を学び、普段の生活にさっそく活かせる貴重な機会となりました。



## 「だし」について学ぼう! 『美味しいお出汁講座』

11月2日、中央通りの能登重鯉節店 10代目 女将の石坂 晶子さんを講師に迎え、「美味しいお出汁講座」を開催しました。和食のだしとして、鯉節・昆布・煮干しについてのだしの歴史や取り方の実演、それぞれのだしを試飲をしながら利きだしクイズなど、シンプルにわかりやすく、ユーモアを交えてお話いただきました。参加の皆さんは、実際にいろいろなだしを味わいながら理解を深められる、楽しい講座となりました。



## 第二地区住民自治協議会 事務局

【写真掲載承諾済】

〒380-0833 長野市大字鶴賀権堂町 2201 番地 20 号 権堂イーストプラザ ND1 階  
Tel : 262-1263 (FAX 兼用) E-mail : dainitiku@energy.ocn.ne.jp