



区民の皆様へ

第五地区心潤う豊かなまちづくり協議会

2020

# 協議会だより

第59号

令和2年1月1日発行

■発行 第五地区心潤う豊かなまちづくり協議会／会長：青木 武雄

■編集 総務広報部会 広報委員

## 謹賀新年

## 本年もよろしくお祈りします！



第五地区の皆さま、新年あけましておめでとうございます。

皆さまにおかれましては、ご健勝にて新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

日頃から「第五地区心潤う豊かなまちづくり協議会」にご理解とご支援を賜り厚くお礼申し上げます。

第五地区住自協も発足11年目を迎えます。昨年は、台風19号により、千曲川の決壊で穂保地区をはじめ、長沼・赤沼・豊野地区などでは大規模な災害に見舞われました。篠ノ井・松代地区、そして上田や佐久地域、更に宮城県や福島県などの東北地方の広範囲にわたり、大きな災害に見舞われた年になってしまいました。現在も、避難所や仮設住宅など不自由な生活をされている方がいらっしゃいます。心よりお見舞い申し上げます。

第五地区住自協では、安心・安全なまちづくりに取り組んでおります。今回のような自然災害は必ずやってきます。このため、防災意識の向上を目指し、安全防災部会と防災士を中心に、地域に根ざした防災リーダーを育成し、継続的に活動可能な環境づくりに取り組んでおります。今年度は、各区の防災に対する現状を把握するとともに、第五地区の防災マップを8年ぶりに見直しをしていきます。

私どもが住む中心市街地は、少子高齢化の社会現象で人口減少対策、空き家問題、福祉対策など課題が山積しております。中御所の「お出かけサロン・すく楽クラブ」、北石堂の「悠々クラブ」、岡田町の「ノルディックウォーキング」など地域内の活動が活発になってきており、住民同士の繋がりが深まっています。

第五地区住自協のテーマであります「誰もが 何時でも 居心地よく」の実現を目指して取り組んでまいります。たくさんの課題がありますが、皆さまのご支援・ご尽力を賜り、第五地区が更に発展しますようご協力の程お願い申し上げます。

本年も、皆さまにとって良い年でありますようご祈念申し上げます。

第五地区心潤う豊かなまちづくり協議会 会長 青木 武雄

## 生涯学習青少年育成部会（青少年委員会）

### 第44回スポーツ大会

第五地区スポーツ大会が9月8日（日）に、朝から秋晴れで絶好のスポーツ日和に恵まれ、山王小学校の校庭と体育館で行われました。



このスポーツ大会は、地域の交流や活性化、子どもさん

から高齢者の皆さんが参加して触れ合う、世代間交流などを目的として、今回は44回目を迎えました。競技種目は世代間ゲートボールとペタンクが行われました。

開会式は優勝杯返還、選手宣誓のあと、全員がラジオ体操で体をほぐして各競技が行われる会場に移動して、熱戦が繰り広げられました。

各競技とも老若男女の混成チームで、選手は一生懸命取り組み、どの試合も接戦が展開されました。

#### ■各種目順位

	優 勝	準優勝	3 位
世代間ゲートボール	中御所	岡田町	北石堂町
ペタンク	北石堂町B	南石堂町A	中御所A



## ノルディックウォーキング体験会 ～飯綱高原アゼイリアコースで開催～

今年のノルディックウォーキングは、9月26日（木）に長野市アゼイリア・ノルディックウォーキングコースで、25名が参加して行われました。

最近しばらくは地域間交流事業で、信州新町のろうかく湖畔で実施してきましたが、今年度から開催場所を変更しました。



アゼイリア飯綱の駐車場でウォーミングアップを行い、3kmと6kmの2班に分かれ大座法師池までみんなで歩き、そこから健脚組の6kmコース組は森の中へと出発しました。当日は晴天に恵まれ、お昼を過ぎて2時間半のウォーキングを終りました。参加者は、アゼイリア飯綱で昼食をとり、爽やかな高原での一日を満喫しておりました。来年もぜひ参加したいとの声も聞かれました。

## 秋の裾花川河川敷清美終わる ～裾花中学校からも大勢参加～



三連休の11月3日（日）に、第3回目の裾花川河川敷清美が実施されました。B地区では、甲信マツダ、デイサービスの皆さんのほか、裾花中学校卓球部の生徒さんも50名が今回参加していただきました。

長野県の河川事業の雑木撤去事業も行われており、作業後には裾花川の清い流れが、堤防からも見えるようになりました。今回の台風19号の洪水時のように、事前の清掃事業が大切であることを防災面からも必要と感じました。来年度も、3回の河川敷清美事業が予定されています。



## ラジオ体操で「健康体操教室」

10月8日（火）中御所公民館で、「健康体操教室」を開催しました。「NHKラジオ体操のお姉さん」として6年間活躍された大石美雪先生を講師にお迎えし、参加者22名が楽しみながら体を動かしました。



全身の筋肉を使うことができる「ラジオ体操第一」は、13種類の動きで構成されていて、先生が一つ一つの体操を丁寧に教えてくださいました。その他、脳トレ体操や「みんなの体操」も楽しいお話を交えながらご指導いただきました。

参加者から「初めてきちんと教えてもらった。家でもやってみたい。」との声がかかる一方で、「筋肉痛になるかもしれない。」と日頃の運動不足を痛感された方もいたようでした。



## 長野刑務所の視察

長野刑務所は昭和35年まで長野市旭町（現合同庁舎）にあり、1960年に須坂市に移転しました。

収容の対象者は20歳以上の男子で、犯罪傾向の進んでいない日本人懲役受刑者を収容しているとのこと。収容人員は約1,000人ですが、現在は約800人が収容されているとのこと（刑期の長い受刑者が多い）。

11月6日（水）は19名の参加があり、刑務所からの指導で、バスに携帯電話・カメラ・タバコ等を残し、刑務官の皆さまが出迎える中、全員に番号札が渡され、会議室で総務部長から長野刑務所の施設のあゆみや、受刑者の対象範囲、一日の生活などをお聞きしました。

その後、刑務所内の見学・説明になり、受刑者が実際作業をしている作業場や、1日3食を約430円で調理している厨房、1回15分間で60名が一斉に入浴するお風呂、現在は7割が個室となっている、受刑者が生活している宿泊棟を案内していただきました。

現在どこの刑務所も共通しているのは、高齢者の受刑者が多く、作業場でも車いすに乗って作業をする受刑者を多く見ました。そのために、医療や介護についても地域と連携し、医療措置などには万全を期しているとのこと。また、受刑者に介護ヘルパーなどの訓練をし、受刑者同士の介護を進めているとのこと。

最後に案内された、受刑者が作った「矯正展の売店」で、財布や靴、ベルトなどを購入しました。



## 健康福祉環境部会

### 歌って楽しむ「健康講演会」

11月18日（月）北石堂町公会堂で、「健康講演会」を開催し、29名の方が参加しました。

今回は、講師にNPO法人長野音楽療法研究会の室川裕子先生とキーボードの村松良子先生をお迎えし、「音楽療法教室」を行いました。「二人は若い」の歌に合わせて体を動かしたり、「紅葉」と「里の秋」をワンフレーズずつ交互に歌うなど、音楽を違った角度から楽しみました。また、昔を思い出しながら懐かしい曲を歌うことで、脳も身体も元気になるそうです。

最後に一人ずつ太鼓とパチが配られ、太鼓を叩きながら「信濃の国」と「木曾節」を歌いました。太鼓の大きな音が心地良く、ストレス解消にもつながりました。



# 各町からの活動報告

## 中御所より 中御所すく楽クラブは元気スポット

平成29年9月に発足した「中御所すく楽クラブ」は、中御所公民館で毎週木曜日10時から活動しています。体操終了後は、様々なレクリエーションで笑い合い、参加者の元気スポットになっています。

10月17日はすく楽クラブ終了後、手芸好きが集まってレクリエーションで使用するためのお手玉を作り、約70個が出来あがりました。

子供の頃の思い出話を花を咲かせ、どんなお手玉を作ろうか意見を出し合い、いつもとは少し違った活動を楽しみました。



## 北石堂町より 悠友クラブが発足

北石堂町では、地域住民が日々の生活を悠々と過ごすために「悠友クラブ」が発足しました。

第1回目は9月24日（火）、コーヒー&レストラン「山と溪谷」で開催され、24名の方が参加されました。青沼寿一区長から、「今まで頑張ってきた皆さんに、この町で悠々と楽しく過ごしてもらいたい」との挨拶がありました。

全員で歌を歌ったり、住民の方がハーモニカの演奏をしたりと、楽しい時間を過ごしました。また、ランチのナポリタンやポテトサラダ、デザートのパンプキンケーキなども喜ばれていました。第2回目は12月13日（金）に開催され、「悠友クラブ」をきっかけに地域の輪が広がっています。



## 岡田町より ノルディックウォーキングを開催

岡田町では地域活動として、ノルディックウォーキングを年4回（4月・6月・7月・10月）開催しました。日本ノルディックフィットネス協会認定インストラクターの清水元雄さんを講師にお迎えし、基礎から丁寧に教えていただきました。岡田町公民館から裾花川河川敷をコースに、約10名の方が参加しています。参加者から好評のノルディックウォーキングは、来年度も開催予定です。



## 各町からのお知らせ

中御所堀組：御所天満宮	
学業成就合格祈願祭	1月19日（日）午後1時から
学業成就合格御礼際	3月22日（日）午後1時から

どんど焼き	
4町合同 どんど焼き	1月12日（日）午後2時から （裾花川河川敷・相生橋下流）
中御所堀組 どんど焼き	1月12日（日）午後3時から （柳原神社・御所天満宮南側空地）
中御所九反組 どんど焼き	1月12日（日）午後3時から （裾花川河川敷・長安橋下流）

事務局

第五地区の活動にご意見、ご提案がありましたら、各町の区長さんまたは、事務局にお問い合わせください。

〒380-0833  
 長野市大字鶴賀権堂町2201番地20  
 権堂イーストプラザND 1階 第一から第五地区合同事務所

TEL 262-1512 (FAX共通)  
 メール dai5@feel.ocn.ne.jp