



協議会だより

■発行 第五地区住民自治協議会/会長：小林 忍

■編集 総務広報部会 広報委員



本年もよろしくお願ひします！



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。
みな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。

昨年、1月に入ってから、クルーズ船で発生した新型コロナウイルスが、国内でも確
認され、新年度の総会も「常任評議委員会」に変更し、ソーシャルディスタンスを確保し、短時間での総会となりま
した。

その後、非常事態宣言が発令されるなど、私たちの生活もかなり制限され、マスクが店頭から消えるなど、不自由
な生活を送ってきました。子供たちも学校閉鎖や仕事もテレワークなどへの対応で、働き方も変わってきました。
自治協の活動も、夏まで予定していた各種行事は全て中止か延期になりました。

昨年の後半になってから、やっと3密を避けながら、ノルディックウォーキングや健康体操を再開しました。まだ
まだ、通常の開催にはなっていません。

今年は、新型コロナウイルスが終息するのを願いつつ、WITHコロナで被害に遭わないようにしながら、各種の行
事を行っていきたいと思っています。

本年も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。

第五地区住民自治協議会 会長 小林 忍

秋の褒章

藍綬褒章を受章

保護司 小林 眞 氏 (中御所区)



中御所の元区長で保護司の小林 眞さんが保護司としての長年の活躍に対し、2020年秋の褒章
で、「藍綬褒章」を受章されました。

今回受章された保護司とは、犯罪や非行により保護観察処分となった人に対し、指導助言や、
生活の立て直しなど、日常生活に戻れるよう活動を行っている、法務大臣から委嘱されている民
間のボランティアです。

小林さんは、中御所区長時代も、町の改革をすすめ区民のためにと活躍しました。そんな活動的な性格と、冷静な判
断ができる方で、更生を望む方にとっては頼られる存在の人物であったと思われます。

現在、第五地区には4名の保護司の方がおられ、それぞれ活躍をされています。

ご本人から

ボランティアとして、地域のお役に立てればというつもりで、保護司活動に加わりました。この度の
褒章は永きに渡り、皆様にお支えいただいた賜と感謝申し上げます。コロナ禍の中、明るいご報告が
でき嬉しく思います。

「まちの健康サロン」

～フラワーアレンジメントで心を元気に～

9月18日（金）中部公民館第五分館で「日常を彩るフラワーアレンジメント」を開催しました。南石堂町在住の岡村幸子先生（幸フラワー主宰）を講師にお迎えし、10名の初心者にも分かりやすく丁寧に教えていただきました。

先生から「お花には元気になるパワーがあるので、みんなで楽しく作りましょう」とお話があり、オレンジのケイトウや真っ赤なバラ、青紫の lindou などを使用し、少しずつ出来上がっていく過程を楽しみながら、素敵な作品を作ることができました。

岡村先生は「今後も、お花をきっかけに地域の交流を深める活動をしたい」と話しています。皆さんも身近な公民館で、お花に触れながら楽しい時間を過ごしてみませんか。



健康体操教室

～足腰を衰えさせない運動法～



10月13日（火）中部公民館第五分館で「健康体操教室」を開催しました。講師の鈴木恵介先生（山王フィットネス）から「2週間、家に引きこもって体を動かさないと、7年間分の筋肉が落ちてしまう」という衝撃的なお話があり、筋力をつけるための運動法や筋肉を強くする食事について学びました。コロナ自粛で運動不足や体力低下を感じていた方も多かったので、テレビを観ながら・家事をしながらできる簡単な「ながら運動」を家でも続けたいとの声が聞かれました。



「まちの健康サロン」

～いつも頑張っている自分のカラダをストレッチで癒す～

11月20日（金）コロナ対策として参加人数を12名に縮小し、中部公民館第五分館で「癒しのストレッチ教室」を開催しました。

講師の健康運動指導士 清水由佳先生から、マスク生活でも体に酸素が行き渡るよう、少し深めに呼吸ができるような体づくりのストレッチを教えてくださいました。また「ひめトレ棒」を使用し、肩をほぐしたり、姿勢が良くなるストレッチも行いました。自分の体に向き合いながら気持ち良く体を動かし、楽しい脳トレも行い、充実した時間を過ごしました。



先生から「続けることが大切。何もしないと体が固まってしまう」とのアドバイスがあり、臼井健康福祉環境部会長も、「来年度は、回数を増やして多くの人に参加してほしい」と話しています。皆さんも、一緒に癒しの時間を体験してみませんか。



健康福祉環境部会

ノルディックウォーキング開催

新型コロナウイルスの影響で延期になっていた、ノルディックウォーキングを飯綱町・小玉古道で開催しました。

さすがに10月30日（金）は朝から肌寒い一日でしたが、24名は北国街道の「落影」から牟礼宿（飯綱町役場）に向かって10時に歩きだしました。

途中、明治天皇が休憩し、野立てをした「水窪小休憩所」や加賀藩が参勤交代の時に本陣とした「小玉の豪農・黒柳家」、佐渡の金銀を江戸へ送る時の中継地「金附場跡」などを、清水先生から説明を受け、12時30分飯綱町役場駐車場で整理体操を行い無事終了しました。

昼食は、サンクゼールで食事をし、疲れた体に栄養を補給し、各町でバスを降り解散となりました。

来年も参加したいとの声が多く寄せられました。



生涯学習青少年育成部会

精進料理でつながる

11月13日（金）善光寺永代宿坊常智院で、「こころを伝える精進料理」を開催し、28名の方が参加しました。コロナ対策が施されたお部屋にお膳が並び、常智院の奥様がお浸しや煮物、ゴマ豆腐や天ぷらについて一皿ずつ丁寧に説明してくださいました。名物の「ゴボウのかば焼き」は絶品で、手間暇かけて作っている愛情が伝わってきました。

食事後は、常智院の奥様から「精進料理のこころ」について、『長野県の太陽と大地が育てた野菜を食べることで、身体が穏やかになり心が鎮まる。また、旬の食材にはパワーがあるので、元気になる。使う素材と食べる人両方に感謝と思いやりをもって作ることが大切。』とのお話がありました。

彩り豊かな精進料理を楽しみ、善光寺さんのご縁で有意義な時間を過ごすことが出来ました。



健康福祉環境部会

裾花川河川敷清美終わる

11月1日（日）に、第三回目の裾花川河川敷清美が実施されました。

コロナ禍で、今年度は全て、裾花中学や各企業様の参加はご遠慮いただき、役員のみの実施としました。

A地区は相生橋下流のアカシヤの伐採を中心に、12名が参加しました。



B地区は長安橋下流の中御所地区担当の河川敷には、役員47名が集まり8時から、2時間かけてウォーキングロードを中心に、安心して歩けるように、草刈りを行いました。

今年は、草刈機を購入して平坦な場所は事前に環境委員会が草刈りをしましたので、堤防ののり面を中心にを行いました。草刈機の作業効率は抜群で、少人数と短時間で広い場所の草刈りが出来ました。

来年度は、裾花中学や各企業の皆さんにも応援を頂き、あやとり橋から県庁まで、気持ちの良いウォーキングロードの整備をお願いします。



各町からのご案内



北石堂町より

悠友クラブの活動から

～かるかや山 西光寺の絵解きを拝聴しました～

地元に住んでいてもなかなか機会がなく是非一度聴いてみたいという声をきっかけに、9月17日（木）に「かるかや山 西光寺の絵解きを拝聴する会」を開催しました。

コロナ禍で三密を避けた対応も施された本堂には、まだ残暑厳しい日でしたが心地よい涼風が吹き込み、身も心も癒されながら絵解きが始まりました。

竹澤環江様による「苅萱道心と石童丸」の臨場感あふれる熱のこもった語りによってどんどん引き込まれ、この悲しい物語に涙せずにはいられませんでした。

続いて、「冥途への旅立ち～十王めぐり」もお聴きすることが出来ました。

和やかな中に絵解き鑑賞が終了し、会食を避けお持ち帰り用のお弁当が配られました。

参加された方からは、「何回聴いてもいいね、今日は来て良かった～」今回は初めてという方も「是非もう一度聴きたい～」等の感想をいただきました。

どうぞ皆様も何回でも足を運んで地元の素晴らしい伝統芸能にふれてみてはいかがでしょうか。

（北石堂町 久保 裕子 記）



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・受付のみ	令和3年1月1・2・3日 午前9時～午後4時 令和3年1月10・11日・17日 午前9時～午後5時 御所天満宮隣接社務所で受付 祈願料 1,000円 送料 250円 *お祓い済み木札等は自宅に郵送されます
学業成就合格成就祈願祭	令和3年1月24日（日）午後1時から 宮司によるお祓い
学業成就合格御礼祭	3月28日（日）午後1時から

どんど焼き	
4町合同どんど焼き	末広町（幹事）、北石堂町、南石堂町、岡田町
1月10日（日）午前11時30分から	裾花川河川敷・相生橋下流
中御所堀組どんど焼き	
1月10日（日）午後3時から	柳原神社 中御所公園（御所天満宮南側）
中御所九反組どんど焼き	
1月10日（日）午後3時から	裾花川河川敷・長安橋下流



～「セピア色の写真」でつながる～

昔のまちの風景や子供の頃に遊んだ場所など古い写真がありましたら、当時のエピソードを添えて事務局までお寄せください。一枚の写真が「なつかしい地域の同窓会」に、そして大切な「交流の場」になるかもしれません。



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