



協議会だより

健康福祉環境部会

地元で ノルディックウォーキングを開催 ～荻原健司さんが特別参加～

コロナ禍で、大勢での活動が出来ない中、外での運動を中心に活動できたらと、ノルディックウォーキングを、地元第五地区の裾花ウォーキングロードで開催しました。

5月19日（水）前日の雨天で中止も心配しましたが、当日は雨も上がり、ウォーキングにはもってこいの日になりました。

中御所公民館に、10時に集合し20名の参加者は、準備体操終了後裾花ウォーキングロードを相生橋に向かって歩き出しました。

清水インストラクターを先頭に、いつも見慣れた風景のコースでしたが、相生橋を安茂里側に渡り、裾花橋から長安橋を越え、あやとり橋を中御所側に渡り、河原の中のウォーキングロードを北へ向かって歩き、途中休憩を取りながら、初夏の風に吹かれ、清々しい1時間30分のウォーキングを終了しました。

当日は、飛び入りでノルデックスキーのオリンピック選手、荻原健司さんも一緒にウォーキングを楽しみました。参加者とも色々な話をされ、楽しい一日になりました。



令和3年度 第五地区地域力向上支援金事業

今年度の、「第五地区地域力向上支援金事業」は、中御所区と北石堂町区から応募がありました。

この支援金は、地域で活躍している様々な団体に対し、地域の活性化や課題の解決の活動に、長野市が支援するために交付されるものです。

6月24日に選考委員会があり、応募のあった二つの区の事業内容を審査し、支援金の交付が決定しました。

これからも、事業の継続を求められています。

地区	事業主体	事業名・金額	事業の概要
中御所	中御所区	町内の世代間交流及びスポーツ大会活動事業 卓球台の購入 108,000円	住民の健康増進及び、世代間交流を含め、毎年開催される「町民卓球大会」で、不足している卓球台の購入。
北石堂町	北石堂町区	災害時等、避難場所や避難生活を想定した、夜間停電時に使用する照明器具の購入。 照明器具の購入 308,000円	2年前に購入した照明器具バッテリーに今回購入の照明器具を接続し、避難場所に安心して避難できる体制の整備と、秋まつり等でも使用したい。

まちの健康サロン「フラワーアレンジメント教室」 ～春のお花から元気をもろう～

5月21日（金）中部公民館第五分館で、「フラワーアレンジメント教室（春の花編）」を開催し11名が参加しました。

カーネーションやガーベラなどカラフルな花に癒されながら、どんな作品になるのかワクワクしながら作っていました。花の向きや細かいバランスが難しい所もありましたが、岡村幸子先生（南石堂町在住）に丁寧に教えていただきながら、ちょっと豪華なフラワーアレンジメントが完成しました。

次回（11/19）は、中御所公民館で「秋の花編」を開催します。身近な公民館で、綺麗なフラワーアレンジメントを作りませんか。



まちの健康サロン 「癒しのストレッチ教室(全4回シリーズ)」 ～カラダが美しくなるストレッチ～

5月28日（金）と6月25日（金）、中御所公民館で「癒しのストレッチ教室」を開催し計26名が参加しました。

講師の清水由佳先生（健康運動指導士）から、①脂肪首・脂肪肩の解消ストレッチやマッサージ ②骨盤を整えるストレッチ ③手首・足首を柔らかくするストレッチ等を教えていただき、自分の体と向き合う時間を過ごしました。



また、「皆さんすごく上手です。」「男性陣、体が柔らかいですね。」など先生の声掛けが心地良く、気持ちが明るくなりました。

参加者からは、「とても良かった。次回も楽しみにしている。」など感想が聞かれ、地域で繋がる居場所になっています。



新事業「家庭と地域の子育て講座」 ～親子ビクス教室 初開催～

地域で安心して子育てをし、親と子が交流の場を広げるために6月23日（水）九反公民館で「親子ビクス教室」を開催しました。西部保健センターの保健師さんや民生児童委員の方々にもご協力いただき、1歳から3歳までの親子4組が参加しました。

軽快な音楽に合わせて、お母さん達が思いっきり身体を動かしてリフレッシュしたり、バルーンを使って遊んだり親子で笑顔の時間を過ごしました。



「身近な公民館で、子育てサロンがあったら嬉しい」「気軽に参加できる場が欲しい」というお母さん達の声を参考に、今後とも子育て支援事業に取り組む予定です。次回は、10月27日（水）午前10時から九反公民館で開催します。



健康福祉環境部会

第五地区住民福祉研修会 「介護お悩み相談会」

～今、聞きたい介護のいろは～

高齢化が進み地域で安心して暮らしていくために、6/22日（火）中御所公民館（参加者12名）と、7/26（火）岡田町公民館（参加者20名）で「介護お悩み相談会」を開催しました。講師の中御所ケアネットデイサービスセンター矢島晴美さんから「介護には、正解も間違いもない。家族だけで抱え込むのではなく、専門家に相談することも大切」とのお話があり、具体例を交えながら分かりやすく教えていただきました。また、福祉用具についての知識も深めるため、最新の杖と歩行器の体験会も行いました。参加者からは、「地域でこのような話が聞けて良かった」との感想がありました。



6/22（火）中御所公民館



7/26（月）岡田町公民館



健康福祉環境部会

裾花川河川敷清美

～コロナと暑さで悪戦苦闘～

6月6日（日）と8月29日（日）の2回、裾花川河川敷清美がコロナ禍で、裾花中学や各企業様の参加はご遠慮いただき、役員のみで実施しました。今回は、雨の日が続いた影響で、草が伸び放題と、大変な作業となりました。A地区は相生橋下流地区担当、B地区は長安橋下流の担当で、役員が中心になり、朝8時から（8月は朝7時から）、2時間をかけてウォーキングロードを中心に行い、安心して歩けるようになりました。10月31日（日）に最後（3回目）の河川敷清美が行われます。

作業前



作業後



生涯学習青少年育成部会

松代象山地下壕と長國寺を見学

松代大本営地下壕

6月29日（火）、近くて以外に知らない「松代大本営地下壕の見学と長國寺の見学」を参加者17名で開催しました。

朝まで小雨の空でしたが、バスに乗り込む頃には雨も上がり、蒸し暑い日になりました。

地下壕の入口で、NPO法人 松代大本営平和記念館の久保田案内員に地下壕を作った目的等の説明を受け、地下壕に入りました。地下は約15度の温度で、少し肌寒い中で約2時間説明を受けながら進みました。

見学できる場所は、全体の計画図のほんの一部の500mですが当時の作業の厳しさを体験できました。建設の労働力の主体は朝鮮人労働者でした。多い時は強制労働者を含め、約6,500人が劣悪な環境で危険な作業に従事していたとの事です。

途中、岡谷市の中学生のグループや、裾花小学校の5年生ともすれ違い、多くの学校などが戦争の悲惨さを学習していることの大切さを知りました。

長國寺

昼食後、真田家の菩提寺の長國寺を見学しました。

上田藩主だった真田信之が、松代へ移封（1622年）となり、それにともなって寺も松代（現在の長國寺）へと移転し、寺号も「長國寺」と改められました。

昼の暑い時間でしたが、約1時間住職の案内で境内にある歴代の「真田家」の墓所と供養碑を一つ一つ説明を受けながら回りました。松代藩主は幕末まで、十代続き、第14代の幸俊氏（昭和没）の墓と続いています。

真田幸村の供養塔はありますが、遺骨はおさめられていないとのことでした。

松代の歴史を知り、町の良さを体験できた貴重なひと時を過ごしました。



第五・中御所公民館 マレットゴルフ大会開催

今年度の第五地区スポーツ大会種目は、今までのペタンクやゲートボール、マラソン大会を見直し、違った種目を開催することで、承認いただきました。

初めての試みとして、6月12日（土）裾花マレットゴルフ場で中御所公民館主催の「マレットゴルフ大会」に共催という形で参加することにしました。

新型コロナウイルスの対策として、小学校の参加者は中止とし、中学生以上の一般のみの大会となりました。



当日は、曇り空で、絶好の大会日和となり、34名の参加者は9時の試合開始の合図のもと、各ホールからスタートし、18ホールの熱戦を繰り広げました。

閉会式では、それぞれの優勝者やB・B賞、参加賞を手にし、楽しい大会となりました。10月に第2回目を予定しています。

楽しかったカヌー教室

夏休みに入った7月30日（金）に、信州新町の犀川ろうかく湖で、子供たち25名と役員・保護者を含め45名で参加しました。

今年は、中御所・岡田町・南石堂町の各育成会が参加され、例年になく大勢の子供たちが体験してくれました。

犀川河川敷広場で、篠ノ井高校犀峡校カヌークラブの先生や生徒さん、信州新町自治協の会長を始め、支所の皆さんにも協力いただきました。

最初はカヌーの基本を教えていただき、ライフジャケットを着用し25名の子供たちは、カヌーを漕ぎだしました。

最初は戸惑っていた子供たちもすぐに、先生や生徒の皆さんと一緒に久米路橋に向かって漕ぎ出していきました。

約1時間の体験が終わり、カヌーを引き上げ、先生や生徒さんのお礼をし、支所の会議室で着替えをしました。「午後もやりたい」「湖面は涼しかった」「手が疲れた」「来年も参加したい」と、普段体験できない貴重な時間となりました。

昼食は、地元名物のジンギスカン料理で空腹を満たし、帰路につきました。

信州新町の皆さん、ご協力をいただいた事に感謝申し上げます。

