



区民の皆様へ

第五地区心潤う豊かなまちづくり協議会

2016

第35号

平成28年3月1日発行

# 協議会だより

■発行 第五地区心潤う豊かなまちづくり協議会/会長：高見澤忠明

■編集 総務広報部会 広報委員

## 健康福祉環境部会（環境委員会）

### 裾花川河川敷清美作業

～伸びきった雑草をきれいに刈り取りました～



第五地区の恒例事業になっております裾花川河川敷清美事業の秋の部を、11月1日（日）に高気圧が張り出し放射冷却で、朝8時の気温は2℃とこの時期一番の冷え込みの中、甲信マツダ・八十二銀行さんの応援を得て総勢約90名で、裾花川左岸河川敷をJR鉄橋を境に上流・下流の2班に分かれて清美しました。

前回6月にきれいに雑草を刈り取った河川敷も、夏の間には腰の高さまで伸びきった雑草を、それぞれビーパーで刈り取る人、熊手でかき集める人、これをビニール袋に詰める人とそれぞれ分担して手際良く、2時間の作業で瞬く間にきれいな河川敷に清美されました。

須田環境委員長は「裾花川河川敷清美事業も、第五地区の年中行事になってきました。再三県建設事務所に協力をお願いしておりましたが、今年度から県では『わがまちの川美化事業』をスタートさせ、民間の行う河川敷美化、河川愛護活動等を、積極的に支援することになったとのこと。我々の手に負えない、重機を使っての伐木、除根作業、土手の法面や危険個所の除草、重機を使っての集草作業などの作業を実施して貰えることになりました。これも永年にわたる我々の地道な努力の結果と、喜んでおります」と語られました。

どうぞ皆さまも、健康のためにウォーキングなどにご活用ください。また、小正月恒例の「どんど焼き」もこの河川敷で行われました。



## 健康福祉環境部会

### ノルディックウォーキング講習会

～秋のろうかく湖畔をウォークしました～



夏の花火で有名な信州新町の犀川の「ろうかく湖畔」を、紅葉が始まり秋晴れで絶好の天候に恵まれた10月27日（火）に、参加者23名でウォーキングをしました。

講師に、信州新町のノルディックコースにも精通している、信州ノルディックウォーキング協会会長の清水氏をお迎えし、入念なストレッチで準備体操をして、犀川左岸の3.7kmを湖畔の景色を眺めながら、全員がマイペースでウォーキングしました。



信州新町住民自治協議会は中山間地活性化のためにお互いの交流を図り、相互の活性化と理解促進に取り組んでおり、7月末には南石堂町の「蟻の市」で2日間、名物のジンギスカン焼きと朝採り新鮮野菜を会場内で販売していただき、大変な人気を博しました。今回は第五地区から信州新町を訪問して交流を図りました。

## 松代象山地下壕視察研修

～太平洋戦争の遺跡を見学しました～

第二次世界大戦の末期に、軍部が本土決戦最後の拠点として極秘のうちに、大本営、政府機関など移すという計画の下に、松代の舞鶴山・皆神山・象山に総延長10kmに及ぶ地下壕を掘削しました。

戦後70年を機に第五地区住自協の住民25名で、11月6日（金）、紅葉が始まったこの地を訪れ、政府機関、日本放送協会、中央電話局の施設を建設した象山地下壕と、皇居と大本営・宮内省の移転のための施設工事が行われた舞鶴山（現在は地震観測所として活用）を視察研修しました。

ガイドは地元いくつかの団体がありますが、今回は、象山地下壕のすぐ隣の「恵明寺」の中西智教住職（83歳）にお願いしました。同住職はこの寺に生まれ、小学生時代に学徒動員でこの掘削に携わり、同世代の方はみんな亡くなってしまいましたが、当時の地下壕掘削のことを良く知るただ一人の生き証人です。

最初に象山地下壕を案内いただきました。地下壕は幅4m高さ2.7mで20m間隔に掘削され、50mごとに横の連絡坑を人海戦術で碁盤の目のように突貫工事で掘り進め、計画の80%までできたところで終戦になり、そのままの状態で見学しました。



残っている箇所があり、住職から当時の生々しい様子を交えて説明を受けながら地下壕内部を見学しました。

そして、舞鶴山の天皇・皇后御座所と宮内省の建物が、当時の面影をわずかに残している箇所を見学しました。

ここでは、当時労働者として多くの朝鮮や日本の人々が強制的に動員されたと言われておりますが、この人権問題にも触れて説明を受け、極秘に進められて表には出ていないことにも触れて説明いただいた視察研修でした。



## 健康に関する講演会

～寝たきりを防ぐには野菜をたくさん食べる～



11月13日（金）、寝たきりにならないために、野菜をたくさん食べて血管を守る生活術「サキベジ」を唱えておられる、長野市国保大岡診療所所長の内場廉先生に南石堂町公民館にお越しいただき、地域住民の皆さんに健康に関するお話をいただきました。



多くの人を診ていると、まちの仕事に一生懸命取り組んでいる人、たとえば、まちなかの花壇などの手入れ、公共の場を掃除してくれている人など、社会とのつながりに一生懸命取り組んでいる人はボケが少ないそうです。

血圧や血糖、コレステロールがちょっとだけ高い状態が続いていると病気と言われなくとも、すごい速さで動脈硬化が進んでいるそうです。動脈硬化が引き起こす脳梗塞などの脳血管症患者は日本人の寝たきりの原因の約半数を占めているそうです。

最も大切なことは、健康に関心を持ち、自分自身の状態を客観的に知ることです。朝起きたら、まず最初に血圧と体重を測ることだそうです。朝の上の血圧が高齢者135、若年者・中年者125を超えていたら高血圧！ 保健師さんや医師に相談しましょうとのこと。体重も重要な健康のパロメーターで、健康増進のため、朝起きたら、まず体重を測りましょう。



寝たきりを半分に減らす3つのポイントは、①毎朝血圧を測る、②毎朝体重を測る、③食事のはじめに10分間野菜を食べる、だそうです。

先生ご自身と家族の日常の食生活「サキベジ」の実体験を熱意を込めて話されました。先生の説得力のある話には、皆さん引き込まれて納得して聞き入っておられ、アツと言う間の2時間でした。

## 災害図上訓練 (DIG) 勉強会

～自分たちの地域を知って、いざという時に備える～



昨年7月に、第一から第五地区合同研修会を第五地区の幹事で、「活断層に備える」と題して講演会を開催しました。講師には信州大学教育学部の廣内大助教授（地理学）を迎え、一昨年11月の白馬神城断層地震などの事例を交えて、市内にも沢山の活断層が存在し、この上に公共の建物があることなど講演いただきました。家族や地域で危険情報を共有し、家族状況や地域情報を想定したDIGの必要性を話され、大変好評を得ました。

今回は、私たちの住む第五地区を中心に、突然襲ってくる自然災害に備えるために、災害図上訓練（DIG）を中御所在の皆さんや防災関係者に講義いただきました。11月21日（土）に中御所公民館で4グループに分かれ、先生からやり方をお聞きした後、各グループで話し合い、代表がそれぞれのグループの意見を発表しました。

まず、廣内教授から長野市内の長野盆地の地形について講義を受けました。平野や盆地には様々な地形があり、第五地区の西側は、裾花川扇状地で先ずは居住地域の土地条件を調べて知っておくことも大切だそうです。市街化する以前の古い地形図から、昔の土地利用を把握することが可能です。



〔災害に強い土地条件〕の例は、自然堤防の上、台地の上、段丘の上などです。〔災害に弱い土地条件〕は、背後湿地の中、埋め立て地、旧河道などだそうです。

このあと各グループごとに、大型台風が接近し、次第に道路が冠水し始めたシナリオで、地図上で4人家族はどうするべきか？ など議論し、第二段階でゲリラ豪雨に伴い、家族はすぐに何をしなければならぬか？ もし、避難できなかった場合、どうすればよいのか？ をグループ内で意見を出し話し合いました。



地域または家族で、自分の住んでいる地域を良く知り、いざという時の行動を考えたオリジナルハザードマップを備えるなど、大事なことは、家族の中で決まり事を作っておくことです。また、子どもでもわかる街の中の目印を確認することです。普段から近所で助け合う関係を築いておくことも大切です。

そして地域防災力の向上を目指し、いざという時に備えましょう。

## 各町からのお知らせ

南石堂町  
より

### 南石堂町音楽祭

～素晴らしい曲を披露されました～



南石堂町文化広報部会では、11月1日（日）に南石堂町公民館で「南石堂町音楽祭」を開催しました。

初めての企画で、それぞれ日頃の成果を地域の住民の皆さんに張り切って披露されました。

まず、100年の歴史を持つ九峯会きゅうぼうかいの皆さんが謡「安達ヶ原」を見事な渋い声で披露されました。

そして、ハーモニカをアンサンブルあざみの皆さんが、秋の歌「里の秋」「紅葉」など懐かしい曲を8曲披露されました。続いて岡田富紀子先生の指導で平成24年に発足して練習を積み重ねている、音和会の皆さんは、誰もが知っている曲を11曲も熱唱され、観衆も一緒に口ずさんで参加しておりました。



最後に、特別出演として長野市文化芸術振興財団の「音楽キャラバン」でピアノ（小林夏実さん）とサクソフォーン（塩入幸恵さん）のアンサンブルが演奏されました。会場に響き渡るプロの迫力ある生演奏に、皆さん一様に引きずり込まれて聞き入っており、万雷の拍手でアンコールにも応えて熱演してくれました。

五明区長は「初めての試みの音楽祭も、皆さんに喜んでもらい、今後は文化祭も検討したい」と語られました。

# 各町からのお知らせ

## 岡田町 より

### 岡田町文化祭 ～住民の皆さんの作品を展示～

恒例の岡田町文化祭が、11月7日（土）と8日（日）に岡田町公民館で開催されました。

今年も住民の皆さんが日頃取り組んだ作品が会場一杯に展示されて、住民の皆さんが鑑賞に訪れておりました。

展示作品は、社会部書道教室の皆さんと、会員の皆さんを指導されている講師の作品、育成部の子どもの絵、習字、壁掛け、手作り作品など。丹精込めた生け花、掛軸、写真、手芸などの手作り作品が展示されました。

そして、特別出展として、岡学園トータルデザインアカデミーのドレス、長野美術研究所の絵画などの作品が展示され、鑑賞に訪れた皆さんは、それぞれ感心して熱心に鑑賞されておりました。



## 中御所 より

### 中御所文化芸能祭が開催 ～今年もいろいろな出し物が演じられました～

今年も中御所公民館には多くの地域住民が集まり11月14（土）と15日（日）に恒例の文化芸能祭が行われました。

公民館の1階には、皆さんが丹精込めて作ったチョークアート、アートフラワー、手提げ袋にアートプリントなどが展示され、鑑賞に訪れた皆さんは熱心に一品ずつご覧になっておられました。

14日（土）には、2階の大広間において、芸能祭に出演者の皆さんが、日頃各サークルの練習で鍛えた太極拳、舞踊、大正琴演奏、ハーモニカ演奏などを披露されました。

恒例になっている児童合唱では、裾花小学校合唱部の40名による「ふるさと」「歌よありがとう」など、各大会で好成績を収めている素晴らしいハーモニーを合唱され、鳴り止まぬアンコールに応えた「もみじ」の合唱には、観衆の皆さんも立ち上がって一緒に歌っておりました。また、これも恒例になっている、長野市交通政策課の三浦・樋口のベテランコンビが中御所住人にふんして、交通安全の腹話術などを演じられ、その熱演に子どもたちも熱心に見入っておりました。



15日（日）には、特別企画でリコーダーコンサート「カプリシカ演奏会」が行われました。2010年の全日本リコーダーコンクールで銀賞を受賞した男性1名と女性3名のメンバーが、「里の秋」など誰でも知っている曲を交え、日々練習に励んだ息の合ったハーモニーで14曲披露されて、皆さんも真剣に聞かれ、万雷の拍手で讃えておりました。

今年も、文化芸能祭が、2日間にわたり盛大に行われました。

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下さい。

〒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