



## おはようで気持ちの良い朝に!! あいさつ運動

毎年恒例のあいさつ運動を5月7日(火)～5月20日(月)まで古牧12地区で実施しました。

朝の通勤通学時間帯に合わせて、各地区で青少年育成部が中心となり各区の役員の皆さんにもご協力していただき通学中の児童・生徒、通勤などで道行く人々に朝のあいさつをしました。最終日には、櫻ヶ岡中学校の先生と生徒さんにも参加していただきました。

子どもたちは、あいさつをすると照れながらも元気にあいさつを返してくれました。また、時々子どもの方からあいさつしてくれる子もいて、とてもうれしい気持ちになりました。やはり、改めて元気にあいさつされると気持ちの良いものだと感じました。

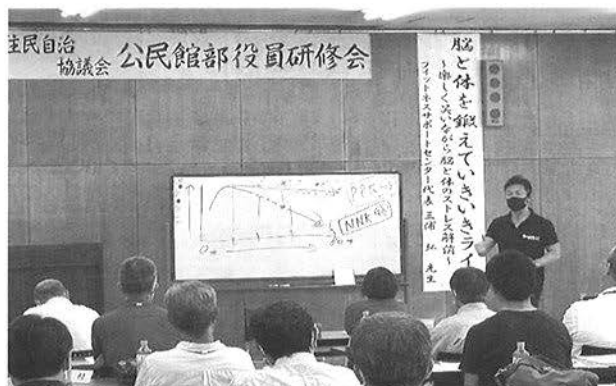


人との繋がりを大事にし、朝の第一歩となるあいさつを元気にすることで、お互いに気持ちの良いスタートが切れると思います。忙しい朝ですが少し意識して相手も自分も気持ちの良い朝になるよう元気にあいさつをしていきたいですね。(青少年育成部)

## ～いつまでも元気に楽しみませんか～ 公民館部役員研修会

6月1日(土)古牧公民館において、公民館部役員研修会が開催され36名が参加しました。

最初に行われた講演会では、フィットネスサポートセンター代表の三浦弘先生をお迎え



し「脳と体を鍛えていきいきライフ」と題してお話を頂きました。実際に頭と体を使いながらの楽しい講演でした。

普通の生活では歳を取るにつれて脳も体も衰えていくとの事なので運動、脳トレだけでなく食生活も見直しましょうとのことでした。実際の講習で行っている事例をいくつかやってみました。

また、高齢になるにつれて活性酸素を分解する能力が低下します。活性酸素が増えると老化や動脈硬化の進行、ガンの発生リスクも高まります。リスクを減らすためにも食生活

次頁へつづく

の見直しも必要となります。

活性酸素を軽減させるポリフェノールを含んだ食材やエゴマ油などのオメガ3系の油を使用してみるのも良いとのことでした。

参加者からは「トレーニングは全然出来なかったの、毎日続けて出来るようになりたい」とか「簡単なものからやって、どんどんレベルを上げたい」、「食事にはオメガ3系の油を積極的に使用する」などの感想が寄せられました。

休憩後は地域公民館の実践発表を行いました。今回は西和田区、五分一区、上高田区の館長さんから昨年度の活動実績や今後の活動予定などの報告がありました。

いずれの公民館も3年ぶりの行事などの再開で横のつながりが薄くなってしまいコロナ前の水準に戻すのは難しいとのことでした。

しかし、3年ぶりの夏祭り再開には地区の皆さんが待ちに待っていたようで大盛況だったとの報告もありました。

(公民館部)

## 福祉の輪で地域を豊かに

令和6年度の第1回目の福祉推進員研修会が4月26日(金)古牧公民館において開催されました。

今回の研修会は2部構成で行われ、前半は、長野市社会福祉協議会の小林ひとみ様を講師にお迎えして「福祉推進員の役割」について、また、後半は、三陽保健センターの山下みゆき様から「各区で行う健康づくり」についてテキスト(保健補導員等活動のしおり)を活用し高血圧に関連した内容で講演がありました。

参加者は各区の福祉推進員48名で、今年度新たに福祉推進員になられた方も多く参加され熱心に講演を聞き入っておりました。

講師の小林様から福祉推進員の役割、活動として「困りごとに気づく<目>・・・困りごとや悩みに気づきましょう」、「受け止める



「心」・・・その方の思いを受け止めましょう」、「つなぎ、共有する<手>・・・一人では抱え込まず、つなぎましょう」と常に心がける3つのポイントについてお話しがありました。

研修会終了後の参加者からのアンケートでは90%の方から研修会の講演が「良かった」、「大変良かった」との回答がありました。

この研修会を機に本年度の福祉推進員の皆さんの活躍に期待申し上げ、地域の福祉活動が推進することを願うばかりです。

(福祉健康部)

## 春のごみゼロ運動

～地域の環境美化に協力を！～

古牧地区では、「春のごみゼロ運動」に合わせて各区で環境美化活動が行われました。

川端区では、5月19日(日)に区民参加のもと区内の用排水路の清掃、周辺の草刈りなどの環境整備活動が行われました。

当日は、お天気にも恵まれスコップ、草刈

り鎌などを手に用排水路の泥上げ、落ちていた大人が抱えるような大きな石の片付け、雑草の処理などそれぞれの皆さんが積極的に作業に取り組んでいただきケガもなく無事に区内の環境を整備することができました。

次頁へつづく



#### 前頁のつづき

以前に比べ用排水路もだいぶ綺麗になってきましたが、日頃、注意をしていると、いまだに平気で家庭ごみを投棄したり、石を投げ入れる人もおります。是非、このような行動は慎んでいただき、お一人お一人の方が地域のきれいな町づくりにご協力をいただきたいと思います。

また、最近、犬の散歩の際に犬の糞を持ち帰らず路上に放置している人がおります。ペットを飼うマナーとして持ち帰りを徹底し

ていただきたいと思います。

古牧地区にお住いの皆さんも環境整備に関心を持っていただき地区の環境美化に努めていただきます。

(環境美化部)



## 子どもの安心安全のための連絡会

5月20日古牧公民館で古牧地区小・中学校と和田交番、住民自治協議会による「学校と地域で子どもの安全を守る古牧地区連絡会」が開催されました。

冒頭、4月25日に長野県交通安全運動推進本部長（阿部守一知事）から、交通安全推進に寄与した功勞により古牧地区住民自治協議会に表彰状（写真）が贈られた旨、中澤和彦安全部会長から報告がありました。



連絡会は、長野中央警察署和田交番の加部登志彦所長から管内の交通事故の発生状況、治安情勢などの説明があり、古牧小学校、緑ヶ丘

### 学校と地域で子どもの安全を守る古牧地区連絡会



小学校、櫻ヶ岡中学校、三陽中学校の各先生から、学校での安全教育、訓練の取り組み状況や児童生徒の安心安全活動の様子などについて丁寧な説明がありました。最後に、防犯部、交通安全部、防犯女性部の活動について説明があり、子どもの安心安全のための活動に関する情報交換を図ることができ、子どもを守る活動の連携に役立つ有意義な会議となりました。  
(防犯部)

#### 歴史探索

## ふるりおがまち

#### 五分一区

### 矢澤速太先生頌徳碑

古牧郷土史研究会 傘木 衛

古牧小学校校庭には矢澤先生の頌徳碑がある。

先生は明治4年8月、東和田の神職の家庭に生まれ、幼い頃より教育熱心な厳父に育てられ頭角を現し、明治19年4月古牧尋常高等

小学校に訓導（教諭）として赴任された。

以後、教育一筋に45年間の長期に渡り、その生涯を古牧小学校に奉職した。校区内で教えを受けた生徒は5,000名に及ぶ。

次頁へつづく

明治35年併設された実業補習学校も兼務され、普通農業科目を担当、高等科では稲麦果



樹園芸の実習場を学校近くに設け率先して手ほどきをしたと言う。また、「新編農業読本（信濃教育会編）」の編集にも携わり、標本を収集して、品評会も開催している。

農家の子弟教育と地域農業の振興改善に力を注いだことは余りにも有名で何回

も受賞している。

明治41年、執筆を担当した「古牧村教育沿革史」は267枚に及び、貴重な資料として今も学校に保管されている。（写真）

また、歴史にも造詣が深く、「義民助弥に関する調査（にとはちさま）」を中心となってまとめた事も伝えられている。

昭和6年同窓会によって頌徳碑が建立され、その遺業を営めたたえている。

（参考：古牧誌）



しゃばえんびつ



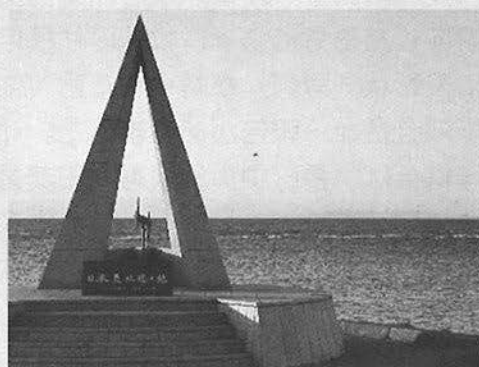
## 「へ～え、この軽の車でですか？」

「水」確認！「食糧」確認！いざ出発。目的地は北海道の最北端『宗谷岬』9泊10日の旅である。夫婦2人分の荷物を乗せ、愛車は目的地に向かい快適に走り出す。

私たち夫婦の共通の趣味は、自由気ままに車で旅をすることです。車の中で自炊や寝泊まりをして、その日の天候や気分によってコースを変え、最終目的地を巡り、訪れた土地それぞれの美しい風景などを堪能し、特産物に舌鼓を打つというスタイルです。車は、モノ作りの趣味を活かし楽しみながら手を加え、就寝など出来るように自作しました。普通の軽自動車の外見なので、旅先で出会った人には、「へ～え、この軽の車で車中泊ですか？」とよく驚きともとれる声をかけられました。

ここ数年「旅」はお休みですが、毎日「安全運転」に心掛け、夫婦共に健康でいる内に再開できるのを心待ちにしている今日この頃です。

（樋口 正善）



日本最北端の地の碑（宗谷岬）

**7月から8月までの主な行事実施日のお知らせは回覧等でお知らせします。**



古牧地区の世帯数と人口

令和6年6月1日現在

**11,856 世帯**

（男 12,921人

**26,069 人**

女 13,148人）

■発行所 古牧地区住民自治協議会  
（電話259-8359・FAX219-1057）  
（E-mail : komaki@vivid.ocn.ne.jp）

■発行者 西澤 征防  
■編集 ぷらネットこまき編集委員会  
■印刷 ㈱小池印刷



HP  
ご覧ください