

ぶらネットこまき

<http://www.komakichiku.com/> (古牧地区住民自治協議会広報紙)



第101号

古牧だより通算195号

男性のみなさん料理にチャレンジ 21人がエプロンつけて料理教室

11月21日(火)に古牧公民館料理室で男性の料理教室が開かれました。メニューは中華丼、ひじきの煮物、キノコたっぷりのスープです。

食生活改善推進協議会古牧の会長伊藤君代さんほか4名のみなさんの指導のもと男性21名が6グループに分かれてエプロン姿で料理作りに挑戦しました。

はじめに、伊藤さんから野菜の切り方と食材の説明があり、グループごとに力を合わせて調理を開始。包丁使いの見事な人もおり「だいふ前だけど単身赴任して自分で作った時もあったからね」などの声もあり、それぞれが調理の作業を分担しながら料理しました。

出来上がった後は、みなさんが作った料理で楽しく会話しながらの食事会。和気あいあ



いの中での料理教室でした。

次回は1月16日に開催を予定しております。メニューはなんでしょうか？男性のみなさん、ぜひチャレンジしてください。お楽しみに。

お問い合わせは、古牧ボランティアセンター。参加をお待ちしております。

(福祉健康部)

子育てを楽しく ~遊びのお手伝いをします~

10月11日(水)に子育て支援部は第3回目の研修会を古牧公民館で開きました。

今回は「こどものよろこぶ風船づくり」



バルーンアートの藤田喜代美さんが講師でした。材料はカラフルな色彩のゴム風船。膨らんだ一本の筒状から可愛らしいワンちゃんや熊さん、男の子が喜ぶ剣等に変身させます。途中「パーン」の破裂音に身震いしながらも子どもたちの笑顔を思い浮かべ愛嬌のある作品に仕上げました。

各地区の支援員代表は研修会で学んだことを「子育て広場」で役立たせ、みなさん達と一緒に楽しい時間を持ちたいと考えています。お子さんを連れて気軽に地域の公民館に遊びに来て下さい。

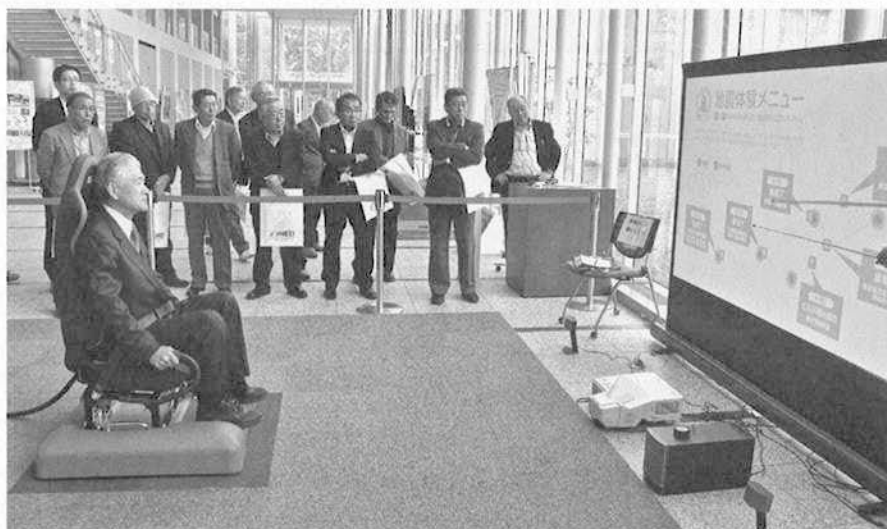
(子育て支援部)

地震体験に先駆的なゴミ処理システム つくば市と鹿嶋市へ視察研修

11月15日（水）16日（木）に総務部会（総務部・環境美化部・防災連絡会）は茨城県つくば市の防災科学技術研究所（防災科研）と鹿嶋市の広域鹿嶋RDFセンターなどを視察しました。

つくば市は筑波大を中心に各種研究機関が集まる広大な研究学園都市です。防災科研は地震、津波、火山、気象などの観測網をもち、地震計は民間を含め1万台以上設置されています。

地震体験では、代表者が阪神淡路大震災の直下型、東日本大震災の海溝型、海溝型の東海地震を想定したビル30階の揺れなどのタイプの違いを体感。1時間に300mmのゲリラ豪雨を再現できる大型降雨実験施設なども見学しました。



で破碎、選別、乾燥、成形されて直径2cm、長さ7cmの円筒状に固形燃料化されます。

その固形燃料は石炭に近い熱エネルギーを持ち、鹿島臨海工業地帯の企業から排出される可燃性の産業廃棄物（污泥、廃油、廃プラ、木くず等含む）と一緒に鹿島共同再資源化センターにて焼却して1,000世帯の電気を賄える3,000kWを発電しています。



鹿島地域のゴミ処理は非常にユニークです。家庭ゴミは可燃と不燃の2種類で、プラスチックは可燃ゴミに含まれます。タオル、衣類は可燃ですが破碎機に絡みついてし

まうため不燃ゴミとなります。

可燃ゴミは鹿嶋RDFセンター（RDF：廃棄物から得られた燃料という意味の略称）



一般廃棄物の固形燃料と可燃性の産業廃棄物を同一施設で焼却処分するのは全国で初めてで、地域で発生した廃棄物を地域内で処理する資源循環型社会のモデルとして注目を集めているとのこと。

地域社会と企業が一体になって取り組んでいる先駆的なゴミ処理システムに感心しました。（総務部）

第34回 古牧地区ふるさと文化芸能祭

力作 熱演に感動

11月3日（金）文化の日に、古牧地区第34回ふるさと文化芸能祭が開かれました。

展示部門は古牧公民館、芸能部門は古牧小学校体育館で行われ、両会場とも大勢の来場者でにぎわいました。

展示部門会場では絵画、写真、ちぎり絵、生花など90点を超える作品が展示されました。出品者の熱意が伝わる作品ばかりで、その迫力に訪れた人たちが釘付けになっていました。

芸能部門会場では各種団体による社交ダンス、太極拳や小中学生による合唱、吹奏楽など盛りだくさんの演目で会場は大いに盛り上がりました。南長池の2人組「HAKU」の篠笛とギターのコラボは、とても美しいハーモニーで観客も酔いしれていました。

大抽選会では、五分一区の渋沢さわ子さんが見事に特賞の「空気清浄機」を引き当て「ありがとうございました」と笑顔で喜んでいました。（公民館部）



“更生保護” 母ごとろとともに

10月26日（木）に長い秋雨と台風の合間の日本晴れの午後、古牧地区更生保護女性会は公民館前プランターにヒオラとパンジー72苗を植えました。「綺麗になったね」「いつもありがとう」「何のグループが植えているの」などうれしいお言葉をかけて頂きました。

この日は少年鑑別所にも花植えをしてきました。毎年春、秋2回喜んで頂いています。

「更生保護女性会」って皆様ご存知でしょうか？戦後の混乱の世の中で「ほっとけない」の母ごころから発足したと聞いております。

女性として母としての立場から、地域の犯罪予防や更生保護の様々な活動に協力するボランティア団体です。今年度は多数の新会員に入会頂き160名にて活動しています。

○社会を明るくする運動への協力

○月1回の子育て支援

○ふるさとふれあい教室への協力（カレー作り）



○公民館プランターへの花植え

○古牧児童センター児童及び子どもプラザ児童、緑が丘子どもプラザ児童との交流

○公民館キラキラ学級支援

○通学路パトロールへの協力等で、その他に、次の活動を行っています。

○矯正施設（刑務所・少年院）の参観・支援

○更生保護施設への協力支援

○賛助会費の依頼（ご協力ありがとうございます）等です。

人と人との絆、地域との絆を大切に編んで明るい声かけや見守りをしていきたいと思えます。どうぞ今後ともご支援ご協力よろしくお願いいたします。

（古牧地区更生保護女性会

会長 嘉瀬 豊子）

介護者のつといが 開かれる

10月25日（水）に自宅介護をしているみなさんの「介護者のつとい」が古牧公民館で開かれ23名が参加しました。

1部は関心の高いオムツ交換やベッドなどからの移動のコツ。2部は昼食をとりながらの交流会でした。

1部では、南長池診療所の理学療法士の原さえ子さんと、包括支援センターのニチケア高田の久米田真貴さんにアドバイスをいただきました。

紙オムツがどれぐらいの水分を吸収できるか、ベッドからイスへの移動の仕方や立ち上がり方などを実演。毎日欠かすことができない



い食事時の姿勢についてのお話もありました。

参加者からは「昔の介護とはイメージが違う」などの声が聞かれました。介護する人、される人が抱えている事柄について学び大変よかったと好評でした。

2部では食事をとりながら、参加されたみなさんが介護の苦労話や地域の色々な話題に話が弾んでいました。

また機会があれば参加したいとの声もありました。
（福祉健康部）

高齢者支援のあり方を考える 福祉推進員、保健補導員研修会を開催



古 牧公民館集会室で10月17日（火）に各区の福祉推進員、保健補導員約80名が参加し、本年度2回目の研修会が開かれ少子高齢化が一段と進む中、これからの高齢者支援のあり方について学びました。

講師は、長野市中部地域包括支援センターの松山裕幸主査でした。2025年を見据え、求

められている地域包括ケアシステムの構築とこの取り組みのなかで私たち地域の自治活動を担う者に期待されることは何なのか。いくつかの地域の取り組み事例の紹介があり、参加者からは「わかりやすい」「ていねいな講演だった」と好評でした。



講 演のあと、アトラクションとして、長野市在住の「焼酎亭飲み鉄」さんの落語を楽しみました。お題は「のざらし」。巧みな話術に会場のあちらこちらから笑い声がわき楽しいひと時となりました。笑うことは健康に良く、楽しく地域の役員を担うためにも、今後もこのような楽しい企画は必要だと感じました。

研 修会後のアンケートでは、「一方的な支援でなく、支え合う地域づくりを」「役員の方の一心な活動に感銘、お役は大変重いと感じていたが視野が広がった。互助の精神は素晴らしい、私も頑張る」

「元気で明るく楽しい地域づくりを目指して、助け合う、今できることを支え合う、そんな気持ちに改めてさせていただいた」との感想



が。また「新しい福祉事業、立ち上げる大変さも痛感した」などの意見も寄せられました。

（健康福祉部）

12月から平成30年 1 月までの主な行事実施日のお知らせ

▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶ (多くの皆様の参加をお待ちしています) ◀◀◀◀◀◀◀◀◀◀

| 事業名 | 実施日 | 各区 | 実施内容 | お問合せ先 |
|---------------------|--------------------------|--------------------|--|------------------------|
| ひとり暮らし・ 高齢者のつどい | 12月18日(月) | 古牧公民館 | みんなで楽しく食事をして、クリスマス会をします ※実施日を12月8日とお知らせしましたが、 <u>正しくは12月18日</u> です。 お詫びし訂正します。 | ボランティアセンター 244-8159 |
| 年末夜間 防犯パトロール | 12月 | 各地区 | 夜間防犯パトロール | 防犯部 |
| ほんわか健康塾 こまき 第10期 | 1月5日(金) ～3か月 毎週金曜日 | 古牧公民館 | 9:30～11:30の2時間程度の体操を行います。足腰に自信がなくなった方はご相談ください。 | ボランティアセンター 244-8159 |
| 7 公民館合同成人式 | 1月7日(日) | 長野市芸術館 (メインホール) | | 公民館部 |
| 男性の料理教室 | 1月16日(火) | 古牧公民館 | 今回のメニューは「洋食」です | ボランティアセンター 244-8159 |



新発見トラピスト1 惑星

私達が住んでいる地球は太陽系を構成している惑星の中の1つです。地球は太陽からおおよそ1億5千万km離れています。

これだけ遠く離れた所から地球は太陽からエネルギーをもらい、人類や生物が豊かに育んでいることを考えると何か神秘的な物を感じます。果たして地球以外にも生命が存在する惑星があるのでしょうか？

無限大に広い宇宙ですから生命が存在する惑星はきっとどこかにあることでしょう。

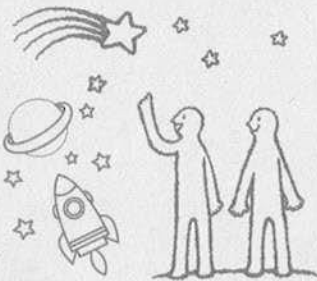
2017年2月23日に「NASA」より地球から約40光年離れた所に地球に似た7つの惑星を持つ「トラピスト1 惑星系」があることを発表しました。

そして大きな注目を集めたのが、7つの惑星

が地球と同じ岩石惑星であるということ、さらに3つの惑星については、生命が存在する可能性が極めて高いということで話題になりました。

今、現在も詳しいことを観測中ですが、もしかしたらここ数年以内に地球外生命が発見されるかもしれません。このことに関しては天文学者のみならず大人から子供まで興味を持っている方が多いかと思いますが、私も一日も早く地球外生命を発見してくれることをワクワクしながら期待して待っている一人であります。

(南澤 順一)



古牧地区の世帯数と人口

29年11月1日現在

11,306 世帯

26,762 人

(男 13,161人 女 13,601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 宮島 俊文
- 編集 ぶらネットこまき編集委員会
- 印刷 (有)小池印刷