

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110号
古牧だより通算204号

三世代の心が一つに

第31回

ふるさとふれあい教室

10月14日(日)に緑ヶ丘小学校で第31回ふるさとふれあい教室が開かれました。天気は心配されましたが秋晴れに恵まれ、大人260名・子ども137名、合計397名が参加。三世代が交流をし、ふるさとの歴史などを学んだ一日でした。

三世代混成30チームが時間差でスタートし南高田地区内約3km1時間のウォークラリーへ。設問を解きながら3か所のチェックポイントを回り、公園ではミニゲームを楽しみました。また「にとはちさま」にまつわる場所を巡るコースとなっており、ふるさとの歴史を考えることができました。

ひと汗かいて体育館に帰って来る頃には、更生保護女性会の方々が作ってくれたおいしいカレーも出来上がり全員でいただきました。おいしさの秘密をお聞きすると、大きな鍋で煮ることと、隠し味が入っているからだそうです。

午後は小学生子ども会長会のみなさんが考えたじゃんけんゲーム・〇×クイズ・バラ



ンゲームの3つのレクリエーションを楽しみました。どの年代でも楽しめるようにじゃんけんゲームを取り入れたり、〇×クイズでは地元の事をもっと知ってもらいたいと古牧地区をテーマにして自分たちで問題を作るなどの工夫が見られました。

各チーム一喜一憂しながら、時にはおじいちゃんやおばあちゃんの知恵の豊かさに敬服し、時には子どもたちの思いがけない発想に感心したりと、お互いの良さを再発見した一日となりました。

《〇×クイズから出題》

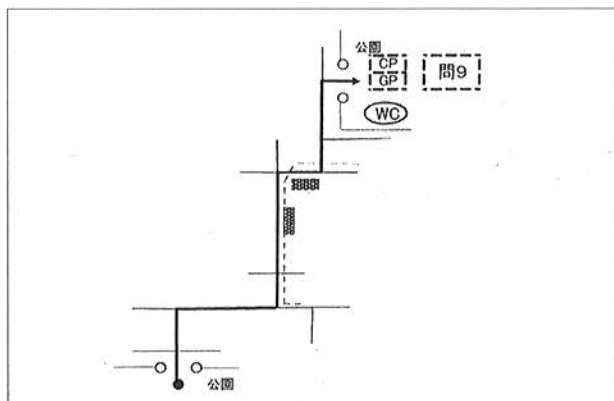
・・・いくつわかりますか？

問題

(答えはP6へ)

- ① 古牧地区の広さは東京ドーム53個分である
- ② 古牧地区の住民の人数は男子の方が多い
- ③ 古牧小学校は創立130周年である

(青少年育成部)



ウォークラリーで使用したコマ地図の一部
この地図をもとにチェックポイントをさがします

『にとはちさま』を公演

～ありがとうございました

今年で17回目を迎える「にとはちさま」公演が、9月30日（日）無事に終わりました。大勢のご来場をいただき、ありがとうございました。

今年、“にとはちさまをやりたい！”と集まってくれたのは、古牧小学校の4～6年生の10名の子どもたちでした。

かつて、100名以上での公演もあった時代もありましたが、10名での公演はにとはちさま史上、最少人数です。劇団名は「十人十色」。10名のうち5名が一人二役を演じ、舞台の袖では着替え、メイク、ヘアメイクと大忙しの公演となりました。

半年前まで、普通の小学生だった子どもたちが、本番当日には堂々と舞台に立ち、立派な役者の顔になっていく、その姿を毎年見ていますが10人とは思えないほどの迫力で、今年も舞台は大成功となりました。

にとはちさまは、およそ300年前18歳の青年「助弥さん」が、自分の命を犠牲にして善光寺平の村人を救ったお話です。我々、保存会は、助弥さんが教えてくれた「義の心」を語り継いでいきたい、私たちの故郷にこんな素晴らしい人がいたことを伝えたい、という思いで、古牧小、緑ヶ丘小、南部小学校の順



番で活動をしています。「義の心」人のために自分の力を使うことを喜びと思う心を今だからこそ大切にしたいと思います。

今年も、にとはちさまを演じた大勢のOB・OGの子たちが、“何か力になりたい”“応援したい！”と手伝いに来てくれました。こうして、来年も再来年もその先も、助弥さんが教えてくれた「義の心」は子ども達が語り継いでいってくれます。

劇団「十人十色」のみんな、感動をありがとう！

そして、この舞台の成功のためのご協力いただきましたたくさんの方々に、この場をかりてお礼を申し上げます。

(にとはちさま保存会 小池ちづる)

古牧地区の皆さま オレンジカフェ『まきぼ』をはじめます

オレンジ色は認知症のサポートの色です。歩くこと、人と話をすること、歌を楽しむこと、指先を動かすこと等が認知症予防につながります。

私たちボランティア古牧の会員は、少しでも認知症予防のお手伝いをしたく、お茶やお菓子を召し上がっていただきながら、楽しいひとときを過ごしたいと思います。

どうぞお気軽にお越しください。お待ちしております。

期日 11月26日（月）
場所 古牧公民館学習室
時間 午前10時～12時
費用 100円



ボランティア古牧 代表 矢澤純子

お問合せ

松本 登志子 ☎228-1897
野池 千恵子 ☎227-8141
矢澤 純子 ☎243-4837

地域包括システムづくりの必要性を学ぶ 福祉推進員・保健指導員合同秋季研修会

地域福祉の担い手である福祉推進員と保健指導員の合同研修会が10月16日（火）古牧公民館で開かれました。今季2回目で91人が参加。地域ぐるみで高齢者を支え合う地域包括ケアシステムづくりの必要性を学びました。

市の地域包括ケア推進課介護予防担当の松山裕幸氏が「お互いに助け合う地域づくりをめざして」と題して講演。少子高齢化社会の進展にともなう生産年齢人口の減少により、介護危機が叫ばれています。統計的にも介護



認定率が年齢とともに高くなっている現状で、同ケアシステムの必要性が語られました。

宮澤明彦福祉部会長は「古牧地区におけるこれからの支え合う活動を考える」ポイントを説明しました。

2つの講演の後、10グループに分かれて「助け合い体験ゲーム」をし、我が街に欠けている福祉活動について話し合っ発表しました。

（福祉健康部）



訂正・おわび

10月に発行しましたぷらネットこまきに誤りがありました「古牧地区防火・防犯・交通安全ポスター表彰式」の記事中、警察署長賞の中学2年生宮川七海さんは、川端でなく中村の誤りでした。訂正し、お詫びします。

希望の旅

「楽しく過ごすことができました」
身障者等 であい・ふれあいの集い

須坂市の湯っ蔵んどで10月3日（水）第31回希望の旅が開かれました。これは障がいをもっているも明るい明日への希望がもてるようにと願い、開かれているもので78人が参加しました。

福祉部会の役員、協力団体の役員が、健康で長生きを願って作った脚本の歌謡・漫談劇を披露。カラオケ、ビンゴゲーム、ずんどこ体操などで盛り上がりました。一日ゆっくりとお風呂に入ったり、初めて出会った人たちと懇談したり、美味しい料理に舌鼓と、楽しくつろぎのひと時を過ごしました。

参加者からは「楽しく過ごせてよかった」「この企画を続けてほしい」などの声が聞かれました。

（福祉健康部）



長野市ごみ分別強化月間

五分一で巡回指導発進式

ルールを守り ごみ減量化 再資源化のご協力を

10月は「ごみ分別強化月間」でした。市内10地区で市職員による巡回指導が行われ、古牧地区も対象地区でした。10月1日（月）に五分一区の公民館前で、市のごみ分別強化月間のスタートとなる巡回指導発進式が行われ、

長野市井上隆文環境部長と生活環境課の職員、住自協の会長、環境美化部長、五分一区の区長・環境美化部員が参加しました。

ごみ分別強化月間は、家庭ごみに混入する資源物の分別排出を呼びかけるとともに、ごみの分け方・出し方のルールの遵守の啓発に取り組むことで、市民意識の高揚を図って、循環型社会の構築を目指すものです。

発進式後、五分一区内の2か所のごみ集積所を視察。みなさんごみの分別、出し方など基本的なルールを守るとともにごみを出す際は、「ごみカレンダー」を確認して、ごみの減量化、再資源化を図っていただくようご協力をお願いします。（環境美化部）



身体を動かし、よく笑いました

子育て支援部 講習会を力にパネルシアター

10月15日（月）に南長池地区の子育て支援部は、降旗伸子さんにパネルシアターをしていただきました。これは10日（水）に古牧地区の子育て支援部が開いた講習会の場で、降旗さんが「日時が合えばいくらでも出張」してくださるということで決まったものです。



パネルシアターでは未就園のお子さんと親御さん向けの内容で30分ほどでしたが、歌やお話に合わせて変化していくパネルに見入っていました。お子さんに参加してもらった場面もあり、楽しいひと時を過ごすことができました。

先の講習会で、降旗さんの指導のもと参加者は約1時間にわたって身体を動かしたり、時には頭を使ったりしました。手遊びでは年齢に応じて難易度が違うバージョンや、手だけでなく顔の表情を変えたり、身体を大きく動かすバージョンなど教えていただき、笑いが絶えませんでした。

最後に、180ほどのパターンを持つという得意のパネルシアターを披露。初めて見た方も多く魅了されました。

（子育て支援部）

歴史探索

ぐるりおがまち

南高田

西光寺の由緒

古牧郷土史研究会 南高田 西澤悦治

西光寺は日本仏教の中で浄土真宗本願寺派に属しています。寺の伝えによりますと、ご開山・親鸞聖人（1173～1262）の直弟子である山崎兵庫頭宣孝が、慶信房という法名を賜り信濃のこの地に建立したとのこと。寺のご本尊の裏書に浄土真宗の第九代門主・実如上人（1458～1525）の銘があるので、それ以前の建立であることがわかります。

雀森山西光寺

本尊 阿弥陀如来

創建 嘉禎元年乙巳年（1235）

開基房 慶信房

川中島合戦の頃、高田は上下2村に分かれ、その間にいざこざがよくありました。西光寺はその争いの仲裁に入りよく納めました。西



光寺の地籍は「字高田」と名付けられていて南の崖淵は古くは裾花川が流れていたと言われ、その石段下には舟のつく「山崎の渡し」という地名が今も残っています。西光寺はその段丘状の一番東端のあたり、そこから東方

次頁につづく

前頁のつづき

は崖となっています。雀のお宿の山号を持つ西光寺は、780年の歴史をもつ由緒あるお寺です。心を鎮めて浄土を願う人や乱れた心に善行を励む人も、また仏法に逆らう人も阿弥

陀如来は等しく慈愛を注がれ、まことの智慧の光に遭って、「南無阿弥陀仏」の名号を唱えるのならば、必ず縁となって浄土への道が開かれると明らかにされた親鸞聖人のみ教えを今も広めている門法道場です。

P1 問題の答え

① × 約140個分

② × 男子13,172名 女子13,608名 (8月1日現在)

③ ○

11月から12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	場所	実施内容	お問合せ先
学校と地域で人権を考える集い	11月30日	古牧小学校		人権男女参画部
健康食講習会	12月5日	三陽保健センター	12月：調理実習を行います	ボランティアセンター 244-8159
年末防犯夜間パトロール	12月	各区	夜間防犯パトロール	防犯部

しゃばえんびつ



暑さに耐えた夏

今年の夏は猛暑日が続き体調管理が大変でした。家に居ると暑いので近くの老人憩の家で過ごしました。ゆっくりお風呂に入りお昼を食べ休憩した後で友達と一緒に将棋をしたり、音楽療法を楽しんだり又世間話をしたりしてとても充実した日々を送ることができました。音楽療法は楽しいですよ！いろいろな楽器を使い曲に合わせて歌いながらリズムをとる。最初は早い人もいれば遅い人もいてリズムがバラバラです。歳をとると理解力が衰えてしまいます。心配です。皆一生懸命やっているのです。多少のミスやズレは気にしていません。2～3回練習すると段々に素晴らしい演奏になっている。じきに終了時間になってしまいます。皆で楽しく一緒に力を合わせて挑戦しています。秋は食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋へと楽しみがたくさんあります。食べすぎに注意し、読書は健康についての本を読みたいと思っています。(浅野 進一郎)



古牧地区の世帯数と人口

30年10月1日現在

11,395 世帯

26,801 人

(男 13,192人 女 13,609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 金澤 正義
- 編集 ぶらネットこまき編集委員会
- 印刷 尙小池印刷