

ぷらネットこまき

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



第113号

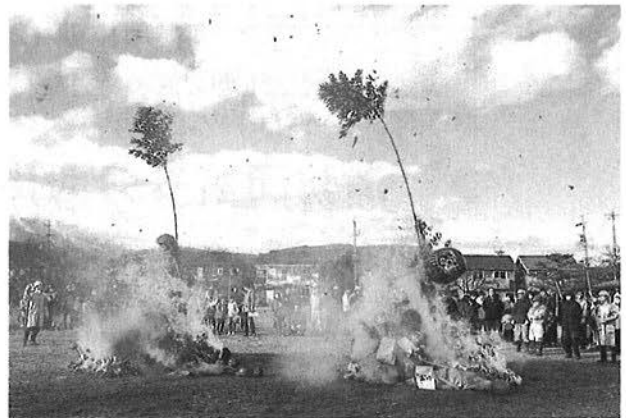
古牧だより通算207号

古牧地区内の各区で『どんど焼き』

2019年が良い年でありますようにと1月14日(月)、南高田さくら公園で「どんど焼き」が行われました。地区の住民、子どもたちや保護者ら合わせて約100人が参加。無病息災を祈るとともに各人の厄災を払いました。

『どんど焼きで焼いたお餅・団子を食べると虫歯にならず、健康になる』『どんど焼きの灰は魔除け・厄除けの力がある』と言い伝えがあります。1年の「招福・厄払い」といった幸せを願い厄災を払います。

当日は、子どもたちがどんど焼きの周りを取り囲み歓喜の声を響かせながら、1年間良いことがありますようにと祈っていました。参加した緑ヶ丘小学校2年生の丸山紗空さん



(7歳)は、「毎年参加してますが、この日を楽しみにしていました。」と笑顔で燃えさかる炎に1年間健康で過ごせるようお願いを込めていました。(南高田区)

ヘルシー料理 つくりました

男性の料理教室

1月15日(火)、古牧公民館で「男性の料理教室」が開かれました。年4回計画され今回は最終回です。参加者は13名。

メニューは「竹輪の鶏みそ煮」「もやしと青菜のピーナッツ和え」「かぶのみそポタージュ」「たこ飯」などの野菜を多く使ったヘルシーな4品目。食生活改善推進協議会古牧



の伊藤君代会長と同会員のみなさんの指導を受けて作りました。

調理台に2~3人付き、レシピ

の手順と注意事項の説明を受け、調理に取り掛かりました。自前のエプロン、三角巾で気分は一流シェフ。包丁さばきの鮮やかな人、怪しい人等と様々ですが、和気あいあいお互い協力し合い1時間半程で4品目が出来あがり全員で試食しました。

伊藤会長からは、「食べる前に味見をしないで、醤油やソース等をかける人がいる。作った人に失礼、マナー違反。一口食べてから自分の好みの味にすべき」「食料の大量廃棄(フードロス)が社会問題となっています。家庭でも少な目に作り、食べることが大事」「健康のため塩分の取り過ぎに注意。食材に含まれる塩分を考えて味付けを」等のお話があり、料理の楽しさと大切さを知る機会となりました。(福祉健康部)

おめでとう！ 新成人

1月13日（日）に長野市芸術館で長野市内8公民館合同の成人式が開催され、古牧地区から新成人になった210名が参加しました。




今年がよい年でありますように 消防団第6分団出初め式・新年祝賀会

長野市消防団長野第6分団の出初式と古牧地区住民自治協議会の新年祝賀会が1月5日（土）、古牧公民館で開かれました。

第1部の出初式では、新年にあたり、災害や火災、交通事故、特殊詐欺などの被害がないようにと来賓の皆様から挨拶があり、最後

に無火災祈願として「火の用心」を参加者全員で三唱しました。

第2部では古牧地区の新年祝賀会が盛大に開催され、新しい年を祝うとともに更なる古牧地区の発展を祈願しました。

（総務部）



古牧地区の皆さま オレンジカフェ「まきば」開催のご案内

昨年の第1回「オレンジカフェまきば」には20余名の皆様にお越しいただきましてありがとうございました。本年もよろしくお願ひします。

第2回「オレンジカフェまきば」を右記のように開催いたします。大勢のご参加をお待ちしております。

なお、ニチイケア高田様にも参加いただいております。健康に関すること、何でもご相談ください。

- 期日 2月26日（火）
- 時間 午前10時～12時まで
- 場所 古牧公民館学習室
- 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

長生きの秘訣は「カ キ ク ケ コ」

カ
感動

キ
興味

ク
工夫

ケ
健康

コ
恋

12月17日（月）、古牧公民館で「一人暮らし高齢者の集い」が開かれました。参加者は総勢34名でした。

会は「ほんわか健康体操」で始まり、ボランティア古牧のみなさんが心を込めて作っていただいた、バランスの取れた健康に優しい料理と手作りのクリスマスケーキを、楽しく歓談しながら美味しくいただきました。

食事の後はアコーディオンの生伴奏で大いに歌いました。そして、サンタクロースがクリスマスプレゼントを渡すと、参加した皆さんは子どもの頃に返ったような笑顔で大喜びでした。

楽しく過ごした時間はあっという間に過ぎ、最後に宮澤明彦福祉部会長から、元気で長生



きするためには「カ（感動）キ（興味）ク（工夫）ケ（健康）コ（恋）」を心掛けて日常生活を送ってほしいとのお話をいただき、来年の再会を約束して散会となりました。

（福祉健康部）

歴史探索

ぐるりおがまち

西和田

六地蔵

古牧郷土史研究会 西和田 磯野久夫

仏教では、すべてこの世の中は「六道」といって、六つの世界に分けられます。

- ① 地獄道は、救われない責苦を受ける世界です。
- ② 餓鬼道は、欲深く食べてもたべても腹がへってまだ欲しがる利欲に飢えた世界です。
- ③ 畜生道は、礼儀を知らず、恥知らず、動物なみの生活をする世界です。
- ④ 修羅道は、けんか、戦争、もめごとばかりして他を殺したり苦しめたりする戦争の世界です。
- ⑤ 人間道は、ふつうの人間の世界です。環境や心の持ち方いかんで、すぐ他の①②③④の世界へ落ち込む可能性を持った弱い世界です。



- ⑥ 天道は、さとりをひらいた仏様の世界です。極楽世界といって良いでしょう。善意に満ちた明るい世界です。

これを六道といっ、人間のみならず生きとし生けるものは全てこの六道の中のいずれ

次頁につづく

かの世界に住まわなければなりません（生と死は問いません）。

この六道の世界に一人ずつ地蔵を配して、その道にいる人々の良き相談役又は救済者となって貰うことにしたのが「六地蔵」です。

西和田の六地蔵尊は文政5年に建立されたとつたえられています。

地蔵像は向かって右より、次のように配置されています。

- ① 破勝地蔵……同村志精霊機方要
- ② 讚地蔵……為先祖志精霊幻夢
- ③ 不体息地蔵……為父母戒名八名あり
- ④ 子育て地蔵……戒名四名あり
- ⑤ 大光明地蔵……戒名七名あり
- ⑥ 金剛地蔵……泰然法印戸隠山善法院

それぞれの地蔵像の台石には上記のとおり
の文字が刻まれています。

なお、戒名には石渡村、田子村など西和田
以外の村名が多数刻まれています。

2月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
介護者のつどい	2月21日	古牧公民館	介護をされている方、介護の経験のある方、ご参加ください。	ボランティアセンター 244-8159
姿勢カイゼン講習会	2月27日	三陽保健センター	姿勢改善トレーナーの指導による講習会です。(定員30名)	ボランティアセンター 244-8159

しゃばえんびつ



俄か駅伝ファン

私は、毎年1月1日から3日までがとても楽しみでワクワクします。それは、1日が実業団、2日、3日と箱根駅伝があるからです。その3日間は、テレビの前に陣取り中継を見続けます。別に陸上大好き人間ではありませんが、この3日間は何か虜になります。出場選手を知っているわけでもないし、詳しくもありませんが、何か見入ってしまいます。それは、ひたむきに走る選手の真剣さであり、何が起こるかかわからないドキドキ感にあります。

中継地点に決められた時間内に到着しなければ

ば、繰り上げスタートとなりそれまで繋いできたタスキを繋げない、わずか数秒で繋げないケースもある。また、身体に異変をきたし足のケイレン、脱水症状等を発生させるケースもある。中には、レースを止めたなら、棄権したらというようなケースもある。そうしたドラマが見る人を引きつけて放さない。私のような人が、日本中に大勢いるから大会も回数を重ねて続くのだと思う。

「駅伝よ永遠に」と願う私です。

(山田 忠男)



古牧地区の世帯数と人口

31年1月1日現在

11,356 世帯

26,741 人

(男 13,165人 女 13,576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 ぷらネットこまき編集委員会
- 印刷 (有)小池印刷