

<http://www.komakichiku.com/>

ぶらネットこまぎ

(古牧地区住民自治協議会広報誌)



第117号

古牧だより通算211号

長野第6分団 5年に1度のポンプ操法大会 長野市大会準優勝 長野協会大会3位

消防団員は、本職を持ちながら「市民の皆様大切な、身体・生命・財産を守る」という使命のもと、古牧地区を担当する「長野第6分団」は現在、女性5名を含む27名で活動しています。

今年は、5年に一度の順番で、消防技術の向上を目指す「ポンプ操法大会」出場の年で、4月中旬より連日4時起床で厳しい訓練をしてきました。

6月23日(日)に行なわれた長野市大会では準優勝することができ、6月30日(日)の長野協会大会に進出しました。

当日は、ドシャ降りの雨という最悪のコンディションでしたが、今までの訓練の成果を発揮し過去最高の操法を行うことが出来ました。結果は1.7点差と僅差で第3位。わずかな悔いも残りますが、全てを出し切った爽やかな感動を味わうことが出来ました。

2か月半の訓練を通し、全員が団結し助け合い、最高の分団に成長出来ました。

また、それぞれの団員が素晴らしい貴重な財産を得ることが出来たと思います。

これまで、睡眠不足とつらい痛みにも耐え頑張ってきた選手の皆さん、全てをサポートしてきた団員の皆さん、それを支えて頂いた家



族の皆様、ご指導いただきましたOB、顧問、消防局の皆様、応援をして頂いた住自協会長様ほか役員・区長の皆様、本当にありがとうございました。

次は、38回を迎える「防火・防犯・交通安全ポスター事業」です。1点でも多くの応募がありますよう、皆様のご協力をお願いするとともに、古牧地区の無火災・無災害を目指し、団員一同、更に精進して参りたいと思います。

なお、音楽隊の西沢健・北澤菜央団員の両名は、7月28日(日)の県大会に長野市代表チームの一員として出場します。

また、大会の様子は下記のアドレスで動画でご覧することができます。

<https://www.youtube.com/watch?v=HEeBx4lkZu8>

<https://www.youtube.com/watch?v=4v2l-OxME9c>

(消防第六分団)

「自主防災連絡会」防災研修会を開催

7月20日(土)、古牧地区住民自治協議会の「防災研修会」が古牧公民館集会室で住自協と13地区の防災の関係役員37名が参加して開かれました。

長野県危機管理部危機管理防災課の田村浩二防災指導員を講師にお迎えし、演題「地域の防災力をアップしよう」について、「近年の災害」「避難所の運営方法」の講演をいただきました。その後、7チームに分かれ避難所運営ゲーム「簡易HUG(ハグ)」を行いました。HUG進行シートに沿ってチーム別に自分たちならば避難所運営をどのように行うか検討し合いました。最後に項目別に各チームの結果を発表し、田村指導員の講評をいただき研修会を終了しました。

「簡易HUG」は静岡県危機管理局が企画開発。「H:避難所」「U:運営」「G:ゲーム」と「HUG」英語訳＝「抱きしめる」を合わせ【避難者を、やさしく受け入れましょう】というも



のです。

自主防災とは「災害時、自分の命は自分で守る」です。しかし、災害時には今健康な貴方でもどうなるかわかりません。周囲の高齢者、障がい者と日頃から会話をを行い、助け合わなければなりません。自分で対応方法が分からない時は、迷わず周囲の人に「助け・協力」を求めましょう。(総務部)

JR宿舎区 自主防災会 初の消防・防災避難訓練

7月13日(土)、JR宿舎区で初の自主防災訓練が行われました。

午前8時20分にベル鳴鐘合図で訓練を開始し、一時避難所の和田公園に自主防災対策本部を設置。建物からの避難誘導、災害状況や安否の確認、負傷者の救出救護、初期消火活動などの手順が確認されました。全員の避難と安全が

確認され、防火管理者と消防への通報・連絡ののち、訓練は終了しました。

訓練では消火器の取り扱い演習や、消防第6分団の加藤隊員より家庭での火器取扱いの注意点などの話しがありました。

自主防災組織の重要性や災害への備えの大切さなどを学ぶよい機会となりました。

(JR宿舎区)



本格的な料理を1時間ほどで作る 本年度も「男性の料理教室」がスタート

6月25日(火)、男性の料理教室が古牧公民館で行われました。今回は、本年度の第1回目です。男性15人が参加しました。年4回開催されます。

男性のために行われているため、もっと簡単な料理かと思って参加しました。

頂いたメニューを見ると4種類もあり本格的な料理、将来、男一人の生活になった事を想像したとき、こんな料理をわけなくひとりで作れるか不安が先に立ちました。

いよいよ伊藤君代先生からメニュー、調理方法の説明です。手際よく食生活改善推進協議会古牧の皆さんが既に準備していただいた材料を目の前に、説明を聞き逃すまいと耳をダンボに聞き入っていました。キャベツはざく切り、ニンジン半月切りやイチョウ切りなど野菜の切り方も知らず調理に向かいました。慣れた包丁さばきの男性を横目に、危ない包丁使いでキュウリ、ニンジン、キャベツを何とか切り終わり、「即席漬」「簡単コーンスープ」の下準備ができ、テーブルの皆さんと協力して1時間ほどで無事料理が完成しました。

完成した料理はみな同じでしたが各テーブルの特徴がでていて、食事会も会話が弾み笑いながらご馳走を楽しむことができました。



「鶏肉が美味しかった」「わずかな時間でうまい料理ができ最高でした」「料理は手際よく作るということが大事だと思った」「次回も参加したい」など皆さん満足の感想でした。

最後に読者の皆さんにもできる、にぎらない「サンドウィッチ風おにぎり」のレシピです。具材は①ゆかりご飯②焼き海苔③千切りキュウリ④スライスチーズ⑤ロースハムです。調理は四角い海苔の中央にご飯を乗せ、具材を乗せ、その上にご飯をまた乗せ、海苔の角を中央に向けて折り込み、海苔がなじんだら濡らした包丁で半分に切ると「サンドおにぎり」の出来上がりです。(福祉健康部)

子育て支援部が研修会 食べて笑顔 味わって感謝



7月3日(水)、古牧公民館で子育て支援部の研修会が開かれました。今回は、食育アドバイザーでもある食生活改善推進協議会古牧の会長伊藤君代さんに『食育』についてお話をいただきました。食べることの大切さ、食や子育てに関することなど、とても興味深いお話でした。

伊藤さんのお話は「今日のニュースで70%以上のお母さんが子育てをしながら仕事をしていると聞いていました」と始まりました。

伊藤さんの幼少期や祖母のことば、ご自身の子育ての経験などをもとにしたお話です。

その一部を紹介します。

- 食べるのが大事…食べないと力がでない、笑顔が無い、お腹がすいてるとトゲトゲしてしまう。
- 食べることを楽しむ。
- 一緒に食卓につく…食事は時間をかけてゆっくりと話をしながら食べる。その中でマナーやことば遣いなどを学ぶ。
- 食べることにお母さんの愛情を注いで欲しい…市販の離乳食やお惣菜な

4面につづく

3面からつづく

どあるものは全部利用すれば良い。ただひと手間使って欲しい。

○「いただきます」「ごちそうさま」「ありがとう」など感謝の気持ちを大切にす。

いつの時代も親も子も悩んでいる。若いお母さんたちは、もっと近くのお年寄りに頼れば良いとおっしゃっていました。私たちもお

役にたてるよう各地区で子育て支援を行っていきたくと思います。(子育て支援部)



中学生球技大会 (ボウリング)

7月7日(日)ヤングファラオで古牧地区中学生ボウリング大会が開かれました。

長田元行住民自治協議会会長の始球式でゲームスタート!! 1人2ゲームと短時間でしたが、日頃の疲れを忘れて、時には歓声が上がると盛り上がり、楽しいひとときを過ごしました。また来年も多くの中学生に参加してほしいと思います。



男子	優勝	傳田 柊斗	(2年平林)
	2位	小林 駿太	(3年五分一)
	3位	柄澤 伯	(3年五分一)
女子	優勝	堀内和香奈	(3年平林)
	2位	丸山 紗季	(1年川端)
	3位	西 真優花	(1年川端)

男子 優勝 傳田柊斗さん

多くの友達や先輩がいて一緒にプレイができ、とても楽しかったです。そして、男子一位になれたことも嬉しかったです。来年は受験生となりますが、このような時間も大切にしたいなと思います。みなさん、ありがとうございました。

女子 優勝 堀内和香奈さん

初めて古牧地区ボウリング大会に参加しました。ボウリングを通して、友達とたくさん交流できました。また、久しぶりに小学校の同級生に会えて嬉しかったです。とても思い出に残るボウリング大会になりました。

(青少年育成部)

古牧地区親睦ゴルフ大会開かれる

古牧地区親睦ゴルフ大会が6月28日(金)、



総勢124名の皆さんの参加を頂き長野国際カントリークラブで開催され

ました。高齢者の皆さんの健康維持、交流の場として福祉部会が主催、古牧ゴルフクラブの全面的な協力を得て第15回目の開催となる人気の福祉事業です。

当日は台風の接近が報じられ役員・関係者を心配させる予報でありましたがプレー開始の8時には雨も無くまあまあのコンディションの中で第一組がスタートしました。

5面につづく

4面からつづく

初めて出会った古牧の仲間と会話も弾み、楽しいコンペとなりました。

プレーの後に風呂に入り、懇親会の場へ、満足気的笑顔があちこちに見られ会場では、コミュニケーションの輪が広がり大会は成功裏に終了しました。(健康福祉部)

成績

個人の部

優勝：馬場 正美 (北条)
準優勝：武田 安男 (上高田)
三位：塚田 敏明 (南長池)

(新ペリの部) (グロスの部)

団体の部

優勝 上高田 南高田
準優勝 北条 北条
第3位 南高田 平林

歴史探索

ぐるりわがまち

北条区

北条地区の「戸隠神社御七五三(おしめ)講」 古牧郷土史研究会 北条区 傳田 隆治

皆様も何度も見たことがあると思いますが戸隠神社中社の大鳥居と西の鳥居にはしめ縄が懸っています。このしめ縄と北条区とにはある繋がりがあります。百三十年以上続いている「戸隠神社御七五三(おしめ)講」という講が北条区にあるのです。明治十八年に戸隠一の鳥居が再建された時にしめ縄の奉納を始め、今は一の鳥居はありませんが戸隠神社の中社の大鳥居と西の鳥居のしめ縄を四月二十五日の中社春の月並祭にあわせて新調し、前日の二十四日に中社に奉納して懸け替えを行っています。また、当御七五三講の取次の戸隠神社聚長極意様のところと地元の守田廻神社にもしめ縄を奉納しています。

しめ縄の長さは中社大鳥居11m、中社西の鳥居7m10cm、極意様4m60cm、守田廻神社3m60cmです。機会がありましたらこの記事を読み出してこれらのしめ縄を見ていただければ幸いです。

本来この種の共同作業は近隣の稲作農家間の絆を深めるのに役立っていたと思います。現在では稲作をしている当講の講員はいなく、藁の入手は外部の農家の好意に頼らざるを得ない状況にありますが、人間関係が希薄になってきている今ですのでこの講を大切にしたいと思っています。



中社大鳥居



中社西の鳥居



守田廻神社

8月から9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	主催
防火・防犯・交通安全・ポスター事業募集	8月	各区	ポスター事業にご協力ください	防犯部
公民館対抗球技大会	8月25日	野球：犀川河川敷 排球：古牧小体育館 卓球：古牧社会体育館	野球、バレーボール、卓球 対抗試合及び交流	公民館部
男性の料理教室	9月3日	古牧公民館	体にいい料理を作りながら 仲間づくりをしましょう	ボランティアセンター 244-8159
少年少女スポーツ交流会	9月8日	古牧小学校	野球、スポーツ交流会	青少年育成部
三世代交流 古牧グラウンドゴルフ大会	9月14日	古牧小学校 校庭	世代交流事業	福祉健康部
学社連携住民集会	9月19日	緑ヶ丘小学校		人権男女参画部
全戦没者追悼法要	9月27日	西光寺		実行委員会(総務部)

娑婆鉛筆

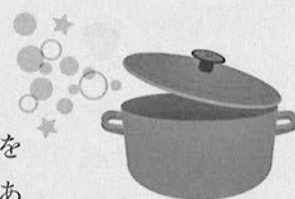
しやばえんぴつ

ひさしぶりの男性の料理体験

家で食事をする時の料理は妻に任せきりである。作ってくれたことにねぎらいの言葉もなく、時には調理中の匂いが臭いとか不味いとか文句を言い食べている。そんな折、たまたま用事で妻が家を空けることになり、留守中の食事をどうするか考えた。一日位、一食位ならレストランか寿司屋でおまかせコースなどもいいなと思ったが数日となるとそのたびに食べに出かけるのも面倒だ。メタボ解消のため、晩酌をやめサキベジや摂取カロリーの削減に取り組んでいる最中でもあるので手作りに挑戦しようと考えた。単身赴任で働いていた時、たまに料理をした経験もあり腕には自信がある。この際一流シェフも顔負けする位の料理を作ろうと一念発起した。妻が用

意してくれていた朝食をそそくさとすませ、手順あれこれをイメージし、必要な食材の買い出しを済ませ料理にとりかかる。メイン料理、スープ、付け合わせなど1品ごと作るので3、4品を完成させたら昼食抜きの早い夕食になってしまった。最近老若問わず男性も積極的に料理や家事の分担をして助け合っていると聞きます。料理を同時に完成させる手際の良さは脳の活性化に役立ち、調理済みの総菜を利用するのも時短や栄養バランスに効果的です。今回はいろいろ勉強したが何といても作ってくれた人に感謝することを学んだ久しぶりの男性の料理体験だった。

(小林 肇)



古牧地区の世帯数と人口

令和元年7月1日現在

11,428世帯

26,620人

(男 13,125人 女 13,495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 長田 元行
- 編集 ぷらネットこまき編集委員会
- 印刷 SR