



## 「社会を明るくする運動」集会

「第69回古牧地区社会を明るくする運動」の住民集会が10月6日(日)約100人が参加して古牧公民館で開かれました。古牧地区の社会を明るくする運動推進委員会・更生保護女性会・保護司会・各種団体でつくる実行委員会の主催で、昭和26年から続いています。

「社会を明るくする運動」は、犯罪や非行のない地域社会を築くための全国的な運動。犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生についての理解を深め、それぞれの立場で力を合わせようというものです。

第1部は、昨年度、長野市に寄せられた「社会を明るくする運動」作文の中で、入選した古牧地区の4名の中学生が作文を発表。「社会を明るくする運動」の課題で、自分の実体験や親から言われ続けた事、こうすればよかった等反省を含めた内容で「自分が遭遇したら素直に対応できるだろうか?」と思うような素晴らしい



作文の発表でした。

第2部は、プロの二胡奏者の田村望圓氏によるコンサートでした。

参加者は二胡の清らかな音色に目を閉じて聴き入っていました。幅広い年齢層に合う「糸」や「見上げてごらん夜の星を」オリジナル曲「遠い景色」など8曲が演奏され、二胡の素晴らしい演奏に触れることができました。(総務部)

## おしゃべり、お食事、楽しい「希望の旅」でした

障がいをお持ちのみなさんの出会い・ふれあいの集いの場「第32回希望の旅」が10月2日(水)須坂市の湯っ蔵んどで開かれ、お風呂や宴会、レクリエーションを楽しみました。福祉部会の主催で約70人が参加しました。

宮沢明彦福祉部会長の乾杯で会食会がスタート。料理に舌鼓、お酒やジュースをいただきながら、あちこちの席で会話が弾み笑顔があふれました。



カラオケの準備が整

うと、のどに自慢の「歌手」の皆さんが登場です。長田元行住自協会長も歌って大喝采でした。ビンゴゲームや、民生児童委員のみなさんの先導による恒例の「ズンドコ体操」も行われ、最後に身体障害者福祉協会の中村邦雄会長の閉会のあいさつで終了しました。

参加者アンケートでは「とても楽しかった希望の旅、役員のみなさんに感謝です。また来年も参加しますのでよろしくお願いします」などのメッセージをいただきました。(福祉健康部)

台風19号で被災されたみなさまに  
心よりお見舞い申し上げます。



# イキイキ長生き!! 思いあらたに

10月15日(火) 福祉推進員、保健指導員など地域の担い手のみなさんが、古牧公民館で支え合い・助け合う地域社会の実現について学びました。

長野市保健所の小林良清所長をお招きし「すくを出し、フレイル予防で、いつまでも元気に! ~支え合い、助け合いが輝く古牧を~」と題した講演を拝聴し、どうして長野県は長生きなのかをお話しいただき、地域社会とのつながりが健康の秘訣と話されました。

また、死亡原因の第1位のがんになる人が全国比で大変少ないとの事ですが、これは偏らない食べ物をとることに起因しているとの事です。

高齢者の健康づくりについては、運動や食生活のほ

か、「頭を働かすこと」「家庭や地域や社会の中で役割を持ち続けること」が大切であると学びました。



健康寿命を延ばし、豊かな地域づくりに貢献できる人生にしたいと決意した講演でした。

講演の後は、アコーディオンによる曲名あてクイズを楽しみました。芸名「筑波亭がま太郎」さんの巧みなトークとアコーディオンで会場に笑いが一杯、気分がほぐれた楽しいひと時となりました。(健康福祉部)

## 11月から12月までの主な行事のお知らせ (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
健康食講習会	12月5日	古牧公民館	フレイル予防の食事について	ボランティアセンター 244-8159
ひとり暮らし高齢者の集い	12月16日	古牧公民館	おいしい食事と交流会(定員20名)	

## 娑婆鉛筆 安全・安心にそして快適に! 自転車運転

2019年10月1日の信濃毎日新聞夕刊に、『自転車保険の加入義務化』県条例全面施行の記事が載っていました。内容は県議会2月定例会で可決した、「県自転車の安全で快適な利用に関する条例」が1日全面施行され、自転車損害賠償保険の加入が義務化された。自転車と歩行者の事故で、数千万に上る高額な損害賠償請求が起きていることを受け、全ての自転車利用者を対象としたが、義務違反による罰則はない。

県は義務化を周知するため、この日長野駅前で街頭啓発を実施した。条例は自転車による事故防止、自転車活用による健康促進、観光振興などが目的。3月に一部施行し、義務化は周知期間を設けた。貸出業者は保険に加入し、事業登録をする必要がある。自転車販売店は客に保険加入の有無を確認し、未加入の客には保険に関する情報を伝える。この日は、県警が指定する「自転

車安全利用モデル校」の高校生や県職員らが、長野駅前前で通勤・通学中の人にチラシ約600枚を配って、保険加入を呼び掛けた。県のくらし安全・消費生活課では、「万が一の事故に備え、加入してほしい」と話していた。

高齢者による交通事故の増加とともに、自転車運転によるところの事故も懸念されています。通勤・通学・お買い物などに手頃で便利な交通手段ですが、路地など狭い道から大通りへの急な飛び出し・スピードの出し過ぎ・走行中の傘差し・スマホ使用・夜間の無灯火・飲酒運転など、交通ルールを無視しての利用は大変危険です。ルールやマナーをしっかりと守って、安全な自転車運転を実施して行きましょう。そして万が一に備えての自転車保険の加入です。コンビニ店などでも取り扱っています。安全・安心・快適な自転車利用の生活を進めて行きましょう。

(関谷 弘)



### 古牧地区の世帯数と人口

令和元年10月1日現在

11,472世帯

26,689人

(男 13,165人 女 13,524人)

- 発行所 古牧地区住民自治協議会  
(電話 259-8359・FAX 219-1057)  
(E-mail: komaki@vivid.ocn.ne.jp)
- 発行者 長田 元行
- 編集 ぶらネットこまき編集委員会
- 印刷 SR