



## 謹賀新年

古牧地区住民自治協議会 会長 児嶋 孝



古牧地区の皆さまにおかれましては健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。平素は住民自治協議会の活動にご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

今年度も新型コロナウイルスの影響を受け、昨年と同様総会の開催も「書面議決」でスタートしました。各部会で計画した事業も中止や縮小を余儀なくされ、関係の部の皆さまにはご心配、ご不便をおかけしました。また、ご協力を頂いた方々に厚く感謝申し上げます。

先ず特筆すべきは、「北八幡川治水対策」の継続活動です。台風等度重なる豪雨災害の際に北八幡川水域は多大な被害を受けています。その度に市に要望などを行ってきましたが進展の兆しが見えず、一昨年、長野市長に陳情し、恒久的、緊急的災害対策を要請しました。その甲斐があってか調整池の掘り下げ、北八幡川の水路改修等具体的な緊急対策の方針が出され

ました。一步前進し今後の改修工事の進捗に期待するところです。

第二に防災活動です。防災は、常日頃から考えておかなければならない問題です。その中で重要なのは、日頃の近所付き合いやコミュニケーションです。近隣の人たちが力を合わせて多くの命を救った例は多々あります。このことから、「人」という資源を活用して社会全体の防災力を高める「防災士」制度の活用です。住自協でも令和3年度から「防災士」取得のための助成を行い、各地区に「防災士」を配置するよう計画しています。これにより必ずやいざという時に役立つと思います。

更に、福祉関係です。古牧の支え合い・助け合いをベースにした「古牧地区第3次地域福祉活動計画」を策定し活動しております。課題もありますが各種団体、市行政、関係機関等と連携し取り組んでいきたいと思っております。

最後に、本年が良き年でありますようにご祈念申し上げます。新年のあいさつといたします。

## 塩分取りすぎ あなたは大丈夫？

12月1日(水)古牧公民館集会室で各区の保健指導員の代表、地域の皆さん32名が集まり研修会を開催しました。これは「生活習慣病予防と栄養、食生活改善」研修会の2回目です。

講師は、前回に引き続き、三陽保健センターの保健師中條由香里さん、栄養士の柳沢ゆかりさん。今回は塩分の取りすぎによる身体への影響、血圧の上昇など身体全体へ及ぼす悪影響などを学びました。

今後の健康づくり活動について、「食に関す

る内容、メニューなどの紹介」「高齢者の健康づくりのための講演会」「塩分を減らしても美味しく食べられる料理の方法を教えてください」などの意見、要望が寄せられました。



(福祉健康部)

## 創刊号を発行しました! ~ふるさとふれあいタイムズ~

今年度初めての試みとして青少年育成部が中心となって取り組んだ「ふるさとふれあいタイムズ」が12月中旬に各家庭に配布されました。これは古牧地区の三世代交流事業「ふるさとふれあい教室」が、一昨年度は台風災害、昨年度は新型コロナウイルス感染症拡大で開催できなかったことから、地区ごとに世代間交流をし、その活動を広く紹介する冊子を発行するという新しい企画として計画されました。

各地区の育成会と連携しながら、4月から5月頃に地区の方々とふれあい交流ができるテーマを決め、公民館部や老人会等に協力依頼をし、6月から8月頃に交流会や取材をしました。新型コロナウイルス感染対策のため大人数での開催は叶いませんでしたが、各地区で開催に工夫を凝らして行いました。交流会では子ども達が自分の住む地区の歴史や伝統を学んだり、

地域の方々と共同作業をしたりと様々な活動がみられました。その活動内容や子ども達の感想などを青少年育成部員がまとめて記事を作成しました。12地区全部の記事が出来上がってみると各々の地区の特徴や発見もあり、読みごたえのある内容に仕上がったと思います。この冊子が世代間交流の更なるひろがりに繋がれば幸いです。



ご協力いただきました各地区関係各位に感謝いたします。詳しくは配布されました「ふるさとふれあいタイムズ」を是非ご覧ください。

(青少年育成部)



### 趣味の蕎麦打ち

私は12年ほど前に趣味で蕎麦打ちを始めました。戸隠流という打ち方です。

こね鉢に蕎麦粉を入れ熱湯を注ぎます。湯が平均にいきわたるように素早く混ぜます。次に手でバラバラになるようにもみほぐし、湯の水分をまんべんなく浸透させる「水廻し」作業をします。ポイントはダメにならないように軽く揉むこと。美味しい蕎麦の秘訣は均一に粉に湯を行きわたらせる作業です。小麦粉を混ぜ、水を加えて再度の「水廻し」をして、しっとりした固まりができたなら寄せ集め練ります。こね鉢のオールを利用して手のひらで押します。

この技はパン作りや陶芸にも生かれます。150回ほど

練ります。回転しながら菊練りをし、へそ出しをして生地への傷、空気を出す作業をします。生地を手で押さえ円にします。戸隠流は「1本棒丸のし」という打ち方です。生地の中央を残し、反時計回りをしながら麺棒での中中央の厚みを手でつぶしひっくり返し、生地を麺棒に巻き付け広げる作業を繰り返す、均等な厚みで円になります。生地を八つ折りにたたみまな板にのせ、駒板を使って切ります。生地の厚さと切巾を一緒にすると歯ごたえが良くなります。

蕎麦は切と茹でて味がガラッと変わります。ここが蕎麦打ちの奥深さかもしれません。(加藤 博)

### 1月から2月までの主な行事実施日のお知らせ → 回覧等でお知らせします。



#### 古牧地区の世帯数と人口

令和3年12月1日現在

11,722世帯

(男 13,152人

26,674人

女 13,522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 児嶋 孝  
■編集 ぶらネットこまき編集委員会  
■印刷 SR



HP  
ご覧ください