



## 視察研修 ～巨大な防災施設を訪ねて～

総務部会(区長、環境美化部員、防災指導員)では10月27日から28日に防災関連の視察研修を実施し、住民自治協議会田中邦夫会長以下25名が参加しました。

1日目は東京湾アクアラインの海底トンネル部分における防災設備の研修でした。東京湾アクアラインは川崎側約10kmが海底トンネル、木更津側約5kmが橋築で海底部中間に換気塔のある東京湾横断道路です。トンネルと橋築の接合部にあるパーキングエリア「海ほたる」から丸い海底トンネル内道路の下部空間を利用した地下の緊急避難路に入り緊急時の避難、救急救援、消防の設備などの対応について説明を受けました。専用消防車3台も待機していました。パーキングエリアとしての「海ほたる」にばかり目がいきがちですが、アクアラインの緊急時に備えた施設として新たな発見がありました。

2日目は埼玉県春日部市にある首都圏外郭放水路の地下に建設された調圧水槽(通称:地下神殿)の視察を行いました。かつてこの地域は荒川、江戸川、利根川に囲まれた低平地のため度々浸水被害を受けていました。そこで地

域一体の総合治水対策の柱として首都圏外郭放水路が建設されました。洪水時、江戸川に注がれる中川などの5本の支流各々から一定の水位を超えると地下放水路(地下50m、内径10m、全長6.3km)を通して調圧水槽に流入させて巨大ポンプで江戸川に排水する壮大な仕組みとなっております。地下水槽は水圧の関係で多数の巨大な支柱で支えられ、正に「地下神殿」の様相でありました。

また、改めて、災害防止の難題さを示す施設であると感じました。

今回、日常では体験する機会のない施設・設備を視察し、改めて防災の認識を深めることができました。この施設は、誰もが事前申し込みをすれば見学ができます。ただし、健脚で足腰に自信のある方にお勧めの施設です。

(総務部)



避難通路での係員からの説明



調圧水槽(通称:地下神殿)

## 希望の旅 ～出会い・ふれあいの集い～

新型コロナウイルスの流行で、希望の旅を3年間開催することができませんでした。今年度は10月18日(水)に4年ぶりに開催することができました。開催の趣旨は、障がいをお持ちの皆様と共に出会い・ふれあいの集いで。会場は自然豊かな須坂市の「湯っ蔵んど」で仲間の皆様と温泉やお料理などで楽しいひと時を過ごしていただきました。参加者は10人で付き添いの方8人、介助スタッフとして住民自治協議会の役員、ボランティア古牧、民生委員、看護師の皆さんです。

車イス用のリフト付きバスを用意し合計3台のバスで、乗車時間はわずかですが少しでも旅の気分を味わっていただきながら目的地の湯っ蔵んどに向かいました。

お風呂は臥竜の湯と鎌田の湯に分かれてい

て、露天風呂もあり6種類9つの湯が楽しめました。

午前中の入浴タイムでは申し出があれば福祉健康部のスタッフがお手伝いをしました。

お昼からは会食と余興が行われました。参加者のオカリナ演奏を楽しませていただいたあとビンゴゲームなどで盛り上がりました。参加者の皆様には満喫していただけたと思います。

役員として参加しましたが4年ぶりで手探り状態のなか、リフト付きバスが用意でき、お手伝いの皆様にもご協力をいただきました。また、看護師さんも付き添いをしていただき参加者の皆様とともに楽しく過ごせた一日となり、大変良かったと思います。

(福祉健康部)



## 第40回ふるさと文化芸能祭 ～多彩な地域文化芸術に触れて～

11月3日(金)文化の日に第40回ふるさと文化芸能祭が開催されました。当日は爽やかな秋空の下、500名余りの皆様にご来場いただき大盛況でした。

古牧公民館集会室と和室では展示部門、また古牧小西体育館では4年ぶりとなる芸能部門が行われました。

展示会場の2階集会室では、書道、生花、陶

芸、絵画、写真、レザークラフトなど、各地区の皆様により出品された90点余りの大作、力作が展示され、どれも素晴らしい作品で来場された方々が熱心に見入っていました。さらに2階和室には、伝統文化いけばな親子教室の作品が展示され、小学生のかわいい生け花が所狭しと並べられていました。

芸能部門会場では開会式終了後、西尾張部

芸能部門

# ふるさと文化芸能祭



①獅子舞 (西尾張部神楽保存会)



②合唱 (古牧女性コーラス)



③金管バンド (緑ヶ丘小学校)



⑤合唱 (古牧小学校)



④大正琴 (上高田:大正琴さくらんぼ)



⑦太極拳 (太極拳古牧)



⑥古牧音頭 (古牧音頭有志会)



# ふるさと文化芸能祭



⑧吹奏楽 (三陽中学校)



⑨JAZZ演奏 (東和田音楽部イースト)

## 展示部門



⑩合唱 (南部小学校)



作品展示



作品展示



古牧地区伝統文化いけばな親子教室



展示会場での小学3年生の折り紙実演

神楽保存会の獅子舞で芸能の部が開幕しました。その後も地区のコーラス部や小学校の合唱、小・中学校の金管バンド、吹奏楽部による演奏などがあり、美しいメロディーが会場一杯に響きわたりました。そのほかにも大正琴の演奏、伝統の古牧音頭や太極拳の演舞、ジャズ演奏と多種多彩な演目で会場を埋めた聴衆を魅了していました。出演者からは「4年ぶりとなる開催を心待ちにしていました。大

勢の皆さんの前で発表することができ本当に幸せでした。」との感想をいただきました。

閉会式と共に行なわれたお楽しみ大抽選会では、特賞の空気清浄機が、合唱で出演した南部小学校4年生に当たりました。「当たると思っていなかったので、とてもビックリしました。」と大変喜んでいました。

(公民館部)

## 健康づくり大会を開催

10月7日(土)古牧体育館で健康づくり大会が行われました。ラジオ体操講師には長野市保健所理学療法士池田あゆみ氏をお迎えして、ラジオ体操のポイントとラジオ体操で健康づくり・仲間づくりの講習と体操を行いました。

ポイントは手先を伸ばす、胸を張る、脚をほどよく曲げるなど指導していただき、ラジオ体操を実施いたしました。

次に体力・健康チェックです。体力チェック項目は握力(筋力)・長座体前屈(柔軟性)・タイムアップゴー(歩行)・立ち上がり・2ステップ(ロコモ)です。健康チェック項目は体脂肪・BMI・筋肉量です。

各項目の体力・健康をチェックした後、フレイル(要介護になる危険が高い状態)チェック、総合評価を行い、希望者は相談コーナーで看護師、理学療法士による健康づくりアドバイスもありました。

メイン行事はAC長野パルセイロレディース風間優華選手、小澤寛選手、長江伊吹選手、伊藤めぐみ選手、タニガーン・デーンダー選手、

ナッタワディ・プラムナーク選手6名をお迎えしてAC長野パルセイロレディースのみなさんとボールで運動、ゲームと交流を行いました。

全員がボールで運動を行った後に、参加希望者とパルセイロレディースのみなさんで4チームに分かれミニゲームを行いました。観客のみなさんも共に盛り上がり楽しめました。

最後に全員でジャンケン大会を行い勝った人には練習用ジャージ・サッカーボール・試合の入場券が、また、子供たち全員にパルセイロレディースのノートのプレゼントがあり、大変喜んでいました。

(福祉健康部)



涅槃図と十王図の絵解き

古牧郷土史研究会 井原 壽行

西和田には貴重な釈迦涅槃図と地獄極楽図(十王図)があります。

涅槃図はお釈迦様の亡くなったときを描いた仏教画で命の終焉を描くとともに仏教の教えの永劫性を表現しており、自分の死を見つめることは今を生きることを見つめ直すことでもあります。

天保8年(1837)に作成された西和田の釈迦涅槃図は大勢の菩薩や天部、弟子、一般の人々や52種類の動物などが描かれており、こんなにたくさんの人や動物が描かれている釈迦涅槃図はとても珍しいとのこと。

十王図は亡くなった人間を六道のどこへ輪廻転生させる

か十王(10人の裁判官)が7日毎に裁判を行い49日に行き先が決定されるという仏教画です。専門家に調べていただいたところ東和田に住んでいた清水和吉という人が描いたものと分かりました。この人は寺小屋を開き、近隣の子弟を教えていたそうです。東和田の子孫宅前に安政5年(1858)8月建立の碑があり、墓は宝樹院(長野市平林)にあり、胡馬岐亭と名乗っていたそうです。



私たち人間はこの世で、どのように生きることが幸せで天の意志に沿った生き方なのか、地域福祉の目指す道でもあり、過日、区民の皆さんに絵解きでお話しました。

娑婆鉛筆 趣味は何と、問われて

「あなたの趣味は何ですか?」と聞かれて、さてなんて答えようかと考えてみる。これまでいろいろとやってみたがあまり長続きしたものがなかった。それでもここ何年か続いているのは「家庭菜園での野菜作り」かなあ。

かつて兼業農家だった我が家、子供の頃は田や畑の作業が好きではなく興味もなかった。その後時代の流れで家の裏に少々の畑だけが残り、両親が玉葱やジャガ芋、きゅうり、なすなどの定番の野菜を作っていた。両親が他界し畑を草だらけにしておく訳にもいかず、見よう見まねで野菜作りを始めてみた。素人がやることなどではじめは失敗することも多々あったが、それでも取れたての野菜を美味しくいただけるようになると、徐々に

に野菜作りに興味がわいてきた。

そして毎年それなりに野菜を収穫できるようになってくると、さらに欲が出てきて、それまでは苗を買ってきて植えていた玉葱やネギなども種を蒔いて育ててみようなどと思うようになってきた。うまいくと嬉しいもので、来年はさらに新しい野菜作りにも挑戦してみようと思うようになってくる。また、店で売っているような格好の良いものではないが、取れた野菜を親戚や近所におすそ分けして喜んでもらえると、これも嬉しいもので野菜作りの励みになる。

今はまだ仕事もあり、休日みの作業で手入れが行き届かず、枯れてしまったり病気になってしまったりすることもあるが、取れたての旬の野菜を食べられることを楽しみにマイペースで続けていきたいと思っている。

(丸山 諭)

12月から1月までの主な行事実施日のお知らせは回覧等でお知らせします。



古牧地区の世帯数と人口

令和5年11月1日現在

11,820世帯

26,275人

(男 13,021人

女 13,254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 田中 邦夫
- 編集 ぷらネットこまき編集委員会
- 印刷 SR



HP  
ご覧ください