

ぷらネットこまき

(古牧地区住民自治協議会広報紙)



第79号

古牧だより通算173号

第28回 ふるさとふれあい教室

世代交流、地域の人にふれあったひと時

10月18日(日)、第28回ふるさとふれあい教室が櫻ヶ岡中学校会場で開かれました。子ども163人、大人248人の合計411人が参加しました。

開会式後、地区ごとに分かれて野菜を洗い、切ってカレー作りの下準備。くじ引で順番を決め、とても気持ちの良い秋晴れの中、川端地区内約3kmのウォークラリー出発です！

途中には10カ所のチェックポイントがあり、約1時間のコースを回ってきました。その後は更生保護女性会の方々が煮込んでくださったカレーをおいしくいただきました。午後は小学生子ども会長会のみなさんで考えたレクリエーション「風船テープはぎゲーム」「バランスゲーム」を楽しみました。



「風船テープはぎゲーム」は、1ゲームの制限時間が3分間で2つの風船に貼ってあるテープ

をはがしていきます。あちらこちらで風船の割れる音と子どもたちの歓声でにぎやかにスタートしました。



「バランスゲーム」は、大人チームと小中学校チームで分かれて、大人は4分間・小中学生は5分間バランスをとっていられた方の人数がそのまま点数となりました。

参加してくれた方からは、「テープをはがすのは怖かったけど、楽しかったです」「ウォークラリーは、疲れたけど3世代交流を持って良かったです」「カレーがおいしかったです」等の声が聞かれました。

世代交流を通じて、人と地域にふれあいながら、楽しい時間を過ごせたと思います。

(公民館部・青少年育成部)

ウォークラリー成績

👑	優勝	五分一Aチーム
👑	2位	東和田Bチーム
👑	3位	中村Cチーム
	4位	中村Bチーム
	5位	北条Aチーム
	6位	平林Aチーム

レクリエーションの結果

👑	優勝	荒屋Aチーム	6位	北条Aチーム
👑	2位	西和田Bチーム	7位	西和田Cチーム
👑	3位	上高田Bチーム	8位	中村Aチーム
	4位	中村Cチーム	9位	南高田Aチーム
	5位	西和田Aチーム	10位	西尾張部Cチーム

希望の旅 障がいを感じさせない 明るい笑顔

10月2日（金）、“身体障がい者、であい、ふれあいの集い”のもと、第28回希望の旅を開催し、86人の大勢が参加して須坂市の湯蔵んどで楽しい一日を過ごしました。



日頃外出の少ない身体障がい者の方々ですが、毎年参加されている方も多く

楽しみにしています。10時30分、傘木部会長のあいさつで開会し、風呂に入る人、話に夢中になるグループ、まるで障がいを感じさせない明るいみなさんでした。

また、祝宴は乾杯で始まり、曾根さんのオカリナ演奏に続き、カラオケ大会では自慢の歌声を、我こそはと大勢マイクを握っていま

した。また、寸劇やビンゴ・ゲームでの楽しい時間を過ごしました。

最後に全員で、民生委員のみなさんの音頭で「ずんどこ体操」で身体をほぐしました。

今回の希望の旅のアンケートをお願いしたところ、施設、料理、余興、今後の行き先・日程などについて、7割以上良かったとの結果でした。このイベントに参加したくても参加できない人への配慮も必要かと思えます。

福祉健康部では、地区のためこれからも努力していこうと思います。役員のみなさん、ご苦労様でした。（福祉健康部）



捨てればごみ、分ければ資源 ごみ分別強化月間で集積所巡回指導

毎年10月は「ごみ分別強化月間」でした。10月15日には市の生活環境課の職員の方2名が西和田区を訪れ、住民自治協議会の役員・



担当者らと集積所を回りごみの分別指導にあたりました。

崎田安房課長補佐は「長野市のごみはみなさんの努力で確実に減っている。今回の巡回指導の重点をプラごみに置いている」

としました。「プラの袋の中にグラインダーの刃が入っていたり、カミソリが入っているケースもある」と紹介。捨てればごみだが、分別すれば資源になると語りました。

リデュース、リユース、リサイクルの循環にいかにかのせるかがごみ減量化のカギと強調。「衣料は資源はリユースにまだのっていない。課題」とも。企業などのリデュースの努力も啓発したい、また分別のみなさんのご協力をお願いと語りました。

ごみ分別のポイントをいくつか教えていただきました。

- ・レジ袋の中にプラごみを入れなくて、バラバラにしてほしい。
- ・おもちゃの中に入っていた乾電池の抜き忘れなど混入に注意、収集車の中で発火した事故も起きている。

（広報部）

介護者の集い開かれる

●ポイント「最小で最大」「バランス」●

福祉健康部は10月19日（月）、「より楽に介護をするためには」をテーマに南長池診療所の理学療法士、原さえ子さんをお迎えして介護の仕方についての講演をしました。

最良の介護とは、最小の介助量で、介助される方の力を最大に引き出すことと話しました。介護されている方々も痛くなく楽に起きることができます。バランスがうまく取れている状態だとスムーズに介助ができるとしました。

そのほかいろいろな器具、車椅子・ベッドなどの乗り降りや起き上がりなどいろいろと

説明がありました。介護者30人以上の参加者のみなさんが真剣に耳を傾けていました。

7～8人の班編成で介護者の方々との話し合いを持ち、妻、親、いずれかの介護をしている話を聞

きました。みなさん方は、介護の疲れもなく、楽しそうに話してくれました。



これから高齢社会となっていく時代、介護をしてもらう方、介護をする人も高齢者になり、介護が大変な苦勞になるかも知れません。

（福祉健康部）

絵解きで伝える善光寺参り

——千年前から千年先へ——

9月8日（火）、子育て支援部は、第2回研修会に、絵解き口演家・長野郷土史研究会副会長の小林玲子さんより、お話をいただきました。

「善光寺参り絵解き図」に初めて出会った部員がほとんどでした。

日頃身近な善光寺さんのことを忘れがちな私たちにとって、改めて本質を知ることができました。

全国各地に伝わる善光寺参りの伝説には、人々の様々な願いや思いが込められていることを次世代へ伝えていかなければとの思いを強くいたしました。

子育ては自分育て……。

子どもと触れ合う中で、共に成長していきましょう…。

（子育て支援部）



伊藤君代会長をかこんで

10月13日（火）には第4回研修会「食べること、育むこと、生きること」を開催。改善協議会の伊藤君代会長を招いて、食生活から子どもの成長のことなどを話し合い、学びあいました。

日々学び、日々実践で頑張っています。

三重公園のポプラ伐採にご理解を ～適切な公園の維持管理のため～

三重公園は、昭和50年4月1日に開設されてから40年以上が経過しました。公園内にはポプラの木が植樹され、現在37本があります。これらのポプラは幹周が2m、高さが30mを

超えるものに成長したことで木と木の間隔が狭く過密状態となっており、市では平成20年度から定期的に剪定作業を行ってきましたが、樹木の成長が早く、剪定しても直ぐに伸びて

しまう状況が続いています。また、最近はムクドリの糞害、臭い、鳴き声による騒音、枝葉の繁茂による電波障害が発生するとともに、秋には大量の落ち葉が公園以外の場所に落ちるなど住民の皆様には大変なご迷惑をおかけする事態が発生しています。

そこで、公園の環境を改善し倒木や落木に

よる被害を未然に防ぐために、ポプラの木を1本間隔で伐採し、5年後には現在の本数の半分程度にしていくことを計画しています。

今後も皆様に安全で安心して公園を利用いただきたいと考えておりますので、ご理解とご協力をお願いします。

(長野市公園緑地課)

11月～12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
総務部会視察研修	11月18日(水)	下諏訪町、豊田市ほか(～19日)	防災、環境美化の視察研修	総務部 243-3545
人権研修会(地区別)	11月	各地区(11月から1月まで)	人権問題についての研修会	人権・男女参画部 243-0165
男性の料理教室	11月20日(金)	古牧公民館	そば打ち	ボランティアセンター 244-8159
交通安全街頭啓発活動	12月2日(水)	西尾張部交差点		交通安全部 224-8494
年末防犯パトロール	12月上旬	各地区	夜間パトロール	防犯部 227-8219
介護者相談会	12月11日(金)	古牧公民館	介護の相談	ボランティアセンター 244-8159
一人暮らし高齢者の集い	12月15日(水)	古牧公民館	参加者の交流	ボランティアセンター 244-8159

しゃべんびつ



今は、人生50年から！

最近妻に耳が遠くなったんじゃないのかと言われ、自分の興味のないことだからと思っていましたが、戦後生まれの私もいつの間にか高齢者の仲間になっていました。

だいふ昔、嫁親の還暦祝いのとき、長生きしてくださいと言ったら、「長く生きれば良いというものじゃない。どういう生き方をしたかということが大事」と言われたこと、またA放送局のM部長が、定年の5年位前から、自分は何を趣味にしたら良いか見つけたと言っていたことが急に思い出されました。

今年亡くなった母は、30年前脳出血のため左半身不随になりながら、好きなカラオケ、書道、俳句、川柳などを楽しんでいました。女性は、比較的友達がが多く、レストランなどでランチをしているのはほとんど女性とのこと。

私も上手にいきませんがゴルフ約40年、謡曲を習い始めて7年、最近始めた健康ボウリングのクラブ員が600余名にはびっくりしました。今後も楽しく生きていきたいと思っています。(北村 和広)



古牧地区の世帯数と人口

27年10月1日現在

11,102 世帯

26,766 人

(男 13,176人 女 13,590人)

- 発行所 古牧地区住民自治協議会
(電話・FAX 259-8359)
(HP <http://www.komakichiku.com/>)
- 発行者 武重 博明
- 編集 ぷらネットこまき編集委員会
- 印刷 有(小池印刷)