

ぶらネットこまき

<http://www.komakichiku.com/> (古牧地区住民自治協議会広報紙)



第99号
古牧だより通算193号

第45回 少年少女スポーツ交流会

少年少女スポーツ交流会（野球、バスケットボール）が9月10日（日）、古牧小学校のグラウンドと体育館で開かれました。野球は試合、バスケットボールは信州ブレイブウォリアーズのコーチ・選手の方を迎え指導を受けてゲームをしました。

晴天のなか、野球は3チームが参加し、選手宣誓をしてプレイボール。日頃の練習の成果を大いに発揮しました。試合後、みんな笑顔で記念撮影をし、無事に大会を終えることができました。



野
球

優勝：緑ヶ丘少年野球部
準優勝：古牧キッズ
3位：上高田少年野球



バスケットボールは、小学校から中学校までのみなさんが参加。ジュニア、ユースのコーチ、選手のみなさんから、楽しみながらドリブルやシュートなどアドバイスをいただきました。最後は、学年ごとに選手の方々とゲームをして、とても貴重な体験となりました。
(青少年育成部)

無事故を願って 交通安全住民集会開かれる

平成29年度の古牧地区交通安全住民集会が9月6日（水）、国道18号線西尾張部交差点で開かれました。主催は古牧地区住民自治協議会と長野市交通安全協会古牧支部です。集会後、交差点に立ち啓発活動をしました。

朝7時からの集会には住民・来賓等約150

人が参加。そのなかには三陽中学校の生徒90人の姿もありました。

来賓の加藤久雄市長からは「古牧地区から、交通安



全住民集会が他地区でも発展していくよう願います」とあいさつがありました。啓発活動ではのぼり旗を立て、停止線で止まっている運転者に「安全運転をお願いします」と一声かけながらチラシ、ティッシュなどを手渡しました。
(交通安全部)



総選挙・市長選挙・市議補欠選挙があります みなさん投票をお願いします!

こんにちは、古牧白バラ会です。

長野市白バラ会は市内全地区にあり、明るい選挙を推進するために地域に根ざした自主的活動をしています。選挙啓発などを通じて、投票参加、明るい選挙の実現をめざしています。具体的には、選挙時の街頭でのお願い、投票所における投票立会人、成人式などの地区行事での啓発、学習会や視察研修の開催、会報の発行などです。

古牧白バラ会は平成9年に設立され、12地区に67名の会員がいます。主には地区ごとに2人1組でタスキを掛け、各家庭、お祭りや運動会などの行事、大型店舗前でティッシュを配って投票をお願いしています。クリーンな選挙、特に若者たちが政治に関心を持ち、



地区ごとにティッシュを分けている会員の皆さん

投票していただけるよう今後も頑張ってくださいと思います。

選挙は、私たちの声を届け願いをかなえるためのものと思います。衆議院選挙、長野市長選挙と市議補欠選挙があり、期日前投票もあります。投票に行きましょう。

(古牧白バラ会会長 北村 孝子)

ゆ〜ら、ゆ〜ら! リトミック

「こどもと楽しむ音楽あそび」

9月6日(水)古牧公民館で地区の支援員17名を対象にリトミックの研修会が開かれました。リズムに合わせて身体を動かすリトミックは、音楽と動きを融合した教育法。講師は北村智佳子さんでした。

乳幼児は、遊びの中から脳の成長を広げられる大事な時期です。二つ以上の事を同時にするリトミックはとても良いと思いました。

乳児の場合は、お母さんのひざの上や抱っこでリズムに合わせて体を「ゆ〜ら、ゆ〜ら!」肌の触れ合いで心を安心させます。

幼児には歌に合わせて遊具を使ったり、手拍子の変化に反応する遊びの中から脳に良い刺激を与えます。また、いろいろな擬音に合わせてボールを動かします。支援員も実技を交えて思わず笑顔がこぼれていました。

最後に子どもの成長を見るとき表面だけでなく、内側の変化に気付く大切さも学びました。

子ども向けと思われるがちな講座でしたが、高齢者の脳の活性化に「懐かしい歌」等に合わせて楽しみながらできると、ヒントをいただきました。色々な所で活用したいと思います。

(子育て支援部)



カラーボールを使った遊び

第36回 古牧地区 防火・防犯・交通安全ポスター表彰式

9月3日(日)に古牧公民館で第36回古牧地区防火・防犯・交通安全ポスター表彰式が行われ、18人が表彰されました。表彰されたのは、先の審査会で563点の中から選ばれた18点。式には表彰対象者、関係者ら約120人が参加しました。

校長先生の講評、来賓の祝辞のなかで、「入選者の子どもたちの防火・防災・交通安全に対する普段からの高い意識が感じられる」「関係者のみなさんが、子どもたちの健やかな成長と安心・安全な街づくりに真剣に取り組んでいる」などと、多くの方が発言されました。これからもこのような気持ちを持ち続けることで、住みよい古牧の街となるでしょう。

表彰式は、厳かな中にも楽しい式典でした。長野県警のマスコット「ライポ君」が登場し愛嬌を振りまいたり、消防隊のラッパ吹奏、女子高校生の空手演武、長

野市職員の腹話術などが披露されました。

消防団からDVD映写で長野県北部地震についてのお話があり、住人同士の強い“きずな”が大切で、それが大きな災害を防ぐ効果があるとなりました。

古牧住民自治協議会安全部会の一大行事が無事終了しました。ご協力いただいたみなさんに感謝いたします。ありがとうございました。

(防犯部)



第36回

防火・防犯・交通安全ポスター受賞者

防火ポスター

消防分団長賞

小学1年生	遠藤 雪莉奈	(五分一区)
2年生	伊藤 凱斗	(川端区)
3年生	郷戸 花凜	(西尾張部区)

消防団長賞

小学4年生	太田 千尋	(西和田区)
5年生	白井 永遠	(北条区)
6年生	窪田 煌也	(西尾張部区)

消防局長賞

中学1年生	武井 優樹	(北条区)
2年生	伊藤 聖斗	(川端区)
3年生	長野 杏香	(中村区)

交通安全ポスター

交通安全協会長賞

小学1年生	小池 柚実	(西和田区)
2年生	小林 菜那子	(南高田区)
3年生	若林 那奈	(北条区)

防犯ポスター

防犯協会会長賞

小学4年生	儀部 琢磨	(平林区)
5年生	宮川 南海	(川端区)
6年生	木内 佑月	(西和田区)

警察署長賞

中学1年生	岩本 琉希	(平林区)
2年生	永田 晋一朗	(西和田区)
3年生	山本 琴音	(西尾張部区)

10月から11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	お問合せ先
秋のごみゼロ運動	10月1日～	各区内		環境美化部
ふるさとふれあい教室	10月15日	三陽中学校	ウォークラリーほか(地域間交流事業で戸隠の皆さんも参加します。)	青少年育成部
介護者の集い	10月25日	古牧公民館	一部:介護のコツ・実技を交えてお話しします 二部:交流会	ボランティアセンター 244-8159
ふるさと文化芸能祭	11月3日	古牧公民館 古牧小体育館	作品展示 芸能発表	公民館部
健康食講習会	11月7日	古牧公民館	がんを寄せ付けない生活習慣の講話 調理実習は12月6日	ボランティアセンター 244-8159
男性の料理教室	11月21日	古牧公民館	楽しく美味しい料理を作ります。 初めての方もお気軽にご参加ください。	ボランティアセンター 244-8159
学校と地域で 人権を考える集い	11月29日	緑ヶ丘小学校	人権教育授業参観講演会	人権男女参画部



「ほんわか健康塾」

男性 80.21 (71.19) 女性 86.61 (74.21) [H25年厚生労働省資料より]

この数字は何を表しているかわかりますか?

正解は、平均寿命と括弧内は健康寿命です。男性で約9年、女性で約13年の差があります。

この差を縮めることが高齢者問題の課題のひとつではないでしょうか。

平均寿命は寿命の長さを表していますが、健康寿命は日常的・継続的な医療・介護に依存しないで自分の心身で生命維持し、自立した生活ができる生存期間であるとされます。健康寿命が高いほど、寿命の価値が高いと評価され、結果として医療費や介護費の削減に結びつくと考えられます。

この趣旨にのっとり古牧地区では2年前に「ほんわか健康塾」をスタートさせました。

本年度からは、古牧地区の皆様が高齢になられても健康で幸せに暮らせますようにと、「健康塾」を一部地区で開講しています。これから、他地区に広げていくよう計画を進めております。

私も自分の体のことも考えながら微力ではありますがその一翼を担えないかと、「ほんわか健康応援隊」の三期生として活動を始めました。推進のリーダーとして大きな不安ばかりですが、諸先輩のご指導、参加される皆様のご協力のもと、頑張っていきたいと思っております。結果として参加された皆様の健康で豊かな生活作りにつながれば幸いです。
(園田 孝治)



古牧地区の世帯数と人口

29年9月1日現在

11,295 世帯

26,734 人

(男 13,173人 女 13,561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 宮島 俊文
- 編集 ぷらネットこまき編集委員会
- 印刷 (有)小池印刷