



あけましておめでとございます

古牧地区住民自治協議会会長 柴 芳夫



新しい年を迎え、地域の皆さまに謹んでごあいさつを申し上げます。

昨年は住民自治協議会の活動にあたたかいご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございました。

令和7年は記録的な猛暑となり、日常生活の中でも体調管理に気を配る場面が多く、地域の行事、事業の開催などに工夫が求められました。また、生活に関わる出来事として、店からお米が消えたコメ騒動、物価の高騰などが話題となりました。気候をはじめ様々な社会の動きが私たちの暮らしに影響を及ぼしていることを実感した1年でもありました。

そのような中で古牧地区では、災害に備えた防災訓練や安心安全のための活動、環境美化活動、健康づくり、子育て支援、交流の場づくりなど、地域の皆さまの参加と協力によ

り、数々の取り組みを進めることができました。

とりわけ、現在、地域の安全を守る取り組みとして、各区と連携を図りながら「安心・安全わが家の防災」(平成23年1月発行)を更新し、地域の皆さまに最新の防災情報などを提供する作業を進めているところであります。これにより、地域の皆さまにとりまして災害時の際の大きな力になれば幸いです。

迎えた令和8年は、これまで以上に古牧に住んで良かったと実感できる地域づくりを進めてまいります。安心して暮らせる環境づくりはもちろん、日々の中で普段どおりに生活ができ、誰もが地域に愛着を持てる、そんな古牧のまちをめざして、各区とともに協力しながら取り組みを重ねてまいります。

本年も変わらぬご支援とご協力をお願い申し上げますとともに、皆さまにとりまして健やかで温かい一年となりますよう心よりお祈りいたします。

福祉推進員の役割とは ～福祉推進員研修会～

福祉推進員研修会が11月7日(金)各区の福祉推進員など40名が出席して古牧公民館で開催されました。

講師に長野市社会福祉協議会地域福祉課の齋藤伶那様をお迎えし「福祉推進員の役割」についてお話しいただきました。

はじめに地域福祉にとってサロン活動は重要であると話がありました。サロン活動とは地域の誰もが気軽に集まり交流できる場であ

り、人と会話し、仲間と楽しい時間を過ごすこと、定期的に外出する機会ができることでフレイルに陥ることを防ぐ効果があるとのことでした。そして出会いの場であるサロンを開いて見守り活動を行うことが福祉推進員の役割であり、周囲の出来事に「気づき」問題を「受けとめ」そして専門家に「つなぐ」ことが大切であるとの事です。

次頁へつづく

後半は4人1組でグループワークを行い「よく行く場所はどこ？」と「よく話す人は誰？」のテーマに対する答を自由に話し合いました。「場所」としては、公民館やスーパーなど「話し相手」としては友人などが多くあげられていました。

出席者からは「困った時に福祉推進員の存在は重要だと思いました」「外に出る（人に会う）ことはとても大事だとわかりました」「出会いの場づくり（サロン活動）の定期的開催が必要だと知りました」「グループワークでは、席が近い方と話す機会が持てて良かった。相談相手がふえました」などの声が聞かれました。



今回の出席者のほとんどが初めての方。皆さん熱心に話を聞いていました。ここで学んだことをぜひ区に帰って実践してほしいと思います。
(福祉健康部)

介護のコツを ～介護者のつどい～

11月12日（水）古牧公民館で「介護者のつどい」が役員を含め17名が参加して開催されました。

講師は、長野市地域包括支援センター・ニチケア高田の看護師と南長池診療所の理学療法士の皆さんです。

はじめに「おむつ選びとおむつ交換のコツ」をニチケア高田の3名の講師からおむつの説明を受けた後、参加者が2人1組になっておむつ交換の実習を行いました。講師からは、お尻を上げずに交換できるよう寝た人を横にする方法やポリ手袋を2枚重ねることなどを教えていただきました。

次に理学療法士の講師から「車イス・ベッドの使い方と乗乗のコツ」として、電動ベッ

ドの正しい操作方法や車イスに乗り移る際のコツを学びました。ベッドの高さは車イスの座面より5センチ高くすることや「フットサポート（足置き部分）」が着脱できる車イスを選ぶことなどを教えていただき、続いてニチケア高田の講師から、床にあおむけに倒れた人を起こしてイスに座らせるまでの手順を学びました。

最後に、介護を行っている参加者と講師の方が懇談する場が設けられました。参加者からは、介護をするうえで抱えている悩みや心配事、疑問に思っている点などを、珈琲ボランティア「ボラボラの会」の皆さんに淹れていただいた美味しいコーヒーを味わいながらリラックスした雰囲気の中で懇談が行われました。

講師の方々からは、介護サービスでカバーできない部分は専門家に相談して欲しい、介護仲間が集まって愚痴を言い合うことも必要などとのアドバイスがありました。こうして終始和やかなうちに「介護者のつどい」は終了しました。参加者からは「おむつ交換の実体験はわかり易くてよかった」「楽になる手立てが分かり良かった」「車イスに関しちょっとしたコツが勉強になりました」など感謝の声が多く聞かれました。

(福祉健康部)



活発な意見交換

～福祉関係団体長会議～

福祉関係団体長会議が11月21日（金）古牧公民館にて、住民自治協議会会長、副会長、福祉部会役員並びに各福祉関係団体長の19名が出席して開催されました。

最初に福祉健康部長から、本年度の福祉部会の活動内容と各区の活動状況について報告があり、引き続き各団体長から今年度の事業活動の現状や課題などについて報告がありました。

各団体長からの報告の中には「なんとか啓



蒙して会員を増やし団体の活動を継続したい」「社会的孤立を防ぐ」には地域社会の連携が必要」「参加者の公民館までの送迎が悩み」「地域内に人が気軽に集まれる場所があれば、公民館でなくても交流できるのだが」など貴重なご意見がありました。

その後、今回の会議のテーマである「古牧地区における地域福祉の現状と課題」について活発な意見交換が行われました。

出席者からは「介護保険対象外の人からデイサービスの利用希望が増えているが、こういう人の受け皿として、志のある方が開くサロンが必要」「行事の周知・広報の手段としての回覧板は限界が来ているので、違う方法を考える時期に来ている」「各地区独自の子育て事業が少ない」などの発言がありました。

最後に福祉部会長から、これからも関係各位のお知恵をいただきながらよりよい福祉活動を行っていききたいとの挨拶があり終了しました。
（福祉健康部）

絵本と言葉とこころ

～子育て支援部研修～

11月20日（木）子育て支援部研修会が古牧公民館で開催されました。

「絵本と言葉とこころ 子ども主体の読み聞かせ」をテーマに「一般社団法人マタニティ読み聞かせ推進協会」の読み聞かせアドバイザーでもある、子育て支援部の飯森部長が講師を務めました。

初めに「絵本は良いと思いますか？」の問いから研修に入りました。

「絵本は良いと思う」「ものすごく良いと思うが何で良いのかわからない」これに対し、講師からは絵本の読み聞かせは子育ての一環であり、どんな絵本が良いかではなく、なぜ絵本が良いのか知ってほしい。大人が読んで子どもに聞かせるという事は子どもの成長に大切です。また、心はどうしたら育つか、心を育てるために必要な事は「おと」「もの」「あそび」「せいかつ」「繰り返す」の

5つです。

中でも「おと」は子どもにとって耳心地の良い言葉であり、これには本や歌が大きな力となるということです。

講師が絵本の「ぼんちんぱん」（作：柿木原政広）を作品の中に出てくるフレーズを繰り返しながら参加者に読み聞かせをしてくれました。

絵本の読み聞かせは子どもの「ことば」と「こころ」を育てるのに重要な役割があることを学ぶことができました。

その後、秋の楽しい工作として落ち葉を使って「はらぺこあおむし」「はっぱのライオン」を作りました。また、紙皿・すず・折り紙・シールを使ってクリスマスベルを作って研修を修了しました。
（子育て支援部）



石灯籠と笠石

古牧郷土史研究会 伊藤 尚平

我が家の庭には大きな石灯籠がありその前に石碑がある。そこには次のようなことが記されている。

『笠石伝』この笠石は、国道十九号線の前身の道朝陽線が中村集落西端（大字高田



二五三番地）から五分一集落西端（大字高田四二七番地）の間約八五〇米、巾六米の道が大正十二年十月完成した記念に請負人、川田村の三井一徳が道路委員長の伊藤與三郎に贈られたもので長い間家の前の川（宮前堰）に庭園の一部として架けられて居たが、今回宮前堰は裏の八幡川沿いに移され家も全部地盤を上げて建替えたのでその記念に夜燈を建てその笠としたものである。」

亡父はなぜこのような石灯籠を家の前に建てたのか、家族に国道十九号線建設の歴史を知らしめ将来にわたって語り種とし大切にすることの願いのものと推察する。

幼い頃、宮前堰で水遊びしたあと笠である石橋の上で甲羅干しした記憶が残る。

しゃばえんびつ



再 出 発

昨年ごろからスノーボードを再開しました。若いころは毎週のようにゲレンデへ通っていたのですが足が遠のき、数年に一度ぐらいお付き合いでちょっとだけ滑ることがある。そんな感じでした。友人たちが数年前からシーズン券を買い、冬になるとスキー場通いをはじめていました。そんな様子を遠目で眺めていたのですが一昨年ごろ声がかかり、徐々に仲間入りした次第です。自分はスノーボードなのですがスキーの人もいて各々がやりたいことをやる。朝一番、スキー場の駐車場で集まった仲間が自分のペースで滑り、自分の都合で三々五々解散。気楽な集まりです。また、今はスマホのアプリがありまして、アプリにチェックインすれば仲間がどこにいるのかわかる。便利な時代です。さて、意気込んで迎えた今シーズンなのですが、自己都合によりスキー場へ行くことができなくなりました。再々開まで、しばらくの間は仲間の動向をアプリで遠目に眺めることになりそうです。再出発は3月ごろか、新年の目標です。

(交通安全部 森山 勝芳)

1月から2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7年12月1日現在

12,026 世帯

26,030 人

(男 12,853人 女 13,177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 柴 芳夫
■編集 ぷらネットこまき編集委員会
■印刷 ㈲小池印刷



HP
ご覧ください