



新しい年を祝い ～出初式、新年祝賀会を開催～

1月10日(土)古牧公民館集会室において消防団長野第六分団による出初め式と古牧地区の新年祝賀会が消防団・消防署関係者、関係機関、各種団体長、住民自治協議会役員など多くの来賓・関係者が出席し開催されました。

祝賀会に先立ち、消防第六分団による出初式が行われ、昨年の県「小型ポンプ操法」競技会の訓練や大会の様子を収めた映像の上映のほか、分団長あいさつ、表彰伝達、古牧地区の無火災を願いだるまに目入れが行われ本年の消防活動への決意を新たにしました。

新年祝賀会では、住民自治協議会会長から「今年も住みよい古牧の地域づくりのため、皆さまと力を合わせ、一步一步活動を積み重ねていきたい」と新年のあいさつがありました。



続いて、新年を祝い伝統ある西和田区の「和田神社御神楽芸能同志会」による獅子舞が披露され会場は華やかな雰囲気になりました。さらに、新春打ち出し太鼓として、大小七基の太鼓とドラが掛け合い、乱打する勇壮な「信州須坂天明五関太鼓」が演奏され、

迫力あるばちさばきと心を揺さぶる太鼓の響きに参加者からは「すごい」と感嘆の声が上がり、大きな拍手が送られ会場は新年を祝う華やかな空気に包まれ新しい年の門出を祝いました。(総務部)



ひとりじゃない! ～心を持って生きているということ～

12月3日(火)「学校と地域で人権を考える集い」が緑ヶ丘小学校で開催され4～6年生の児童250名、保護者、古牧住民自治協議会の役員等が参加しました。

今年度は、信州大学教育学部附属中学校教

頭の清泉一輝先生による「ひとりじゃない～心を持って生きているということ～」と題して講演をいただきました。

清泉先生は44歳の時に脳骨髄炎を発症し

次頁へつづく

前頁のつづき

(日本に10数名しかいない病) 生死をさまよいましたが、現在は車椅子生活ですが杖を使って100m位の歩行が可能な状態まで回復しています。

講演も先生ならではの話し上手で児童にもわかりやすく、まず先生は28の設問を用意しその中から児童に選ばせて、それについて自分の障害者生活で培ったノウハウなどを説明していただきました。堅苦しい「人権教育」とは違い大人の我々でも聞き入ってしまう講演でした。

講演の中で「言い訳しない人生、前を向いて生きる」「あなたが支えてくれる、私を支



えてくれる」などの話がとても印象的で心に残っています。

今回の講演会の開催準備をしていただいた緑ヶ丘小学校の先生方に感謝申し上げます。

(人権男女参画部)

地震に備え 学びと体験 ～自主防災訓練を開催～

古牧地区自主防災連絡会主催の防災訓練が12月20日(土)古牧公民館と駐車場を会場に行われました。今回は「長野市で震度6強の地震が発生し、古牧地区にも甚大な被害が出ている」という想定で、各区自主防災会や各種団体、消防第六分団員など74名が参加しました。

古牧公民館駐車場では、①火災時に煙の中から避難する体験②倒壊した家屋から人を救出する体験③炊き出し訓練の試食が行われました。

公民館内では、④ARを使った火災消火と煙の体験⑤電気火災を防ぐ感震ブレーカーの



感震ブレーカー設置講座



倒壊現場からの救出

ら「火災時に煙の中では思った以上に前が見えず、落ち着いて壁づたいに低い姿勢で行動することが大切」「倒壊家屋の救出は、声掛けや周囲と連携し協力して救出することが大事」「電気ブレーカーへの感震ブレーカーの役割」など丁寧に説明や指導があり熱心に聞く参加者の姿がありました。

訓練の最後には、長野市総務部危機管理防災課の後藤孝さんから、地震発生時の対応についての講演があり、「地震の際は正しい情報を集めること」「火の始末よりも、まずは自分の身を守ること」「大きな災害のときほど、地域の助け合いが大きな力になる」との話がありました。

参加者からは「いざという時の行動を具体的にイメージできた」「区に持ち帰って防災について話し合いたい」といった声も多く聞かれ、訓練は地域全体で防災を考える貴重な機会となりました。

(総務部)



簡易トイレの組立

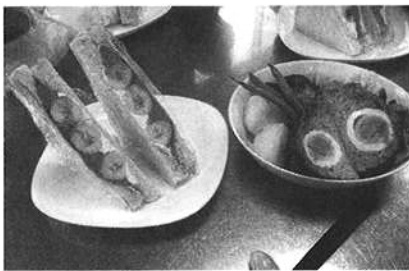
設置講座⑥段ボールベッドや簡易トイレの組み立て体験など、6つのブースが設けられ参加者は4グループに分かれて順番に各ブースを体験しました。

各ブースでは、消防署員か

クリスマス料理に挑戦 ～健康料理教室を開催～



12月19日（金）古牧公民館調理室で健康料理教室が開かれました。今回の参加者は23名。食生活改善推進協議会古牧の伊藤君代先生に指導をいただき、普段使っている食材でも調理方法を工夫すれば



「わ～」と驚いてもらえるクリスマス料理ができるのをコンセプトに、ゆで卵を包んだ「大きいハンバーグ」とバナナを挟んだ「フルーツサンド」作りに挑戦しました。

ハンバーグの材料は鳥胸肉と豚赤身の合挽き肉。ゆで卵を肉ダネで包みソースをかけ、200℃のオーブンで30分ほど加熱すると、ほのかに美味しそうなにおいが漂ってきました。

一方、サンドウィッチは、クリームを塗ったパンにバナナ1本を丸のまま3つに切り分け斜めに挟み込み、ラップできっちり包んだ後、挟んだバナナの向きとは直角の向きにラップごと半分にカット。すると、切り口に



バナナが丸く現れました。

調理開始から2時間ほどでクリスマス料理が完成、さっそく食事会が始まりました。ボリュームたっぷりで見た目にも楽しい料理に、皆さん満足そうでした。

伊藤先生からは、ハンバーグが濃い目の味付けなので付け合せの野菜には味付けしなかったと説明がありました。

参加者からは「美味しかった」「調理方法が色々あることを知りました」「楽しくできて大変参考になりました。子ども食堂に活かします」などの声が聞かれました。

（福祉健康部）

地域の健康体操で ～指導者講習を開催～

12月19日（金）古牧公民館で「健康体操指導者ステップアップ講座」が開催されました。この講座は本年度開催された健康体操指導者養成講座の受講者を対象に23名が参加し、更なるスキルアップを図り地域での健康体操に役立てていただくため健康運動指導士の志水理絵先生を講師にお招きして、転倒防止や骨折予防のためのストレッチの仕方などを学びました。

冬は転倒や骨折が1年で一番多い時期であり48%が家の中で起こる。その防止には、日頃から体のバランス感覚を保っておくことが大事とのこと。

歩く動作には「進む動作」と「止まる動作」があるが、進む動作より止まる動作の方が重要でブレーキが掛けられなくなると転倒する。ブレーキには足の表側の筋肉が使われるので、ここを鍛えることが転倒防止につな



がるとのこと。

この後、参加者全員でボールやタオルを使ったストレッチ体操、足と手を使った脳トレ体操などを講師の説明を受けながら体験しました。

参加者からは「背中や肩周りがとても良くほぐれました」「タオルを使った運動がとても参考になりました」「手足を同時に別々に動かす脳トレは、脳の活性化に大変良いと感じました」「今までのステップアップとはまた違った運動だったので、地区に帰ったら皆で楽しみたいです」などの声が聞かれました。

上高田国旗掲揚塔

古牧郷土史研究会 中 澤 宏

上高田寺村の地蔵堂の前に1基の石碑が建っています。西面には「皇太子殿下御降誕記念」、東面には「昭和九年五月」、南面には「上高田青年會」と刻まれています。

皇太子殿下とは、現在の上皇陛下です。昭和天皇の最初の男子として昭和8年12月23日に誕生しました。「継宮（つぐのみや）」と称され誕生祝賀会が全国で開かれたようです。

碑が建立されたのは皇太子誕生から5か月後になります。『上高田今昔』の年表を開くと「国旗掲揚塔が建てられる」と記載されています。石碑とされているものがこの掲揚塔です。昭和に入って国旗を掲揚することで国民の統合を図る機運が盛り上がります。

上高田青年會は、かつての若者組を再編す

る形で組織化され、様々な知識の習得や風紀の改善などの活動をしました。明治4年の

「上高田全図」を見ると、お地蔵さんの前が「地蔵辻」と記されています。辻とは道が十字に交差する賑わいの場所です。上高田のまさに祝祭的な空間に国旗掲揚塔を建立したことがわかります。



しゃばえんびつ



「御朱印」そしてご縁

平成25年伊勢神宮式年遷宮の年、参拝し御朱印を頂いたのが初めてでした。

今回は、休日を利用し「都七福神（京都）まわり」に行ってきました。七福神（恵比寿神・弁財天・福祿寿神・大黒天・寿老神・毘沙門天・布袋尊）を巡拝しました。ここで改めて御朱印について調べてみると「神様とのご縁を結びましたよ」という証との考えもあるようです。巡拝中に初めてお会いした方に声をかけて頂き、改めてご縁を感じました。



古牧地区の地域公民館では、七夕祭り、盆踊り、子ども神輿、餅つき大会等の三世代交流行事がたくさんあります。ご年配の方から子どもまで気楽に集まり、楽しい1日が過ごせ「ご縁が生まれる」公民館活動を少しでもお手伝いできればと思います。

（住岡 雅将）

2月から3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8年1月1日現在

12,050 世帯

26,058 人

（男 12,877人 女 13,181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