



クラシックで健康づくり♪ ～真夏のさわやかコンサート～

健康づくり講座として「真夏のさわやかコンサート」が7月25日(土)古牧公民館で開かれ約160名が参加しました。

最初に中学生による「三陽長野ジュニアバンド」の演奏が3曲ありました。今年4月に結成された1年生中心のバンドとお聞きしましたが、まだ3ヶ月とは思われないオープニング演奏で、聴取者を魅了する演奏でした。観客の皆さんからも「良かった」と歓声が上がりました。

次に、長野市在住のプロの演奏家であるソプラノの小島美穂子さん・チェロの小島遼子^{はるか}さん・ヴァイオリンの片見京子さんと片見悠さん・ピアノの神林杏子さん5名による歌曲



とクラシックの演奏が披露されました。第1部は「音楽に寄せて/シューベルト」から始まり7曲が、第2部は「ヴァイオリンとピアノのためのソナチネ第3番/シューベルト」など4曲が演奏されました。また「観客参加」では、ソプラノの小島美穂子さんと一緒に皆さんで唱歌など4曲を歌うなどしました。

この後、声援の中アンコールに応え2曲追加していただき、最後は全員で「信濃の国」を歌って楽しい時間を過ごすことができました。観客の皆さんからも「楽しかった」とのご意見を多くいただきました。

(福祉健康部)



エネルギーと資源の循環

～ながの環境エネルギーセンター視察～

7月24日(金)環境美化部では長野市松岡にある「ながの環境エネルギーセンター」の視察を行いました。

当センターは、長野広域連合を構成する9市町村のうち、3市町(千曲市・坂城町・小布施町)を除く6市町村(長野市・須坂市・高山村・信濃町・小川村・飯綱町)の



次頁へつづく



可燃ごみを処理する焼却施設です。

焼却処理能力は1日405トン（ゴミの搬入量は1日320トン）で、搬入車両は1日330台に及びます。焼却処理により発生した熱は、隣接施設「サンマリーンながの」へ供給されたり高効率発電に使われたりしています。また、焼却灰やスラグなどの70%がコンクリートブロックなどの建設資材として再資源化されています。

当センターには環境学習コーナーも設けられており、どなたでも自由に環境や施設について学べます。皆さんも一度ごみの処理過程や施設の規模を体験してみてください。

（環境美化部）

「自分が気づいていないだけで…」～人権男女共同参画セミナー～

7月22日（水）古牧公民館にて「人権男女共同参画セミナー」が開催され、住民自治協議会の正副会長・教養文化部会長、各区から区長・公民館長・人権教育推進員等50名が参加しました。

今年度は、長野市人権・男女共同参画課指導主事の木内昇氏に「自分が気づいていないだけで…」と題して講演をいただきました。

日常生活で交わされる言葉のなかには、「言った側」と「受け止めた側」の感覚が異なることがある事例として、海外の人に「日本語上手ですね」、障がいのある方に「障がいがあるのにすごい」、高齢者に「そんなことまで一人でできるなんてえらい」などと言うことで、相手を傷つけることがあるというお話をしていただきました。



さらにDVD「言葉があるから」を視聴し、『マイクロアグレッション（小さな攻撃）』について学びました。この「小さな攻撃」とは、気づかないうちに相手の心を傷つけたり不快な思いにさせたりする言動であり、マイノリティや社会的弱者に向けて発せられることが多いことを各自が実感したと思います。

最後に、自分の言動を見直す3つのポイントは「相手を軽く見ていないか」「思い込み・決めつけ・括った見方に基づく考え方をしていないか」「話した内容は相手も満足できるものであったか」と説明を受けました。この研修を通じて、ありのままの相手に向き合おうとすることの大切さを感じました。

（人権・男女参画部）



住民集会を開催

～古牧地区社会を明るくする運動～

7月18日（土）「第76回古牧地区社会を明るくする運動」住民集会が古牧公民館で開催されました。

この運動は、すべての国民が犯罪や非行の防止と立ち直りについての理解を深め、それぞれの立場で力を合わせ、新たな被害者も加害者も生まない明るい地域社会を築くための全国的な運動です。

長野日本大学中学校2年生3名から社会を明るくする運動作文コンクール入選作の発表がありました。

最初の花房杏珠さんからは、旅行中困ったときに親切にされたことや、人からの優しい声かけから「社会を明るくするには優しさと思いやりが大切」という発表がありました。次の高川里桜さんからは「思いやりの心が社会の暮らしを支えている」という気づきから、自分の髪の毛を医療用ウィッグに提供するヘアドネーションに挑戦した経験が語られました。三番目の小林千果子さんからは、よく声かけをしてくれる近所のおばさんのことやお母さんの被災地でのボランティア体験などの



話から「皆で助け合いの輪を広げることの大切さ」が語られました。

長野市議会議員で保護司の寺沢さゆりさんの「犯罪被害者支援を考える」と題する講演では、保護司の仕事についてのお話の後、交通事故で長男を亡くした両親が高等裁判所の判決を不服として上告し、最高裁判所で納得できる判決が出るまで闘った被害者家族の取り組みを映像で見せていただきました。そこから、保護司としての加害者支援ばかりでなく、相対する立場に立つ犯罪被害者支援の必要性についてお話がありました。

閉会の言葉では、住民自治協議会原良通副会長から「他者への心づかいや気づく力から優しさが生まれる」と、まとめのお話がありました。

中学生の優しさにあふれた作文は心温まるものがありました。また、寺沢さんのお話から、保護司の仕事の大切さや犯罪被害者への支援の必要性について知ることができたことはとても勉強になりました。（総務部）



社会を明るくする運動作文コンクール入選作

「思いやりで人は助けられる」

長野日本大学中学校 花房 杏珠

私は去年の夏休みに友達や家族と外出をする機会がありました。初めて行く場所だったので道中、困り事などが多く起きました。その度に旅先の人に助けてもらいました。

去年の夏、最初に助けられたのは友達と電車に乗って少し遠い場所に出かけたときでした。目的地までバスに乗って行けるという情報をインターネットで見つけたため、乗車してみたところちゃんと目的地周辺まで行くことができました。しかし、問題はここからでした。私達はバスの降車の仕方がわからなかったのです。

「どうしよう。このままじゃバスを降りれないよ。」と友達と困っていたところ、バスの運転手さんが私達の話聞いてくれていたのか「ここで降車する方、いらっしゃいますか。」と言ってくれました。

「はい。います。」と答えたところ、「少しお待ちください。近くのバス停に止まりますね。」と言ってバスを停めてくれました。お礼を言いバスを降りようとしたら、「この場所に行くのなら、この道をまっすぐに行き、左に曲がってください。そうすればその場所が目の前に見える場所まで行けます。お氣をつけて。」と助言してくれました。運転手さんの助言で降り歩いていくと、目的地にたどりつくことができました。運転手さんが声をかけてくれなければ私は友達と一緒にずっとバスに乗って困っていました。

次は家族と出かけたときでした。助けるというよりも、その時は親切にしてもらいました。夜おそく出かけた先のホテルに電車で向かおうとしたところ、平日だったため帰宅ラッシュもあったのか思った以上に電車内が混んでいました。なんとか乗車できたものの座ることはできませんでした。苦ではありませんでしたが、一日中歩き回っていたためすぐつかれていました。すると私の目の前に座っている方が「この席、座りますか。」と聞いてくれました。その時は、とっさに「大丈夫です。ありがとうございます。」と答えましたが、内心すぐくあせりました。なぜなら「私、すごいつかれた感じに見えてたのかな。」と思ったからです。知らない方だったけれど私を思いやって声をかけてくれたことがとてもうれしかったです。

去年の夏、私は出かけた先で出会った方に親切にされたことで、社会を明るくするには優しさと思いやりが大切で、それはどんな人にも存在する不思議なものだとわかりました。人に親切にするには勇気も必要だけど、それ以上に必要なものは多くも少なくもなく、困っている人は誰彼問わず助けることができると思いました。それでも無理のない範囲で、私が考えた親切を日常の行動でできたら、自分の周りが少しでも明るくなるのかもしれないと考えました。

「思いやりのバトンタッチ」

長野日本大学中学校 高川 里桜

私たちの日常には、小さな優しさがたくさんあふれています。誰かのためのちょっとした思いやりやささいな行動が積み重なり、やがて幸せで明るい未来をつくるきっかけになると私は思います。

まず、私が人から受けて嬉しかった小さな優しさのことを紹介します。

ある日、家族とレストランに行ったとき、店の入り口の前に居た見知らぬ男の子が、私たちが入りやすいようにわざわざドアを開けて待っていてくれました。その心遣いにとっても温かい気持ちになり、私ももっと周りの人たちを気遣った行動をしたいと思いました。

また、おばあちゃんの家近くにあるゴミ捨て場がカラスに荒らされていました。すると、お

次頁へつづく

ばあちゃんが掃除道具を持ってきてきれいに片付け始めました。私はなぜそこまでするのか尋ねると、「誰かがやらないと、次にゴミを捨てる人や回収する人が困るでしょう？」と教えてくれました。こうした思いやりの心が社会の暮らしを支えていることに気づきました。

このような人から受けた優しさや思いやりは、私にとって大切な経験となりました。そうした優しさを見て、私も誰かに優しくしたいという気持ちが強くなりました。

そこで、私は「ヘアドネーション」をしました。これは、病気や事故などの理由で髪の毛を失ってしまった子どもたちに、自分の髪の毛を寄付する活動です。医療用のウィッグをつくるために、31センチ以上の髪の毛を必要としていると知り、私にもできることがあると感じました。この活動を知ったきっかけは、テレビでヘアドネーションをした人の特集を見たことでした。その時、髪の毛を伸ばすことが誰かの力になるということに驚きました。私はそれまで自分の髪形や見た目のことしか考えていませんでしたが、「髪の毛で困っている人がいる」「その人の助けになるなら、私の髪の毛も役に立てるかもしれない」と思うようになりました。今まで伸ばしてきた髪の毛をばっさり切る時は少し緊張しましたがこれが誰かの笑顔につながると思うと、嬉しくなりました。

このように小さな優しさは誰にでもできることかもしれません。相手を助けることで自分も温かい気持ちになり、優しさは連鎖していきます。

また、社会全体でも同じことが言えます。災害が起きた時には多くの人助け合い、物資を分け合い、力を合わせて困難を乗り越えます。そうした小さな親切や思いやりが被災地の人たちの希望となり、未来へとつながっています。

私はこれからも、小さな優しさを大切に、困っている人に手を差し伸べ、声をかけ、笑顔忘れずに過ごしたいと思います。そうすることで、少しでも周りの人が安心でき、明るい社会をつくる一員になりたいです。

「助け合いの輪を広げよう」

長野日本大学中学校 小林 千果子

私が「助け合い」という言葉がいいなと思った理由は、地域の人とのやりとりです。

私が聞いたり体験した助け合いは、二つあります。

一つ目は、今朝、隣に住んでいるおばあさんがアシナガバチの大きい巣を駆除してほしいとやりに来ました。庭に出た時に6箇所も刺されてしまって救急病院で点滴をしてとても大変だったそうです。そのおばあさんは、家族を亡くし一人で住んでいるので頼れる人がいなく困っているのを助けてほしいとやりに来ました。その巣は、父が駆除してくれました。おばあさんは、とても喜んでくれて、「一人だったからとても困っていたんだよ。とても助かったよ。ありがとう。」と言っていました。父が駆除してくれておばあさんは、安心したと思います。私の父は、命がけで駆除してくれて、とてもかっこいいなと思いました。私も困っている人がいれば助けてあげたいです。

そのおばあさんは、いつも笑顔で明るく挨拶をしてくれたり温かく見守ってくれるので、私は毎日安心して生活できています。これからもおばあさんと話したりして、もっと仲良くしたいです。

二つ目は、台風十九号の時に母がボランティアとして被害が大きかった地域に行ったことを母から聞きました。テレビで被害の大きさを観て何かしたいと思ったからと全国から沢山の人が手伝いをしに来たそうです。遠い熊本からはるばる手伝いに来た人もいて、「熊本地震の時に長野の人が助けに来てくれたのでその恩返しに来たんだ。」と言っていたそうです。

母は、部屋の奥まで泥だらけになっている家を片付けたそうです。泥はとても重く、その日に

初めて会ったボランティアの人たち数人で協力して片付けたと言っていました。一日ではとても終わらず、何日もかかったようですが、終わった時に家の人から感謝されて、何とも言えない気持ちになったと言っていました。思い出の地が被害にあったときはとてもショックだったが、被災地の方が復興に向けて前へ進めようとする姿に、逆にパワーをもらえたと言っていました。

私は、テレビで被害の映像を観ているだけではなく、何とかしたいと実際に手伝いに行き行動にうつした母のことをすごいと思いました。

私も父や母みたいに困っている人がいれば声をかけて助けられる人になりたいです。それには、勇気がいると思いますが勇気を出して一歩踏み出したいです。そうすれば助け合いの輪は、どんどん広がっていくと思います。

日本のみんなが助け合いの輪を広めていったらきっと一人ひとりが安心して生活できると思います。

地域で支える健康体操 ～健康体操サポーター養成講座～

6月18日（木）古牧公民館において、各区が行っている健康体操をサポートする方を対象にした養成講座の第1回目が開催され、26名が参加しました。

各区では、高齢の皆さんが寝たきりなどにならないよう介護予防活動の一環として健康体操を行っています。この講座は健康体操の指導者や健康サロンをサポートしてくださる方の技能習得やレベルアップを図るものです。講師は「ほんわか健康応援隊」の皆さんが務め、フレイル予防などのお話の後、一緒に体操を実践するなど、参加者の皆さんは熱心に受講していました。

第2回目は7月17日（金）に開催され29名が参加しました。この回は音楽療法士の坂本



美夏子さんを講師にお招きし、音楽療法についてお聞きした後、リズムに合わせて手足を動かしたり講師のピアノ伴奏で季節の歌を歌ったり、タンバリンや太鼓・鈴・トーンチャイムなどを歌に合わせて演奏し、参加した皆さんは学びと楽しい体験を共有しました。

本講座は全4回で9月まで毎月1回外部講師をお招きして開催を予定しています。これからの受講も可能ですので、ご希望の方は「古牧地区ボランティアセンター」（電話244-8159）までご連絡ください。

また各区では、健康体操をサポートしていただける方を募集しています。関心のある方は各区の役員や福祉健康部担当者などにお問い合せください。ご自身の健康維持のためにも積極的にご参加ください。

（古牧地区ボランティアセンター）





「オレンジカフェ まきば」を開催します

～ボランティア古牧～

ボランティア古牧では、右記のとおり「オレンジカフェ まきば」を開催します。

「オレンジカフェ まきば」は、認知症の方やそのご家族と地域の方々が気軽に集い、安心して過ごせる交流の場です。

今回は、皆さんで懐かしい歌を歌って楽しいひと時を過ごしたいと思います。

どなたでも参加できますので、初めての方もお気軽にお出かけください。大勢のご参加をお待ちしています。

開催日

9月18日（金）

時間

午前10時～12時

場所

古牧公民館 1階学習室

（ボランティア古牧）

歴史探索

ぐるりおがまち

西尾張部区

八幡神社奇縁

古牧郷土史研究会 原 田 耕 司

昭和32年（1957）、長野でも上映された木下恵介監督の「喜びも悲しみも幾歳月」。抒情的な田園風景が広がる西尾張部の八幡神社。その赤い鳥居の前で路線バスから降り立った女優の高峯秀子さんの麗姿に、当時まだ少年だった私は心躍らせて遠方から見入っていた。あれから47年を経て、八幡神社の近くに居を構えることができたのはまさに奇縁であった。

現在の八幡神社は八幡神社・若宮八幡・春日社の三社が明治41年に合併し再建されたもので、これを契機に竜の天井絵が奉納されたい。竜は古来より総ての水を司る神として崇められており、西尾張部の農民達も用水確保には長きにわたり苦労に苦労を重ねてきた歴史的経緯があるだけに、畏敬の念と祈りを込めて天井に竜の絵を掲げたのではなかろうか。

天井絵には「泰山九一翁筆」とある。泰山は原田耕左衛門の雅号で、文政8年（1825）



旧朝陽村に出生、大正3年に91歳で死去した私の曾祖父にあたる。当時としてはかなりの長生きで、天井絵は泰山にとって最晩年の作画と思われる。

戦火が絶えない混沌とする時世にあって竜の鋭い眼光が、時には厳しく、時には優しく八方に睨みをきかせ、世の中の暗い世相を一掃してほしいと願わずにはおれない。

地域で活動する団体を応援 ～支所発地域力向上支援金～

6月29日（月）古牧公民館において「支所発地域力向上支援金事業」の交付対象団体の選考会が行われました。

この支援金事業の主旨は、古牧支所が地区内で活動する団体が行う事業を対象に支援金を交付するものです。例えば、住民の負担が軽減されて事業が持続するように、交流がすすんで地域がもっと元気になるように応援するものです。

選考会では、申込み団体の代表者が事業内容のプレゼンテーションを行い、8名の選考委員により事業の必要性、適正、効果、将来性などの観点から審査を行いました。その結果「地区の公民館の備品整備」「公園愛護活動の用具整備」「獅子舞・神楽等の伝統芸能の備品整備」などを行う6団体が選定されました。（古牧支所）

令和8年度 交付対象（6団体6事業）

団体名	事業名
川端区	キャスター付きテーブル購入と「健康塾・ミニサロン会」での活用
西和田区	公園愛護活動支援
五分一太神楽保存会	五分一区伝統の獅子舞・神楽継承に向けた子供・若手育成環境の整備及び獅子舞・神楽備品リニューアル事業
南高田有志 助弥の会	南高田地域活性化事業 （交流拠点「助弥ブース」整備と認知度向上プロジェクト）
中村区	区の防災訓練、人権研修及び各種団体の研修等の機器の整備
西尾張部区	自走式草刈り機の整備

しゃばえんびつ



「幼子のように」

私は毎朝、絵を描きます。これが日課の一つになっています。そして、絵を描きながらいつも思うことがあります。

それは「幼子のように、自由気ままに描きたい」ということです。幼子は、体の中にたまった物をウンチとして吐き出すように絵を描いているそうです。だから自由気ままで気持ちがいいわけです。そこには、人からどのように見られるなどという衒いは全くありません。

幼子のように絵が描けたらどんなにか気分がいいことでしょう。いつになったら、そんな心境に達することができるのか…。まだまだ挑戦は続きます。

（総務部 小嶋 瑞紀）



古牧地区の世帯数と人口

令和8年8月1日現在

12,129 世帯

26,001 人

（男 12,848人 女 13,153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 平出 信人

■編集 ぷらネットこまき編集委員会

■印刷 (有)小池印刷

HPご覧ください



古牧住自協