

# 御幣川区だより

PTA 愛の一声運動  
明るいまはさつ、あふれる笑顔、  
大きな声で私から

第 2 1 1 号発行  
長野市篠ノ井御幣川区  
平成 2 6 年 1 2 月 1 日  
世帯数 1016 世帯 (H26. 9. 1)

## 12月の主な行事予定

- 12月1日(月) 「御幣川区 安全・安心を考える日」(火の用心巡回等)  
1日(月) 平成27年八日堂初縁日打合せ会(13時30分 宝昌寺)  
6日(土) 第7回ふれあい会食(福祉委員会主催)  
6日(土) 第8回協議員会(18時30分 公民館)  
12日(金) 自主防災会ポンプ点検(18時30分 公民館)  
21日(日) 御幣川区資源回収  
28日(日) 年末特別警戒区内巡視  
(消防団・区四役・自主消防隊三役・正副協議員長)  
30日(火) 年末特別警戒常会内巡視(正副常会長)  
31日(水) 幣川神社越年祭(2年詣)  
27年1月2日(金) 御幣川区新年おめでとう会(10時 公民館2階大広間)

## ☆☆御幣川区“向こう三軒両隣”雪かき運動! ~除雪対策~



一般家庭も事業所も隣近所、助け合い協力し合って区をあげて皆で除雪を行うことによって、安全で安心して暮らせる街づくり笑顔あふれる和・輪・話の街づくりを推進しましょう。

○昨年の大雪を顧みるに大雪は災害で自助・共助・公助の対策が必要である。

○区内、一人世帯・高齢者世帯が年々多くなってきている。

○子ども達の通学や通勤者、高齢者の安全な歩行路の確保。

尚、①「塩カルの使用を希望する場合」は常会長・区四役にご連絡ください。

②「雪の搬出にダンプトラック貸し出しを希望する場合」は常会長・区四役⇒区長にご連絡ください。

☆「ダンプトラック等使用貸借制度」:市が運転手付きで2トン車2台を無償で貸し出し、雪の積み込みは住民が行う制度で作業中の事故に対応するため、保険は市で加入します。申し込みは「区、自治会など市民の団体及び法人(個人は除く)に限る」

## ☆☆身近な人権問題を考える! 「みんなの幸せを願う集い」開催

11月8日(土)、御幣川公民館において、篠ノ井地区人権教育推進協議会中央支部主催による人権問題の理解や解決をテーマにした講演会が開催され、中央地区の区長・公民館長、御幣川区民など46名が参加しました。人権擁護委員の宮下英子さん(戸隠)が自身の経験に触れ、「家庭内で相手を“おい”ではなく、〇〇さんと“さん”をつけて呼ぶなど、身の周りの人権について考えることが大事」「自分の良いところを積極的に見つける努力をすることで、家族や周りの人の良いところを見つけることができるようになり心が豊かになること」など、たいへん有意義な講演をお聴きすることが出来ました。





## ☆☆笑顔一杯の七五三祝！おめでとうございます！！

11月9日（日）午前10時、七五三祝が幣川神社でご家族45名が参列し、竹内宮司様、氏子総代会の皆様のもと神事が行われ健やかな成長を祈願し、お守りや千歳飴、紅白餅などお祝いの品々をいただきました。親子、ご家族が晴姿で談笑している姿を見て、周りのみんなも幸せな気分になり境内は笑顔一杯になりました。

晴れの七五三を迎えられたみなさん、誠におめでとうございます。



## ☆☆御幣川区 文化祭、大いに賑わう！！ 公民館主事 上原健一

恒例の文化祭が、11月3日（月）文化の日に公民館で盛大に開催されました。

子供たちの個性あふれる作品から、絵画・水墨画・陶芸・書道・写真・生け花・盆栽など、バラエティーに富んだ力作が公民館いっぱい展示され、たくさんの来場者で大いに賑わいました。作品の鑑賞を終えられた方々には、区で行われた行事の様子をVTRでご覧いただき、お茶を飲みながら、お菓子やお漬物をつまみながら、楽しく有意義なひとときを過ごしていただきました。ご協力いただいた皆様を始めお越しいただいた皆様へ感謝申し上げます。ありがとうございました。





## ☆☆秋のごみゼロ運動！寒い中、お疲れさまでした！！

10月19日（日）、県下一斉の「秋のごみゼロ運動」「河川清掃」が行われました。主要道路のゴミは比較的少なかったように思いますが、少し裏に入った道や植え込みの根元等には風に飛ばされて来たようなゴミが目立ちました。まだまだです！“心癒される美しい御幣川区”めざして、毎日が「ゴミゼロの日」「道路愛護の日」の精神で、日頃から、みんなでもう一息がんばりましょう！よろしくお祈りします。



	場所	参加人数	空き缶	空きビン	ペットボトル	可燃物	不燃物
1常会	常会内、土手	12	27	2	1	1.0	1.0
2常会	常会内	6	5	3	4	2.0	0.0
3常会	常会内	5	2	3	3	3.0	1.0
4常会	常会内	13	12	0	1	2.0	0.3
5常会	常会内	8	6	3	5	1.2	1.7
6常会	常会内	4	2	0	0	1.0	1.0
7常会	常会内	3	8	0	0	0.3	0.5
8常会	常会内	6	6	0	5	2.0	1.0
9常会	常会内	4	3	0	1	0.5	1.0
10常会	常会内	3	2	0	1	2.5	0.0
11常会	常会内	3	4	0	3	1.0	0.5
12常会	常会内	9	7	2	2	2.0	0.5
13常会	常会内	7	22	2	8	8.0	1.0
合計		83名	106本	15本	34本	26.5Kg	9.5Kg

区分	空き缶	空きビン	ペットボトル	可燃物	不燃物
23年春	124	29	56	29	47
〃年秋	120	22	47	34	14
24年春	175	22	58	28	10
〃年秋	88	25	41	16	15
25年春	110	37	58	22	16
〃年秋	93	11	51	23	9
26年春	140	16	36	23	28
〃年秋	106本	15本	34本	27Kg	10Kg

## ☆お茶のみサロン「健康寿命を延ばそう」に参加して 小林正登（10常会）



私は、71歳。以前、膝激痛で医院へ、筋力が無いね。不自由無く日常生活を送りたければ筋力アップ運動と言われ、その後毎日継続、膝痛は解消。しかし最近腰痛に悩まされるようになりました。

そこでお茶のみサロンへ参加。講師は、長野市介護保険課の方、単に「長寿」を願うより、「健康寿命」を意識して自分らしい暮らしを過ごす事が大切。以下のお話がありました。

1、心身の機能低下を防ぐこと・・・高齢になって感じる「衰え」の多くは、「年のせい・・・」ではなく「不活発」が原因、予防・改善することができる。更なる低下の原因となるため、早めの予防が大切。

2、効果的な予防活動を・・・介護予防を行っているつもりでも、十分な予防活動効果がえられない場合があり、「効果的な予防活動」を知ることが大切とのことです。

そこで、骨・関節・筋肉などが衰えるロコモをふせぎ、自宅でできる、筋力トレーニング・ストレッチ（太ももの裏を伸ばす・開眼片足立ち・イスからの立ち上がり）の運動紹介があり継続が大事とのことです。休憩時に周りの方と一言・二言、前のおじさんは93歳、横のおばさんは87歳、元気・頑張を見習わなければ。健康寿命保持に努めなければと認識したサロン会でした。

## ☆☆米倉朋輝くん（3常会）「砲丸投げ」・「円盤投げ」で快挙！！

### 北信大会・長野県大会・北信越高等学校新人陸上競技大会、すべて優勝

#### ○北信高等学校新人体育大会陸上競技大会○

（9月12日～14日 長野市営陸上競技場）

「砲丸投げ」優勝（記録14m17） ・「円盤投げ」優勝（37m33）

#### ○長野県高等学校新人陸上競技対抗選手権大会○

（9月26日～28日 長野市営陸上競技場）

「砲丸投げ」優勝（記録14m12・大会新）・「円盤投げ」優勝（39m16）

#### ○北信越高等学校新人陸上競技大会○

（10月25日～26日 新潟ビックスワンスタジアム）

「砲丸投げ」優勝（記録14m46・自己ベスト）・「円盤投げ」優勝（37m92）



## ☆☆お知らせ☆☆

### 1 「平成27年新年おめでとう会」にご参加ください！！

御幣川区恒例の新年おめでとう会を1月2日（木）10時より公民館大広間において開催いたします。平成27年も良い年になりますよう大勢の区民の皆様のご参加をお待ちしています。申込みは、12月5日（金）までに各常会長さんまでお願いします。

### 2 「第21回住民福祉バザー」ご協力ありがとうございました！！

御幣川区の皆様から、衣料品326点・日用雑貨品326点・食料品35点・農産物12点、合計699点（去年は530点）と多くのご寄贈をいただきました。正副常会長・隣接組長・民生児童委員・保健補導員・日赤奉仕団・福祉推進員・交通安全協会支部長さんお疲れさまでした。ありがとうございました。

### 3 御幣川区資源回収！12月21日（日）ですご協力をお願いします。