

戸隠地区住民自治協議会広報

こみゆにていー戸隠

平成22年度 第3号

発行者：戸隠地区住民自治協議会長 和田 文雄

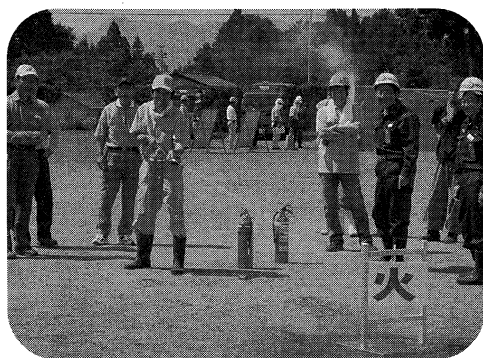
【平成22年10月発行】

防災組織連絡会

戸隠地区総合防災訓練を実施しました

～戸隠を震源とするマグニチュード7の大地震が発生し、
各地で家屋が倒壊し、火災が発生している～

☆みなさんは、どのように行動しますか☆



9月2日(木) 午前9時45分 大地震発生という想定で、防災同報無線による訓練放送を行い、各区長を中心に自主防災組織の初動訓練を行いました。

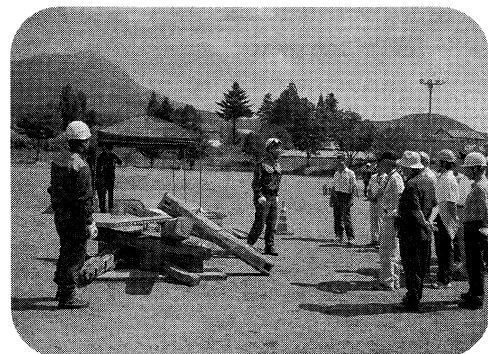
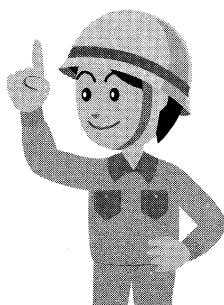
また、今年度から効果的に訓練を行うため、実際の避難場所である戸隠小学校グラウンドに、豊岡地区の住民の方を避難誘導する訓練も実施しました。

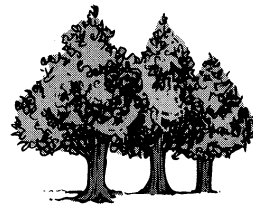
午前10時30分からは戸隠小学校グラウンドにて地域住民の助け合い「共助」が効果的に機能するよう、参加者全員で消火栓の取扱いや被災者の救助方法についてなど訓練しました。

大規模な災害が発生したとき、住民一人ひとりが、自分の身を守る「自助」と地域や近隣の人々によって互いに協力し合いながら、防災活動に組織的に取り組む「共助」が効率よく機能することで、被害の拡大を防ぐことができます。

災害はいつ、どのように起こるかわかりません。この防災訓練をきっかけに災害に関心を持ち、いざという時の心構えを持ちましょう。

防災組織連絡会では、総合防災訓練を年間1回、訓練場所を移動し、避難場所に該当する住民を対象に、効果的な訓練を行ってまいります。





戸隠ノルディック

ウォーキング活動支援



～ 楽々歩で【健】【幸】づくり～

第3回講習会を開催しました（8月22日）

今回は、戸隠スキー場から旧越後道を通るコースで、観光客やトレイルランナーでにぎわう越水ヶ原を総勢29名で歩きました。

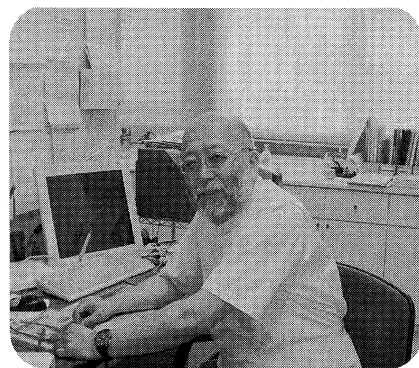
残り2回の講習となりました。秋も深まり移り変わる戸隠の景色を楽しみながらの活動になりそうですね。



●ノルディックウォーキングのすすめ●

長野市国民健康保険戸隠診療所 佐々木 明良

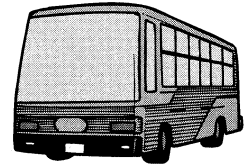
もともとクロスカントリーチームの夏場のトレーニングとして始まったものでポールを用いて全身の90%の筋肉を使い普通のウォーキングより20%も運動量が多いのです。お医者としてはメタボ対策に！と言いたいところですが、まずは足腰を弱らせないために!!と私は勧めています。しかし、膝や腰の痛みが辛いという高齢者もたくさんいます。実はこのような方々にも安全かつ楽に歩いてもらえるのがノルディックウォーキングの素晴らしいところです。ポールは杖代わりに也成了り足腰への負担を減らせます。昨年平均73歳の方9人の参加をいただき半年間に亘りノルディックウォーキングを行いました。足腰に何らかの障害を抱えている方々でしたが最後まで安全にウォーキングを楽しんでいただけました。継続されれば生活習慣病の改善は後から付いてきます。皆さんも一度試してみませんか!?戸隠高原がノルディックウォーキングのメッカになったらいいなあと考えています。



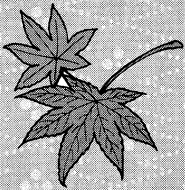
障害者交流事業 「日帰り希望の旅」 を実施しました

7月24日（土）、長野市身体障害者福祉協会戸隠支部の会員の皆さんが鬼無里の湯で「日帰り希望の旅」を実施し、介助者を含め26人の参加による交流が行われました。日頃、外出の機会が限られてしまう方も、楽しい時間を過ごすことができました。

なお、長野市身体障害者福祉協会戸隠支部へのお問い合わせ・ご相談は、支部長の宮本さん（Tel 254-3126）までお寄せください。



一人暮らしシニア 親睦旅行参加者募集！

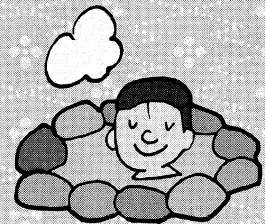


黒姫温泉一泊の旅



概ね60歳以上の一人暮らしの方を対象にした一泊旅行です。
黒姫山・妙高山を一望できる展望大浴場（天然温泉）のある宿で、
ゆっくりとお過ごしいただけます。

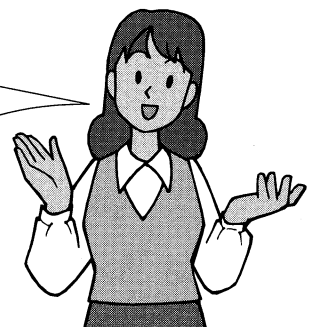
- と き : 11月4日（木）～5日（金）
と ころ : ホテルアスティくろひめ（信濃町）
内 容 : 黒姫童話館見学、脳トレビンゴゲーム、懇親会
参加費 : 10,000円
申込み : 10月18日（月）までに、区の社会福祉委員が事務局へ



福 祉 相 談 窓 口

住民自治協議会に、身近な福祉相談窓口として、地域福祉ワーカーが設置されています。地域福祉ワーカーは、地域の悩みや困りごとを受け止め、行政など関係機関につなげたり、住民同士の支え合い活動を進めます。お気軽にご相談ください。

戸隠支所 3階 住民自治協議会事務局内
地域福祉ワーカー 山口 電話・有線 254-2490



子どもと大人の世代間交流の行事が行われました

西条区「西条地域交流会」の様子を紹介します

7月に行われた地区懇談会で、「もっと子どもと大人の交流が必要」といった話し合いの中から、夏休み中の事業として計画されました。

普段子どもたちと交流する機会がない地域の一人暮らしのお年寄りや地区外で生活されているお孫さんなど、幅広く参加を呼びかけ、夏休み中の8月8日に子どもと大人合わせて約30名が集まりました。

この交流会では、自分で折った紙飛行機を遠くまで飛ばし競うゲーム、竹馬や笛遊び、スイカ割りなど、子どもから大人まで楽しめる内容で行われました。

子どもと大人の交流行事は、昔は多くの地域で行われていましたが、多くの地域で、いつの間にか行われなくなりました。

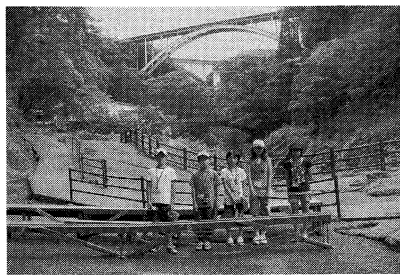
青少年育成委員会では、子どもを、地域みんなで育てる大切さについて協議し、地域内の世代間交流の行事が、再び活発に行われるよう検討していきます。



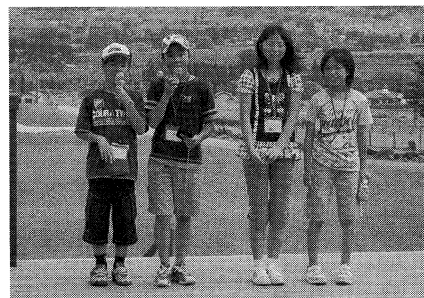
常任評議員会

高千穂町ホームステイ

夏休みを利用して、7月27日～30日までの4日間、小学生4名が高千穂町へホームステイに行ってきました。高千穂町の観光夜神楽を鑑賞し、高千穂峡や天岩戸神社などを見学し高千穂町の文化に触れました。2日目の海水浴も、とても楽しかったようです。ホームステイ先でもそれぞれの家庭でよい交流をさせて



いただき、楽しい3泊4日の交流となりました。



このホームステイ事業は、合併後も市教育委員会の補助金により継続され今年で18年目となりました。常任評議会では高千穂町と今後も交流がさらに発展したものになるよう、現在、交流事業の調査・研究を進めています。

～編集後記～

今年は、なかなか夏の暑さが抜けず、秋へと移り変わろうとしています。これからますます市民運動会・住民大会など、住民自治協議会の主催とする事業が行われる予定となっています。これらの事業は、住民のみなさまと協力して作り上げる事業ですので、ぜひ、みなさんで力を合わせてよい事業にしていきたいと思います！

お問合せ先

戸隠地区住民自治協議会事務局(戸隠支所3F)

〒381-4102 長野市戸隠豊岡1554

Tel 254-2490 Fax 254-2327

E-mail togakusi-juumin@tgk.janis.or.jp

♪さわやか戸隠 未来のために♪