住民自治協議会の情報紙　　見て　知って　参加して　つながって

いきいきわがまち　やなぎはら

やなぎくん

令和4年7月15日発行　発行責任者　柳原地区住民自治協議会　会長　花岡　義明　第118号

健康講座

◆ 甘くて甘くない糖の話

柳原地区R3健診結果
メタボ該当者　市内８位
血糖・血圧・脂質異常
すべて該当者
市内４位（３２地区中）

場　所：柳原交流センター　大学習室
時　間：午前１０時～１１時３０分
講　師：東部保健センター　保　健　師　佐藤　敦子
　　三陽保健センター　管理栄養士　白井　元子（9/8のみ）
申　込：事務局まで　☎　217－2365

１回目：８月９日（火）

『健診データでわかる！あなたのからだ』

～健診データが教えてくれることってなんだろう？～
・血液サラサラ（ドロドロ）ってどういうこと？
・血糖とＨｂＡ１ｃ（ヘモグロビンエーワンシー）の違いは？
・「糖尿病予備群」ってどういうこと？
・糖尿病は遺伝する？
座ってできる、貯筋体操

２回目：９月８日（木）

『食べ方の工夫で変わる！あなたのからだ』

～自分のからだに合う食べ方ってなんだろう？～
・バランスの良い食事ってなんだろう？
・「野菜から食べる」意味とは？
・野菜と野菜ジュースの違いは？
・サプリメントを飲めば解決？
・果物は食べた方がいいの？良くないの？
・あなたが実践したくなった工夫とは？

※どちらか１回の参加も可能です。
ある方はご自身の健診結果データをお持ちください。
１回目は椅子に座ったまま、簡単な体操を行いますので、
動きやすい服装でお出かけください。

◆　新しいまちづくりの計画の概要をお知らせします。

見開きページをご覧ください。

第三次まちづくりテーマ

“あなたが主役　住民一人ひとりが主人公になれるまち”

事業の詳細については、８月から順次お知らせします。

イ　ベ　ン　ト　カ　レ　ン　ダ　ー

月	と　き	時　間	イ ベ ン ト	と こ ろ	備　考
8	9日（火）	10:00～	健康講座	交流センター　大学習室	申込

＜減災グッズチェックリスト＞を配りました。

◆　もう一度備えについて考えてみよう！

このリストは、被災経験者を含む阪神・淡路大震災記念「人と防災未来センター」の職員・ボランティア・スタッフによる防災グッズ委員会によって、検討・立案されました。
各家庭でいざという時に備える「非常持ち出し品」のチェックリストをまとめています。
リストを参考に、あなたのご家庭で必要なセットの検討・用意をぜひ進めてみてください。

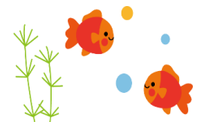
長野市消防団　柳原分団より

７月２３日から８月２１日　＜夏の火災予防運動＞

長野市消防団では年間を通して火災・災害救護活動とともに、火災予防運動を行っています。
消防積載車にて広報活動を随時行う予定です。ご協力をお願いします。

◆　折り紙で季節の飾りを作ろう

７月２６日（火）８月３０日（火）
１０：００～１２：００
柳原交流センター　和室にて
時間内でしたらいつでも入室　OK　です。



申込みなし
どなたでも参加できます。お出かけください。

◆　本気で燻製生ベーコン作り

９月　５日（月）肉の塩漬け
　　１０日（土）塩抜きから燻製仕上げ

詳しくは次号で

◇◇◇　お問合せ　・　申し込み　◇◇◇

〒３８１－００１７
長野市大字小島804－5　柳原総合市民センター内
柳原地区住民自治協議会　事務局　☎217-2365
月曜日～金曜日　9:00～14:00　お気軽にお立ち寄りください

まちづくり計画のねらい

柳原地区住民自治協議会は平成20年５月に発足して以来、活動も順調に推移し発展してきました。平成27年４月には、地区版地域福祉計画を継承する第二次「まちづくり計画」を策定し、計画のテーマを「わくわくやなぎくん」、基本目標を「安全で安心　災害にだってまけない人とまち」「わたしも元気あなたも元気“おたがいさま”と言える人とまち」「世代を越えて学びあい　郷土を育む人とまち」「ホットなリンクステーションやなぎはら」の４つを掲げ24の事業を推進してきました。地域を取り巻く課題は、少子高齢化・一人暮らし高齢者世帯の増加などに代表されるように変化しています。また、浸水被害や避難の準備など自然災害への備えも喫緊の課題です。人と人のつながりや地域コミュニティーが、住民の支えあいのみならず、減災・防災の基礎となります。第二次計画「わくわくやなぎくん」の４つの基本目標を継承し「第三次まちづくり計画」によりまちづくりの活動を推進します。
住民一人ひとりが主人公になって、柳原に住むみんなの力で事業を推進していきましょう。

計画のテーマは？　第二次まちづくり計画のテーマ（目指すまちの姿）を継承

“あなたが主役　住民一人ひとりが主人公になれるまち”

期間は？　令和４年４月から令和９年３月までの５か年

柳原に住む人、事業所で働く人みんなが、「目指すまちの姿」を共有し、主体的かつ持続的に地域づくりの活動に取り組むことができるように、本計画では以下の目標を設定し活動を推進します。

４つの基本目標　どんなことをやるの？

あんぜん　まけない

安全で安心
災害にだってまけない人とまち

○命を守る　暮らしを守る　個から隣近所
　　そして地域へ　防災・減災　自助・共助
○交通安全・防犯　安心して暮らせるまちにする
○災害にあってもそれに負けない人のつながり

みんなで守ろう！地域の安全
わんわんパトロール隊
ついでの防犯パトロール
ナイトスクール

安心は日ごろの備えと地域の絆
心臓マッサージとAEDの設置場所
防災訓練の実施
防災意識の啓発（防災士育成）
柳原地区版コミュニティタイムライン
災害時の支援体制整備と情報発信
災害時を想定した企業との連携
災害時避難行動要支援者の避難支援
（防災福祉カンタンマップ）

はつらつ　げんき　ささえる

わたしも元気あなたも元気
「おたがいさま」と言える人とまち

○まずは　心と身体が健康であること
○みんなで助け合い支え合っているまち
○おたがいさまの精神で
　　やれる人がやれることをやる
○元気な人だって
　　支えてほしいこと支えてほしいときがある

達者がなにより（健幸づくり）
めざせ善光寺＆健康講座

「おうち」の扉を少し開けよう！
雪かき・ゴミ出し・お話しボランティア
誰もがみんな認知症サポーター

地域支え合い活動（生活支援体制整備）
地域で暮らす・居場所づくり

まなぶ　はぐくむ　きれいな

世代を越えて学びあい
郷土を育む人とまち

○子どもから高齢者までみんなが学び
　　地域で人づくりをしていこう
○教える人　教わる人みんなで学ぶ　次世代を育てる
○環境も人とのつきあいも住みよいまちにしたい
○花の咲く　ゴミのない町からはじめよう
○住んでよかったと思える故郷にしたい

ふるさと再発見
柳原まるごとマップ制作
やなぎはら探検隊

お花いっぱいやなぎはら
アヤメの里復活大作戦
春・秋のクリーンデー
フラワーロードやなぎはら

子どもの居場所
Kidsサードプレイス

できることから始めよう

つながる　あつまる

ホットな
リンクステーションやなぎはら

○興味　趣味　関心で人がつながる
○気軽に集まれる場所
　　ホッとできるところをつくろう
○誰もが主人公になれるそんなまちにしたい
○若い世代（高校生や中学生を含めて）が地元で
　　活躍できる場や機会をつくろう

地域の輪・和
ほっとリンクステーション
公民館は、縁側・学び舎

65歳からは第二の現役！
65歳集まれ　　宝の山の発掘
人財（人材）発掘、できます・やります

地域情報の発信力向上
ＩＣＴの利用促進
※ICTとは　Information＆Communications
　　Technology　（情報通信技術）