柳原地区住民自治協議会だより

やなぎはら

（すきです）

2022 Nov.15

vol.54

発行　柳原地区住民自治協議会

柳原地区総合防災訓練を終えて

去る9月4日（日）午前9時より柳原地区総合防災訓練を実施しました。今年度は前夜から千曲川上流地域において、時間雨量50㎜を超える降雨が有り、午前9時に災害警戒レベル3（高齢者等避難）が発出された事を想定し、高齢者等に避難を呼びかける情報伝達訓練と要支援者に対する避難（安否）確認を行い、各区災害対策本部にて災害福祉カンタンマップに避難状況を入力して、柳原地区災害対策本部にて地区全体の避難状況を把握する訓練を実施しました。

布野公民館の様子

避難を呼びかける情報伝達には、従来からの同報無線屋外拡声器に加えて今年度各区に導入配備された軽トラックの荷台に搭載できる車載拡声器を使用して行いました。

車載拡声器を搭載した軽トラックは、区内全体を網羅する走行ルートを予め決めて、時速10㎞以下でゆっくりと走行する事を厳守しました。また、住宅密集地では、停車して情報伝達を実施した区もありました。

各区で避難の呼びかけが聞こえたか否かを確認した結果、「従来の屋外拡声器の伝達では聞こえなかったが、車載拡声器からの伝達は良く聞こえた」との声が大多数を占めた一方で、「実際に大雨の時は、窓を閉めているので聞こえるかは心配」との意見もありました。また、軽トラックで伝達をした役員からは、「車載スピーカーが進行方向に対して左右に向いているため、住宅密集地では家の壁に反射してしまうので、前後方向に取付を変更して行ったが、雨の中で伝達するには前向きのスピーカが雨による影響を受けないよう工夫する必要がある」との声も有り、次年度に向けて検討する要素となりました。

災害福祉カンタンマップの利用は、前年度から実施して2回目となりましたが、前年度、今年度の操作説明会と訓練時では、各々入力画面が変更されている等、ソフトが最終版になっていない事から「早急に改善を望む」との意見が多数ありました。

車載拡声器を搭載した軽トラック

柳原地区コミュニティタイムライン

赤い羽根共同募金の配分を受けて行いました

「コミュニティタイムライン」とは、風水害の予報や河川水位情報等をもとに、地域住民の取るべき防災行動や、避難のタイミングなど「いつ・誰が・何をするか」を定めた行動計画のことです。実際に令和元年台風第19号（以下、台風19号）の対応や課題等を精査する中で全国を見渡すと、令和元年以前から地域独自のタイムラインを策定していた地区では、台風19号時に当該計画を活用し、地域住民のスムーズな防災行動につながったという事例もありました。

柳原地区では、このような事例を踏まえ、長野市危機管理防災課の協力を得ながら柳原支所と合同で、この「行動計画」を策定中です。

現在、防災行動のタイムラインは大きく分けて三つあります。個人・家族の「マイタイムライン」、地域住民の「コミュニティタイムライン」、国・県・市・自治体・防災機関の「流域タイムライン」です。

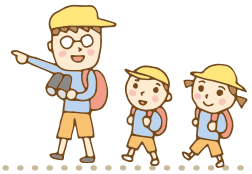
災害時は地域住民による「互助」が非常に重要です。私たち自身が、自助の行動をするのにも、様々な事情により誰かの助けが必要な場合があります。行政からの情報をお互いに伝え合ったり、自力で安全確保が難しい人たちを支援するなど、地域の方々との助け合い「互助」は、言わば自ら守る「自助」と行政主体の「公助」をつなぐ役目であり、また自助を手助けする役目であると言えます。「互助」とはお互いに協力し合い、助け合うことであり、普段助ける側だった人が、時には助けられる側になることもあり得るのです。災害時であればあるほど地域の助け合いや支え合いが求められる機会は大きくなります。

千曲川の氾濫時には「コミュニティタイムライン」がスムーズな避難行動に大きな役割を果たす可能性が十分にあります。台風19号時には柳原地区の住民避難率は50％程でした（長沼地区は100％に近く、氾濫前に途中で帰宅した方が一部あり）。堤防の決壊が当地区でも起きていたら大変な事になっていたと思われます。台風19号災害から間もないこの時期でしたら避難率が高くなると思いますが、5年・10年・30年後はどうでしょうか？

柳原地区コミュニティタイムラインにより、現実的で有効な行動がとれる事を目指し策定して参ります。地域住民の皆様のご協力も併せてお願い申し上げます。

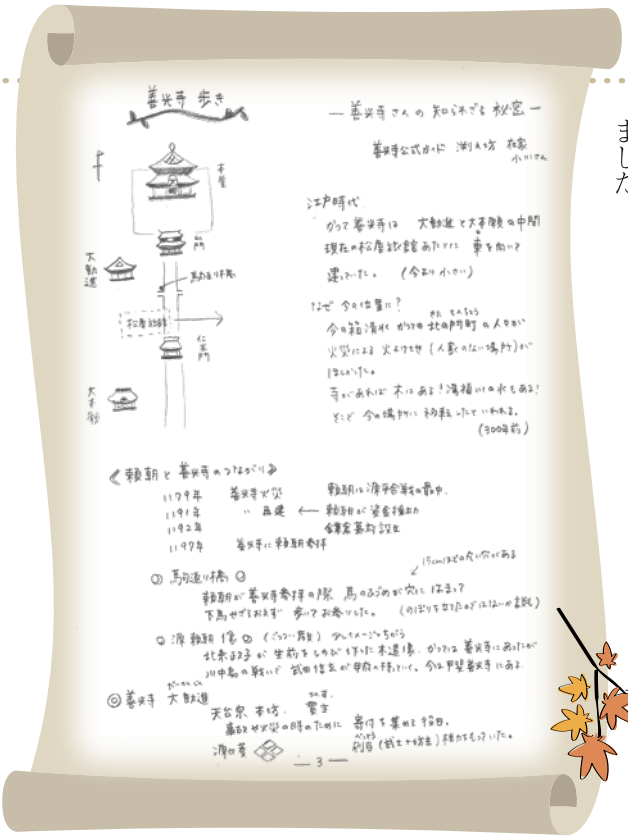
やなぎはら探検隊

YANAGIHARA TANKENTAI



まち歩き 鎌倉殿と善光寺

昨年までは、長野市博物館、松代町散策などを行ってきましたが、今年度は　10月1日に大河ドラマで注目の源頼朝と善光寺の関わりということで、長野駅を出発し、長野市ガイド協会の方の説明を聞きながら、善光寺表参道を歩きました。



手書きのしおり

参加者の声

驚きの連続！

秋の爽やかな風吹く中、長野駅から善光寺まで気持ちよく歩かせていただきました。

源頼朝が善光寺火災の後、再建のため資金援助したり、身近にある北八幡川も鶴岡八幡宮が名称の由来と知り驚きました。

興味は善光寺から我らがまち柳原の養水へと広がりました。次回は「養水の歴史」を探検したいと思った次第です。素晴らしい企画、ありがとうございました。

なぜ頼朝院？

徒然草に「先達はあらまほしきことなり」とありますが、今回のまち歩きでは、先達（案内ガイド）の話に引き込まれてしまい、時を忘れて楽しむことができました。

「親の七光りと言いますが、これは善光寺三尊像の光背に7体の化仏（けぶつ）がいることに由来しています。」

まちの看板を指差して、「コクヨは元は『國誉』と書きます。『能登重』『柏与商店』は、夏目漱石の挿絵を描いた中村不折の字です。」

中でも私が感心したのは、十念寺の解説でした。

「源頼朝が一一九七年に善光寺を参詣した折、この地に差しかかると旭山から紫色の雲がたなびいて阿弥陀如来が現れ、「南無阿弥陀仏」と十回唱えられました。頼朝はいたく感激してこの地に寺を建て『紫雲山頼朝院十念寺』と名付けました。当時のできごとがそのまま寺の名前になっています。」

境内では、「なぜ出世大仏と言われるのか。それは、この寺の正道上人が出世して、やがて浄土宗を開いた法然上人が誕生した誕生寺（岡山県）の住職にまで出世したからです。紳士服アオキの本社が長野市にあった頃、新入社員はこの出世大仏にお参りしたそうです。」

「本堂を建てた人は粋ですね。見てください。屋根の形が背後の旭山とそっくりの三角形になっています。」

「へえー！」「なるほど」の連続で、あっという間に時が経ち、歩いた疲れも吹き飛ぶようなワクワクする3時間でした。手描きの案内書は、字も絵も温かみがあって興味深く、隅々まで読んでしまいました。これからも是非、案内人による解説付きの企画をどんどん行ってください。期待しています。

北八幡川が…?!

源頼朝と善光寺との関わりについて知りたく、やなぎはら探検隊に参加しました。

ボランティアさんから頼朝が善光寺参拝の折、身を清めて鶴岡八幡宮を拝んだという伝説の鶴ヶ橋が柳原に流れてきている北八幡川だったと聞いて驚きました。

他にも色々と関わり事を面白く教えて頂き良かったです。

長野駅から善光寺まで…

腰痛の私には無理と諦めていました。

でも、手書きで書かれたしおりを読んで無性に行きたくなり参加しました。

長野市に生まれて育ち、市内に嫁いだ私。70年近く生きてきて、まだまだ知らないことが、沢山あることに気づかされました。大河ドラマ、頼朝と善光寺のつながり、昔の善光寺の位置・向きなど、大変勉強になりました。

今年行われた御開帳で使われた回向柱の納められた姿を見て、心地よい疲れと共に帰路に着きました。

あやめまつり

柳原の成り立ち
―塔鋺形合子がやってくるまで―

五月晴れの空の下、あやめまつりの中で長野県立歴史館の石丸敦史氏による講演会がありました。

柳原集落は紀元前1世紀の弥生時代までさかのぼります。中俣遺跡から太型蛤刃石斧（ふとがたはまぐりばせきふ）出土。今から2100年も前に、私たちの先祖は、石斧を北陸や関東方面に信州ブランドとして流通させていました。手先が器用な人が多かったんですね。

2～3世紀　水内坐一元神社遺跡から環濠集落の溝の中から「木盾」出土。ベンガラの赤い渦巻き紋様。たまたま水の中に1800年もの間ひっそりと埋まっていたから腐らず現代の私たちの目にも触れることができる大変貴重な木盾です。市立博物館に展示してあります。

奈良・平安時代には北八幡川と浅川の間に条里水田が整備されました。稲穂に揺れる田んぼは悠久の時を経て今につながっています。

塔鋺形合子（左側は複製）

9世紀後半平安時代の竪穴式建物跡より塔鋺形合子が出土しました。それから1000年後私たちが生まれます。先祖が大切にしてきた柳原の地の奥深さを知った楽しい時間でした。講演に合わせて塔鋺形合子の展示も行われました。

この他、学習室で柳原の今昔、防災情報の展示、健康チェック、社会体育館で柳原かるた釣りを行いました。

柳原かるた釣り

本気で燻製 生ベーコンづくり

健康福祉部会では、男性の方々を地域の活動に引き込み、仲間作りを促進しようという事業を進めております。その一環として、9月5日、10日に行われたのが、「本気で燻製生ベーコン作り」でした。元柳原交流センター長の多田井幸視氏を講師に、本格的なベーコン作りに挑戦しました。

スパイスの練りこみ

豚バラ肉のブロックを塩漬けし、多彩なスパイスを練り込み、冷蔵庫で4日間寝かせます。塩抜きをしたあとは、バラ肉の端にタコ糸を通し、吊り下げられるようにして燻製器に吊します。燻製器といってもとても単純な仕組みのもので、今回はミニドラム缶を加工した燻製器を使用しましたが、段ボールなどを使って作ることもできるということでした。下からガンガン火を焚くのかと思っていたら、そうではなく、常温から少しずつ温度を上げ、しっかり乾燥させ、40度～60度でチップを入れ、40分ほど燻煙させればよいとのことで、なんと熱源は、電熱器でした。豆炭でもよいとお聞きし、燻製のイメージが「ガンガン焚く」から、「じわじわ温める」に変わりました。今回はクルミのチップを使用し、とても良い香りのベーコンが完成したので、夜のビールは格別でしたよ。「次回はソーセージを作ろうか」などと盛り上がっていましたので、みなさんも是非この活動に参加いただき、地域の仲間を増やしていきましょう。

塩抜きの様子

健康講座 甘くて甘くない糖の話

糖尿病予防講座を8月と9月に行いました。

「糖尿病」とは血液中の血糖値がインスリンの分泌低下、働きの低下によって常時高くなり（高血糖状態）それによって全身の血管が傷み、動脈硬化を進行させ、脳卒中や心臓病を招くほか、細い血管の障害も含め、様々な「合併症」を起こす怖い病気です。食べ物を食べてブドウ糖を上手に調節してくれるのが、「インスリン」というホルモンです。

インスリンを出す膵臓、余ったインスリンを貯蔵する肝臓。この臓器を守るために、太りすぎに注意し、筋肉を作る体操をする（貯筋）。それと食生活の見直し、インスリンを多く使わない野菜・海藻類や筋肉を作ってくれるタンパク質を先に食べ、5分程して炭水化物を食べる。まさに「先べジ」。上手に食べて、運動して、「糖に甘くない身体」を作りましょう。

あやめの里復活大作戦

わたしが高校生の頃、通学に利用していた柳原駅のホーム南側の線路沿いに、あやめの大きな株がたくさんあり、5月～6月の頃には、紫色の花がたくさん咲き、それは見事でした。その頃のあやめの花の情景を復活させ、柳原をあやめの里にすべく、あやめの会は、中俣地区の柳原駅の周辺や線路沿い、布野地区では、神社、北八幡排水機場、公園などに植えております。今年は村山地区第四給食センター入口付近の花壇にアヤメの植栽を行いました。今後東外環状線とともに整備された道路沿いにも株を増やしていきたいと思っております

あやめは株を分けて増やしていきますが、種をまいて増やす方法もあります。種をまいて咲くまでに3年以上かかることがあるそうですが、気長に育てたい方におすすめの花だそうですが検証がなされておりません。今年よりあやめの会では、6月に種をまき現在は丈が15センチほどに成長しております。

種は市販されておりませんが、種より栽培してみたい方は住民自治協議会で種を差し上げますので一緒に花を咲かせてみてはいかがでしょうか、ご連絡をお待ちしております

ペンキの塗り替えしました

柳原総合市民交流センター入口柳の木の近くにあるベンチのペンキを塗り替えました。

お散歩のときにちょっと一休みなどにどうぞ！

第72回 社会を明るくする運動

柳原地区住民集会が10月15日行われました。犯罪や非行を防止し、「立ち直りを支える地域のチカラ」と題して安全で安心して暮らすことのでき明るい地域社会を築くこと、犯罪や非行をした人が再び犯罪や非行をしないようにその立ち直りを支えることを行動目標にしています。

内容は、内閣総理大臣メッセージの伝達、保護司の活動をDVD視聴、保護司として活躍されています松田博見さんの貴重な体験談を聴きました。犯罪や非行をした人の立ち直りには様々な協力の方法があることを示し、多くの人に支え手として加わってもらうことの大切さを理解しました。また、本人や家族も気づかないまま犯罪に手を染めてしまうようなこと、貧困や障害などの何かしらのハンディがあることで、時に犯罪に至ってしまうこともあるとのことです。人権教育促進委員会としては、子供のことについて学び、いろいろな人がいてそれぞれが認め合っていくそんな社会になればいいという視点で活動できればと考えております。

福祉委員会研修

7月9日に認知症サポーター養成講座を行いました。

認知症サポーターとは、何か特別なことをする人ではありません。

認知症の人やその家族を温かい目で見守る「応援者」です。その上で、自分のできる範囲でサポーターとして活動します。

参加者の感想

▽ゆっくりとした語りで大変聞きやすく、寸劇など大変楽しく解りやすい講座でした

▽子どもの頃、一緒に暮らしていた祖父が認知症になり家族の大変だった気持ちはわかるけれど、あの時こうした勉強していれば、もっと優しく接することができたかなと思いました。

▽寸劇などから、具体的な対応方法を学ぶことができました。

戦没者追悼式

11月3日中俣南公民館広場にあります忠魂碑の前におきまして、柳原地区戦没者追悼式が挙行されました。

わんわんパトロール隊員、募集中です！

愛犬と散歩しながら、自主的に地域内のパトロール活動を行うことにより、地域の子供たちやお年寄りを見守り、身近に発生する犯罪などの未然防止を図ることを目的にした活動です。

愛犬との散歩が防犯活動や環境のパトロールに役立ちます。わんわんパトロール隊員はリード用スイングボーンとトートバッグを付けて散歩をしていただきます。

これらの活動を通して、人も犬も誰もが安心して暮らせる美しい地域づくりを目指しましょう。

隊員登録していただいた方にもれなくプレゼント

ナイトスクール

10月12日にナイトスクールを開催しました。夕方や夜間の交通事故を減らしたい。運転者には、服装によって歩行者がどう見えるのか？どのようにすれば運転者に歩行者を確認してもらえるのか？を体験しました。

防災倉庫の見学

8月20日に、安全・防災部会では、役員研修に合わせて柳原小学校にある長野市の防災倉庫の見学をしました。この数年、以前のように住民が参加しての防災訓練ができないので皆さんに防災倉庫の見学の機会がないことから、住民自治協議会の役員をはじめ一般の方にも倉庫のある場所の確認と中にはどんなものが入っているのかを知ってもらいたいと考え10月22日に見学の時間を設けました。

災害時、倉庫の中の物品だけでは到底どうにもなりません。各自、各家庭での備えが大事です。今後もこのような機会を設けていきたいと思います。

秋のクリーンデイ

毎年実施している総合市民センターの低木の剪定を、10月22日に行いました。参加者は60名。いつもは、役員だけの作業ですが、今年は、一般の方の参加がありました。

また、須坂創成高校の生徒さんと一緒にポケットパークの整備もできました。

春にきれいな花が咲くのを待ちましょう。

季節の飾りを作ろう

ほとんどの方が一度は手にしたことがある、折り紙を通して楽しみながら作品つくりをしています。

10月「ハロウィン」で飾られた柳原駅の待合室
11月「スノーモンキー」

次回：12月6日（火）
松ぼっくりクリスマスツリー

内科・呼吸器科・アレルギー科
中　島　医　院
柳原 2222-6　TEL295-0600

「あたたかい心、やさしい手」「24時間、365日」安心をサポートします。
ケアライフ柳原第2（介護付き有料老人ホーム）
長野市柳原2223番地1　TEL026-255-7716
ケアライフ柳原（介護付き有料老人ホーム）
長野市小島785番地　TEL026-236-8200
お気軽にお問い合わせ下さい
エフピー介護サービス株式会社

車いすの貸出

柳原にお住まいの方、
どなたでも無料で利用できます。

・貸し出し期間は２週間（特別な場合は４週間まで）
・返却の際は、汚れを落としてからお返し下さい。
・返却時、修理が必要な場合は、申し出て下さい。

にいざわ皮ふ科
長野市柳原2221-6
TEL.026-255-7238/FAX.026-255-7335

編集後記

「楽しいね」「面白いね」「わくわくするね」がいっぱい。
みなさんも、いっしょに活動しませんか！

あい

柳原地区住民自治協議会
長野市小島 804-5　柳原総合市民センター内　TEL・FAX217-2365
いきいき　わがまち　やなぎはら　検索
E-mail：yanagihara-jiti2365@drive.ocn.ne.jp

お気軽にお立ち寄りください。