

# やなぎ 柳原地区住民自治協議会だより

平成27年9月15日発行

発行責任者 住民自治協議会 会長 藤森 利和

第25号

## 「やなぎくん」のピンバッジができました

やなぎくんのイメージカラーである若草色がキレイにかわいらしいデザインが映え、愛くるしさが好評です。

スーツの胸元に、バッグなどの小物のワンポイントにいかがですか。

みんなで付けて柳原をPRしましょう。



デザイン 六川智博さん

平成24年に公募したシンボルマークで、柳原の「や」の文字が長靴を履いて歩いている姿を表現しています。また、自然を表す若草色を基調にしており、今後の柳原のPRキャラクターとしても皆様の目に触れる回数を増やしていきたいと考えております。今回製作したピンバッジは、自治協議会の活動を広げるためにより身近で身に付けられるアイテムとして100個作りしました。1個500円で好評販売中！

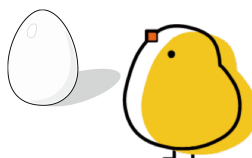
## ホットなリンクステーション

誰もが気楽に立ち寄れる柳原の中心となる地域公民館を目指して。

参加するひとは主催者であり協力者・支援者でもある。

集まるひとが自分たちで創る自由な場がリンクステーションです。

住民のみんなが集まれる場所を目指しています。



布野公民館 毎月第1木曜日(10:00～)開けています。  
柳原地区にお住まいの方ならどなたでも利用できます。

## \*\*\* 写真に見る柳原の今昔 \*\*\*



昭和34年9月26日 伊勢湾台風時の村山橋  
和歌山県潮岬に上陸し、紀伊半島から東海地方を中心とし、ほぼ全国にわたって甚大な被害を及ぼした台風である。

## おめでとう新成人

8/15

東部文化ホールにおいて成人式が開催されました。

今年の地区内の成人対象者数60名中、当日の参加者数は43名となりましたが、今年は参加者の7割近くが女性で、色艶やかな浴衣姿が目立ち、例年にもまして華やかな印象を受けた成人式となりました。式典会場の入口では、模擬選挙投票が行われ、成人としての義務である選挙投票を体験する機会があり、報道機関からの取材も複数見受けられました。開催された式典では、新成人に向けてそれぞれご祝辞を頂戴しました。特に、昨今の若年者層の投票率の低下を受けて、投票することの重要性を認識していただきたい旨のお話が多くありました。

成人者代表として坂本啓典さんから「二十歳の誓い」として、成人という節目においてこれまで自分たちを支えてくれた方達への感謝の気持ちを忘れないという力強い言葉がありました。その後、記念品の贈呈を受け、式典は終了しました。

式典後は会場を大学習室に移して祝賀会（友達と語る会）が開かれました。この会ではまず柳原小学校時代の担任である中島研一先生から、卒業当時とは見違えるほど成長した新成人に対しての若干のとまどいを含めてお話をいただきました。乾杯の後は懐かしいクラスメイト達との懐かしい話や近況報告等のまさに友達との語らいの時間です。会場の至る所で久々の友達達とのおしゃべりの華が咲いたようでした。

今年の新成人が生まれた平成7年は阪神・淡路大震災や地下鉄サリン事件など大きなニュースが多くあった年。そんな年に生まれた彼らが、大人への第一歩を踏み出した真夏の成人式。この柳原の地で生まれ育った思い出を胸に、今後の人生に力強く立ち向かわれんことをお祈り申し上げます。



## 史跡めぐり

5/23

今年の目的地は、昨年、世界遺産に指定され大きな話題になっている「富岡製糸場」とその周辺施設です。晴天にも恵まれた中、楽しく様々な体験や見学ができました。

当日も多くの観光客が訪れており、世界遺産というブランドの強さをまじまじと感ずることができました。この富岡製糸場は官営工場として明治5年に竣工されたそうなので、まさに日本の工業化の先駆けとなった施設だったのでしょうか。工場自体は昭和62年まで実際に操業されていたそうで、この移り変わりの激しい世の中であって115年間も



操業できたことに感動しました。

富岡製糸場を後にし、帰宅の途についたわけですが、隣県でありながら、単なる東京に向かうときの通過点でしかなかった群馬県の新しい産業の動きと、日本の産業の礎となった産業遺産を目の当たりにし、時代の移り変わりと同時に、それぞれの地域の独自性を活かす産業の在り方を考えさせられました。

# 9月はいさつ運動強化月間

各区のあいさつ通りで、街頭でのあいさつを実施しています。  
10月4日の運動会開会式の開会式にあいさつ運動のPRに「アルクマ」が来ます。



## 「社会を明るくする運動」住民集会

7/4

7月1日から7月31日の強調月間に伴い、住民自治協議会として、本年度は『依存症』について考えることにしました。

講演は、東部保健センターの町田さんの助言に引き続いて、長野ダルク代表の竹内剛さん自身の体験に基づくお話を聴講しました。

依存症による家庭崩壊や様々な悲劇が発生している内容でしたが、心のふれあい・心の支えが重要であり、家庭環境・家庭の大切さがいかに大事であるかを痛切に感じた研修会でありました。



### 行動目標

- 犯罪や非行のない安全・安心な地域社会を築くための取組みを進めよう。
- 犯罪や非行をした人達の立ち直りを支えよう。

## 球技大会

6/21

あいにくの雨によりソフトボール、ゲートボールは中止となりましたが、体育館ではソフトバレーの熱戦が繰り広げられました。他球技に参加予定であった選手も応援にまわり、会場内は熱気にあふれていました。

「今回優勝ができなかったチームは次回優勝を目指してがんばってください」と挨拶があり、大会は終了しました。



優勝：仲俣  
2位：小島  
3位：柳原団地



## 花の苗・種交換会

5/21



お花好きの方々からたくさんの花の苗、野菜の苗を頂き、交換することができました。お庭の一角に新しい花が咲いていると思います。

皆さんから「また楽しみにしているからね!」という声を頂き秋に開催予定です。アヤメをたくさん持ってきてくれた方もいて、アヤメの里復活に夢がふくらみます。



### 急募

柳原駅の周辺、駅のホームにアヤメを植える計画が始まります。是非、一緒に始めませんか？アヤメの里に賛同して活動をしたい方、連絡ください。待ってます！

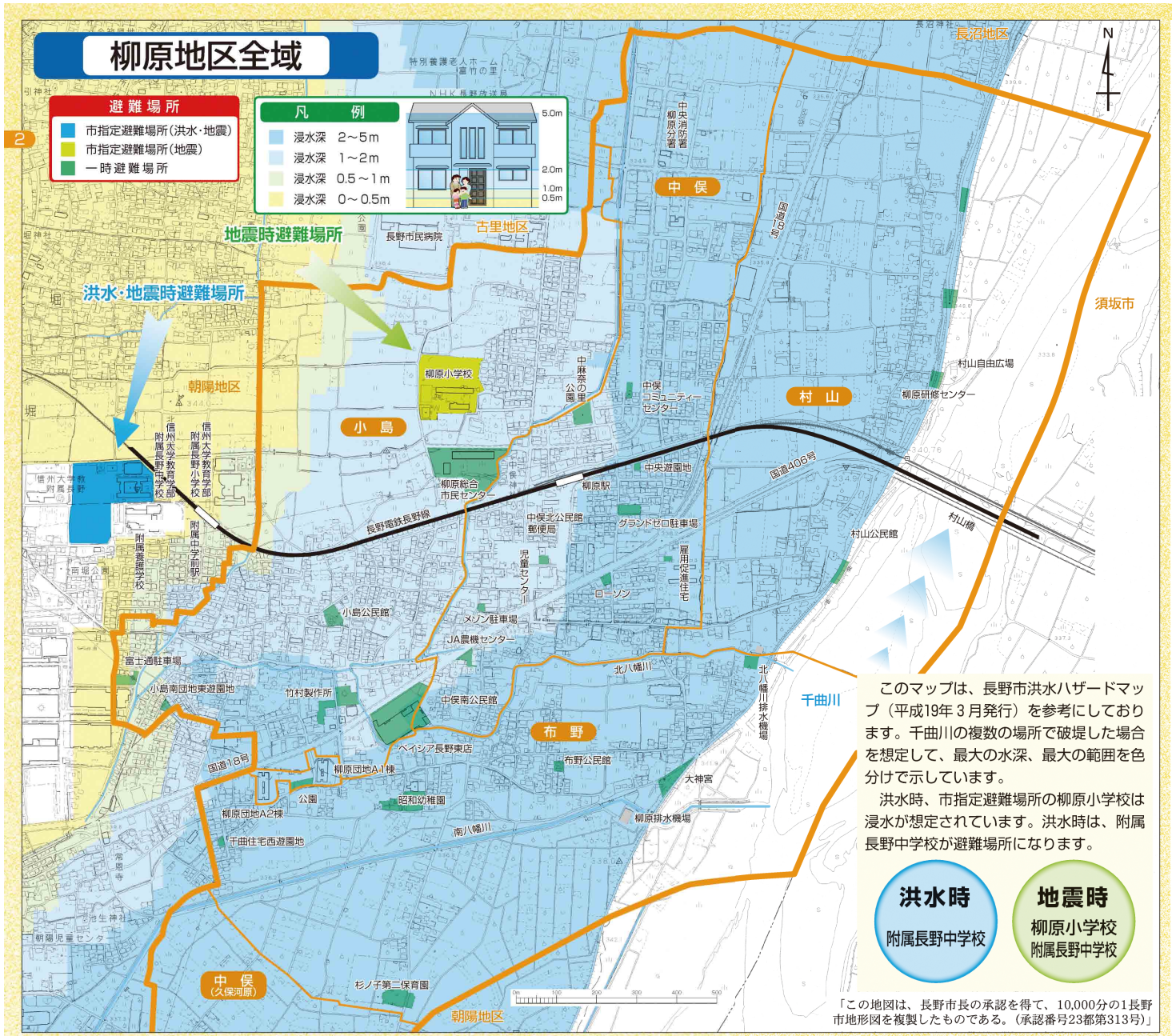
## 健康ウォーキング

5/24



# 防災減災の備えを普段から考える

総合防災訓練は大雨警報発令が予想されたこと、グランドコンディションの悪化などにより中止となったが「災害はいつ起きてもおかしくない」ことを再意識し、被害を最小限に抑える備えを普段からしておく必要がある。一人ひとりが防災減災に取り組みたい。



平成24年2月発行 「やなぎはら安全・防災マップ」より

## その他の防災グッズにもローリングストック法を取り入れる!

- 1週間を想定した上で重要となる防災グッズの中でも必需品としてセットしておきたい防災グッズが「カセットコンロ」です。
- 食料品の備蓄の他にも生活用品のストックにも有効です。トイレットペーパーや生理用品など、ローリングストック法を取り入れると災害時に対応でき安心です。

### 簡易トイレ

- トイレに対する備えについて  
最初の3日間は完全に自宅で処理できるようにする。  
その後も完全復旧まで出来るだけ避難所トイレへの依存を減らすため、7日分の備蓄が望ましい。衛生面で不潔にならないように注意する。
- 非常トイレ(自宅内での処理)  
一番手軽なのは糞尿を凝固させてゴミとして廃棄できるようにすること。

### 音声自動応答装置

「0120-479231」(通話料無料)



屋外スピーカーから放送が流れたようだが、聞きとれなかった。放送をもう一度聞きたい…。  
放送された内容を再度聞くことができます。

**「家庭内備蓄」(買い置き)ローリングストックのすすめ**

特別なことではありません。災害時のための備蓄ではなく、普段の生活でちょっと災害時を意識するということです。

- ① 日常の消費量にあわせた計画的な買い置きのサイクルをつくること
  - ② 日常から安定的に消費する食材を、普段から少しずつ買い置きして蓄えておくこと
  - ③ 「もしも」の事態を想定して、おいしさにもこだわること
- 具体的には、以下のようなことです。



☆「長期に保管する」ためのものではなく、あくまで「日常消費」するためのもの

食料の備蓄を考えると、「賞味期限」を気にすることがあると思います。しかし、賞味期限が長いからといって、買いためた食料を食べずに長い間保管しておくのは賢い備蓄とはいえません。具体的な方法としては、今食べている袋が無くなってから、買い物に行くのではなく、なくなったら買い置きしておいた分の封を開け、新しく買い置きします。量は、最低でも1ヶ月分(自宅で家族分の食料は確保)を常備するようにしましょう。

「備蓄用」と考えると、「味は2の次、3の次」と思ってしまうかもしれません。しかし、「備蓄用」だからと味わいを無視して「安さ」で選ぶのは、おすすめできません。非常時には、食料の調達が難しく、買い置き分の主食類を食べ続けるしかなくなる場合も想定されます。そんなとき、「おいしくない」と感じてしまったら、せっかくの食事がストレスになってしまいます。非常時は精神的なダメージも考えられますので、数少ない楽しみとなる食事が明日へ乗り越えるパワーにつながることを忘れないようにして下さい。「非常時こそいつもの家庭の味に近いものを食べることが、乗り切る力につながる」。

レトルト食品や缶詰、防災食など、普段食べないものをいくら買いためても、日常では消費しないため賞味期限がきたら、すべて無駄。本人が食べたいものを備蓄する方がロスが少ない。

**家庭でできる防災対策**

**【おとな2人分、1週間分の備蓄食料例】**

- ・ 冷蔵庫が使えないことが前提で、すべて常温保存が可能な食品です。
- ・ 家族の人数、年齢、活動量、嗜好などを考慮して調節してください。 ※ベターホーム協会のHPから

水	2リットルのペットボトル 21 本程度		・ 1人1日3リットルが目安。
主 食	無洗米 1 袋 (5kg)、真空パックのもち 8 個、スパゲティ・パスタ類 300g × 3 袋、素麺やうどん (乾麺) 300g × 2 袋、おかゆ (レトルト) 2 袋、小麦粉小 1 袋 (500g)、インスタントラーメン 4 個 ・ 乾パンや、ロングライフのパンなども可		・ 主食は普段食べているものを中心に考えれば、買い足すものはそれほど多くない。 ・ 乾麺はゆでるのに意外と時間がかかる。水やガス燃料を効率よく使えるよう、素麺や早ゆでタイプのパスタがおすすめ。 ・ 体調不良時、おかゆがあると安心。 ・ 小麦粉は、チヂミやすいとん等に調理できる。
野菜、果物	常 温	じゃがいも等のいも類 4~5 個、たまねぎ 4~5 個、ごぼう 1 本、にんにく 1 個	・ いずれも常温保存できる野菜。
	缶、レトルト	コーン缶 2 缶、トマトソース缶 2 缶、パスタ用和風きのこソース (レトルト) 2 袋	・ パスタ用きのこソースは、調味料としても役立つ。
	乾 物	切干大根 1 袋、きくらげ 1 袋、スライス干しいたけ 1 袋、乾燥ねぎ 1 袋	・ 野菜の乾物は戻し汁も利用できる。
	果物他	野菜ジュース 8 缶、フルーツ缶 4~5 缶、バナナ 2~3 本	・ 野菜が摂取しにくいので、野菜ジュースがあるとよい。煮込みや雑炊にも活用できる。(開封後冷蔵できないので、飲み切れる量の缶がよい) ・ 常温保存できるバナナやりんごなどは普段から常備しておくともよい。
肉 類	缶 詰	ミートソース缶 2 缶、コーンビーフ缶 (ソーセージやスパムでも) 合わせて 4~5 缶、焼き鶏缶 2 缶、鶏ささみ水煮缶 2 缶	・ 生鮮の肉は保存できないので、缶詰やレトルト食品で補う。
	レトルト	レトルトカレー 2 袋、牛丼の素 2 袋、麻婆豆腐の素 2 袋 (いずれも肉入りのもの)	
魚 類	常 温	魚肉ソーセージ 4 本、鮭フレーク 1 瓶	・ あさりやホタテ水煮缶は缶汁を麺類、ごはん等にだしとして使える。 ・ ツナ缶は油も栄養が豊富。旨味もあり、サラダなどにそのまま使える。 ・ 蒲焼缶はそのまま食べる他、野菜と炒めると栄養バランスも整う。
	缶、レトルト	ツナ缶 4 缶、鮭缶 2 缶、あさり (またはホタテ) の水煮 2 缶、魚の蒲焼 (またはみそ煮) 缶 4 缶	
		おでん (レトルト) 2 食分	
	乾 物	かつおぶし (ミニパック) 4 袋、桜えび 1 袋、ちりめんじゃこ 1 袋	

## 活き生き柳原みんなでトーク

柳原地区の身近な課題について話し合う今年度の「活き生き柳原みんなでトーク」は、8月22日東部文化ホールにて3名のご来賓と長野市より加藤市長他6名の来場をいただき、住民145名の参加のもと、講演会とトーク方式で行われました。



最初に長野地方気象台三崎保次長より「災害から身を守る」と題して防災関係の7項目の公園があり、自分の身は自分で守る(自助)の大切さを学びました。

次の討議に先立ち住民自治協議会藤森会長より自主防災と非難行動要支援者の支援体制について可能性を探る会議にしたいと挨拶があり、その後トークに入り、中俣区より支援者名簿の活用と支援方法について質問し、保健福祉部長より名簿の扱いは慎重さが必要だが災害時には隣組まで下して支援活動をと回答が得られました。次要望として布野区より、村山橋より上流の完成堤防かに向けて河川掘削等早期整備を強く要望し、順次地元への説明が行われると返事をいただきました。今年度のテーマについては住民の関心も高く有意義な会議で閉会し、その後市長を交え和やかな懇親会が催されました。ご多忙の中参加いただきました住民の皆様に厚くお礼申し上げます。



## 防災減災研修

あの1万6千人に及ぶ死者・行方不明者を出した東日本大震災から4年4ヵ月を経過した東北の福島・宮城・山形の震災復興を視察することから、柳原の防災減災に生かす区長会研修旅行を7月行った。

そこには、4年以上を経た今なお新たな苦しみに病む現状を見る一方、力強く復興に挑む姿もあった。

今新たな被害は、いわき市の研修から「全国から寄付された見舞い金は、一人当たり12万円が渡ったが、支援物資も併せて公平性に争いが発生」、南相馬市での研修からは「被災後、国の補償で高級レクサスの新車が日本一売れた市だが、翌年には中古車で次々売られる羽目に。維持する税金が払えないから」という。

また、傷あとの深さは福島県に多く、今なお続く放射能汚染土の処理光景があり、他県に避難した人には、放射能がうつるとの風評被害から出身県を伏せて生きる現実があることの説明を聞いた。

全国からの復興支援者も4年を経過した今、「高速道路の無料化が終了した時点から止まった」と、いわき市のNPO法人は説明した。

一方、復興に挑む姿を見た。南相馬市では、「生産者の顔が見えるように表示する」「高校生が食べて安全性を訴える」など風評被害の払拭に懸命な努力をしている。

このように一度大震災に遭遇すると、次の複合被害に落ち込むことを学んだ。そして、「一度壊れたコミュニティの再生には何年もかかるのです」という言葉に、東北被災地が長く辛い時期を迎えている現状を見る研修となった。



### 研修に参加して

初めて防災研修会に参加し、福島県いわき市、相馬市、山形防災訓練館を見してきました。津波で集落が根こそぎ持って行かれたいわき市では、海岸からちょうど5列目に取り残された寺院があり、印象深かったです。海岸から1列目、2列目……とそれぞれの家々が自然の堤防となり残ったそうです。

相馬市では、止まってはいけない高速道路の区間と、そこに表示されていた放射線量の電光掲示板。最初は0.5、0.9……5.0と、どんどん上がっていきました。そのため、この区間はオートバイ、オープンカーなどは通行できないそうです。

山形では、地震と火災について学びました。この研修を通じて、一度何かの原因で壊れてしまったコミュニティを再生するには長い期間と並々ならぬ努力が必要だということ学びました。

## スーパークリップライト 2ヶ500円好評販売中!

おひとつ、いかがですか。  
そろそろ日が短くなって来る時期です。

9月29日 18時~ナイトスクール  
でも販売します。



## 介護者のつどい

8月20日介護者のつどいは、オレンジカフェどんぐりと同時開催で行われました。和やかな雰囲気の中、各テーブルでは和気あいあいと会話が交わされ、あちこちで笑顔がこぼれていました。また、介護の相談をした方は、少し気分がすっきりしたと話してくれました。日々困っていることや不安を相談したり話すことで気分転換をはかっていただける場所にしたいと思っています。



## オレンジカフェどんぐり

地域の誰でも参加でき、毎回交流室いっぱいの人たちでにぎわっています。地域包括支援センターの職員など専門家があり、もの忘れ相談、困りごとなど受付ています。お茶やコーヒーを飲みながら心あたたまるゆったりとした時間をお過ごしください。

毎月第3木曜日 午前10時～12時  
柳原ふれあい荘 地域交流室(布野神社隣)

カフェのお手伝いをしてみませんか。

## 男性の料理教室

8/8

旬の野菜を使ったどれもスタミナたっぷり、ご飯のおかずぴったりのメニューでした。楽しく料理



を作っ、試食しました。参加者のみなさん、お家でも作ってみましたか？またみんなで集まってお料理してみましよう。



## 家族葬のお話&朝陽安楽院見学

8/8

参加者は、少なかったのですが、その分たくさん質問ができました。

家族葬と一般葬のちがいや費用についてなどの基本的なことのほかに、個別の相談に近い質問まで出ましたが、朝陽安楽院の施設内を見学し、入棺体験もできました。



市民新聞 8月11日掲載



## 知っていますか？早朝の作業 カーブミラーの清掃・点検しています！

交通安全推進委員会と交通安全協会柳原支部では、役員が毎年夏にミラーの清掃・点検をします。きれいになったカーブミラーでしっかり安全確認をして、運転をしましょう！

## グリーンカーテン



今年も支所南側にゴーヤのグリーンカーテンを作りました

## 少年少女球技大会

8/23

### 男子キックベース

- 1位 連合 (布野・村山・柳原団地)
- 2位 小島
- 3位 中俣

### 女子ドッジボール

- 1位 中俣
- 2位 連合 (小島・村山・柳原団地)
- 3位 布野



# イベントカレンダー

☑ 申し込みが必要です / ☑ 実費が必要です / ☑ 対象の方にはご案内を差し上げます

月	とき		イベント	ところ	備考
9月	25日(金)	10:00~	敬老会	柳原公民館大学習室	対象あり
10月	4日(日)	8:00~	地区運動会	柳原小学校校庭	
	25日(日)	13:00~	女子バレーボール大会	柳原社会体育館	参加無料
11月	1日(日)	10:00~16:00	文化祭	東部文化ホール・柳原公民館	
		10:00~	ふれあい収穫祭	柳原総合市民センター	
		10:00~12:00	防犯講座(長野市吹奏楽団)	東部文化ホール	
	3日(火)		戦没者追悼式	中俣南公民館	
12月	5日(土)	13:30~15:00	しめ縄づくり	柳原公民館大学習室	
	19日(土)	午前	人権を考える住民のつどい	柳原公民館大学習室	☑
	未定		ひとり暮らし高齢者のつどい	柳原公民館大学習室	対象あり

**しっかり噛んでいますか?**  
 歯と歯ぐきの健康を守るため定期的な  
 検査と歯石のおそうじをお勧めします。  
 ~ お口の中からあなたの健康のお手伝い ~  
**八木歯科医院 (026)263-3111 yagi300** で検索!

「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(住宅型有料老人ホーム)**  
 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  
 エフビー介護サービス株式会社

内科・呼吸器科・アレルギー科  
**中島 医院**  
 柳原 2222-6 TEL295-0600

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

自宅にある保険証券、整理しませんか?  
 約束します! 決して保険は勧めません!!  
**FPJ** 株式会社フィナンシャルパートナーズ ジャパン  
 長野市若里 電話(026)262-1231

**2名様より 予約承ります**  
 〈ランチコース〉 12:00~お1人様 1,500円~(税込)  
 〈ディナーコース〉 17:30~お1人様 2,500円~(税込) 飲物別  
 〈パーティコース〉 4名様~お1人様 4,000円~(税込)  
 2時間飲み放題  
**アルバイト募集中! 詳しくは、お電話で**  
 柳原駅北側 **イタリアンダイニングモンテロッソ**  
 店舗予約専用 090-3404-2221

**編集後記** コオロギが鳴いている。風も秋色。コンビニでは、おでん。どんぐりがひとつ落ちていたよ。秋を楽しもう! 寒い冬が来る前に あ

**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。