



## 健康づくり講演会が開催されました

2月6日（水）午後2時から信州新町公民館ホールにおいて「信州新町の健康を守る食と運動のすすめ」と題し、J A長野厚生連南長野医療センター新町病院 本郷 実院長を講師にお迎えし講演会を開催しました。

講演では「長野県の健康に関する最近の話題と特徴」、日本一長寿の松川村を例に「フレイル（虚弱）、サルコペニア（筋力低下）、ロコモシンドローム（運動器症候群）」、「健康長寿検診」についてお話をいただきました。

また、来場された方々に「食事のモデル」の中から朝食、昼食、夕食それぞれ日頃食している物を選んでいただき、具体的に栄養素、量、食べ合わせ等について管理栄養士の方から指導をしていただきました。

当日は86名が聴講し、次のような意見や感想を頂きました。

感想として

- ・具体的な食事の事のお話がとても良かった。
- ・病院に行って先生に色々お話しをしても良いことを知った。
- ・自分の健康は自分で守る、食事はバランスよく、食事はおかずから先に食す。
- ・健康は予防が大事。 ・年をとっても肉を食べる。 ・地域を健康に。

数々の感想が寄せられました。



本郷 実院長 講演の様子



食育 SAT システムを使用して指導を受ける参加者

## 小・中学校で能楽教室を開催

信州新町謡曲連合会では、毎年子供たちに世界無形文化遺産にも登録されている能楽に親しんでもらうことを目的に、信州新町出身の能楽師 永島（古川）充先生を講師に能楽教室を開催しています。

今年度は、昨年12月4日に小学校で5、6年生を対象に、また今年の1月29日に中学校全学年を対象に実施しました。当日は、永島先生から謡曲の謡いや扇を使って舞う仕舞の一部を教えていただきました。特に小学生の代表者には、紋付・袴を着用して稽古をしていただきました。

その他に、能の一部のビデオ鑑賞や実際に舞台上で使われている能面を着けて、役者気分を体験しました。子供たちからは「思ったより視野が狭かった」などの感想や歓声が上がっていました。



謡いの稽古を受ける小学生



扇を使って仕舞を体験する中学生

## 交通安全への願いを込めてたすき型反射材を配布します

寒さ厳しき折、皆様方には益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。  
 平素、交通安全協会の業務・運営につきましては格別なるご協力を賜り心より感謝申し上げます。  
 さて、昨年8月以降12月まで4名の尊い命が失われるという信州新町でも過去に例のない交通死亡事故が多発しました。亡くなられた方には心より哀悼の意を表したいと存じます。

交通事故を無くすにはどうすれば良いか？

一番は交通ルールを法令に則り愚直に守る事だと思います。

飲酒運転などは問題外ですが、後部座席のシートベルト着用、適正スピードでの走行、車間距離の確保、運転中スマホの操作はしない、横断歩道で必ず横断する等々、厳守することは多岐に亘ります。

車は利器ですが同時に凶器でもあります。

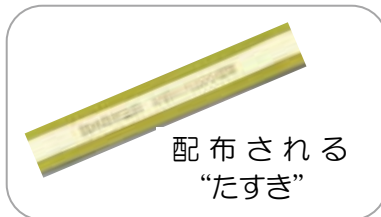
この度、長野交通安全協会信州新町支部より交通安全への願いを込めて、たすき型反射材を一戸にひとつ配布する運びとなりました。

夜の歩行には「たすき」を掛けて歩きましょう。

車に自分の存在を知らせましょう。それだけで事故は減ります。

交通安全は皆の願いです。

大切な家族を悲しませることのないように交通ルールをきちんと守って安全運転、安全歩行を心がけましょう。



配布される  
「たすき」

平成31年 2月吉日  
 長野交通安全協会 信州新町支部  
 支部長 小田切善明

## 「地域おこし協力隊」隊員の任期を終えて以来、早くも1年半が経ちました

信州新町の皆様、元「地域おこし協力隊」隊員の島田です。

隊員の任期を終えて以来、早くも1年半が経ちました。

信州新町に移住してからは4年半。昨年12月に水内の和平団地内によく自宅を購入することが出来ました。

牧田中精進屋で運営している緬羊牧場の素緬羊の頭数は毎年少しずつ増え、現在11頭となり先日(1月末)から4度目の出産期を迎えております。母羊の出産の介助にも随分と慣れてきて、難産の子羊を無事に取り出した時の喜びは格別です。

また、その他の仕事につきましては「ろうかく荘」の接客係と「フレッシュトップ田中屋」の精肉部門にてアルバイトをしています。「フレッシュトップ田中屋」では地元産の羊肉の加工を私が行い、毎週末店頭にて販売しております。機会があれば、是非ご賞味ください。

「地域おこし協力隊」の任期中に教わったことを活かして、現在の暮らしがあることにとっても感謝しております。この場をお借りして、皆様に厚く御礼申し上げます。

島田裕生



2月には出産期を迎えます



羊たちも無事に新年を迎えました

**上山田温泉湯楽ゆうざん** 1月~3月の平日限定 **薬膳**

13時~翌日13時迄 **24時間滞在 1泊3食付プラン** 10名様以上で無料送迎

4名様以上1室/おひとり様(税別) **7,800円**

ご予約専用 **0120-30-5489**

湯楽ゆうざん **026-275-2333** <http://yuuzan.jp>

〒389-0821 長野県千曲市上山田温泉2-32-11

安心・安全。ご要望に合わせて制作いたします

椅子張替 トラックシート テント・シート オーニング 間仕切りカーテン ボルダリングマット

株式会社 **ヨシテンキャンパス** TEL 026-227-4410 FAX 026-227-8228

長野市安茂里小市3丁目29-24 <http://yoshiten.jp/> E-mail yoshiten@kxa.biglobe.ne.jp



●信州新町津和郵便局「風景印」による消印の運用が2月1日(金)からスタートしました

津和郵便局宮島淳二局長がオリジナルの「風景印」を作りたいとの思いが強く、津和出身の木版画家塩入久さんに相談。

約2年間にわたり、デザインの打ち合わせを重ねて、津和にゆかりのある窪田聡さんの「母さんの歌」をイメージした塩入久さんの木版画とのコラボで「津和郵便局「風景印」が完成しました。



津和郵便局「風景印」

この他、信州新町内にある各郵便局にも風景印が配備されています。  
※風景印（フウケイイン）とは、郵便局に配備されている消印の一つです。



●参加者募集のお知らせ

4月29日(月・祝)に「長者山林業体験・ジンギスカン交流会」が開催されます。

お昼にはジンギスカンやジビエのバーベキュー、採れたての山菜を使った天ぷら等で山のめぐみを味わいながらの交流会も予定しています。また、「きのこの原木づくりと駒打ち」の体験もあり、駒打ちした原木は持ち帰ることができます。

参加申込期限 4月17日(水)  
参加費 一般 1,500円  
中学生以下無料  
お問い合わせ先 長野市信州新町支所 市民担当 Tel 262-22202

●平成30年度日赤活動資金に

「協力頂き有難うございました」日赤活動資金募集結果



その他の支援

総額 865,845円  
内訳 新規・継続支援者 1,250名  
804,610円  
61,235円  
165名

皆さんからお寄せいただいた日赤活動資金は、災害時の救援救護活動の他、地区で実施する日常で役立つ赤十字講習会(救急法・家庭看護等)や赤十字奉仕団の育成にここに赤十字健康教室に使われています。

信州新町美術館・信州新町化石博物館情報紹介コーナー

3月からの展覧会・講演会等について

- 第1展示室では4月21日(日)まで「ものを見る」～静物画を中に～を開催しています。この展覧会は所蔵作品の中から、栗原信・横井弘三らの船、車や果実・壺など身近にある静物を描いた作品約40点を展示しています。
- 第2展示室・第3展示室では3月9日(土)から所蔵作品展、祝・北信美術会70周年「北信展を飾った作家たち」を開催します。今年北信美術会が創立70周年を迎えます。当館所蔵の北信美術会会員の作品に加え、同会の歴代会長を務めた現役作家の作品をあわせて約60点を展示します。北信美術会の70年の歴史を記念するとともに関心を高めていただきたいと思います。
- 文化講演会のお知らせ  
開催日時：3月3日(日)午後1時30分から 場所：美術館ロビー  
演題：「刀鍛冶に学ぶ日本刀の世界」 講師：宮入小左衛門行平先生(刀匠・坂城町在住)  
申し込み：Tel 262-3500 定員：30名(先着順)

(4) 化石博物館では次のイベントを実施します。

①化石の消しゴムを作ろう

3月16日(土) 午後1時30分から午後3時30分 参加費 300円 定員 20名

②恐竜ビデオ上映会

3月21日(木) 1回目 11時から 2回目 午後2時から ※入場料が必要となります。

この機会に是非、信州新町美術館に足をお運びいただき、多様な作品に接し、刀のお話を聞いたりしてほしいと願っています。

信州新町美術館

安心して暮らせる地域社会づくりを支えます。



JAながの信州新町支所

電話 262-2300(代) FAX 262-3421

冠婚葬祭  
各種イベント  
宅配弁当  
etc...

NPO法人  
(特定非営利活動法人)

ふるさと

長野市信州新町新町31-2

# 3月・4月・5月の予定

3月のイベント					
2日	土	10:00	卒業式		篠ノ井高等学校犀峽校
3日	日	13:30	刀鍛冶に学ぶ日本刀の世界		信州新町美術館
4日	月	10:00	よってけ家・小さな布で手仕事		福祉センター
9日	土		祝・北信美術館 70周年「北信濃を飾った作家たち」	～6/16日まで	信州新町美術館
10日	日	8:00	第3回資源・古着回収		8時までに各集積所へ
12日	火		いきいきふるさと塾⑩		信州新町公民館
14日	木	10:00	男性料理教室		福祉センター
15日	金		卒業証書授与式		信州新町中学校
		10:00	オレンジ・カフェ		福祉センター
16日	土		卒業証書授与式		信州新町小学校
			ワークショップ		信州新町化石博物館
18日	月	10:00	よってけ家・ニュースポーツ		福祉センター
		9:00	健康食生活相談		信州新町公民館
20日	水	10:00	子育て食堂		信州新町公民館
21日	木		恐竜ビデオ上映会		信州新町化石博物館
23日	土		卒園式		信州新町保育園
25日	月		終業式		篠ノ井高等学校犀峽校
4月のイベント					
2日	火		入園式		信州新町保育園
3日	水		入学式		篠ノ井高等学校犀峽校
4日	木		入学式		信州新町小学校
			入学式・1学期始業式		信州新町中学校
6日	土		ろうかく梅園花まつり	～7日まで	ろうかく梅園
7日	日		長野県議会議員選挙		各投票所
8日	月	9:00	よってけ家・介護予防体操①		福祉センター
10日	水	9:30	心配ごと相談		福祉センター
		8:00	ゲートボール春季大会	～11日まで	さざり荘
15日	月	9:30	健康・食生活相談		信州新町公民館
16日	火		狂犬病予防注射		長野市信州新町支所駐車場ほか
20日	土	13:30	翼竜の紙ひこうきをつくろう！		信州新町化石博物館
21日	日	10:00	サンデーサイクル		長野市信州新町支所駐車場
22日	月	9:00	よってけ家・春の音楽会		福祉センター
		13:30	介護予防学習会		福祉センター
27日	土		知られざる創作版画家～小泉癸巳男	～7/21まで	信州新町美術館
		10:00	化石博物館クイズラリー		信州新町化石博物館
29日	月		長者山林業体験交流会		長者山
5月のイベント					
5日	日		信州新町ライオンズ杯 信州新町少年野球		信州新町運動場
7日	火	9:00	よってけ家・炭アート講習会		福祉センター
10日	金	13:00	乳幼児健診		長野市信州新町支所
17日	金		狂犬病予防注射		長野市信州新町支所駐車場ほか
18日	土	13:30	恐竜缶バッジをつくろう！		信州新町化石博物館
19日	日	10:00	サンデーサイクル		長野市信州新町支所駐車場
20日	月	9:30	健康・食生活相談		信州新町公民館
		9:00	よってけ家・高齢者のための交通安全教室		福祉センター
		13:30	介護予防学習会		福祉センター
21日	火		献血		長野市信州新町支所
26日	日		第1回特別清掃		各地区

あなたの愛車の総合コンサルタント

## 新町自動車センター

262-2164



そば信

信州新町木内 4619  
Tel. 026-262-2788

地元特産品をそろえて皆様のお越しをお待ちしております

## 道の駅 信州新町

TEL. 026-262-2228  
FAX. 026-262-3479



相続対策のご相談は

## 八十二銀行へ

相続ガイドを無料で  
さしあげております

はちにのBちゃん®

### 八十二銀行 新町支店

TEL.026-262-3182