

信州新町地区住民自治協議会だより



令和4年3月1日発行 信州新町地区住民自治協議会（長野市信州新町支所内）

〒381-2405 長野市信州新町新町 1000-1 ☎026-262-4792 Fax026-262-4793

第74号

市長との賀詞交換会が行われました（1月6日（長野市役所））

昨年の市長選挙で初当選し、市政を担うことになった荻原健司市長から、「長野市 32 地区の住民自治協議会役員に挨拶をしたい」とのことから市役所に出向き、荻原市長と名刺交換を行いました。

短時間ではありましたが、信州新町地区に置かれている諸問題、状況など意見交換しました。



人権啓発シリーズ ～おたがいを思い合って～

高齢者や外国人に対する排除、不利益な扱い、新型コロナに感染した者、同和問題や原発事故に伴う風評被害の問題、これら多くの人権課題に共通する根っこの部分は、私たちの誤った考えや思い込み、偏見という「意識」です。誤解や偏見に気づき人と深く向き合うこと、他者の気持ちを我がこととして思うこと。すべての人権課題を自分に関わることとして捉え、日常の行動につなげていただきたいと思います。



人気マスコットと一緒に交通事故ゼロを願って

年末の交通安全運動にあわせ 12 月 16 日に奈津女橋交差点で長野交通安全協会信州新町支部、長野中央警察署、篠ノ井高等学校犀峽校と合同で交通安全街頭啓発を実施しました。

駆けつけてくれた人気マスコットのめん子ちゃん、イケめえんくん、ライポくん、さいきょんと一緒に交通事故ゼロを願ってドライバーに交通安全を呼びかけました。



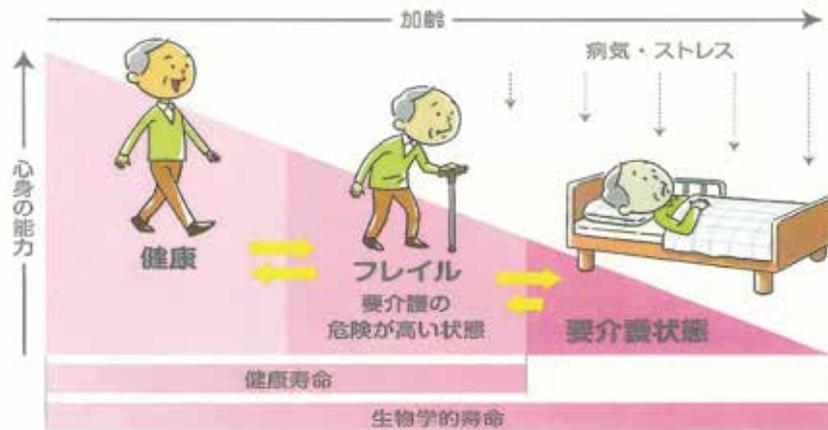
左から
ライポくん、めん子ちゃん、さいきょん、イケめえんくん



健康な身体づくり ～春を迎える前に、始めよう！フレイル予防～

「フレイル」は、予防や回復が可能です

フレイルとは、「健康な状態」と「介護が必要な状態」の中間の状態を示します。人は誰でも、加齢とともに身体機能が低下していきませんが、「年のせい」とあきらめる必要はありません。適切な取り組みにより、元気な状態に戻れる可能性があります。



※出展：長野県医師会発行「みんなのけんこう」Vol.78（令和元年8月発行）より引用

フレイルの代表的な原因としては、「転倒・骨折」、「脳や心臓の疾患（脳卒中や脳梗塞、心筋梗塞など）」が挙げられます。その他、低栄養や社会的なつながりの減少（退職、ご近所付き合いが減る、趣味が続けられなくなる、など）もフレイルの原因となります。

「身体活動」でフレイルを予防しよう

転倒を予防したり、生活習慣病の重症化を防いだりするために有効な手段の1つが**身体活動**です。ここで取り上げる**身体活動**は2種類あります。1つは、健康増進のためのウォーキングや体操、各種スポーツなど、時間を作って取り組む「運動」。もう1つは、毎日の生活を送る上で必要な動作や家事などの「生活活動」です。「生活活動」には、買い物や犬の散歩、通勤、掃除、子どもと遊ぶ、雪かきなどが含まれます。「運動する時間がなかなか取れない」「運動は苦手」という人は、「生活活動」を意識して取り組むことで、**身体活動**の量を増やすことができます。

- ①身体活動で生活習慣病を予防し、生活習慣病に起因する大きな疾患（脳や心臓の疾患）を防ぐことで、フレイルを予防する。
- ②身体活動で筋力やバランス感覚を維持し、転倒を防ぐことで、フレイルを予防する。

このように、**身体活動**は2つの意味でフレイル予防になるのです。

もうすぐ春です。「春になれば農作業が忙しい、運動する時間なんて取れない」という人も多いでしょう。でも大丈夫です。農作業だって立派な**身体活動**の1つ。さあ今こそ、あなたも自分の生活に合ったやり方で**身体活動**に取り組み、フレイル予防を始めましょう！



ニュース&お知らせ

●新作謡披露「雉も鳴かずば」公演と記念冊子販売のお知らせ～信州新町謡曲連合会～

信州新町に伝わる伝説「雉も鳴かずば」を永島（古川）充 師（当地区出身 観世流能楽師）が新作の謡曲として手掛け披露公演を、下記のとおり開催します。

記

◇披露公演

日 時 令和4年3月19日（土） 午後2時

会 場 信州新町公民館 視聴覚ホール

入場料 3,000 円

定 員 先着 50名

お問合せ・お申し込み先

信州新町謡曲連合会 ◎瀧澤 090-9666-9865 ◎竹下 090-1866-0600



◇記念冊子「雉も鳴かずば」～久米路橋をめぐる信州郷土芸術の可能性～ 販売のお知らせ

お申し込みは先着順 冊数に限りがあります。

コース	割引価格表（税込）	一冊あたり単価
申込A	1冊～2冊 2,000円	2,000円
申込B	3冊 6,000円 → 5,400円	1,800円
申込C	4冊 8,000円 → 6,800円	1,700円
申込D	5冊 10,000円 → 8,000円	1,600円
申込E	7冊 14,000円 → 10,000円	1,429円



お問合せ・お申し込み先

信州新町謡曲連合会 ◎瀧澤 090-9666-9865 ◎竹下 090-1866-0600

信州新町地区住民自治協議会 事務局 026-262-4792

●第3回資源回収・古着回収の実施について

今年度3回目の資源回収・古着回収を3月13日（日）に行います。

回収物は、新聞、雑誌、段ボール等の紙類と古着です。

住民の皆さんは当日朝8時までに各区の指定する場所にお出してください。

なお、詳細は「広報ながの3月号」と一緒にお配りしたチラシをご覧ください。

皆様のご協力をお願いします。



●令和4年度住自協カレンダーの販売について

令和4年度住自協カレンダーを広報ながの4月号に併せて全戸配布いたします。

また、全戸配布とは別に1冊350円で販売します。冊数に限りがあります。

ご希望の方は信州新町地区住民自治協議会事務局電話262-4792までご連絡ください。

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

はろにのむちゃん®

八十二銀行 新町支店
TEL.026-262-3182

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

そば信

長野市信州新町水内4619
☎026-262-2788
http://sobashin.co.jp/

地元特産品を揃えて
皆様のお越しを
お待ちしております。

HPが新しくなりました!
https://nagano-michinoeki.jp/
オンラインストアOPEN
https://nagano-michinoeki.store/

026-262-2228
026-262-3479

道の駅 信州新町
MICHINO-ECI SHINYUJOSHIMACHI

【信州新町美術館】

- (1) 所蔵作品展「犀川沿岸の風景展—四季のうつろい—」(第2・3展示室) 令和4年1月29日(土)～7月3日(日)まで。昔から四季折々の犀川沿岸の風景を描くため信州新町には大勢の画家が来訪しました。本展では久米路峡、琅鶴湖の風景も含む犀川沿岸の風景画60点を展示します。
- (2) 所蔵作品展(第1展示室) 令和4年2月19日(土)～5月15日(日)まで。所蔵作品より主要作家を中心とした油彩、水彩、版画などを展示します。

【信州新町化石博物館】

- (1) 企画展「化石収集の楽しみ～西澤コレクション～」令和4年4月3日(日)まで。当館の中心となる資料群である西澤コレクションから、世界各地で集められた貴重な化石を展示しています。
 - (2) 企画展「信州新町周辺のクジラ化石」令和4年4月16日(土)～7月3日(日)まで。信州新町周辺から見つかったクジラの化石を展示します。
 - (3) 化石博物館では、ワークショップを開催します。
 - ◇日 時; 令和4年3月12日(土)と令和4年3月19日(土) 両日とも13:30～15:30
内 容; 『化石のストラップをつくろう』
 - ◇日 時; 令和4年4月9日(土)と令和4年4月16日(土) 両日とも13:30～15:30
内 容; 『化石の消しゴムをつくろう』
 - ◇日 時; 令和4年5月14日(土)と令和4年5月21日(土) 両日とも13:30～15:30
内 容; 『恐竜の凧(たこ)をつくろう』
- *ワークショップは申し込みが必要です。詳細は、ホームページをご覧ください。

【ミュゼ蔵】

ミュゼ蔵は、平成9年のオープン以来、街角アールスペースやカフェとして長年に渡りご利用いただいていたが、今年3月末をもって閉館させていただくことになりました。これまでに賜りました皆様のご厚情とご愛顧に心より感謝申し上げます。誠にありがとうございました。

【お知らせ】

- ◇新型コロナウイルス感染症の影響から信州新町美術館・有島生馬記念館・信州新町化石博物館の今後の予定が変更になる場合がございます。ご利用の皆様にはご不便やお手数をおかけしますが、最新の情報は、ホームページでお知らせしています。
- ◇信州新町美術館・有島生馬記念館・信州新町化石博物館へのお問い合わせは、(館共通TEL026-262-3500)へお願いします。
- ◇HP <http://www.ngn.janis.or.jp/~shinmachi-museum/>

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