



# 輝くあさひ

第 6 1 号

発行 朝陽地区住民自治協議会  
 会長 萩原高二郎  
 編集 広報部 会  
 印刷 株式会社 双真

## 『市長と一緒に楽しいラジオ体操講座』が朝陽公民館で開催



8月3日に朝陽公民館体育館で『市長と一緒に楽しいラジオ体操講座』が朝陽公民館・長野市保健所健康課の主催、一般財団法人簡易保険加入者協会・全国ラジオ体操連盟・かんぽ生命の協力で行われました。いつもは朝陽公民館で毎週水曜日の午前9時から30分間「あさイチ健康体操」を行っていますが、今回は1時間のロングバージョンでの開催。猛暑が続く時期でしたが、この日は老若男女36名が参加されました。

まずは石渡の皆さんと一緒にラジオ体操を日課にしている萩原市長がご挨拶。ラジオ体操の魅力、地域コミュニティの活性化、1日のうち1回でも運動する大切さなどを訴えました。ラジオ体操は全部で13種類の体操をパッケージにした約3分の運動です。この日の講師は大石美雪さん（全国ラジオ体操連盟指導員）館野伶奈さん（NHKラジオ・テレビ体操アシスタント）のお二人。まずはステージ上で、ポイントを分かりやすく大石さんが解説し、それに合わせて館野さんが動きを実演されました。しなやかな館野さんの動きはテレビで見るよりも美しく、さすがプロだと感じました。

じつは奥が深いラジオ体操。伸びて、曲げて、反らして、回して。身体にとって意味がある動きが凝縮されていることが分かりました。参加者の皆さんも大石さんの説明に合わせて、ひとつひとつ丁寧に身体を動かしていきました。後半では実際に「ラジオ体操第一」の音楽を流して、通して2回行いました。詳しい説明と練習のおかげで、参加者の皆さんは動きも良くきれいなラジオ体操を魅せてくれました。

大石さんにラジオ体操の魅力を伺いました。「お子さんから高齢者まで『いつでも、どこでも、誰でも』できるのが、ラジオ体操の特徴です。自宅でも一人でもできますし、公園などで集団でもできます。毎日集まると、そこでコミュニティができるのも魅力ですね。また車いすの方も座ったままの体操をご紹介します」と明るいお声で解説いただきました。

最後は萩原市長もと一緒に参加者と記念撮影。引き続きラジオ体操を実践し「健幸」を手に入れましょう。



### 朝陽地区住民自治協議会

（事務局）長野市北尾張部226-9  
 電話・fax 026-219-1068  
 ホームページ <http://asahi-jk.jp>

### 朝陽地区人口：15,081人（22） 6,444世帯（11）

＝2022年9月1日現在。（ ）内は同年前月比

（内訳）南屋島 808 人（-2）	北屋島 506 人（+1）	北長池 2,594 人（+2）
北尾張部 2,434 人（-2）	石渡 2,611 人（+18）	南堀 2,665 人（-8）
北堀 2,636 人（+13）	桜新町 827 人（±0）	

## 【長野地域防災セミナー】様々な災害から「家族とあなた」を守るタイムラインとは？

6月4日、長野広域防災セミナーが長野市芸術館で開催され、東京大学大学院情報学環総合防災情報研究センターの客員教授松尾一郎氏から、「様々な災害から『家族とあなた』を守るタイムラインとは？」と題し、講演がありました。

松尾氏より「今朝、これだけは伝えておきたい。長野市民あるいは信越の方々にお話ししたいと思って、資料を追加しました。長野は、大きな地震を最近経験していない。ある意味空白域で、日本に居て地震が起こらない所がない。そして、時と場所を選ばず起こる。そのため、家具の固定や数秒で身動きできなくなることを念頭に、自宅の中で何処にいるかが重要で、何も置かない部屋をつくる、寝る部屋は、ベッドより高い家具を置かないなどを守って頂き、此の事をやって良かったと思えることが絶対きます」と、地震に対する備えについて話がありました。

タイムラインとは、災害の発生を前提に「いつ」「誰が」「何をするか」に着目し、防災行動とその実施主体を時系列で整理した計画のことです。また松尾氏は「タイムラインでは、地震も噴火も水害などの災害は地域で起こる。地域に暮らす人々のみならず自治体、市町村や国の機関など多くの人々が危機感を持ち、共有し、備える。そして備えに対して日頃からどう行動すればよいか考える。そして、避難行動を促すには、トップが危機感をもって情報を伝える仕組みを作ることが重要。長沼で避難を後押しした情報は、一番大きかったのが隣近所の声かけ、消防団の呼び掛けが無茶苦茶割合で高かった。地域の繋がりを日頃からもっている所は絶対に違う。これが長沼の特徴で、場所によって3割近くが、自治会か消防団の呼び掛けや半鐘で避難した。これが大きかったと思う。地域の繋がりを生かす防災も重要。要支援者対策をどうするか、努力義務で個別避難計画を作らなければならない。これは行政だけでなく、住民・地域で考え、コミュニティータイムラインで位置づける。逃げどき、逃げ場所を家族と私のタイムラインやコミュニティータイムラインで決めておく」など、タイムラインの重要性及び必要性を講演されました。



## 土のう点検及び水防訓練 ～災害時の事前準備～

6月5日に朝陽支所にて、水害防止用土のう点検整備及び水防訓練が行われました。長野市鶴賀消防署東部分署の青柳分署長から説明があり、「想定外を想定する」ということで、近年の災害に適応した事前計画『マイタイムライン』を作成し、ハザードマップや避難経路を確認し、どのように行動するか的重要性を学びました。その後、朝陽分団の上野分団長のもと、土のうの作り方、積み方の講習がありました。また、各地区では土のうの点検が行われました。災害に対しては、事前の計画、準備、意識及び知識があれば、慌てることなく行動が可能であり、今後も地域一体となり協力体制を築いていくことが大切であると感じました。



## 千曲川河川敷の清掃活動を行いました。

6月12日、環境美化部会を中心に18名が参加して、屋島橋付近の千曲川河川敷の清掃を行いました。当日は、雨上がりの曇り空で周囲は野鳥の宝庫で、多種の野鳥が生息し、過去には探鳥会を行っていたのですが、コロナ禍のなか、3年程中止されています。この日も野鳥の顕在ぶりを思わせる小鳥の賑やかにさえずる声を耳にしながら1時間程の作業で、不法投棄された空き缶やペットボトル、パーベキューセット及びタイヤなど可燃ごみ6袋、不燃ごみ6袋を拾い集めました。



## 【長野市地域福祉推進セミナー】担い手はどこに?～小さな地域の支え合いから考える～

6月17日、長野市地域福祉推進セミナーが長野市若里市民文化ホールで開催され、「担い手はどこに?～小さな地域の支え合いから考える」と題し、パネルディスカッション及び会場セッションが行われました。

まず、パネルディスカッションで地域福祉活動の取り組みが紹介されました。長沼地区は、復興の取り組みの中、行政からの話や、区のお知らせなど住民のコミュニケーションが区の役員、赤十字奉仕団、福祉推進員、民生委員及びボランティアなどに広がり、自然と役員など集まる仕組みができ、それが「穂保希望のつどい実行委員会」の立ち上げに繋がりました。そして、「いこいの場所」を拠点に、イベントの実施、おやすみ処の運営、復興タイムズの編集・発行を行っており、今でもその活動は続いています。

続いて、浅川地区からは「お手紙大作戦」です。そのきっかけは、ある日の環境整備を目的に、月1回の花壇整備などを行っている「あさかわ花隊」の活動中の会話から生まれました。日頃から地域の中で活動している皆さんに声がけし、手書きの手紙をお年寄りへ届ける活動です。日頃から地域で活動している皆さんに、何か書いて下さる方いますか。冬だったらお雛様を同封したいので、お雛様作って下さる方いますか。と声がけしたら多くの方が集まり、今に至っています。

朝陽地区桜新町からは「支え合いマップ」作りの説明会を3年間で36回開催している過程で、「お花見」の提案がありました。花見やおでん作りのボランティアに認知症の方や外国の方など、多様な方が参加され、「多様性と地域共生」をトレンドに今後も地域が基本、地域をもっと暮らしやすくするための活動を進めています。

第2部は「みんなで共生 担い手って何だろう?」をテーマに、会場セッションが行われました。



## 戊の満水と台風19号

6月28日、朝陽支所2階の集会室で、元長野県立歴史館総合情報課長宮下健司氏から「戊の満水と台風19号」と題し、講演がありました。

今から280年前、寛保2年、西暦1742年の旧暦7月27日、速度の遅い台風が関東に上陸し、大雨洪水をもたらしました。信濃・上野国境の山岳部を中心に7月28日から8月2日までの間、降り続いた雨は各地で山崩れや山津波を起こし、土砂や大木を押し流し、千曲川やその支流を氾濫させ、家屋や田畑を襲いました。この年の干支が壬戌年(みずのえいぬ)だったことから、「戊の満水」と呼ばれ、一番大きな災害として歴史に刻まれました。戊の満水と19年の台風19号が進路や性格に似ていることから、歴史から何を学ぶかを考えた時、アーノルド・J・トインビーの言葉を引用され「歴史とは後ろ向きになって、未来を歩いて行く」「未来の色々な指針は過去の歴史の中にある」と、そんな視点から講演されました。

宮下氏によると「寛保2年の7月27日より降り出した雨は、8月1日まで激しく降り続き、千曲川は平常時より約10倍増水し、沿岸の海野、大屋から下流にかけて甚大に被害を受け、人馬を始め家財、家屋の流出が甚だしく、前後に絶する惨状であった。上田藩は、流れついた遺体を集め、正福寺に埋葬し、碑を建て、手厚く供養した。このような死者を悼む碑が飯山まである。松代にも洪水が押し寄せ、殿様が8月2日の午後10時に舟で開善寺に、姫方は大林寺に避難したという記録がある。その後、水難を取り除くため、瀬直しを行った。大正から昭和にかけて内務省堤防工事で霞堤防が一本に繋がりに、堤内と堤外に分けられた」。

「台風19号が長野県を襲う台風の代表的な進路を通り、次第にマンモス化し、千曲川流域に甚大に被害をもたらした。決壊した津野辺りの堤防は、真下が長沼城の三日月堀、砂利、シルト質で地盤沈下し、同じ左岸500m下流より12%、対岸より41%低く、堤防の両側に坂路があり、堤防が薄くなっていた」など後半では280年前の洪水と2019年の台風19号を比較しながら原因等について講演されました。



## 朝陽地区「防犯研修会」

7月12日に朝陽支所2階の集会室で防犯研修会が開催されました。講師は長野中央警察署生活安全第1課防犯指導係の春日正邦氏で、住民自治協議会役員の他、青少年育成指導員・PTA・民生児童委員などの関係者が参加しました。最初に犯罪の発生状況について、全体的に刑法犯は減少しているが、電話でお金詐欺(特殊詐欺)は増加しており、長野県内ではすでに2億6千万円の被害が発生していることが報告されました。また少年非行に関して、現在は目立った事案はないが、今後はSNSに起因する児童ポルノや誘拐(連れ去り)、薬物の乱用などが懸念されるとのことでした。

こうした犯罪を発生させないための地域の役割として、あいさつなどを通じた子供たちの教育や情報の共有、ごみのないきれいな街を維持することによって、ここの住民はみんな地域に関心を持っているということをやアピールするなどが大切と話されていました。

大事なことは、ひとり一人が地域の小さな変化に気づくということでした。



## 北堀公民館建設委員会 北堀

老朽化した北堀公民館の建直しを検討する北堀公民館建設委員会の「建設部会」が6月26日に開催されました。今年の1月～2月に「北堀公民館の建直しに関するアンケート調査」を行い、区民の約7割から様々な意見が寄せられました。その結果を踏まえて、今回は今年度の活動方針である「具体案の策定」を議論する内容でした。まずはアンケートの結果に対して、委員の意見や感想を出し合いました。本題となったのは、予算、建設場所、今後の進め方について、提案や参考資料を元に議論が交わされました。様々な角度の意見や情報が出されることで、より具体的な課題が抽出され、建て替えのイメージや方向性が徐々に共有された印象です。北堀区民のコミュニティの場、地域活動の拠点として、価値ある公民館の建直しを期待しています。



## 南堀ウォークラリー開催 南堀



5月22日に初のイベントとなる「南堀ウォークラリー」が開催されました。参加チーム40チーム、最年少2歳から最高齢91歳と幅広い年齢層の114人の方が参加。設定された八か所のチェックポイントを回りつつ、各ポイントで出題された南堀にまつわる歴史や施設の名前当てクイズを解いて行きました。特に歴史などは長年南堀に住んでいても知らない事が多く、地域を知る良い機会になったのではないのでしょうか。ゴールでは景品の他にくじを引く事ができ、当たると豪華景品が貰えるとあって大変盛り上がり、年齢を問わず皆が笑顔で楽しい時間を過ごすことが出来ました。

## 感染症災害下の自治会活動 桜新町

一昨年からの新型コロナウイルス感染症の一向に終わらない感染拡大により、自治会の各部会また公民館等の活動は「健康的弱者と医療機関を守るための積極的な自粛」をしております。8月現在医療崩壊は全土にこの長野市にも波及する恐れもあり、桜新町は夏の祭りや集会は残念ながら中止としました。様々な意見はありましたが各委員全会一致での決定でした。しかし町内の公園清掃等は野外活動として十分な距離を保ち実施しております。今後防疫/医療に関しても自治会が単なる自粛を越え、より積極的かつ安全に協力出来ることは無いのか模索する日々です。



## 尾張神社御柱祭 北尾張部



北尾張部の尾張神社では、七年に一度の御柱祭が1年延期されて4月17日に行われました。新型コロナウイルス感染対策のため、里曳きや神楽・木遣りなどは中止され、トラックで運ばれた御柱は重機を使って建てた後、限られた関係者で神事のみが執り行われました。

実行委員長の山田清治さんは「例年通り賑やかに実施したいという人がいる一方、コロナ感染が懸念される中では中止するべきとの意見もあり、調整に苦慮したが何とか御柱を建ててきて感無量です」と語っていました。紺碧の空に建つ真新しい御柱に、早速新型コロナウイルス終息を願って手を合わせていました。

## 長野市資源再生センター見学 石渡

7月14日、不燃ごみの分別や集積所に出す方法など共通認識を図るため、常会長、環境美化指導員及び隣組長を中心に、長野市資源再生センター等を見学しました。環境エネルギーセンターは、緑色の袋の可燃ごみを燃焼処理しています。その過程から発生する熱エネルギーは、ボイラで蒸気を生じさせ、タービン発電機で発電し、施設内の電気に利用しています。長野市資源化施設は、最新の技術を導入した県内初めての施設で、赤い袋の不燃物と黄色い袋のプラスチック製容器包装を中間処理しています。不燃ごみは、細かく砕いて、鉄とアルミを取り出し、再生業者へ出荷しています。プラスチック製容器包装は、リサイクルに適さないものを取り除き、圧縮梱包の上、出荷しています。又、袋に石、包丁、コンクリート片及び重石などを入れて出されたケースもあり、分別は決められた方法で、集積場へ出してほしい旨、市の担当者が話されていました。



## 防災訓練 北長池



梅雨の晴れ間で夏日となった6月19日、北長池区の防災訓練が実施されました。新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、対象者を区役員、常会長、隣組長に限定しての開催でした。当日はまず「情報伝達訓練」が行われました。区役員が氾濫想定箇所を確認後、情報を各常会長へ連絡し、そこから各隣組長へと、スムーズに情報を伝達することができました。その後、区役員と各常会長が公会堂に集合し、「土のう積み実施訓練」が行われました。消防団の協力のもと、土のう袋の縛り方や積み方など、より実践的な指導を受けることができました。いつどのような災害が起こるかわからない中、改めて防災意識を高める良いきっかけとなりました。

## ボードゲーム大会開催 北屋島

6月12日に北屋島公会堂にて、ボードゲーム大会が開催されました。公民館活動の中で、従来の全員参加型から現在のコロナ禍でも少人数で密にならない行事の試みとして行われました。基本的に2人で楽しめるゲームとして、将棋やオセロの他にダイヤモンドゲーム、アルゴやマンカラカラハ、バックギャモン等普段馴染みがないボードゲームもあり、楽しい午後の一時を過ごされていました。近年従来通りの行事が中止となることが多く、現状に合った活動を模索する中、北屋島公民館では今後も引き続き、子供から大人まで楽しめるボードゲーム大会の開催を計画しており、密にならないように少しでも区民に交流の場を設けられるよう、計画を行っています。



## 資源ごみの回収 南屋島



6月27日に、南屋島公民館、育成会の共催により、毎年恒例の資源ごみの回収が行われました。参加した役員は、各家庭の玄関先に出された新聞紙や段ボールなどの紙類を軽トラックで回収し、ごみ処理事業者のバッカー車やトラックの荷台に積み込みました。今年は、1時間半余りの作業で、約6トンの紙類を回収することができました。これは、その収益を活動費に充てるだけでなく、リサイクルによる環境意識の向上や地域コミュニティ形成にもつながる事業として取り組んできているものです。南屋島公民館では、コロナ禍での新たな事業として、資源ごみリサイクル処理工場の見学会も計画しており、環境意識のより一層の向上を図っていきたく考えています。

## 長野盆地の生い立ちと災害 ～減災を考える～

6月29日、朝陽地区防災・水害防止対策研修会が朝陽支所2階集会所において開催され、戸隠地質化石博物館研究員田辺智隆氏より「長野盆地の生い立ちと災害～減災を考える～」と題し、講演を頂きました。

田辺氏によると「物事は時間の経過によって変化する。外形で判断するのではなく、少し履歴書を読み解くとその物をよく知ることができ、その地域がどのような経過を辿ったのか、川が何故そこを流れているのかを知ることが、防災の一步、減災の一步、と考えている。今日は、長野盆地にも生い立ちがあって、その中で千曲川が氾濫するということを考えていただきたい。戸隠山は、海から隆起した山。朝陽地区も海の底、長野県の北部は、すべて海の底だったところが隆起した、ということが水害発生の一歩の原因。戸隠から貝などの化石が見つかるのは、この辺りが海だったことを示している」。

「長野盆地は、戸隠山が海底から隆起し、飯縄山は噴火を繰り返し、底部に断層ができ、ガクンと落ち込んでいる。そして、犀川、千曲川及び裾花川から運んだ土砂から成り立っている。今でも戸隠山や西山地区の山は、隆起し続け、逆に長野盆地は、沈み続けている。そのため、千曲川と犀川が落合橋付近で合流し、県内に降った雨が千曲川に集まってくる。

又、朝陽地区のほぼ中央を流れている八幡川は、生きていくのに水が必要だけれど、災害は困るという事で、支流を造りかえられてきた。そして、裾花川の上流の方で道路舗装や、側溝を整備すると一番しわ寄せがくる。」など、長野盆地の生い立ちを講演いただきました。



松代の地蔵峠から長野盆地及び戸隠山を望む



田辺氏は一年中麦わら帽子を被っていたと言われる保科百助の出で立ちを模して来られました。保科百助の学問的な功績は田辺智隆氏が地学教育と科学運動 77号(2016年9月)で著しています。

## 緊急時に備え、防災行政無線の操作訓練が行われました

8月24日、南屋島公民館において朝陽地区の区長及び自主防災会の関係者が参加し、防災行政無線の操作訓練が行われました。まず、会議室で長野市総務部危機管理防災課の名川雄一郎氏から、この3月に長野市内の494基の防災行政無線設備がアナログ設備からデジタル設備に更新され、運用していること。又、その他にも登録制の防災メール、ホームページ、エリアメール等の情報機器の発達とともに整備していることなどを話され、デジタル化された設備の鍵の開け方、拡声放送及び連絡通話の方法を説明後、屋外の防災行政無線設備で参加者が交互に拡声放送及び連絡通話を確認していました。

また、デジタル化に伴い整備された「長野市防災ナビ」は、天気予報、防災情報、防災行政無線情報、避難所検索、登録することによる安否情報及び長野市のホームページ等へのアクセス機能を備えており、長野市総務部危機管理防災課では登録を勧めています。



●家具オフィスプランニング ●OA・IT ●文具サプライ



本社・営業部/〒386-0012 上田市中央2-5-10 TEL 0268-22-2400 FAX 0268-27-8787  
長野支店/〒381-2206 長野市青木島町網島490-5 TEL 026-263-1108 FAX 026-263-8108

完全個別指導塾

学研CAIスクール

対象：小学生、中学生、高校生  
教科：国語、算数、数学  
英語、理科、社会

学校の授業がもっとよくわかる!!  
学研の個別指導塾

尾張部教室 TEL (026) 256-9131 長野市北尾張部385



学校法人 理知の杜 松本国際高等学校

通信制長野学習センター

長野市北尾張部385 赤沼ビル 1F B ☎026-243-1379

自動車・火災・生命・各種保険代理店  
保険のことならまかせて安心

あんしん企画

TEL 026-229-7171

～粋な心でにぎります～



寿司出前・仕出し・各種宴会  
御法事・御慶事・オードブル  
御弁当・出張寿司パーティーなど  
北尾張部396-10  
TEL/FAX 244-1221



読む力・考える力——伸びる学力

学研教室

幼児/算数・数学・国語/英語

学研 北尾張部教室 長野市北尾張部385 256-9131