



# 輝くあさひ

第46号

発行 朝陽地区住民自治協議会  
会長 小山 美好  
編集 広報部会  
印刷 株式会社双真

平成31年元旦

スズメ  
(北屋島)

(撮影 増田今雄・石渡)

謹賀新年

新年のご挨拶

朝陽地区住民自治協議会会長 小山 美好

新年あけましておめでとうございます。皆様には目頃より、朝陽地区住民自治協議会(以後住自協と略)の事業にご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、平成も残すところあと僅かになりましたが、思い返せば日本にとって世界にとっても、平成は激動と災害の大変な時代でありました。バブル経済の崩壊やリーマンショックがあり、中東での度重なる戦争があり、阪神・淡路大震災や東日本大震災があり、オウム事件がありと枚挙にいとまがありません。幸い朝陽地区は大きな災害にも見舞われず、この三十年間長野オリンピックを契機に交通インフラの整備も進み、世帯数・人口ともに大幅に増え、順調に発展してきました。特に市街化区域の北部地域には商業施設の進出が相次ぎ、生活の利便性が格段に良くなりました。

しかし一方で、長寿社会の到来や生活様式の変化によって高齢者だけの世帯も増えてきて、冬の雪掻きや災害時の避難など自力だけでは対処できない事態も生まれています。そこで、住自協では社会福祉部会を中心に、安全・防災部会や健康増進部会の協力も得ながら、この問題に対処しようと様々な取組みを始めました。「ささえ愛あさひ」という協議体を新たに作り研究を始めたのも同一線上にある取り組みです。

住自協は、安全・安心で住みよいまちづくりを目指して作られた組織です。その中でも福祉活動は、明日・明後日も、来年・再来年も、十年後・二十年後も安心して暮らせるためのまちづくりにとってとても大切な活動です。誰でも年を取ります。いつかは周囲の手助けが必要になります。2025年問題はもうすぐそこです。国や地方自治体は頭を抱えています。私達はお互いの支え合いによってこれを乗り越えていく以外に道はありません。今後とも是非お力を貸しください。

最後になりますが、今年一年皆様にとりまして良い年になりますようご祈念申し上げて新年のご挨拶といたします。

## 朝陽地区「一支所一モデル事業」について

朝陽支所長 三井 正幸

謹んで新春のお慶びを申し上げます。皆様方におかれましては朝陽地区の行政運営にご理解とご協力を賜り、衷心より御礼申し上げます。

さて、朝陽地区「一支所一モデル事業」は交流と活性化を目的に、地域と支所が連携して3年前に開始いたしました。各区と支所で構成される実行委員会では『AC長野パルセイロ・御当地企業と連携した「朝陽市場」開設支援事業』として、地元野菜等の販売や千曲川の河川敷内農地にてイヌリンが豊富な菊芋栽培に取り組んでいます。栽培した菊芋は、朝陽マラソンなどのイベントで開催する「朝陽市場」で販売するほか、菊芋焼酎「朝陽」を醸造し、合同会社朝陽にて毎年約1000本を限定販売しています。

また、来る3月には「菊芋収穫祭」を栽培地にて開催し、菊芋販売を予定していますので、皆様のお越しをお待ちしております。

本年も地域の様々な取り組みを支所といたしましても積極的に支援してまいりたいと存じますので、職員一同よろしくお願い申し上げます。



## 菊芋焼酎「朝陽」 絶賛発売中!



今年も北屋島産菊芋で醸造した地元の銘酒「朝陽」の予約を1,500円にて受付中です。

【焼酎乙類】アルコール分25度 750ml

- 原材料:

菊芋、米(国産)、米麹(国産米)

- 販売者:

合同会社朝陽(住自協内)

- 製造者:

芙蓉酒造協同組合(佐久市平賀)

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: 15,198人 (-16) 6,278世帯 (-16)

=2018年12月1日現在。( ) 内は同年前月比

(内訳) 南屋島 841人 (+1)

北屋島 525人 (0) 北長池 2,717人 (+2)

北尾張部 2,385人 (+4)

石渡 2,572人 (-2) 南堀 2,737人 (-12)

北堀 2,632人 (-10)

桜新町 789人 (+1)

# ようこそ市長室へ 加藤長野市長と懇談会を実施

10月23日「市民ワークショップを踏まえた朝陽地区の活動拠点整備について」のテーマで小山住民自治協議会会長ほか役員6名が長野市役所に出向き加藤市長及び関係部課長と懇談会を実施しました。

昨年9月から3回実施の「公共施設ワークショップ」での朝陽地区民意見及び昨年3月に設立されました「総合施設建設に向けた検討委員会」からの報告「朝陽地区活動拠点整備に関する報告書」を検討しまとめ、朝陽地区住民自治協議会の意見として、長野市市長及び担当部課長に説明し「長年の懸案事項である活動拠点整備の実現」を強く要望しました。今後は、11月9日に新たに設置しました「朝陽総合市民センター（仮称）建設整備促進対策委員会」を中心とした活動を継続的に実施してまいります。

なお、11月27日には高野市議会議員と共に委員会役員で「朝陽総合市民センター（仮称）建設整備促進」を長野市長に要望いたしました。



## 朝陽地区敬老会～賑やかな宴に～



朝陽地区住民自治協議会、朝陽公民館の主催による朝陽地区敬老会が9月15日にあいにくの雨降りにも関わらず、地区内から95名が参加され盛大に行われました。

主催者挨拶、来賓の祝辞に続き、朝陽小学校6年生代表の榑沼詩人君、木賣しなのさんが「登下校での声掛けにより見守ってもらい、また学校で嫌なことがあっても頑張れる気持ちにさせてもらいました」と感謝を伝え、お祝いに朝陽小学校合唱部の澄んだ歌声が披露され、会場に響き渡りました。

式典の部と演芸の部の幕間に参加者を代表して4の方々にインタビュータイムが設けられ、健康に気を付けていることや若い人に伝えたいことなどを優しい語り口調で答えていただきました。

演芸の部では小川正良さんと竹松恵理さんによる素晴らしい歌唱に、参加者は耳を傾けていました。また朝陽音頭保存会による舞踊も披露されました。

乾杯のあと祝宴の部では時間が許す限り飲食・歓談が行われ、笑い声があちらこちらから聞こえてきました。

最後に参加者は会場に展示されていたボランティア団体「にじいろ工房」の絵手紙から、自分のお気に入りを選び帰路につきました。



## 平和を願う 戦没者追悼式

住自協、遺族会の実行委員会が主催して、9月23日、朝陽支所集会室にて平成30年度戦没者等追悼式が行われました。朝陽地区在住のご遺族をはじめ49名が出席し、戦没者、開拓犠牲者、自治功労物故者を追悼するとともに、平和への誓いを新たにしました。全員の黙とうに続き、長野市遺族会 横田久会長、住自協 小山美好会長、朝陽地区遺族会 長田健治会長がそれぞれ追悼のことばを述べました。遺族代表は、「戦没者の犠牲のうえに、戦後日本は平和国家として大いなる発展をしてきました。過去の過ちを決して繰り返すことなく、平和な国際社会をつくっていくことに全力を尽くします」と述べました。最後に、出席者全員が献花して、式典は終了しました。



## 155名が参加！朝陽地区社会福祉大会

9月22日東部文化ホールにて、平成30年度朝陽地区社会福祉大会が開催されました。当時は朝陽社会福祉協議会始め諸団体、一般から155名が参加し、これからの高齢化社会を乗り切るためにどのような取り組みを行い、個人は何をすべきかを考えました。オープニングセレモニーでは「えがおの会」の皆さんによるハンドベル演奏が披露され心地良い軽快な音色を楽しみました。今回は講師として、NPO全国的コミュニティライフサポートセンターアドバイザーであり、ご近所福祉クリエーターの酒井 保さんをお招きし『一人一人の“できる”から始まる「新しいしさえあい」をカタチにしよう！』をテーマに講演していただきました。健康で活き活きと第二の青春を送るための酒井さんのユーモアを交えた説得力のあるお話はこれからの地域の連帯感醸成におおいに参考になる内容でまたたく間に時間が過ぎました。「地域の活動はボケ防止に効果あり！」という酒井さんからの教訓を参加者はしっかりと習得して帰路につきました。



## 芋井地区との地域間交流を開催

10月11日 昨年に引き続き、長野市提唱による地域間交流会を実施しました。今回は芋井の20名の皆さんに朝陽にお越しいただき、地区内の名所、旧跡にご案内しました。地域活性化策として、両区はじゃが芋、菊芋の焼酎を製造販売しており、「芋」が縁で交流が始まりました。先ず、富士通長野工場を見学し、世界最先端技術のプリント板製造が地区内で行われていることに感嘆しました。続いて、南堀の長命寺、北長池の十二観音、屋島近代美術館、エムウェーブを見学いただきながら交流を深めました。これまで地域内にこのような施設、文化財があることは知っていても、入場して説明を受ける機会は初という朝陽の参加者も多く、地域の歴史、文化を見聞することで郷土愛が深まり朝陽に住む誇りを感じるとともに、地域交流が更なる活動活性化に繋がることを再認識した1日となりました。



## 自分で考える力をつける 青少年健全育成推進大会

教育・文化部会による第40回青少年健全育成推進大会が、10月21日、支所集会室で開かれ、80名を超える参加がありました。講師は、長野東高校女子駅伝部監督の玉城良二先生で、「生徒とともに全国をめざして」がテーマでした。長野東高では、「部活動の活性化」が、生徒への支援指導項目のひとつです。昨年全国駅伝で準優勝した女子駅伝部では、現在16名の部員全員が川中島の寮で生活し、早朝と放課後に、川中島で練習しています。先生は、「ミーティングや練習場の整備の時間のほうが、走る時間より多い。監督は、アドバイスはするが命令せず、選手に考えさせることに徹している。駅伝は、任された区間を自分で考えて走る競技。練習は、その力をつけることである。また、練習場の整備など地域が強い支えとなっている。」などを話されました。また、長野東高では、全校生対象の生活指導に数値目標をもって取り組み、遅刻者数を年度を追って減らしてきていることなども話されました。



## みんなで元気を維持する運動講座

健康講座「みんなで元気を維持する運動講座」として11月1日、朝陽公民館で60名が参加し開催されました。長野市地域包括ケア推進課・作業療法士の中西則行さんが講師となり「運動の種類と効果」のテーマを、ユーモアを交えながらお話しいただきました。筋トレは「筋肉を強くする」「生活動作を楽にする」「姿勢を良くする」等の目的から、3日に1度、回数は少なく、筋肉が少し疲れを感じるまで行うことや、イスからの立ち上がり運動などをお薦めいただきました。ストレッチは「痛みの軽減」「筋肉をほぐす」等の目的から、力を抜いて伸びばす、1回でもゆっくり30秒以上続けると効果があるとのことです。引き続き自宅ができる簡単なトレーニングを参加者全員で取り組みました。最後に「運動を行うには目的に合わせた内容を選択することが大切」ということと「健康維持のためには地域交流の一環として活動することが効果的」とお話しがありました。



## 環境美化施設見学会

環境美化部会は11月19日、市清掃センター（資源化施設、プラスチック製容器包装圧縮梱包施設）、リサイクルプラザ、サンマリーンながのの見学会を行い、26名が参加しました。担当職員から説明を受けながら順次、見学しました。市清掃センターから「ごみの減量に努めてほしい。また、収集車の火災を防ぐためにスプレー缶は穴を開けて」などの話がありました。プラスチック処理施設では、職員が手作業で、缶や衣類などの異物を取り除いていました。リサイクルプラザとサンマリーンながのは平成30年3月のオープンで、リサイクルプラザにはホールや会議室などの貸施設も整備されており、リサイクル品が多数展示していました。サンマリーンながのには、ウォータースライダー、波のプールなど充実した設備に加えトレーニングルームが併設されましたが、平日の利用者は少なめのことでした。なお隣接する新しい焼却施設の「ながの環境エネルギーセンター」（長野広域連合）は試運転中で、来年3月以降に見学会が可能になるとのことでした。



## 発酵食の「甘酒」と「味噌」を学ぶ 北堀

11月11日に北堀公民館主催で「発酵食の体験講座」が公会堂にて30名が参加者し開催されました。共に北堀在住の細井淳先生（酒米育種コンソーシアム代表）と小林秀寛先生（一級みそ製造技能士）が講師を務めました。細井先生からは「炊飯器で作る甘酒」をテーマに、ご飯と麹で作る甘酒のレシピを丁寧にお話しいただきました。続いて小林先生からは「お味噌の話」として、味噌の歴史、種類と分布など、分かりやすく説明がありました。そのあとは、お楽しみの試食・試飲会。もち米と古代米から作った2種類の甘酒、味噌は、豆、麦、米、白味噌、えのき味噌と5種類を、順番に味見しました。発酵食が盛んな長野の食文化を学ぶ貴重な時間となりました。



## 収穫に感謝する秋祭りの宵祭り 南堀



氏子総代、神楽保存会、区、常会長、組長他関係者による楢井泉(つきいいすみ)神社秋祭りの宵祭りが9月22日行われました。朝から準備し、夕方5時から公民館で景気づけを行った後、6時から区内の神楽行列を東回り、西回りの二手に分かれ、道中囃子の笛、太鼓の響きの中、途中2カ所の会所で休憩を挟みながら、計25軒の個人宅で獅子舞を行いながら巡回しました。10時に公民館で合流し、供揃いで神社へ向かい、神社では、神楽奉納と宮司による神事が行われ、舞台では本舞、村舞、三番叟、狂い獅子が舞われました。午後から天候にも恵まれて大変すばらしい宵祭りでした。

## 秋の町民交流会 桜新町

10月21日、恒例の「秋の町民交流会」が桜新町公民館で行われました。今年は33名の方が写真、書、絵画、手芸などの力作を出品していました。当日は「さくらの会」さんの指導のもと、慣れない手つきの男性や子供も混じって「エッグボブリ」を作ったり、また「長野県教育委員会事務局」から小山豪先生にお越しいただいて「ハイスピーチ、同和問題、LGBT、外国人の人権」の講座も開催されました。少し難しいテーマでしたが、2~3人でグループを作り意見を出し合っていました。最後に小山先生が金子みすゞの詩の一節「みんな違ってみんないい」を引用して、お互いに認め合いましょう。と結んでおられました。喫茶コーナーで来場の方にお話を聞くと、「数年前はもっと沢山の出品があったのに…」との事で、桜新町も少子高齢化の波が押し寄せていますが、いろいろな世代の方が楽しめる行事として、沢山の参加が集まる会になればと期待しています。



## 心を込めた作品を展示了文化祭 北尾張部



第47回文化祭が11月4日、区公民館で開かれました。生け花、絵手紙、絵画、クラフトバッグ、刺しゅう、写真、書道、造花、盆栽、レース編みなど多彩な作品が80点を超えて展示され、たくさんの来場者が鑑賞しました。それぞれ、テーマの選定や構成、作り上げる技術など、日ごろの様々な努力がうかがえるすばらしいものでした。また、この会場では、午前は、長野県人権啓発センター相談員の小宮山峰男先生を講師に、「絵から考える身近な人権」をテーマに、絵を描きながら一緒に考えながらの気づきの体験学習が行われました。午後には、舞台発表があり、神楽、民謡、舞踊、楽器演奏、大道芸、詩吟、コーラスなど20組が、練習の成果を披露しました。会場の参加者全員による踊りのプログラムもあり、楽しい交流の機会となりました。

## 落語と尺八・箏の演奏会 石渡

10月20日 石渡長寿会主催による「落語と尺八・箏の演奏会」が開かれ、老若男女の参加者は笑いと雅楽の音色に癒された有意義な時間を過ごしました。第1部は信濃家中藏さん（しなのや・なかぞうさん・柳原在住）による落語で、題目「抜け雀」の軽妙な語りに区民からは大きな笑い声が起きました。第2部は石渡在住の吉原怨宇山さん、長谷川雅鳳さんによる尺八と箏、歌で「幻の柱」や「軒の雫（しずく）」、「時鳥（ほととぎす）の曲」等を演奏しました。尺八の切々とした音色と箏の華やかの音の中に悲しみと喜びを込めた音色に大きな拍手が送られました。最後に尺八と箏の演奏で「荒城の月」をみんなで合唱し、会場に元気な歌声が流れ石渡の長寿パワーが満ちあふれました。



## 受け継ぐ子供みこし 北屋島

秋祭りに合わせ10月8日、子供みこしが区内を練り歩き、伝統あるお祭りを盛り上げました。午前9時、幼児や小学生は、育成会役員、氏子総代らと一緒に伊勢社を出発し、皆で綱を引き区内を練り歩きました。各家庭や老人保健施設の玄関先では「ワッショイ、ワッショイ」の掛け声とともに、2回3回とみこしを持ち上げ家内安全、健康長寿、無病息災をお願いしました。この日は天気も良く後半は暖かくなり、歩き疲れている子供もいましたが、休憩のとき公民館でポップコーンが配られると元気を取り戻し大きな声を出していました。

次の世代にも大切に受け継いで欲しい伝統です。



## 『お茶のみサロン』の開催 北長池



10月23日の昼下がりのひと時、北長池区、福祉推進員、民生児童委員主催、長寿会の共催により、40名が参加して北長池公会堂にて開催されました。お茶を飲みながら、地域の皆さんとの話に花を咲かせ、健康寿命について考える趣旨でのサロン。開式の挨拶に続き、長野市役所地域包括ケア推進課 管理栄養士 青木由紀子さんによる「食生活からの認知症予防」と題しての健康講座から行われ、「食生活に気を付けることで認知症など生活習慣病を防げる」との講話に参加者は熱心に耳を傾けていました。茶話を挟みながら、趣向を凝らした問題がでた〇×クイズ、椅子に座りながらできるストレッチが行われ、最後に「リンゴの歌」「ふるさと」を全員で合唱して会はお開きに。本年度、これが二回目で最後の開催でしたがこのような会が継続し、外に出て人と対話することでの認知症予防への一歩となるように願いたいです。

## 「ふれあい研修」に参加して 南屋島



南屋島公民館では毎年10月に区民の相互交流を目的として「ふれあい研修」を行っています。近くの県の文化遺産や旧所・名跡を訪ね、参加者の理解を深めてもらうという内容です。今年は10月14日に「大人の遠足」と題し、新潟県上越市を訪れ「五智国分寺」をはじめ市内の名所・名跡を見学しました。当日は晴天に恵まれ、40名の参加者は史跡を興味深く見聞するとともに、上越水族博物館「うみがたり」も見学しました。旧所・名跡を訪ねることも楽しいと感じ、また来年も参加したいと思った充実の一日本となりました。

## 第40回朝陽地区健康マラソン大会

地区関係団体で構成する実行委員会の主催で「第40回朝陽地区健康マラソン大会」が11月3日（文化の日）の秋晴れの中、朝陽小学校を会場に開催されました。大会には268名の参加者が集まり、Eコース（園児・800m）のスタートを皮切りに、Aコース（男女・6km）までのランナーが次々とグランドから駆け出し、健脚を競いました。競技終了から閉会式までの間、さまざまなイベントが行われ、グランドでは朝陽市場が開催され菊芋やアルプス乙女、おやき等の販売で賑わいました。体育館では長野東高校吹奏楽部による歌ありダンスありの「ふれあいコンサート」が行われ大変盛り上がりました。表彰式、閉会式のあと、40回記念お楽しみ抽選会が行われ、たくさんの方が景品を当てました。歴史あるマラソン大会が50回に向け継続できるよう、来年多くの参加をお願いします。



各コースの優勝者の方々は下表の通りです。

コース	区分	優勝者(敬称略)	記録
A(6km)	男子	梨本 高之(南屋島)	21分50秒
	女子	廣田 愛子(石 渡)	27分08秒
B(4km)	男子	荻原大邦生(北 堀)	17分21秒
	女子	山口 果桜(北屋島)	20分54秒
C(3km)	男子	小笠原悠貴(石 渡)	14分47秒
	女子	小林 凜(北屋島)	15分28秒
D(2km)	男子	上野 涼雨(北長池)	9分12秒
	女子	土屋 美遙(石 渡)	10分25秒
E(800m)	園児	諫訪 咲一(北屋島)	4分49秒

### 私も朝陽の住人でした。

順天堂大学医学部脳神経内科教授 服部 信孝さん  
(医学博士)



- ・1959年生 朝陽小を経て昭和53年まで桜新町在住
- ・バーキンソン病治療研究における第一人者として日本神経学会賞等多数表彰
- ・平成23年より長野市委嘱「ふるさとNAGANO応援団」メンバーを務める

「自宅の引越しに伴い、小学校1年の二学期に朝陽小学校に転校しました。小学校は最初に出来た中組(以前は東、西組)で、とても楽しい時間を過ごさせて頂きました。桜新町に住んでおりましたので8区となり、農繁休業に当たる秋休みは、短い休みでしたが実家が農業を営んでおりませんでしたので、友達とよく遊んだものです。昭和53年まで朝陽地区で過ごしました。田園景色の素晴らしい自然の中で育ったことは生涯の思い出です。」

【訂正】前号の球技大会のグランドゴルフの結果で、長谷川敬子様が南堀在住になっていましたが、正しくは石渡の誤りでした。訂正してお詫び申し上げます。

**片付け代行・生前整理・遺品整理 承ります!**

お気軽に  
お問い合わせ  
下さい!

軽トラ満タンコース 10,800円  
(廃棄物分別済み・軽先回収の場合、未分別で片付け代行の依頼は21,800円)

家1軒お片付け 218,000円  
(引っ越し後や小型の住居で少量の場合、廃棄物が多い場合は328,000円~)

買取・かたづけの「助さん」電話 026-477-7662 (平日9時~18時)  
長野市大字徳間3305ウッド・ライフビル2F 株式会社ウッド・ライフ <http://www.future-life.jp/>

### なしもと歯科医院

長野市北長池1597-14  
(朝陽小学校そば、北長池公会堂前)

TEL.026-263-5566

完全個別指導塾

**学研 CIAL スクール**

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

～粋な心でござりますへ



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

●家具オフィスプランニング ●OA・IT ●文具サプライ



株式会社

丸

陽

本社・営業部/〒386-0012 上田市中央2-5-10  
長野支店/〒381-2206 長野市青木島町網島490-5

TEL 0268-22-2400 FAX 0268-27-8787  
TEL 026-283-1108 FAX 026-283-8108

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

安心企画

TEL 026-229-7171