



令和 2 年 3 月 1 日現在

世帯数	981	戸
人口	2,354	人
男	1,184	人
女	1,170	人

人権啓発視察研修

雲ひとつない快晴の令和2年2月1日に公民館主催の人権啓発研修に参加いたしました。下伊那郡阿智村にある「満蒙開拓平和記念館視察と元善光寺参拝」です。

平和記念館は、以前から一度は訪れたいと思っていた場所でした。2013年4月に満蒙開拓の史実に向き合い、明日の平和の教訓にすることを目的に開館されたそうです。戦争を知らない世代も平和への願いを共有できるように戦前から戦後の歴史を時系列に文章や映像で表現され



ていました。中でもたいへんな苦労の末、満州から帰国された方の生の声による証言は、いちばん弱い人々が受けた戦争のむごさを伝えてくださっています。

満州開拓移民国策により、長野県からは、全国最多の3万3千人余りが満州に渡り、そのうち義勇軍として未成年の少年たちは、7千人送り出されたそうです。敗戦後は、多くの人が祖国に帰ることはできませんでした。記念館の説明員の方に「なぜ長野県が全国でいちばん多かったと思いますか？」と宿題が出されました。リーダーの資質・

教育・養蚕不況による貧しさなどだけでは説明がつかないことのようにです。多くの要因がからまりあったと思われる現在も研究されているようです。歴史は今の私たちの存在させているものなので、歴史

を知り学び、ほんとうのことが見える目をもつことができよう、最後まで成長したいと思いました。

戦後75年の歳月が経ちました。ずーっと戦後でありますように、正しいことの行われる人間社会でありますように。

私も今生かされていることに感謝し、平和を願う行動し、くらししていきたいと思っています。

元善光寺は「一度詣れば元善光寺 善光寺だけでは片詣り」と言われており、長野市の善光寺の御本尊が最初におかれた寺院とのこと。私は、おちついた雰囲気の中で初めてお詣りすることができ、ありがたかったです。静かな境内の庭には、善心光梅もほころび始めており、駐車場脇のロウバイは、今年は1月中旬頃から黄色い花を咲かせた

そうで、甘い香りを漂わせていました。今回の視察研修は30名の皆さんと一緒でした。日頃、あまりお会いすることのない方や、福祉ひろばなどでお世話になっている皆さん、また担当職員の方々と、あたたかく交流しながらリラックスして研修できましたことと感謝いたします。ありがとうございました。

第5町会 小島 敬子

マスク作り

安協婦人部 佐藤 和子



私達内田安協の婦人部の活動として卒入学のシーズンに当たり、毎年内田保育園の卒園児童に交通安全を祈願したマスクットを製作して贈るようになっています。今年の対象者は20名分

でしたが福祉ひろばにて、地域の情報交換をしながら巣立っていく園児の交通安全に心をこめて40余りを製作させていただきました。関係各位に配布させていただきました。

ご協力いただきました安協婦人部の皆さま誠にありがとうございました。これからも地域の児童を見守り、交通安全を呼び掛けていきたいと思っています。

おつまみ

料理講座



2月21日(金)に「おつまみ料理講座」が行われました。16人が参加して、「バターしょうゆの長芋ステーキ」「チーズのえのきベーコン巻き」「しいたけのマヨネーズ焼き」「ほうれん草とカニカマの磯辺巻き」「クジラベーコンと春雨のチャンプル」の5品を作りました。

参加者の中には、数年ぶりに会った方々もいて、「何年ぶりだろうねえ、元気だったかい？」などの声も聞こえてきました。

料理はおいしくできあが



り、最後には参加者から「自家製の手打ちそば」も振る舞われ、今回も大満足の講座となりました。

感染症予防について「日頃から出来る大切なこと」

健康づくり課 内田地区担当保健師 遠山 京子

今回の新型コロナウイルス(鶏卵)を意識して取り入れ、まの世界的な流行で、日頃から行う「手洗い」「咳エチケット」「正しいマスクの着用」などの基本的な感染症予防の大切さを改めて感じた方も多かったのではないのでしょうか。

まずはしっかりと「手洗い」を!

感染症予防は、「手洗い」が大切です。複数の人の手に触れるものを介して、ウイルスが広がる可能性があります。帰宅時や調理の前後、食事前などに、こまめに石けんを使って手を洗いましょう。

自分の免疫力や粘膜の防御力を高めよう!

バランスのよい食事と十分な睡眠を心掛け、免疫力を高めましょう。栄養バランスのとれた食事をするために、主食・主菜・副菜を揃え、免疫力を高めるビタミンC(レモン、ピーマン、イチゴ、



感染症予防のために



ブロッコリー、ジャガイモや粘膜を保護するビタミンA(ニンジン、かぼちゃ、ほうれんそう、

咳エチケットを守ろう!

咳などの症状がある方は、咳やくしゃみを手で押さえると、その触ったものにウイルスが付着し、それらを介して他の方に病気をうつす可能性があります。咳エチケットとして、咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえましょう。

正しくマスクを着用しよう!

マスクの使い方を誤ってしまつと予防の効果も落ちてしまいます。マスク着用のポイントには、①鼻と口の両方を確実に覆う ②ゴムひもを耳にかける ③隙間がないよう鼻まで覆う ことです。

感染症予防の基本は、外出の際に人込みの多い場所を避けるなど注意が必要です。発

明善小学校3年生の「地域学習講座」

明善小学校3年生(3クラス75名)は毎年、総合的な学習の中で「地域学習講座」で、内田の歴史、地形、農業等を学習しています。コミュニティースクールの取り組みで内田公民館が学習のお手伝いをしています。

1学期は6月に内田の農業と明善学校の歴史を学びました。内田の農業では、「農事組合法人内田営農」の協力により大型トラクターの乗車体験とコンバインによる麦刈りの作業を見学しました。内田地区の農業は高齢化と後継者不足により離農者が増えていること、その受け皿として「内田営農」により、荒廃農地が解消されていることを学びました。また、明善学校があった「常楽寺」と「明善学校跡地」

熱等の風邪症状が見られるときは、外出を控え、体温を測定して療養することが大切です。医療機関を受診する際にはマスクを着用するほか、手洗いや咳エチケットの徹底をしましょう。(参考 厚生労働省「首相官邸ホームページ」)

を見学し、明善小学校の名前の由来を学びました。

3学期には内田の伝統芸能「ササ踊り」をササ踊り保存会の皆さんの協力を得て2月に講習を行う予定でしたが、「新型コロナウイルス」予防のため残念ながら中止となりました。昨年からのササ踊りの歴史を学び、ササ踊り保存会の皆さんの指導で、全員が踊りを体験していました。

児童たちには「知ることが大切、知れば面白い、面白いから継承していく」ことを実践してほしいと願っています。



麦刈り作業の見学



ササ踊り学習(昨年度)

講座・イベントの中止

3月に予定されていた「異文化料理教室」、「内田地区ウォーキング」は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止となりました。

つれづれ編集記

「人生百年時代」が謳われるご時世ですが、日本の現在の平均寿命を調べると、男性81・25歳であり、女性87・32歳(2018年厚労省調べ)でした。日本は、男女共に世界トップクラスの平均寿命を維持しています。トップは、男女共に香港です。そんな中で「人生百年時代」を実感するのは、未だ先の事だと思います。

次に平均余命を調べると、私の場合は約20年だとわかりました。自己の人生を陸上の400m競技にたとえると、第3・第4コーナー辺りだと思っています。このコーナーをつまり、焦らず・無理せず・マイペースで行きたいと思っています。人生も然り。

今後は、寿命・余命を延伸する以外に「健康寿命」にも目を向けて、老後を生き甲斐をもって過ごせるよう常日頃から健康診断により体調を把握し、自分に適した食生活や活動を心掛けたいものです。老若男女を問わず、健康を第一に考えて、人生を前向きに、楽しく過ごしませんか。

第6町会 吉江 史彦