



平成 30 年 1 月 1 日現在
世帯数 2,831 世帯
男 3,374 人
女 3,518 人
総人口 6,892 人

島立小学校 防災学習教室

11月15日島立小学校体育館で生徒全員を対象にした防災学習教室が開かれました。市役所危機管理課福村さんがスライドを使い、主に地震についての体験や見てきたことを分かりやすく説明されました。

平成28年4月14日に発生した熊本地震の事に触れて、倒壊した家屋の写真を紹介したり、熊本では地震が起こることとは想像もされていなかったことを話されました。また、6年前の松本地震の時には、島立公民館主事として仕事をしていた時に地震が発生し、神社の灯籠が倒れたことや、南部図書館では本が棚から落ち散乱したことを話して、災害はいつ起きるか分からないので、日頃からの備えが大切と話されました。そして、登下校中に地震が発生する可能性にも触れて、保護者がいない時は自分のことは自分で守



中村町会 防災訓練

12月10日に中村町会にて防災訓練が行われました。

内容は、避難訓練、消火訓練、署の方の指導の下、消火器による消火訓練、救急手当てとAEDの取り扱いと蘇生法、日赤奉仕団より非常食の説明及び配布を行いました。

消火訓練は多くの女性の方が体験されました。

心肺蘇生法では人体模型を使用している指導でしたが、参



加していた小学生の子も熱心に聴いていました。

隊員の方は今は自然災害にとどまらず、人為的災害も考えられ、なにかあるかわかりませんが救助隊が出勤しますが到着までにはどうしても時間がかかります。到着までの間は周りの人の協力がどうしても必要になります。自身の安全確保を第一にし、協力をお願いします。

「す。」と話されました。町会長の山田さんは、「このようなことが必要にならないにこしたことはないのですが、もしもの時のために少しでも参考になればと思います。法令などの制約もあります。法令が、ある程度の情報提供の必要性をご理解いただき、協力をお願いします。」と話されました。最後に炊き出しのご飯を1戸に1つずつ配りながら2時間ほどの訓練が終了しました。

第2回安心して生き生きと暮らせるまちづくり講座 福祉と健康を語る集い

12月8日、夕方雪が降り足元の悪い中、約50名の方々に参加していただき、「安心して生き生きと暮らせるまちづくり講座」の第2回目が、「福祉と健康を語る集い」と共催で開催されました。

元松本短期大学介護福祉学科長で、大庭にお住まいの尾臺安子さんを講師にお招きし、「人生90年代を自分らしく生きるために」というテーマでお話を伺いました。

団塊の世代が75歳を迎える2025年、日本人の3人に1人が高齢者になります。平均寿命も年々伸びていて、人生90年、100年という時代になりました。そこで、自分はどうな老後生活を過ごしたいか、どのようにどこで死を迎えたいかなど、普段あまり考えないようなお話から、自分のこれからの生き方をみつめ、め死生観をもつこと、介護というものも誰もが通る道だと話されました。

超高齢社会に向けて、一人ひとりの生き方や自分にできることを考えていかなければならないと学びました。

次回は2月23日に、県文化財・生涯学習課の木下企画幹と飯田



市南信濃公民館の林主事を招いて、実践につながる講座を予定しています。地域のために何かできないか、皆さんで考えてみましょう。

住みよいまち島立を目指して

島立地区は「あいさつ・声かけ運動」を推進し、安全安心で住みよいまちづくりを目指しています。

そのための実践講座が12月17日、島立公民館でNPO法人江戸しぐさ伝承普及員の滝



川道子先生を講師にお招きして開かれました。

この講座は昨年度も4か所で行われ、今回はまだ実施されていなかった小柴・町区・永田町会の皆さんを対象にしたもので、約50名が参加しました。

あいさつは相手を思いやる第一歩であり「ありがとう」と素直に言えるのは心が健康なのであって、言えない時は心の成長が止まっている時なのだそうです。

江戸しぐさの成り立ちや、あいさつの重要性、残心とは、お辞儀のあらわすものなどのお話を聞いたあと、せまい所ですれ違う時の思いやりのしぐさ、きれいなお辞儀のしかたなどを実際にやってみて学びました。

数ある江戸しぐさのうちほんの一部のことを教わっただけですが、「知っている」ということは心に余裕ができること」だそうです。心に余裕があれば周りの人に温かく接することができます。子どもたちも含め、参加された皆さんの心に残る講座になりました。

観音様のだんご投げ

子どもたちが地区内の家々を回り寄付金を集めてから2週間後、荒井地区の伝統行事「観音様のだんご投げ」が11月19日、公民館前で行われました。子どもたちは奈良井橋西詰の荒井観音堂にお参りしたのち「だんご拾いに来てください。」と太鼓を叩いて町内を触れ回りました。保護者らが設営し紅白幕で覆われた櫓から法被を纏った小学5・6年生6人が用意した2000個の餅と1400枚の5円玉、お菓子などを投げて家内安全や子どもたちの健やかな成長を願いました。来場した老若男女の住民は競うように拾っていました。



観音堂内部

フレイルって何ですか？

北栗で毎年秋に高齢者クラブ・女性部が主催して、「健康」をテーマにした教養講座が11月19日に開催され、約60人が参加しました。

今年の講師は北栗で生まれ育ち、現在は地域医療に熱心に取り組んでおられる高橋文子先生（浅田記念クリニック院長）に昨年が続いて、「メタボやフレイルを予防して健康に生きるヒント」と題してお話をいただきました。

「フレイルについて知っている方は？」とユーモアを交えながら話して下さいました。答えは「虚弱、要支援、介護の危険度の高い状態で、健康

康と病気の中間的狀態」を指すのですが、フレイルを予防して健康寿命を延ばすことが大切になるでしょうか。講座が終わった後も参加者からは質問続出、有意義な時間を過ごすことができました。



大庭駅パークアンドライド駐車場

公共交通機関の利用と鉄道利用者の利便性向上のため、10月より大庭駅前で整地・舗装工事がされていたパークアンドライド駐車場が、12月25日より利用できるようになりました。



で行ってもらうシステムで、渋滞緩和や地球温暖化防止に役立ちます。松本周辺には行政と会社運営を含めて既に8カ所あり、多くの人に利用されています。駐車場は39台駐車でき、料金も24時間利用で200円と低価格設定されています。皆さんも利用してみたいかがでしょうか。