

区民の皆様へ

三輪地区



住民自治協議会だより



第65号

令和7年3月1日発行

発行者 三輪地区住民自治協議会会長 金井 和彦
広報委員会委員長 花崎 秀紀
事務局 三輪公民館内 電話 225-9567 FAX 225-9647
E-mail: miwa.jichikyo@theia.ocn.ne.jp
H P: https://www.miwajichikyo.com



健康・福祉部会

三輪のつどい（住民福祉大会）盛大に開催 三輪地区住民福祉大会

健康・福祉部会 副部会長 中村たか子

令和6年11月26日（火）、第10回三輪地区住民福祉大会～三輪のつどい～が三輪公民館3階大ホールにて63名のご参加をいただき盛大に開催されました。

第一部では、今年度の福祉功労者表彰を行いました。受賞された皆さんは、本郷区の牧野文子さん、大和千里さん、野口由美子さん、そして、上宇木区の上宇木ベルリンガーズさんです。それぞれ実践のカタチは違いますが、長きにわたり福祉活動等にご尽力賜りました。改めまして敬意を表しますとともに、心より感謝申し上げます。

第二部では、教育心理研究室の三ツ木辰巳室長より『賢く年を重ねる「スマートエイジング」という生き方』と題してご講演をいただきました。講演では、“今”をしっかり見つけ、自分らしく生きていくこと（自敬の念）、「材」「財」を含め自分の持っている「才」を生かすことの大切さなど、ご自身の体験談を交え分かり易くお話をいただき、とても参考になり充実した時間を過ごすことができました。

三輪地区住民福祉大会～三輪のつどい～は、毎年開催される住民の皆さんのための福祉に関わる集いの場です。

次年度以降も様々な視点による内容を企画し、お一人おひとりの「生きる」「生きていく」の参考となる機会の場にしていきたいと思います。



区長部会

災害時に大切なのは地域コミュニティと結束力 視察研修

令和6年12月11日（水）、区長部会及び防災委員会のメンバーなど総勢14名で、8月にオープンしました「豊野防災交流センター」の視察に行ってきました。

この施設は、令和元年の東日本台風災害で被災された場所にあり、その教訓が活かされている「防災・災害支援活動の拠点」と位置付けられた施設でもあります。

区長部会では、これまで防災委員会からのアドバイスなどを受け、各区の自主防災会で作成している災害対応マニュアルや避難所開設マニュアルなど整備しています。さらに、実際に災害が起きた時にどう行動すれば良いのかの答えを探るために、実際に被災された豊野地区を訪れ、生の声を聴こうと企画された研修です。

まずは、豊野・三輪地区の会長それぞれが挨拶を行った後、豊野防災交流センターでは、防災備蓄倉庫やマンホールトイレなどの防災施設を見学しながら、案内の渋澤所長より、特に災害対策機能について詳しく説明していただきました。その後学習室に戻り、2019年台風19号の被災後の地域復興の活動が収められた「つながり 豊野住民の復興～10.13台風災害から3年～」と題したDVDを全員で視聴しました。そして、最後に、災害復興対策委員会委員長を務められました善財孝文さんから、災害発生時の状況や被災後の区長としての役割や心構えなど、経験に基づ

いた貴重なお話を伺い、その後、地域の防災対策について意見交換を行って終了しました。

有事の際にもっとも大切な事とは、地域コミュニティであり、住民相互の結束力であるとの話があり、そのようなまちづくりを目指していきたいと感じました。



区長部会

ゴミ出しはルールを守って、環境にも人にも優しさを 環境美化委員研修会

環境美化委員会 委員長 中野 幸夫

令和6年11月9日（土）、環境美化委員会では、環境情報に精通し最新の情報を把握するため、今年も研修会を実施しました。

三輪地区住民自治協議会発足以来、環境美化活動は、新規に導入されましたゴミの収集方法や分別方法などの周知徹底や地域住民へのお知らせ、指導などを行い、それぞれの地域に分別の知識やゴミ出しのマナーなどの啓蒙に努めてきました。今日、地域全体ではなく町区内で活動できる体制が構築できたのも、これまでの多くの先輩諸氏の積極的な活動がしっかりと根付いたからこそだと思っています。

今回の研修会では、多種製品となっております電池の分別及びゴミ出しについての講義を受けました。要約しますと、乾電池以外の電池類については、コイン型（型名CR、BR）は「不燃ゴミ」、ボタン電池（型名LR、SR、PR及び充電式電池）は、ゴミ収集時には回収しませんので、お近くの回収協力店へ持ち込むなど、留意してゴミ出しをお願いいたします。また、スプレー缶類については、必ず使い切り穴を開けて中身を空にして、缶の日に出すようにしてください。よろしくお願いいたします。



コイン電池



ボタン電池

ご注意を!!

使用済みコイン電池は不燃ゴミ、ボタン電池は回収協力店へ。

だれでもできるストレッチ、認知症を学ぶミニ講座 オレンジカフェひまわり

オレンジカフェひまわり 代表 黒岩 康子

オレンジカフェ「ひまわり」が始まって今年で8年。認知症のご本人やそのご家族、地域の人そして介護や医療の専門家など、誰でも参加できるサロンを目指して、できるだけ幅広い方々の参加をお願いしています。サロンの中心は皆さんのおしゃべり。そのために、話題の核やキッカケとなる30分程のミニ講座を毎回計画しました。

5月、7月、10月は「心と体を動かそう」と題して、ケアポート三輪理学療法士の松倉さんによるストレッチ。6月は三ツ木辰巳先生の「賢く齢を重ねるには」、9月は音楽療法の熊木さん、11月は「管理栄養士さんに聞いてみよう」など、皆さんが互いに話を進める大変良い糸口を提供してくださいました。また、直接認知症について学ぶことも心掛けました。4月の「困った時の相談先」認知症疾患医療センターの出澤さんの話。8月の「対話から学ぶ認知症」は鳥取大学が作成したDVDの視聴でした。この回では、初めての参加だという40代の男性のお話が印象的でした。その方は脳腫瘍の大手術後に認知症と似た症状を発症。現在もその症状に悩みながら、家族の応援で、認知症介護士の資格を取得し働いておられるというものでした。

このお話は会場の誰しもが感動し、皆で人生の事、家族の事など深い語り合いができました。

これからもゆったりとした居心地の良いカフェを目指していきたいと思います。



☆シスタッフ皆さんの
おもてなし



ノルディックウォーキングで心も体もリフレッシュ いきいき講座「フレイル予防」

令和6年10月24日（木）、フレイル予防としてノルディックウォーキングの講座を実施しました。ノルディックウォーキングは、専用のポールを持つことで足腰のストレスが和らぎ、スムーズに歩くことができます。また、ポールで身体を支えることができますので、安心して歩くことができ、参加されました皆さんも熱心に取り組んでいました。

今回は、まず美和神社へ移動し、健康効果や同じようなポールウォーキングとの違い、歩行練習などの講習を受けました。その後、教えていただいた歩き方で三輪地区内を一時間余りウォーキングをした後、ポールを使って心地よい程度のストレッチを行い、短時間でしたが心身ともに充実したひと時を送ることができました。



参加された方からは、「次回は、是非少し遠出して自然の中で楽しくウォーキングしてみたい」などの意見もありましたので、検討していきたいと思います。

安全・安心部会

ヘルメット被って尊い命を守ろう 自転車通行啓蒙活動

安全・安心部会 副会長 中嶋 和男

令和6年11月12日（火）、朝の部5ヶ所、夕方の部3ヶ所で自転車通行啓蒙活動を実施しました。すでにご存じのとおり、令和5年4月1日から自転車乗車中のヘルメット着用が努力義務化されました。これを受け、一人でも多くの方にヘルメット着用の意識を持たせ、事故などによる被害を最小限におさえようと、当部会の中で議論を行い出来ることと考えた取り組みがこの啓蒙活動です。

三輪地域は、特に通学で自転車を利用している学生が多くいる地域でもありますので、とても大切な取り組みと位置付けています。具体的には、信号待ち等で停車しているヘルメット未着用の学生に声を掛けたり、状況を関係各所にお伝えするなどの取り組みです。全体的には半数の方が未だヘルメットを着用していない現状にありますので、今後とも粘り強く活動を継続していきたいと思っております。



MIWA 三輪歴史散歩② / なんと?! 実は善光寺本堂は東向きに建てられていた ミワコラム Column

小林 一三 (下宇木区)

現在の本堂は、南向きに建てられていますが、かつての本堂（如来堂）は、皇極天皇3（644）年の創建時から元禄13（1700）年までの間は、仲見世通りにある松屋旅館前の延命地蔵尊の場所に東向きに建てられていました。

この地蔵尊のある場所が、旧本堂内の瑠璃壇（ご本尊・善光寺如来を安置した壇）の位置になります。

松屋旅館の東にあります世尊院釋迦堂の花の池（善光寺七池の一つで桜井ともいう）からは、毎朝如来さまへの阿伽の水が汲み供えられました。

故・相原文哉先生は、旧本堂と美和神社は一直線上にありますと説明されており、ご本尊は東向きの本堂の瑠璃壇から三輪地区をご覧になっていたこととなります。



お知らせ

「令和7年度 三輪地区住民自治協議会 通常総会」が開催されます。

日時 令和7年4月19日（土）10：00～ 場所 三輪公民館3階大ホールにて

地域たすけあい事業コーディネータより

身近な支えあい活動に参加してくれる 「協力会員」さんを募集しています。

活動内容

家事援助……身のまわりの家事に関するお手伝い

福祉移送……通院の送迎をお手伝い（福祉自動車の運転）

“ やってみようかな！ ”
……と思ったら

まずはお電話ください♪



三輪地区住民自治協議会 北澤まで 電話：026-232-2225