

7月号 中谷自治センターだより

(2012. 7. 01)

発行責任者 センター長 根本 忠 TEL 26-1457 FAX 26-3068

日	曜日	行事予定	備考
1	日	・中谷自治センターだより・文庫だより発行 ・河川クリーンアップ作戦	休館日
2	月	・形見サロン 9:30	休館日 ・形見里山交流センター
3	火	・ニコニコ会打ち合わせ「第1班」 19:00	・中谷自治センター
4	水	・第二回青少協役員会 19:00	・中谷自治センター
5	木	・パソコン倶楽部 (A, B) 17:00&19:00	・中谷自治センター
6	金	・子育てサロン 9:30	・中谷自治センター
7	土	・青空教室「雄国沼」 7:00 集合	・中谷自治センター
8	日		休館日
9	月	・形見サロン 9:30	休館日 ・形見里山交流センター
10	火	・ニコニコ会7月例会「第1班」 9:00	・中谷自治センター
11	水	・長寿学級「グランドゴルフ大会」 9:00 ・読み聞かせ 12:30	・町民グランド ・中谷第一小学校
12	木	・フックスタート 9:00 ・パソコン倶楽部 (C) 19:00	・保健センター ・中谷自治センター
13	金	・子育てサロン 9:30	・中谷自治センター
14	土		
15	日		休館日
16	月	・「海の日」・形見サロン 9:30	休館日 ・形見里山交流センター
17	火	・中谷第一小学校「伝承遊び教室」9:55~11:40	・中谷第一小学校
18	水	・熟年学級「7月例会」 9:00	・中谷自治センター
19	木	・パソコン倶楽部 (A, B) 17:00&19:00	・中谷自治センター
20	金	・子育てサロン 9:30 ・安全パトロール 18:00	・中谷自治センター
21	土	・メンスセミナー「センター清掃作業」 9:00	・中谷自治センター
22	日	・レディースセミナー「芸術鑑賞」 13:30	休館日 ・棚倉町文化センター
23	月	・形見サロン 9:30	休館日 ・形見里山交流センター
24	火		
25	水		
26	木	・パソコン倶楽部 (C) 19:00	・中谷自治センター
27	金		
28	土	・豊齢学級「7月例会」 13:30	・中田区会事務所
29	日		休館日
30	月	・形見サロン 9:30	休館日 ・形見里山交流センター
31	火		

*パソコン倶楽部 (A): 2003版 (B): 2007版 (C): 応用

平成24年7月号

中谷自治センターだより

活動計画 & 報告

- 1、形見サロンがオープン 2012/6/11
 - 2、中谷長寿学級「快適な生活を送るために」 2012/6/12
 - 3、震災支援事業「農業体験交流」 2012/6/17
 - 4、熟年学級「6月例会」 2012/6/19
 - 5、中谷あんしんネットワーク連絡会「研修会 in 西会津町」2012/6/21
-

1、形見サロンがオープン 2012/6/11

待望の形見サロンが6月11日にオープン。形見里山交流センターには30名の地区民が参加。芳賀努形見区長から健康維持向上に向け継続した取り組みにしましょうと挨拶。初日は包括支援センターの久保木さんが指導「ニコニコと呼吸しながら無理せずに」

とテンポよくリード。緊張気味だった参加者も次第に心身ともにほぐれていくようでした。参加者同士のおしゃべりと笑いは健康に不可欠、毎週月曜日にお会いしましょう。



胸はパー、突き出してグー。これがなかなかむずかしい。



新聞紙を丸めて棒にしたものが立派な運動具。



ガオーと吠えながら指先に力を込める。おおコワ！



芳賀努形見区長がオープンの祝辞。



包括支援センター久保木さんの七変化。



2、中谷長寿学級「快適な生活を送るために」 2012/6/12

2 / 10

6月例会は包括支援センターの久保木さんから「快適な生活を送るために」と題する講話を聴講。私たちは家族単位で生活を考えがちですが隣近所の「気に掛け合って、声かけあって」が生活の大きな支えになっていることを忘れないでほしい。大震災の発生時に一人暮らしの方をいち早く支えたのは近所の方々だった。困った時の「お互いさま」の支え合いに大きな感

銘をうけたと。また、家族の中で無理しない役回りが生活の充実・快適さにつながると。続いて、石川警察署の柏尾さんから「高齢者の交通事故多発！」と題し石川町で発生した交通死亡事故について話があり、歩行中の注意事項、なれた道でも横断時には注意することなどを再確認しました。



会場となった視聴覚室には30名が参加、一時間30分にわたり熱心に聴講しました。



包括支援センター
の久保木さん



石川警察署の柏尾さん

3、震災支援事業「農業体験交流」 2012/6/17

中谷まちづくり委員会の震災支援事業として「農業体験交流」を企画。中田里づくり委員会が設定した中田向高野地内に久之浜大久地域づくり協議会 20 名を迎えサツマイモの植え付け、ねぎの中耕、かぼちゃの手入れなどを行いました。作業の終わりには新ジャガの

試食などもあり野菜づくりの楽しさを味わいました。その後グリーンアカデミーで入浴。昼食は生活改善センターで中田里づくりコピアの皆さんによる手料理に舌鼓をうつ。最後に今後の日程など意見交換を行い全日程を終了しました。

中田里づくり委員会の「歓迎セレモニー&ミーティング」



写真左から事務局長の鈴木知芳さん、委員長の瀬谷徳吉さん、顧問の鈴木傳さん、会計の塩田繁さん



写真上は体験交流の畑で作業手順の説明を受ける。手前はジャガイモ。



久之浜・大久地域づくり協議会からの 20 名と地元中田里づくり委員会など 30 名で作業前のセレモニーとミーティングを行う。



今回の初仕事はジャガイモの試掘り、キタアカリの生育も順調のようです。



今回は①サツマイモの植え付け班、②ネギの中耕作業班、③かぼちゃの敷き藁班の三班に分かれ一巡するまでの工程となりました。

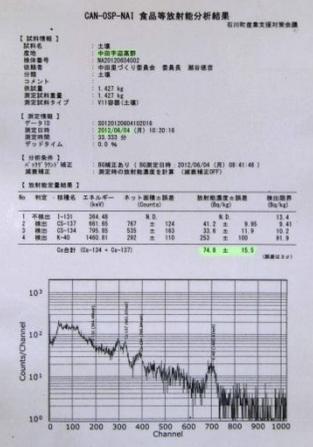
作業後は蒸かしジャガと干物の網焼きのごほうび



里山の農業を満喫した!(^^)!顔



放射能分析結果表



土壌の放射能検査も基準以下です。

放射能分析結果表

土壌からの移行率

作物	平均値(%)	範囲(%)	N数	
葉菜類	赤ウレンソウ	0.054	-	1論文の平均値
	カラシナ	3.9	-	2論文2データ
	キャベツ	0.092	0.0072-7.6	5論文5データ
	ハクサイ	0.27	0.008-0.74	2論文2データ
	レタス	0.67	0.15-2.1	2論文14データ
果菜類	カボチャ	-	0.38-2.3	1論文4データ
	キュウリ	0.68	-	1論文1データ
	メロン	0.041	-	1論文の平均値
果実の野菜	トマト	0.07	0.011-0.17	3論文3データ
	イチゴ	0.19	0.09-0.34	1論文1データ
マメ類	ソマメ	1.2	-	1論文の平均値
	タマゴ豆	0.043	0.003-0.2	1論文1データ
餅菜類	ネギ	0.23	0.17-0.31	1論文各種(数値不明)
	ダイコン	-	0.08-0.11	2論文2データ
	ニンジン	0.37	0.13-1.4	2論文13データ
	ジャガイモ	1.1	0.047-13	3論文40データ
根菜類	サツマイモ	3.3	0.2-36	3論文14データ
	レンサイ	4.7	0.8-15	1論文24データ
	リンゴ	0.1	0.04-0.3	1論文1データ
果実類	ブドウ	0.079	-	1論文の平均値
	ブラックカラント	0.32	0.21-0.52	1論文49データ
	グーズベリー	0.1	0.08-0.14	1論文1データ
他	コメ	1.2	-	国内データで参考

作物の影響検査でどの野菜も基準以下。

11:30には作業終了
全員で記念撮影。



皆さんの農場を見守る友好の看板

愛情こもった「コピア」のおもてなし！



中田里づくり委員会「コピア」の皆さんが地元食材だけでつくった本格的な料理に参加者は大満足。



古代米のご飯にカレー、旬の野菜を彩豊かに仕上げる。デザートには牛乳のくずもちや古代米でつくったクッキーも並ぶ。
昼食後、会場を改善センター和室に移して意見交流会を行い、次回8月の再会を約して16:00に全日程を終了しました。

バイキングを楽しむ皆さん

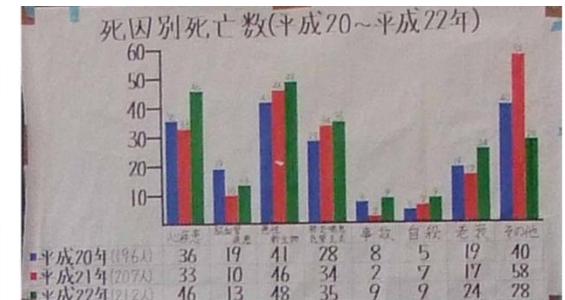
4、熟年学級「6月例会」 2012/6/19

6月の熟年学級は知っているようで知らない石川町のこと「聞いてみよう！勉強してみよう！！」と石川町地域づくり推進課の志賀さんを講師に迎え予算の仕組み、庁舎建設、町民の健康などの説明を受け 参加者から疑問や意見などを出し合い理解を深めました。特に予算の歳入 59 億円の内訳である自主財源（私たちが納めている町税と自動車税など）が 30%を占めていること。

歳出では人件費や扶助費の義務的経費が 27 億円 45%を占めて、建設事業など自由に使えるお金は 4.4 億円しかないこと。また、紐つき予算と言われる特別予算が 38 億円であること。庁舎建設では機能性、効率性、防災の観点から検討をしてきた経緯を学習。更に健康の大切さを予算から解析するなどユニークな研修となりました。



写真○枠は志賀さん。ゼスチャー交えて丁寧に説明。参加者も積極的な発言で理解を深めました。



死因別のグラフ。

検診項目	対象者	受診者	精検
肺がん検診	3021	2006	
結核検診	4906	1083	
特定健診	3971	1259	積極的支援 個別付随支援
高齢者健診	532	32	
大腸がん検診	2338	1219	
前立腺がん検診	1219	327	
胃がん検診	2431	1026	
子宮がん検診	754	412	
乳がん検診	613	314	

データを基に健診の状況を解説。

5、中谷あんしんネットワーク連絡会「研修会 in 西会津町」 2012/6/21

9 / 10

6月21日に行われた中谷あんしんネットワーク連絡会の「研修会」には18名が参加。早朝7:30に「西会津町」に向けて出発。今回の研修会は西会津町の上野尻自治会で行っている「須刈ネットワーク」の取り組みを学ぶためのものでした。西会津町は社会福祉協議会と行政区・民生委員が一体となり独り暮らしや寝たきりの高齢者などの支援を必要とする方々にきめ細かな取り組みを展開している先進地です。特に、高齢化が深刻な地域で、自分たちの地域は自分たちの手で守るという主体性と地域のつなが

りを大切に活動を展開しています。全211世帯が知恵を出し協力しあい「おせっかい」を通じて支え合っているところが特徴。研修会は町運営の道の駅「よりっせ」で行われ、冒頭 中谷あんしんネットワーク連絡会の角田 忍会長から研修会受け入れに対する御礼と研修の目的についてあいさつ。須刈ネットワーク会長（上野尻地区自治会長）からも歓迎の挨拶がありました。研修会はそれぞれの取り組みについて説明、その後意見交換し合うという形でおこなわれました。



角田忍会長から御礼のあいさつ



上野尻自治会「須刈ネットワーク」の皆さん



斉藤啓二会長から歓迎のあいさつ



道の駅「よりっせ」2Fで行われた研修会に参加した中谷あんしんネットワーク連絡会のみなさん

進行係と西会津町の取り組みを説明する町社会福祉協議会の佐々木隆さん



石川町の取り組みを説明する久保木友江さん



中谷あんしんネットワークの取り組みを説明する根本センター長



活発な意見交換が行われる

上野尻地区の概要

☆西会津町

- ・人口 7,897 人
- ・65歳以上高齢化率 40.34%
- ・75歳以上後期高齢化率 26.25%
- ・自治区 90 地区
- ・世帯数 2,878
- ・独居高齢者世帯 489
- ・高齢者 2 人世帯 287

☆上野尻地区

- 西会津町では一番世帯数が多い 211 世帯 534 人
- ・民生委員 2 名。
- ☆きっかけは高齢者の孤独死 平成 10 年 7 月に自治区総会で「須刈ネットワーク」を立ち上げる。

・見守り隊の立場からの意見、民生委員の悩みや取り組みの成果などの意見が交わされ 2 時間では足りないほど。



→ ☆介護を必要とする方々を地域でリストアップ。民生委員、自治区、老壮クラブ、町社協、包括支援センター、郵便局、消防などの協力と世話人・協力員と称する地域内のボランティアで見守る。(6 隣組を 14 に班に細分化し担当の明確化を図る。最終的には一人一介護者を基本にする。)

→ ☆見守りの手法は「おせっかい」の気づかい。
・・・電気がついていないか？いつもと違う様子では？・・・(対象世帯の実態に合わせて見守り)
☆瓦版などによる広報を発行。
☆地域主体の見守り体制を作ったことで継続性のある活動ができるようになった。また、関係機関との情報交換や意見交換などを通じて活動内容を見直しながら即応したネットワークづくりが出来るようになる。

あんしんの地域づくりに決意新た

中谷の概要

☆石川町

- ・人口 17,185 人
- ・65歳以上高齢化率 28.41%
- ・75歳以上後期高齢化率 16.68%
- ・行政区 39
- ・世帯数 5,511
- ・独居高齢者世帯 344
- ・高齢者 2 人世帯 355

☆高齢者の孤独死をきっかけにあんしんネットワークづくりに取り組む。

☆中谷地域

- 975 世帯 3,149 人
- ・名民生委員 9 名
- ☆平成 17 年に「中谷あんしんネットワー



研修会終了後道の駅「よりっせ」を背景に記念撮影。駐車場には「新潟県」ナンバーが目立つ。隣接する新潟県はここから車で 15 分である。

→ ク連絡会」を立ち上げる。当初は民生委員の取り組みであったが平成 18 年に行政区、防犯協会、交通安全協会、消防団、長寿会など 12 団体が加わり、地域の安全と安心のために「声掛け・見守り・支え合い」

→ を合言葉に子供たち、一人暮らし、高齢世帯の方、障害のある方まで「あんしん」して暮らせる地域づくりに取り組む。
☆行動指針としては参加団体独自の活動を基本にしつつ①あいさつを交わすこと②隣近所への声掛け、見守りなどの安否確認③不審者への警戒等を意識し合い、変化を見逃さないことを申し合わせる。
☆12 団体間の情報交換や問題の共有化のために連絡会を開催する。