



南部中 第3回PTA資源回収

【実施日】2/2(日)

※予備日：2/9 (日)

<小雨決行>

※ 午前8時までに、地区の集荷方法に従ってお出ください。

【荒天による延期について】

南部中ホームページ(上部QRコード)で、御確認ください。

【回収物】

- ・新聞類、雑誌類、牛乳パック → それぞれ紙ひもで縛る
- ・段ボール → 紙製のガムテープまたは紙ひもで縛る
- ・アルミ缶 → 小さく潰す
- ・古布 → 布ひもまたはシーツなどの布製品で縛る  
(×瓶・スチール缶・ペットボトルは回収しません)



●年末の交通安全県民運動 実施

12/15 (日) ~12/31 (火) までの17日間

市民一人ひとりが、安全を第一に考え、交通ルールの遵守と交通マナーの実践に努めることにより、交通事故防止を図る。

《スローガン》安全をつなげて広げて 事故ゼロへ

- 《運動の重点》
- 1 歩行者と自転車の安全確保
  - 2 夕暮れ時と夜間の交通事故防止
  - 3 飲酒運転等危険運転の根絶
  - 4 交差点での交通事故防止

協議会安全部では交通安全運動に先駆けて街頭指導を

12/13 (金) 7:30~長野小学校付近で実施します。

今年もサンタが交通指導に来てくれるかな? お楽しみに...



●自転車マナー向上の啓発...4年生に自転車の反射材

1月中旬に協議会安全部より、長野小4年生に自転車の反射材を配布します。行動範囲が広くなり自転車での外出が増えるところです。自転車に乗るための安全対策をご家庭でも徹底してください。

長野交流センター 講座のお知らせ TEL32-5421

停電しているのに、あの家だけ電気がついてる?  
...と思った事ありませんか? 蓄電池とは?  
家に設置するなら、太陽光発電? 蓄電池?

~太陽光発電と蓄電池の基礎知識講座~

日時: 1/25 (土) 13:00~14:00

日照時間全国トップクラスの磐田!  
防災の観点からも注目されている太陽光発電と蓄電池について、まちの電気屋さんから学びます。

対象: 大人 定員: 10人

費用: 100円(受講料) 持ち物: 筆記用具

申込み: 12/18 (水) 9:00~ TEL0538-32-5421

好評につき2回目♪簡単な体操や脳トレを行った後に、  
発声練習や懐かしい歌を歌ってリフレッシュしましょう!  
笑顔になれる講座です!

~懐かしい歌と健康体操~

日時: 2/6 (木) 10:30~11:30

対象: 大人 定員: 20人

費用: 100円(受講料) 持ち物: 飲み物・上履き

その他: 体操の出来る服装でお越しください

申込み: 12/20 (金) 9:00~ TEL0538-32-5421

11/15 (土) ファミバド大会 開催しました



11/15 地域の方々が企画して、ファミバド大会が開催されました。  
親子チーム・混合チーム・女性チーム...真剣勝負の中にも笑いあり、和気あいあい楽しい大会でした。

12/7 (土) には長野地区インディアカ大会を開催する予定です。  
協議会の地域交流部では、地域の方々の自主的な大会開催に対して開催費の補助をしています。

長野交流センターより ありがとうございます

- 交流センターの器具庫前の段差をフラットに段差がないよう、地域の方が直していただきました。
- 磐田鮫島方式震災水対策センターの方々、旧グラウンドと芝生グラウンドに埋設してある井戸水用配管の周辺の草刈りをしてくださいました。
- 11月の環境美化行動で、地域の方がグラウンドや駐車場のゴミ拾いをしてくださいました。皆様、いつもありがとうございます。

お知らせ

センターの空調の故障により、現在暖房が使用できません。  
部屋をご使用の際は、防寒対策をお願いします。

●年末年始 休館のお知らせ

12/29 (月) ~1/3 (金) 交流センター休館です。

●1月初旬は文書配布がないため、次月号の発行は2月になります。



紙面をご家族皆様で読んでいただけますよう、これからも地域の情報発信に努めます。インスタもご覧ください。  
皆様、良い新年をお迎えください。

長野交流センター職員一同

長野地域づくり協議会だより

Instagram



IWATASHINAGANO

「今」の情報を発信しています



※磐田市 HP にカラーで掲載  
HP 上で検索または、QRコードより



2024.12.1 発行 12月&1月号

(事務局) 長野交流センター

✉nagano-koryu@tiara.ocn.ne.jp

Tel 32-5421 / Fax 32-8022

NAGANO  
CALENDAR

( ) カッコは該当する役員のみ ● = 交流センター休館日 ※月曜の他、12/29 (日) ~1/3 (金)、1/14 (火) は休館日です

日	曜日	主な行事
12/1	日	みんなでラジオ体操 交流センター ※各会場 草崎公会堂 12月より 前野お祭り広場 7:30~実施
2	月●	
3	火	青パトロール
4	水	文書配布日(協議会運営委員会・理事会)
5	木	
6	金	青パトロール
7	土	長野地区インディアカ大会/みんなでラジオ体操 (長野地区小地域ケア会議)
8	日	みんなでラジオ体操
9	月●	
10	火	青パトロール
11	水	
12	木	
13	金	青パトロール 交通安全キャンペーン(実施場所:長野小学校付近)
14	土	みんなでラジオ体操
15	日	年末の交通安全県民運動12/15~12/31 みんなでラジオ体操/ジュビロ磐田メモリアルマラソン
16	月●	
17	火	青パトロール
18	水	文書配布日
19	木	(長野幼稚園終業式・親子防災講座)
20	金	(長野小学校・南部中学校 終業式) 青パトロール
21	土	浜小屋/みんなでラジオ体操
22	日	みんなでラジオ体操
23	月●	
24	火	はつらつ長野/青パトロール
25	水	
26	木	
27	金	青パトロール
28	土	みんなでラジオ体操
29	日●	みんなでラジオ体操
30	月●	
31	火●	

第4火曜日 10時~  
交流センター体育館  
「はつらつ長野」は簡単な体操やゲームで健康増進と地域交流を目指し、月1回開催しています。協議会の地域交流部で開催し、自由参加型、参加は無料です。お気軽にどうぞ♪

日	曜日	主な行事
1/1	水●	元旦 みんなでラジオ体操は各会場 地区内3か所で実施している ラジオ体操です。(左記参照) どなたでも参加できます。 ※年末年始の実施日は、 各会場で確認願います。
2	木●	
3	金●	
4	土	みんなでラジオ体操
5	日	みんなでラジオ体操
6	月	
7	火	(長野小学校・南部中学校 始業式) 青パトロール
8	水	(協議会運営委員会・理事会)
9	木	
10	金	青パトロール
11	土	みんなでラジオ体操
12	日	みんなでラジオ体操/(磐田市成人式)
13	月●	成人の日
14	火●	
15	水	青パトロール
16	木	文書配布日
17	金	自転車マナー向上啓発活動/青パトロール
18	土	みんなでラジオ体操
19	日	みんなでラジオ体操
20	月●	自転車マナー指導強化の日
21	火	青パトロール
22	水	
23	木	
24	金	青パトロール
25	土	みんなでラジオ体操
26	日	みんなでラジオ体操
27	月●	
28	火	はつらつ長野/青パトロール
29	水	
30	木	
31	金	青パトロール
2/1	土	みんなでラジオ体操
2	日	南部中PTA資源回収/みんなでラジオ体操
3	月●	

長野小4年生へ自転車の反射材を  
配布する予定です

交流センター ロビー展示

12月のロビー展示は、アレンジフラワーサークルの作品、1月は地域の方の作品を展示します

## 地域の取り組み

## ● 防災・減災 ●

### 各自治会では…

● **地域防災訓練**（自主防災会初動訓練・避難所運営訓練）  
12/1（日）大規模地震発生を想定し、地域住民主体による避難所の立上及び運営訓練を実施。長野地区2か所の指定避難所でそれぞれ計画にそった訓練が実施されました。  
今年度の避難所代表者は草崎（長野小避難所）、刑部島（南部中避難所）が担当でした。長野地区では多くの住民が避難所の運営を経験できるように、避難訓練における代表者や班長を9自治会の輪番制で取り組んでいます。



### 福祉委員は…

● **福祉委員会 防災講座**  
11/19（火）福祉委員会主催の防災講座が開催されました。



『いわた減災ネットワーク連絡会』の会員が講師を務め、「ふだんのくらしのしあわせ（福祉）×防災」と題して、防災減災に関することを学びました。それぞれのサロンでも防災の啓発をお願いします。

● **親子防災講座** 12/19 実施予定  
幼稚園でも親子で防災を学ぶ機会をもつそうです。

## 長野小学校より TEL34-32-5437

### 龍門ステージ～長野っ子が自分たちで創り上げるステージ～



長野小の子供たちは、素直で人なつこく、決められたことにきちんと取り組むことができる、本当に素敵な子供たちです。一方、これから伸ばしていきたい力としては「主体性」「粘り強さ」「表現力」などが挙げられます。

そこで、今年度新たな取り組みとして、子供たちが自分たちで発表したいことを考え、互いに見合う場「龍門ステージ」を設定しました。これは、以前行っていた「学習発表会」とは異なり、「子供たちが主体的に取り組み、発表を楽しむ。」ことを大きなねらいとしています。発表の出来栄を問うのではなく、子供たちがアイデアを出し合ったり試行錯誤しながら練習を進めたりする過程を大切に、教師は子供たちのアイデアを具体化するためのサポート役に徹しました。

奇数学年、偶数学年に分かれて行われた龍門ステージ当日は、代表の子供たちが司会進行を行い、会全体を子供たち主体で進めました。他学年の前での発表で緊張した面持ちの子供たちも多かったですが、感想発表では、「緊張したけれど楽しかった。」「〇年生の発表を見て、自分もやってみたいと思った。」等、会を楽しんだことが伝わってくる感想がたくさん聞かれました。

### 『すずカフェ』リニューアルオープンしました！

すずカフェは2018年にオープンした、すずかけヘルスケアホスピタルが運営する認知症カフェです。「カフェ」というつろいだ雰囲気のおかげで、認知症の方や家族、地域住民、専門職など誰もが気軽に交流しながら、相談もできる場所です。  
すずかけの木の木陰のような「やさしさ」でお待ちしています。

日程：1/15（水）

時間：10:00～11:30

場所：南交流センター（1F和室）

参加費無料 先着15名程度 予約も可

※認知症家族交流会（包括主催）と同時間開催

すずかけヘルスケアホスピタル 地域連携室

担当：草部（くさべ） 稲垣（いながき）

平日9:00～17:00 ☎0538-21-3511

認知症への取り組み  
地域包括支援  
センター  
×  
すずかけヘルス  
ケアホスピタル

### みんなで話そう！『南部認知症家族の交流会』

認知症の方を介護されて戸惑いや困り事はありますか？日々の介護での悩みや不安、迷いを話し、聞きあうことで、少し気持ちが軽くなります。交流会には、すずかけヘルスケアホスピタルの看護師・作業療法士の方達にもご参加いただけます。作業療法士と一緒にストレッチ体操も行います。お話や体操を通してご家族の気持ちが軽くなったり、リフレッシュの機会になればと思います。ぜひお気軽にご参加ください。

日程：1/15（水）

時間：10:00～11:30

場所：南交流センター（2階会議室）

事前申し込み不要、無料

お問い合わせ先：磐田市南部地域包括支援センター

☎：0538-36-8900

## 福祉部【福祉講演会の報告】

### ロコモ予防・進行に備えて…

## 「運動と食生活と休息」 今日からチャレンジしてみよう

講演会の内容をお知らせします。  
毎日を自分らしく楽しく暮らせるように  
参考にしてください。

～～ロコモとは「近年注目されている高齢者の病気で、移動機能の低下を指しています～～  
早い段階で対応することにより、予防や症状を遅らせることができます。そのための基礎知識や運動を学びました。

10/20（日）に下記の内容で講演会を開催しました。

- 『ロコモ予防・進行に備えて』
- 主 催 長野地域づくり協議会・福祉部
- 内 容 健康で自立した日常生活を送るために必要な運動と食生活を学ぶ
- 講 師 中井真吾先生（静岡産業大学スポーツ科学部准教授）

運動	ご自分の体力・体調に合わせて行います	食生活	合言葉「さあにぎやか（に）いただく」	休息	適度に…																																	
<b>片足立ち</b> ：バランス能力 （左右1分間ずつ、1日3回） ①背筋はまっすぐに ②転倒しないように必ずつかまる物がある場所で ③片足は床につかない程度に上げて静止する		下の表の10品目を毎日摂取すれば、歩行速度が速くなるという調査結果があるそうです。また、認知症予防の食生活に「まごはやさしい」という合言葉があります。基本的には同じ内容が含まれていますので、どちらも大切な合言葉です。	<table border="1"> <tr> <td>さ</td> <td>魚類</td> <td>青魚・小魚・貝類</td> </tr> <tr> <td>あ</td> <td>油</td> <td>ごま油・オリーブオイル・菜種油など</td> </tr> <tr> <td>に</td> <td>肉類</td> <td>鶏肉・豚肉・牛肉など</td> </tr> <tr> <td>ぎ</td> <td>牛乳</td> <td>牛乳・乳製品</td> </tr> <tr> <td>や</td> <td>野菜類</td> <td>緑黄色野菜がとくよい</td> </tr> <tr> <td>か</td> <td>海藻類</td> <td>わかめ・昆布・ひじき・もずくなど</td> </tr> <tr> <td>（に）</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>い</td> <td>いも類</td> <td>里いも・さつまいも・じゃがいもなど</td> </tr> <tr> <td>た</td> <td>卵</td> <td></td> </tr> <tr> <td>だ</td> <td>大豆</td> <td>豆腐・油揚げ・納豆など</td> </tr> <tr> <td>く</td> <td>果物</td> <td></td> </tr> </table>	さ	魚類	青魚・小魚・貝類	あ	油	ごま油・オリーブオイル・菜種油など	に	肉類	鶏肉・豚肉・牛肉など	ぎ	牛乳	牛乳・乳製品	や	野菜類	緑黄色野菜がとくよい	か	海藻類	わかめ・昆布・ひじき・もずくなど	（に）			い	いも類	里いも・さつまいも・じゃがいもなど	た	卵		だ	大豆	豆腐・油揚げ・納豆など	く	果物		ロコモ予防は、 <b>運動・食事</b> そして <b>適度な休息</b> が必要です。 無理のない範囲で始めてみませんか！  適度な運動に 食事は楽しく、美味しく そして休息だね	
さ	魚類	青魚・小魚・貝類																																				
あ	油	ごま油・オリーブオイル・菜種油など																																				
に	肉類	鶏肉・豚肉・牛肉など																																				
ぎ	牛乳	牛乳・乳製品																																				
や	野菜類	緑黄色野菜がとくよい																																				
か	海藻類	わかめ・昆布・ひじき・もずくなど																																				
（に）																																						
い	いも類	里いも・さつまいも・じゃがいもなど																																				
た	卵																																					
だ	大豆	豆腐・油揚げ・納豆など																																				
く	果物																																					
<b>スクワット</b> ：下肢筋力を付ける運動 （深呼吸するペースで5～6回、1日3回） ①肩幅より少し広めに広げてまっすぐに立つ ②膝がつま先より出ないように注意して、おしりを後ろに引くように体をしずめる ③①に戻る ①・②を繰り返す つかまる物がある場所で行いましょう																																						

## 長野幼稚園より

### 【園目標】心やさしく 自分ので やりぬく子 –元氣な子・仲良くする子・考える子–

#### 一幼小交流ー 校長室訪問

年長児6名が、校長先生と話をしました。  
興味津々の子どもたちは、「あの写真は誰？」  
「この箱（金庫）には何が入っているの？」と  
目に付いたものについて次々に質問をしていきます。また、「校長先生はいつ給食をたべているの？」「校長先生は、どんなお仕事をされるの？」など幼稚園で考えてきた質問もし、わかりやすく答えていただきました。話を聞く中で、「それは、幼稚園と同じだね」と安心したり、「そうなんだ、初めて知った！」と楽しみにする声が聞かれたりしました。校長先生から、「小学生になったら、いつでも校長室に来てもいいからね。待ってるね。」と言ってもらい、「はい」と元気に返事をした年長児。校長先生と話をすることで、より小学校に親しみが湧き、入学への安心感と期待につながっていきます。



磐田農業高校が地域の方にお借りしている畑で、高校生と一緒にサツマイモ掘りしました。今年、子どもたちが持ち帰ったサツマイモの他にコンテナ10個以上ものサツマイモが収穫できました。幼稚園では、「スイートポテト」と「サツマイモのバター醤油焼き」を作りました。高校生のお陰で旬のものをたくさんいただくことができました。



簡単だね！家でも作ってみたい！

園で採れた  
ハイビスカス  
ローゼルでお茶も  
作りました。

「おいしいー！  
おかわりある？」

#### サツマイモでクッキング