城北

令和2年11月1日現在

総世帯数		3,714
総人口		7,872
	男	3,756
	女	4,116

城北の20年記念誌

地域づくり編発行
住みよい町づくりの歩み

開館20周年を記念した城北公民館・城北地区福祉ひろばの記念誌に続き、地域づくり編として「住みよい町づくりの歩み」が発行されました。

▲発行された記念誌

発足当初の進める会会長として実行推進された池田さんに概要をうかがいました。

『住みよい町づくりを進める会』

平成16年度から3年間、市の指導のもとに、福祉ひろばが中心となって「城北地区地域福祉計画」を策定しました。その中で「城北地区の宝〝ふれ愛〟を育てる集い」を開催するなど地域づくりに取り組みました。

その後、それを引き継いで地域づくりをより一層前進させるため、平成19年1月に「住みよい町づくりを進める会」が発足しました。

第一期　平成19・20年度
防災を中心とした福祉の町づくり

●防災の研修会を実施したほか、地区・町会の自主防災旗を作成した。

第二期　平成21・22年度
「ふれ愛」を基盤として、行事や伝統文化を視点においた町づくり

●「城北の宝カルタ」を作成し「カルタ大会」を開催した。

第三期　平成23・24・25年度
日常的に安心・安全な町づくり～高齢者に視点をおいて～

●高齢者の日常的な生活を支えあう活動の普及を図った。

●「我が家の安心・安全づくり」を作成配布した。

第四期　平成26年度
笑顔ほころぶ生活・町づくり～高齢者に視点をおいて～

●町会に、サロン的な寄り合い所づくりの普及を図った。

●「わたしの安心生活便利帳」を作成配布した。

『住みよい町づくり協議会』

超少子高齢化社会を迎え人口減少が進む状況下、町会長・公民館長を中心に各種組織を網羅した協議会の必要性を認識していました。また平成26年、市は「地域づくりセンター」を新設し公民館やひろばと一体となって地域づくりを進める体制を整えました。

そこで「進める会」を発展的に解消し、理念を継承した「協議会」を設立して、次の三部会を設け、それぞれの部会が地区の課題を検討し、取り組むこととしました。

◆安全の部会◆
◆健康の部会◆
◆福祉の部会◆

今、要支援者の見守りを始め、安心して暮らせる豊かな町づくりを目指して、熱心に活動を展開しています。

第十回 城北の宝 〝ふれ愛〟を育てる集い

10月31日参加70名が密を避け、大会議室とリモート中継の視聴覚室に分かれて開催されました。

第一部は「住みよい町づくりの歩み」の発刊に寄せて、執筆者の池田正（あきら）さんと三村洋さんから平成19年の「住みよい町づくりを進める会」第一期～第四期の歩みを経て平成27年には「住みよい町づくり協議会」が設立された経緯などが説明されました。

第二部は急増する高齢者の誰もが気楽に集い・安心して過ごせ・支え合いのできる居場所づくりをと開店し、満三年目を迎えた「カフェすいれん」開設への思い・苦労話・現在の状態・今後の活動状況について、代表の三村伊津子さんから報告がありました。

ボランティアスタッフが活躍する事業に大きな「エール」を送りたいと思います。

▲講演する三村さん（左）と池田さん（右）

▲城北の宝カルタ

▲開智小で行われた防災訓練の様子

お待たせしました レストラン『夢』再開店

憎きコロナの影響で営業中止をよぎなくされていた城北名物の美味カレー会のレストラン『夢』が2月以来、6ヵ月振りに9月26日に再開店いたしました。

密を避けて、ひろばと講座室に同じ方向に並べたテーブルに、来店番号順に2人ずつ奥から座っていただきます。

茶色のチェックエプロン姿の女性スタッフたちの、特上味に舌鼓を打ち「変わらぬ味が最高、来月も楽しみ」と常連客は満足そうでした。

浅輪支配人は「感染予防対策も万全ですので、お揃いでお越しください」と満面の笑みで話していました。セルフの飲み物とミニデザート付き二百円で、予約が必要です。

毎月第三水曜日午前11時半開店です。お待ちしておりま～す。

カレー会を楽しむ来店者の皆さん

新任職員紹介

10月から城北公民館でお世話になっております、竹内みちると申します。宜しくお願いいたします。

姿勢に気を付けた歩き方講座

10月17日、体育部と福祉ひろば共催の信州大学森川真悠子さんによる「姿勢に気を付けた歩き方講座」があり、30名が受講しました。雨のため、室内でイスに座っての首・肩のストレッチやタオルを使っての腕・肩甲骨まわりのストレッチと、これだけで身体が暖かくなりました。さらにインターバル速歩も習い森川さんの実技指導に近づこうと熱心に繰り返しました。歩く前に太ももやマッサージや脇腹をこすることでなめらかな身体になるそうです。身体のどこの筋肉を使っているのか意識する・呼吸をしっかりする・足は付け根から真っすぐ出す、なども大切とのこと。最後はゲームレールで転がしたボールの着地点のゆくえに大盛り上がりの楽しい講座となりました。飲み物とおにぎりを持ち帰り解散しました。

正しい歩き方の練習

城北の秋

手作りパンとスイーツ講座

タカの渡り観察会（白樺峠）

「みんなのミュシャ」展出前講座

公民館玄関にある松田さん（深志ヶ丘町会）が描いたミュシャの絵も必見！

沢村児童センターとの交流会

わなげが上手にできたね！

どんぐりを使って工作をしました！

蟻ヶ崎北町会文化祭

白金町会文化祭

たくさんの作品が並びました。