



長野県知事との懇談会

於 県婦人会館会議室 平成28年1月22日

— 今年には色々なイベントが開催され チャンスの年です —

・・イベントへの協力と、広く多くの人に発信を・・
まず、NHKの大河ドラマ「真田丸」、みなさん見ていますか。第一回目の視聴率、全国20%、長野県32.4%でした。このドラマは、上田市をはじめ関係するみなさんと私がNHKの会長のところへ何度もお願いに行ってやっと実現したものです。このほかにも、木曾義仲、保科正之のドラマ化をお願いしているところですが、せっかくお願いしても長野県民が見ないことには説得力がありません。沢山の人の見ていただき、ドラマを介して長野県を発信していきたいと思っていますので協力をお願いします。

6月5日、「第67回全国植樹祭ながの2016」が開催されます。天皇皇后両陛下のご臨席をいただく全国的イベントの中でも格式の高い催し物です。長野県の森林整備によるみどりを守る取組み、森と関わってきた長野県民の暮らしや文化を発信し、次の世代に伝えることをしていきたいと思っています。

8月11日、山の日です。第1回全国大会を上高地で開くことになりました。「山といたら長野県だ。全国大会は上高地でやろう！」と同意していただき開催の運びとなりました。山のすばらしさ、山の文化を多いに発信していこうと思っています。

9月24、25日、G7長野県・軽井沢交通大臣会合が軽井沢で開かれる予定です。三重県では伊勢志摩サミット先進国首脳会議が開催されます。長野県も国際会議が開催できることをしっかりアピールしていきたいと思っています。

行政に関わらないものに、飯田のお練祭り、諏訪の御柱があります。大きな行事には、婦人会のみなさんの協力が必要です。共にPRし、沢山の皆様に来ていただけるようにしたいものです。

— 「信州創生のスタート」の方向性を共有し 取組みに協力をお願いします —

長野県の人口

2000年（ピーク）・・・2,215,000人

2015年・・・・・・・・・・2,152,000人

（見通し）2060年・・・・・・・・・・1,285,000人

<15年から60年の人口減少年平均数は19,300人。この数は小さい町・村が一つづつなくなっていくのに等しい>

自然減への歯止め

達成します！

（合計特殊出生率 H26年1.54人 → H31年1.68人）

県は今年度から子育て支援に力を入れており保育料の補助の拡大、医療費助成対象の充実をしています。若い人たちにもっとメッセージを出して明るい家庭を作り希望する子どもがもてるようにしていきます。

社会増への転換

達成します！

（H26年 ▲3,703人 → H31年増2,000人）

「田舎暮らしの本」の中で長野県は「移住したい県10年連続No.1」です。首都圏からも割りと近く自然環境がいい。働く場、学ぶ場をもっと充実させ移住者支援をすれば流入する人口を増やすことができます。

子育て支援、移住支援、教育の振興、産業の振興をする



ことによって実現していこうという戦略です。みなさん、思いを共有し一緒に取り組んでいただくようお願いいたします。



平成28年度 長野県連合婦人会旅行
越後丘陵公園チューリップまつりと
やまこし復興交流館「おらたる」

期 日 平成28年4月27日（水）

旅行代 11,500円（税込）

（大型バス1台35名乗車の計算です）

申し込み先：各地区婦人会役員へ

元気でやる気 実践事業

安曇野市連合婦人会
会長 寺畑マサ子

運動での取り組み

目標と1日のチャレンジの内容

- ☆ウォーキング(夕) 1日 0.5～1時間
- ☆ストレッチ体操(寝る前) 1日 15分～30分
- ☆ラジオ体操・テレビ体操 1日1回どちらか

(チャレンジ・チェックシートを利用して記録)

運動の取組み経緯

・ウォーキング、ストレッチ、ラジオ体操、毎日取組んだ結果をチェックシートに忘れず付けました。7月にスタート。9月には身体が軽くなり10月には今まで1時間かかったところを45分で12月には35分で歩けるようになりました。

4ヶ月間の取組結果で出た検査数値

8月検査 ————— 11月検査



体重 64.3kg
 腹囲 104cm
 LDL(悪玉) 99
 中性脂肪 69
 HbA1c 6.4
 (血糖値)



54kg
 82cm
 84
 62
 6.1

★専門家の指導を守ることで‘調子が良くなった’ではなく、数値の上で改善の結果が出ました。会員のみなさんに自信をもって奨めることが出来ます。

1. 「健康診断を受ける」・・・肥満・血糖値(空腹時)に問題あり。
2. かかりつけ医と相談。食と運動を主に専門家に改善方法の指導を受ける。
3. 医師と月1回の経過診断をしてもらう日程を決めた。

食での取り組み

☆極力控える食品
砂糖 炭酸飲料
アルコール飲料

☆控える食品
ご飯 パン 麺類 肉類 魚介類 卵類 大豆 大豆製品 いも かぼちゃ

☆1日1回は取りたい食品

- ま — まめ
- ご — ごはん
- わ — わかめ
- や — やさい
- さ — さかな
- し — しいたけ
- い — いも
- よ — ヨーグルト

☆食生活のポイント

- 1、適正なエネルギーを摂取する
- 2、1日3食規則正しい時間に摂る
- 3、食事はゆっくりよく噛んで食べる
- 4、たんぱく質を十分に摂る
- 5、脂肪はエネルギーが多いので控えるに摂る
- 6、ビタミン、ミネラルを十分に摂る
- 7、食物繊維も十分に摂る
- 8、アルコールは控えめに

食の取組み経緯：栄養指導員からの指示をきちんと守る食事内容に務めました。

多くの人は健康診断の数値に問題があると、医師に薬を処方してもらうことで改善しようと考えます。寺畑会長さんは約4ヶ月の間「健康診断結果の問題点」肥満・血糖値を運動と食との取り組みで、こともなげに下げたのです。生活習慣病といわれる数値の改善には、いかに食と運動が欠かせないかということを示して下さいました。

信州婦人健康のつどい

日時：平成27年9月9日(水)

会場：松本平広域公園内体育館

午前の部：講演

「世界の結核と日本」

山田紀男 氏

午後の部：競技・演技

約400名が集った



長野県教育委員会との懇談会

日時 平成27年10月14日

平成25年3月に就任して3年目と

なる伊藤学司教育長は、就任当時

県内で教職員の不祥事が相次いで

いたことに対応。信州教育の改革のため46項目の行動計画

を策定した。不祥事の件数、平成25年33件が平成27年8件

と教育現場のマイナス部分を切ることが出来たと話された。



信州あいさつ運動

27年度で2年目を迎えた事業です。各郡市からいただく報告書を見て“なんて温かい！” 婦人会員さんの地域を愛する気持ちが写真から、報告文から伝わってきました。

千曲市稲荷山・桑原支部：治田小学校校門付近で4月より「守り隊」の方々と一緒に、毎月11日「信州あいさつ運動」の日、通学路の藤棚周辺で声かけすることにする。日を追うごとに声が大きくなり笑顔も見えて学校が見近かに感じられます。一年生の危険な遊びを注意したり、「今日は一年で一番昼の時間の長い日なんだって」の会話に、教えて下さった先生と、私に話してくれた児童に「ありがとう」のあいさつの言葉を贈ります。
(延べ47日)

千曲市連合婦人会



千曲市寂蒔支部：育成会主催の「座禅会」に賛同し恒例の「5日間早朝座禅会」に婦人会員も出席。子どもたちと永昌寺の住職さんから「あいさつ」の大切さを学ぶ。先生・婦人会員が一緒に3箇所に分かれて立った。子どもたちとはだいぶ顔馴染みになり、児童からあいさつしてくれます。効果有り。登校姿勢もきちっとしています。千曲市校長会の町田秀敏先生「子ども健全育成に大きな役割りを果たしている」と褒めていただきました。
(延べ24日)



松本市連合婦人会

毎月1, 11, 21の朝7:00~7:45まで小中3校付近交差点で「おはようございます」「気をつけて行ってらっしゃい」と声をかける。朝元気で気持ちのいいあいさつが出来ると一日が充実した日になり子供たちも私たちが改めてあいさつの大切さを感じることが出来た。
松本市連合婦人会 (延べ13日)



みどりのカーテン

阿南支部：婦人会員50名・老人会60名がディサービスセンター・かじかの湯・興亜電工・消防署に室内と室外の温度差2℃のカーテンをプレゼント。



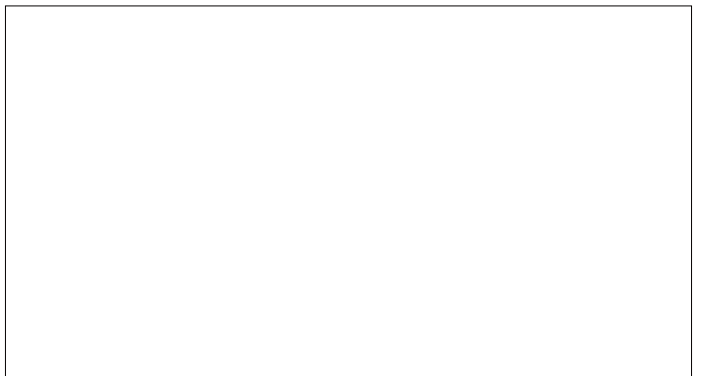
下伊那郡連合婦人会

伊那市連合婦人会 ポレポレの丘

ポレポレの丘は神話の丘ローズガーデンへと続く丘地でゴーヤの苗を地植えする6月には、バラ祭りが開催され人出が多くなります。夏には休憩場所がすっかりゴーヤのカーテンになりました。ゴーヤをきっかけに丘に集う人たちと仲間になりました。



天龍村婦人会…特養の窓辺に植えられた朝顔に癒しと涼の効果がありました。



『くらしのフォーラム 2015』

日時 平成27年11月17日
会場 長野市若里市民文化ホール

講演 「マイナンバーとのつきあい方」

講師 弁護士 板倉 陽一郎 氏

マイナンバーとは、平成27年10月より日本国内全住民一人ひとりに通知される12桁の番号制度のことです。行政の効率化、国民の利便性の向上、公平公正な社会の実現を目指したもので、国の行政機関や地方公共団体において、社会保障、税、災害対策の分野で利用されます。

個人番号カードの説明や情報提供記録開示システムマイナンバーを安全に利用するお話のあと予定になかった30分の質問時間が与えられました。あわや穴があくかと心配しましたが会場から何人もの良い質問が出されて事なきを得ました。それだけ時に合った関心の高いテーマだったと思いました。

「微笑みに勝る化粧なし～より良い一日のために」

善光寺測之坊住職 若麻績 享則 氏

幸せに導く仏法の教えは、慈悲と知恵

慈悲とは人の悲しみや苦しみを我がものと思う心。

知恵とは自らを見つめ人の役に立とうとする心。

無財の七施一見返りを求めない心のお布施のお話や「まるくまんまる」「一日一生」「微笑みに勝る化粧なし」とは、外面の化粧より心の中のほほえみという

こと → 婦人会に生きる力と笑顔をと結ばれた和やかなうちにも考えさせられるよいお話でした。

寸劇

こうすればあなたはだまされない
長野中央警察署のみなさん

特殊詐欺は年々巧妙化し被害額、件数は増加の一途。中でも長野県は全国でも上位に入ることでした。大半が「私は絶対大丈夫」と思っているとのこと。その辺の現象を男性一人女性三人の若い警察の方がユーモラスに演じてくれました。

日頃は固く見える方々の舞台裏でのリハーサルや緊張の様子を関心して見ていました。



「高齢期を片付けから考える」

整理収納アドバイザー 小林晶子氏

整理収納とか終活などの言葉は近年の社会のさまざまな変化に伴って出来た新語といえましょう。戦前、戦後から今日まで社会現象をふまえての説明があり年代別の考え方の違い、物へのこだわり、そして整理整頓はどの様にしたら良いのかどれも身近でわかりやすいお話でした。

今までの、プラスばかりのモノ人生から

これからは、引き算主体のモノ人生ということです。

ひとゆめみどり
信濃から未来へつなぐ森づくり
全国植樹祭
ながの 2016
平成28年6月5日(日)開催



全国植樹祭を間近に控え、「苗木のホームステイ」のハナモモの苗が大きく育ちました。
諏訪郡連合婦人会のみなさんです

イクボス・温かボス（あったかボス）講演会
長野県における子育て・介護と仕事の両立ができる職場環境整備と、新たな形の「ケアの社会を目指す」プロジェクト <キックオフ事業>
主催：(一社)長野県連合婦人会
共催：長野県
日時：平成28年4月11日(月) 13:30～16:00
会場：長野市若里市民文化ホール
●沢山のご参加をお待ちしています。



Table listing members of the Nagano Prefecture Federation of Women's Associations for the fiscal year 2017, including names and positions like Mayor, Vice Mayor, and various staff members.