



くらしのフォーラム2019

期日：2019年10月10日（木） 場所：長野県男女共同参画センター“あいとぴあ”

今年は三年ぶりに、くらしのフォーラム2019を岡谷市で開催いたしました。

午前の部では、災害時における避難所の作り方をDVDで学びました。次に諏訪郡富士見町婦人会の皆さんにより「諏訪郡歌体操」をご披露とご指導いただき全員で楽しく体操をすることができました。

昼食後、会長・各郡市長を中心に「きよしのズンドコ節」で身体をほぐし、午後の部は「食品表示セミナー」を受講しました。

諏訪郡歌体操



開会のあいさつ



富士見町婦人会のみなさん



食後の軽い運動（きよしのズンドコ節）

令和元年度全地婦連委託事業 食品表示セミナー

「食品表示について」「加工食品の原料原産地表示制度」

講師：消費者庁食品表示企画課係長 松原 晃氏

生鮮食品の義務表示制度、農産物、畜産物、水産物名称、原産地のほかに品名によって、個別に表示が義務付けられている事項もあるとのことでした。加工食品の義務表示制度には、期限表示（消費期限、賞味期限）、食品添加物、栄養成分表示、アレルギー表示、遺伝子組み換え表示があります。その他、任意表示に新たな加工食品の原料産地表示制度の概要などがあり、私達が毎日の食生活において、スーパー等で買っているすべての食品や加工品、調味料など生活に欠くことのできない、食品のさまざまな表示についての専門的な講演でした。

これほどいろいろな決まりで食品が管理されていると思えば安心という反面、一般消費者には、やや分かりにくい部分もあり、私達消費者がどこまで自分が口にする食品の表示について理解できるのか考えさせられた講演でした。いずれにせよ私達は、自分の口にするものはしっかりと安全を確認して日々生活する事が大切であるとあらためて思いました。

諏訪郡 織田 淑子



期限表示（消費期限・賞味期限）

	意味	表示がされている食品の例
賞味期限	おいしく食べることと関連する期間(Best-before)	菓子、カップめん、缶詰
消費期限	食べられた方法により保った場合、品質、安全その他の食品品質（付加）の劣化に特に留意を要することとなるおそれがないとは認められる期間。	肉類、サンドイッチ、惣菜

＜表示例＞
 例：特 いちごドーナツ
 原材料名 いちご（国産）、砂糖、小麦粉、植物油（小麦ごみ）、卵、生クリーム、食塩、乳化剤、香料、着色料、保存料、膨張剤、酸味料、加工助剂
 内容量 400g
 賞味期限 特許下部に記載
 保存方法 直射日光を避け、常温で保存
 製造者 ○○株式会社
 東京都千代田区〇〇

＜消費期限と賞味期限のイメージ＞
 賞味期限は品質が最もよい状態を維持できる期間。
 消費期限は品質が劣化するまでの期間。
 賞味期限は品質が最もよい状態を維持できる期間。
 消費期限は品質が劣化するまでの期間。
 賞味期限は品質が最もよい状態を維持できる期間。
 消費期限は品質が劣化するまでの期間。

賞味期限 02.3.31

2019年度 第38回信州婦人健康のつどい

期日：2019年9月4日（水） 場所：松本広域公園内（スカイパーク）体育館

特別講演 演題「心筋梗塞と生活習慣」

講師 公益財団法人 長野県健康づくり事業団 伊那健康センター所長 ^{はずい} 筈井 寛氏

健康のつどい午前の部特別講演では、心筋梗塞と生活習慣と題し、心臓の血液の流れについてのお話し、健康寿命を伸ばすため大変貴重なお話でした。

今、主な死因別の死亡率で、心疾患（狭心症、心筋梗塞）は、がんに続き第2位となっている。平均寿命と健康寿命の差は、平成22年度の統計では女性は12年の差がある。

血管が75%～90%以上細くなると運動時に狭心痛（胸痛）が出始め、99%あるいはそれ以上細くなると心筋梗塞。

心筋梗塞を予防するには、原因である動脈硬化の進行を可能な限り遅らせる事。

動脈硬化を進行させる因子は、加齢（避けられない）、高血圧、糖尿病、脂質異常症（コレステロールや中性脂肪）、喫煙、肥満（メタボリックシンドローム）など。

危険因子の有無や程度を把握し、さらに血管の状態も把握する。血管の状態は頸動脈エコー検査で把握する事が出来る。それには健康診断が重要である。

- 一. 心筋梗塞は心臓の血管（冠動脈）に生じた動脈硬化が原因で起こる。
- 二. 高血圧で受診後の帰宅途中に突然心筋梗塞を起こした。

外来の担当医師は悪くない。

なぜなら血管はどの位置で詰まるのか予測できないから。

- 三. 心筋梗塞を予防する唯一の方法は、生活習慣の改善である。

健康診断で体の状態を把握、生活習慣病予防の努力をしましょう。



上水内郡 小林 一子

演技・運動実技 「信州婦人健康のつどい」競技に参加して



昼休みを終え、小ホールに集合し地域毎に大ホールを元気いっぱい行進しました。

昨年同様、五十嵐広美先生の御指導の元、まず会員全体が仲良しになる様ユーモアを交え、じゃんけんゲームをし、グループを作り、色々なゲームにチャレンジをして、楽しい時間が過ぎました。普段では中々身体を動かす事が少なくなってきた私達ですが、運動をした後、とても清々しさを身体全体で感ずることが出来ました。

信濃の国リズム体操をし、最後に皆と手をつなぎ「今日の日はさようなら」を歌い、来年も元気で会いましょう、と心をひとつにし、会場を後にしました。

須坂市 竹前 美枝子

加入電話・INSネットの「固定電話」をご利用のお客さま **NTT東日本**

2024年1月以降、電話を提供するNTT東日本の局内設備を切替いたします。**設備切替後も、お手続き不要で、「固定電話(通話)」およびお客さまがご利用中の電話機などはお使いいただけますので、ご安心ください。**

「固定電話の設備切替」等に乗便した虚偽の情報に基づく悪質な販売行為にご注意ください。
お客さま宅内の電話機の交換や回線の切替工事は必要ありません。

NTT東日本 問い合わせセンター **0120-815-511**
【受付時間】午前9時～午後5時 ※年末年始(12/29～1/3)を除きます。 K19-1167【1908-2007】

選んで安心Sマーク【標準営業約款制度】

Sマークは「安全・安心・清潔」なお店です

(理容) (美容) (クリーニング) (めん類) (一般飲食)

あなたのお店も【Sマーク】に登録しませんか！

～ 公益財団法人 長野県生活衛生営業指導センター ～
TEL 026-235-3612 Email naganocenter@sei.or.jp

令和元年度長野県連合婦人会と長野県教育委員会教育長との懇談会

期日：令和2年1月30日（木） 場所：長野県庁西庁舎110会議室

原山教育長講演「学びの改革について」

令和元年度の教育長講演は、“長野県におけるこれからの学びの改革について”でした。今学校が抱えている課題として、不登校の子供とか、特別に配慮すべき子供が増してきたとのこと。また、指導力を発揮しきれない先生がいる。そして対応に苦慮する保護者がいる、等さまざまな問題があるようです。

改革実践校の応援内容として「学びの改革実践校長会」を組織し、県教委を含めて情報交換をし、様々に情報発信をしていくそうです。また、実践校の選定をして取り組む内容の一つとして、学級担任制を学年担任制にすることにより多様化し、一人の先生ではカバーしきれない点を補うことができ、クラスの特徴がでてきて情報の共有ができる。また、子供達が学習に向き合うようになってきた、など良い結果を見ることができる等お話されました。最後に実践校の選定については、応募校数116校、その中から25校を選定したそうです。そのあと「長野県の教育の未来」「長野県が目指す方向性」についてのお話でした。ICTの活用について、多様化+（プラス）一人1台の端末を与え授業支援ソフトウェアを作り、個人の声全部を見ることができる、また学びが広がる、教科学習では、一人1台の端末で主体的に問を設定し必要な知識を習得する逆方向の学びができる。但し課題もあり、検討する必要があるようです。“IT”はその人に足りないもの、欠けているものを補ってくれるもので、高齢者にも必要なパートナーだと感じ、私達も活用法を学んでいかななくてはと思いました。



安曇野市 小林寿美子

意見交換・質疑応答 ※教育長の講演を受けて

Q 時代変革に伴いインターネット、ICTの活用を。映像でもっと情報発信してほしい

A 学びの改革も理解し易いように可視化していく

Q 山間地区では児童数も少なく、正規教員が少なくなるのではと危惧している状況です。

A ICTを活用しながら教員のなり手も減少している現状、教員の採用の仕方も考えていきたい

Q 校長・教頭先生の考え方による差をどう是正するのか

A 様子みしている学校には保護者の方が後押ししてほしい

Q ICTの正しい使い方を指導してほしい。人間と人間、学年担任制はいろいろな人に接するので子供にもたくさん影響力があり良いと思う

A 情報や知識を自分で得て学ぶ力をつける。子供たちが安心して物が言え、心が安定するようにICTを活用していきたい

Q ICTの活用もすすめたいが隣の子としゃべるコミュニケーションが大切。今、子供たちのコミュニケーション能力が落ちている

A コミュニケーションは人と人とを結ぶもの。贈物をし合うこと、思いやること、ICTで他学校とコミュニケーションも取れる

Q 学級支援活動で家庭科の授業を担っている。生きる力の授業は大切ではないか

A 例えばミシンとか何かで表現したい、出来るということは生きる力につながる。スキルを持った人が子供に接しながら社会として応援していくことが大事

Q 地域で子供たちを見守りながらあいさつ運動をしている。贈物の話、思いやりのことから挨拶を返すのも贈物だと思った

A おはよう！を返すこと贈物をしあうことですね

事前質問事項

- 1 教師間のいじめについて
- 2 児童虐待について
- 3 高校生の災害ボランティア活動への参加について
- 4 信州型コミュニティスクールについて
- 5 学年担任制について
- 6 入試制度の変更について
- 7 臨時的任用教員（講師）等の研修について
- 8 長野県高等学校再編計画について

追加質問・意見（事前に提出した質問事項）

- 1 9号災害ボランティアについて

Q 有害物質の心配もあるが、災害地や高齢社会を顧みると若い人の活動がありがたい。ボランティアは出来なくても現場を見て学ぶ事も教材では？

A 子供たちの自発行動の評価については各学校長に任せている。学校の特別活動（部活動他）の中では保険適用されている。体験はとても大切な教材。自分に来ることは何かとも考える良い機会である。

若い人たちが自主的に情報を収集して、反応してくれたことはとても嬉しかった。

子供たちの思いやりを無駄にせず、ボランティアの内容もいろいろあるので、出来ることを体験させてあげたい。

長野市 祖山律子、徳武美和子、中島久子

令和元年度 全国地域婦人団体連絡協議会 関東ブロック会議 in 静岡

テーマ「今こそチャレンジ!! 女性のパワーで“地域力”up」

期日：2019年11月5日(火)～6日(水) 場所：御殿場高原ホテル

県連婦より 1日目5名 2日目34名参加

令和元年11月5日(火)・6日(水)の2日間、静岡県御殿場市の御殿場高原ホテルに於いて、関東ブロック会議が開催されました。

晩秋の富士は、初冠雪の優美な姿を、余すことなく現し、その気高さに見守られて充実の大会となりました。

「中之条研究」に基づく「歩き方を変えるだけで万病予防！」と題し、東京都健康長寿医療センター研究所 老化制御研究チーム副部長 青柳 幸利氏の記念講演を報告します。

健康状態を良好に保つためには、歩数が平均して1日8000歩程度で、そのうち速歩き(中強度の身体活動)が平均して1日20分程度含まれているのが望ましく、中強度で行う日常活動の割合が高い人ほど、心身ともに健康の度合いが高いようです。

低強度の活動が、健康にあまり効果がない一方、高強度の活動を行うと、細胞内で活性酸素が多く発生し、遺伝子を傷つけます。修復が間に合わないほど疲れてしまう、激しい運動は重篤な病気につながります。

使わない筋肉は、1年に1%ずつなくなっていく、筋肉が半分になれば、力も半分になってしまいます。老化は筋肉を使わないことが、一番の老化の元!

生活習慣に気をつけ、温暖な気候の中、何とか会話ができる程度の運動(歌が歌える程度は効果少)を2ヶ月続けると長寿遺伝子にスイッチが入るそうです。但し、2ヶ月サボると元に戻ってしまうそうですよ。

下伊那郡 平松 和子



2019年 実践事業報告

あいさつ運動



飯田市連合婦人会

小・中・高の皆さんと元気にあいさつできました。笑ってハイタッチ! 地域にあいさつの輪が広がりました。

イクボス(子育て支援)



岡谷市連合婦人会

保育園を訪問し、ジグソーパズルを作ったり、ジャンケンをして遊びました。次回は、他の保育地にも活動を広げていきたい。



令和元年度長野県連合婦人会役員・郡市会長のみなさま



佐久市連合婦人会

毎月1回学習支援をしています。わからない所が、できるようになってよかったと言ってくれる子がいるので励みになります。