



## K O M O R O 小諸市

<http://www.city.komoro.nagano.jp/>



お豆腐狂言がやって来る!

### 小諸城址 茂山薪狂言会

10/9(火) 開演 午後6時30分 (開場 午後6時)

会場 小諸城址懐古園馬場 (雨天の場合は小諸市民会館)

鑑賞券 前売券2,000円/当日券2,500円/小学生1,000円 ※全席自由  
鑑賞券取扱所 井上楽器店、小諸市文化会館、琴光堂楽器店(上田市)、  
小諸市役所商工観光課



演目「二人袴」



演目「千鳥」

狂言とは

室町時代に「能」とともに形成された滑稽な芝居です。「能」が悲劇的な歌舞劇なのに対し、「狂言」は喜劇的なセリフ劇です。「狂言」は、観て、笑って楽しむ笑いの芸術です。

【問い合わせ先】 小諸市役所商工観光課22-1700(内線)254



## 軽井沢町 KARUIZAWA

<http://www.town.karuizawa.nagano.jp/>



### 風越公園アリーナが アイスリンクに変わります

9/22(土)  
オープン!

風越公園アリーナのアイスリンクが9月22日オープンします。(冬期営業) オープニングイベントとして、22日、23日は無料開放(午前9時~午後6時15分まで)しますので皆さまご来場ください。  
当日は貸靴も用意してあります。(有料)



利用種別	利用料金	利用期間及び時間	休業日
アイススケート (一般・団体利用時 間区分あり)	一般 300円	9月22日~平成20年4月6日 平日 午後4時45分~ 午後11時30分	年末年始 12月31日~ 平成20年1月3日
	高校生 200円		
	中学生以下 100円	休日 午前8時~午後11時30分	
	団体料金あり		

【問い合わせ先】 風越アリーナ ☎48-3626

# 介護のとびら

問い合わせ先  
地域包括支援センター  
電話 31-25110(やまゆり共同作業所内)

## 今年も頑張っています！

### 特定高齢者の通所型介護予防事業(その1)

昨年度より始まった「特定高齢者の通所型介護予防事業」では、「特定高齢者」と認定された約50人が6グループに分かれ(7月未現在)、介護を必要としない状態をできるだけ維持すること、また、自分で介護予防が続けられるようになることを目指して頑張っています。

事業開始以降、介護予防への意識の高まりとともに参加者が増え、今年度からは半日コースが始まりました。男性の参加も少しずつ増えています。今回は、ある日の半日コースのようすを紹介します。

午前中は、初参加の2名を含む、運動を始めたばかりの5名(平均年齢75歳)のグループです。送迎車で会場に到着すると、まず血圧・体温を測定しながらゆっくりと水分補給をします。「高齢になると体が水分を吸収しにくくなるので、運動をして汗をかく前に水分を十分にとることが必要」と、運動指導員から説明がありました。

準備が整うと、指導員の指示で体をほぐす運動が始まりました。留意点や期待できる効果などの説明を受けながら、体

の動かし方をひとつずつ学びます。思うように動かなかつたり、意外な場所に痛みがあったりして驚く方もいます。そんなようすを見ながら、指導員はそれぞれの体に合わせた方法や、あとからくる筋肉痛への対応を伝えていました。

タオルを使った運動では、お風呂で体を洗いながら「ついでに」運動をする方法を学びました。普段の生活をちょっと工夫し、それを続けることが介護予防になります。



体を洗いながらできる運動です

ようこそ

町長室へ

茂木 祐司



第35回龍神まつりは過去最高の4万5千人の方々に来場いただき、大盛況で幕を下ろしました。

祭りを観に来ていた町外の方々からは、「すごい人出でしたね」「龍の舞は、迫力があってビックリしました」「御代田町は勢いがありますね」などの感想が寄せられています。「ご協力いただきました町民の皆さま、龍の舞保存会と龍神太鼓「鼓舞」の皆さま、区の関係者と各種団体の皆さまのご支援・ご協力に心から感謝を申し上げます。

また、町民の方々から「役場の中も明るい雰囲気になってきたし、町の職員はよく働いている」と声をかけられましたが、こうした評価をいただいたことは、私たちにとっても大変うれしいことです。

いま、残念なことに政治にたいする信頼が薄れつつあるなかで、地域住民に最も身近で仕事をしている地方自治体の職員の役割は、ますます重要になっています。行政の信頼は、毎日の業務、たけにとどまるものではなく、日常的に地域の方々と心を通わせることがきわめて重要だと思います。

小さな町が合併せずに自立の道を歩むうえで、各区での行事やお祭り、道ぶしんや環境美化、消防団の活動など、特に高齢化が進んでいる地域では、そこに住んでいる役場職員の地域活動への参加が、きわめて大きな課題にもなっています。

「全体の奉仕者」として皆さまに信頼されるよう、職員の意識改革を進めていきたいと考えています。

町長直通

Fax 32-3141

メールアドレス moteki-y@town.miyota.nagano.jp