

ながのけん

N A G A N O

しあわせ
信州

2013年

特集

進めよう健康づくり! 目指せ健康長寿世界一!

あなたの婚活応援します! ~ながの出会い応援プロジェクト~

秋号



進めよう健康づくり！ 目指せ健康長寿世界一！



「長寿」の評判高い長野県。厚生労働省が今年の2月に発表した平成22年（2010年）の平均寿命では、いよいよ長野県が男女ともに日本一になりました。この春にスタートした「しあわせ信州創造プラン」（長野県総合5か年計画）の中で、20年後の次の世代に引き継ぎたい「未来の信州」の姿のひとつとして掲げているのが「健康長寿世界一の信州」。

県民一人ひとりが長寿で健康に暮らせる長野県を未来へ引き継ぐ取り組みが進んでいます。

男女とも平均寿命 日本一を達成！

女性
87.18年
(全国 86.35年)

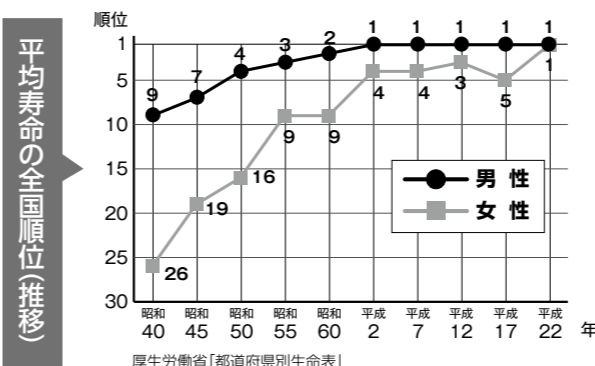


男性
80.88年
(全国 79.59年)



平均寿命

男性は平成2年（1990年）から5回連続の1位。女性は初めての1位。同じ都道府県が男性と女性ともに1位になるのは、昭和60年（1985年）の沖縄県以来です。



市町村別平均寿命

〈県内の上位10市町村(カッコ内は全国順位)〉

単位:年

男性		女性	
松川村	82.2 (1位)	佐久市	88.0 (19位)
塩尻市	82.0 (4位)	大桑村	87.9 (24位)
池田町	81.9 (7位)	下諏訪町	87.9 (30位)
諏訪市	81.8 (10位)	筑北村	87.8 (35位)
高森町	81.8 (12位)	宮田村	87.8 (37位)
阿智村	81.8 (13位)	上松町	87.8 (38位)
伊那市	81.7 (14位)	安曇野市	87.8 (40位)
佐久市	81.7 (15位)	松川村	87.8 (41位)
筑北村	81.7 (17位)	大町市	87.8 (43位)
木曾町	81.6 (19位)	小布施町	87.7 (47位)

厚生労働省「平成22年市区町村別生命表の概況」

長生きのまちや
むらがこんなにも…

松川村が男性日本一！

全国1898市区町村の上位50位以内に県内から男性で19市町村、女性で12市町村が。中でも松川村は男性の平均寿命82・2年で日本一となりました。

「全国で上位50位以内となった他の県内市町村」
 ●男性：軽井沢町(20位)、栄村(21位)、青木村(27位)、南箕輪村(36位)、根羽村(39位)、売木村(42位)、上田市(45位)、東御市(48位)、山形村(50位)
 ●女性：諏訪市(49位)、千曲市(50位)

男性の長寿日本一 松川村からレポート



松川村 曾根原 武信さん (93歳)

今も現役！
元気でいきいき働いています。

大正9年生まれの曾根原さんは今年93歳。毎日、米やリンゴ、野菜作りに精を出し、今日も自宅から少し離れた田んぼや畑に元気に出掛けます。リンゴは農協に出荷し、野菜も自家用だけでなく近くの直売所で販売するなど農家として

長寿の秘密は…

いよいよ県が調査に着手！

食生活などさまざまな理由が週刊誌などで取り上げられ、注目を集めている長野県の長寿。

「長野県の長寿の要因は何か？」その問いに答えを見つけるため、本年度民間シンクタンクなどに委託し、要因分析に着手。調査結果を地域での健康づくりに役立て、長野県の長寿にさらに磨きをかけていきます。

でも現役。

長寿の秘訣は「若い頃は毎日忙しく働いていたから、それが健康でいるのに役立っているかな。今も畑仕事を毎日やっけていて、できる範囲で体を動かしているのもいいのかもしれない。」「それに家内が元気で二人で長生きしているのが元気の源だ。」とうれしそうに話してくれた曾根原さん。

「ここは自分が生まれた土地で隣近所もみんな昔からの知り合い。近所の仲間と一緒にゲートボールとかいろいろやるのが生きがいだ。」と目を輝かせます。ますます意気盛んです。

長寿のデータあれこれ

男女とも長寿日本一となった長野県。その要因はさまざまな統計に表れています。

①【高い】野菜摂取量

野菜摂取量 (1人1日当たり)	長野県(順位)		全国
	男性	379グラム(1位)	301グラム
女性	353グラム(1位)	285グラム	

※平成18年～平成22年平均 厚生労働省「平成22年国民健康・栄養調査報告」

日本一の生産量を誇るレタスやセルリー(セロリ)などの野菜。県内各地で古くから作られている伝統野菜の数々。多種多様な野菜が作られていて「旬」の野菜を食べる機会が多い長野県はその摂取量が日本一！

野菜の中でも緑黄色野菜を食べる機会が多いほど、多くのがんのリスクが下がるといわれています。



②【低い】肥満者の割合

肥満者の割合 (20～69歳男性)	長野県(順位)		全国
		25.7% (40位)	31.1%

※平成18年～平成22年平均 厚生労働省「平成22年国民健康・栄養調査報告」

高血圧や動脈硬化の原因になり、脳卒中や心臓病など生活習慣病のもとになるといわれる肥満。長野県は全国と比べて男性の肥満者の割合が低いのが特徴です。

③【高い】高齢者就業率

高齢者就業率	長野県(順位)		全国
		26.7% (1位)	20.4%

総務省「平成22年国勢調査」

長野県の高齢者就業率は日本一！長年培われてきた経験を活かし、「生きがい」を持って働く。そんな元気な高齢者の方が多いのも長寿につながっていると考えられます。

④【盛ん】公民館活動

人口10万人当たりの公民館数	長野県(順位)		全国
		57.70館(2位)	11.49館

文部科学省「平成23年度社会教育調査(中間報告)」

長野県は公民館の活動が盛んなことも特徴です。公民館の数は日本一の1236館。人口10万人当たりの公民館数では全国第2位。公民館を中心に社会や地域とつながりを持ち、年をとっても仲間と共に活動することがプラスに働いていると考えられます。

「長生き」から「健康で長生き」へ



日本一の「長生き」を達成した今、次の目標は、希望や生きがいを持ち、自立した生活を送り続けるために「健康で長生き」であること。そのためのキーワードが「健康寿命」。「健康寿命」を延ばすための取り組みを皆さんも始めませんか！

伸ばそう健康寿命

健康寿命とは健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間。その指標としては次の3つが厚生労働省から示されています。

●日常生活に制限のない期間の平均

	長野県(順位)	全国
男性	71.17年(6位)	70.42年
女性	74.00年(17位)	73.62年

厚生労働省「平成22年国民生活基礎調査」

●自分が健康であると自覚している期間の平均

	長野県(順位)	全国
男性	70.76年(10位)	69.90年
女性	73.56年(20位)	73.32年

厚生労働省「平成22年国民生活基礎調査」

●日常生活動作が自立している期間の平均

	長野県(順位)	全国
男性	79.46年(1位)	78.17年
女性	84.04年(1位)	83.16年

「厚生労働科学 健康寿命研究」

2 毎日歩いて健康に！

「自立した日常生活を続けるための運動習慣の定着」

運動することは心筋梗塞などの心疾患や糖尿病などの生活習慣病を予防する効果があり、健康づくりの重要な要素です。また、運動を続けることで筋力を維持することは寝たきりを防止し、高齢者が自立した生活を送ることに繋がるといわれています。



ノルディックウォーキング

目標(信州保健医療総合計画)

1日あたりの平均歩行数 (20~64歳) 男性 **9,000歩** 女性 **8,000歩**

県の取り組み

- 総合型地域スポーツクラブを支援し、年齢・興味・関心・体力・技術・技能レベルなどに応じてスポーツに取り組むことができる環境を整備
- 日常生活の中の身近な動きを活用した長野県版運動ガイド「ズクササイズガイド」の作成 など

県民の皆さまへ

- 日頃から意識的に体を動かして、男性は9,000歩、女性は8,000歩を目標に毎日歩くことを心掛けましょう。(1,000歩=10分の運動) **例えば...**
 - ・朝・夕に30分の散歩+階段の利用、ちょっとした移動は歩くなどで80~90分の運動に

森で健康に！ ~森林セラピー基地・セラピーロード~

森の中では、さわやかな気持ちになる。誰もが経験的に知っている「森林浴」の効果をココロとカラダの健康づくりに役立てていこうとするのが「森林セラピー」。県内には森林セラピーのための森林セラピー基地・セラピーロードが全国最多の10カ所。紅葉の季節。森を歩きながら健康づくりを始めるならいつですか？ 今でしょ！

県内の森林セラピー基地・セラピーロードは県公式ホームページで

森林セラピー 検索

■問い合わせ先/林務部信州の木振興課 ☎026-235-7274

1 減らそう!! 塩分 毎日2.5グラム!

「脳血管疾患を予防する減塩のすすめ」

目標(信州保健医療総合計画)

塩分摂取量 **11.5グラム**(H22) (成人1人1日当たり) ⇨ **9グラム**(H29)

●脳血管疾患の人口10万対の死亡率

脳血管疾患	長野県(順位)	全国
男性	53.9(13位)	49.5
女性	32.3(7位)	26.9

厚生労働省「都道府県別」にみた死亡の状況 ~平成22年都道府県別年齢調整死亡率~

長野県民の塩分摂取量は全国平均(10.6グラム)を上回っています。塩分の取り過ぎは高血圧につながり、高血圧は脳卒中などの脳血管疾患を引き起こす大きな要因になります。

長野県は脳血管疾患の死亡率が全国よりも高く、もし脳血管疾患を全て防ぐことができれば、平均寿命が男性で1.17年、女性で1.26年延びることになります。(厚生労働省「平成22年都道府県別生命表」) また、脳血管疾患は後遺症で体が不自由になることも。自立した日常生活を続けるためにも、もうひと工夫の減塩をしましょう。

県の取り組み

- 「食生活改善推進員」や「保健補導員」による減塩料理教室等の開催
- 「長野県食育推進計画(第2次)」に基づく県民減塩運動「今より1グラム塩を減らそう運動」を展開中
- 県推奨の「野菜たっぷりメニュー」や、「うす味ヘルシー弁当」、「減塩メニュー」の開発・普及 など

県民の皆さまへ

- 食事バランスガイドなどを活用してバランスの取れた食事をしましょう。



※食事バランスガイドはホームページで **食事バランスガイド** 検索

- 調味料の量に気を付けて薄味を心掛け、塩分を取る量を減らしましょう。 **例えば...**
 - ・みそ汁は具たくさんで薄味に
 - ・しょうゆやソースはかけずに小皿にとって少し付けて食べる
 - ・めん類の汁は半分以上残す

3 体だって点検しようよ!

「早期発見・早期治療で健康に」

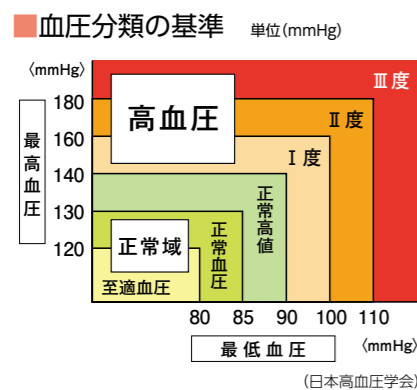
車の故障を防ぐには車検などの定期点検と日常の点検が必須です。それならば毎日休みなく動いている体にこそ定期点検(健診)と日常の点検(血圧の測定)が必要です。健康維持の第1歩は自分の体を知ることから。まずは血圧の測定から取り組みましょう。

- 適正な血圧値を知り、自分の血圧をチェックする習慣を身に付けましょう。
- 健診は自分の健康状態を知り、病気の早期発見・早期治療の上で大切なものです。毎年、健診をしっかりと受けましょう。

県の取り組み

- 県民の皆さんが自分の血圧に関心を持っていただくための記録カードによる啓発
- 血圧が手軽に測定できる環境づくりの推進 など

県民の皆さまへ



「健康長寿」を信州ブランドのエンジンに

信州が育んできた貴重な価値である「健康長寿」。その強みを県の内外に向けて発信し、信州ブランドをより高めていくために県全体で取り組んでいきます。

- 例えば...
 - ・長寿を支える長野県の農畜産物や加工技術を活かした機能性食品の開発
 - ・健康長寿のイメージを活用した旅行商品づくり
 - ・健康増進効果をPRし、豊かな森林を活用した「森林セラピー」の普及

■問い合わせ先/
(厚生統計について)健康福祉部健康福祉政策課 ☎026-235-7093
(その他)健康福祉部健康長寿課 ☎026-235-7112

しあわせ信州創造プラン(長野県総合5か年計画)
http://www.pref.nagano.lg.jp/kikaku/kensei/shisaku/shinshuzo/index.html



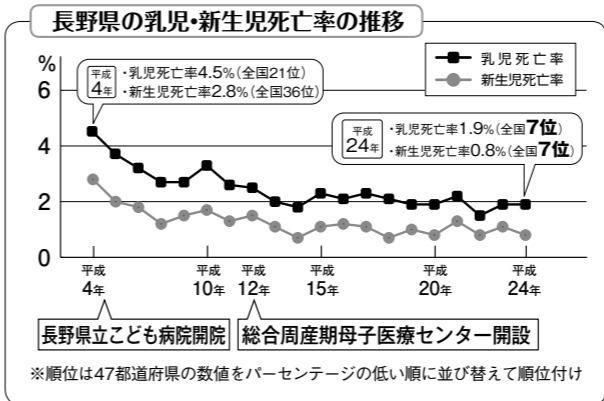
長野県における小児周産期医療の要 長野県立こども病院

平成5年（1993年）の開院以来20年間にわたり、長野県の小児医療、周産期医療の専門病院として、小さな命の灯を守り続けています。

県内唯一の総合周産期母子医療センター

長野県の出生率は年々減少しており、こども病院が開院した平成5年（1993年）時は、年間約2万人の出生でしたが、昨年は1万7千人を下回っています。一方で、低出生体重児（出生体重2500グラム未満）が生まれる割合は増加しています。

こども病院の総合周産期母子医療センターは、平成12年（2000年）にスタート。県内で唯一、新生児への手術が可能な病院として、特に早産管理と胎児診断に力を入れてきました。



また、県内を網羅する9つの地域周産期母子医療センターと共に、全国的にも特筆すべき周産期連携システムを構築。こども病院を中心とする緊急時の迅速な連携体制が確立したことで、長野県の乳児・新生児死亡率は劇的に低下しました。



こども病院 PICU 勤務
北村 真友 先生

こども病院は、危険性の高い分娩が予想される妊産婦や特に重篤、重症な小児患者の命を救うため、高度で質の高い医療を提供してきました。

なかでも、小児集中治療病床（PICU）、そして新生児集中治療病床（NICU）は、365日24時間体制で、重症患者の搬送から集中治療管理までを、医師、看護師の他、さまざまな部門のスタッフが協力して患者さんを支える「チーム医療」で行っています。

さらに、患者さんを迅速に搬送するための地域連携ネットワークを確立。「いつでもどこでも迎えに行く」ドクターカーの整備に加え、県内で2機が運航されているドクターヘリやヘリ基幹病院である信州大学医学部附属病院高度救命救急センターと連携して、長野県内全域をカバーしています。

小児集中治療の業務を行う上で、県内の地域病院との密な連携は欠かせません。当院では、治療にあたった患者さんの症例のフィードバックを地域病院と共に行うなど、お互いに「顔の見える関係」を築いています。また、特に小児集中治療病床が満床に近い状態にあることから、互いに協力し合いながら患者さんを診ていく体制を整えて、子どもたちが地域の病院に戻り、安心して治療を受けられる環境を用意しています。

さらに今後は、集中治療を担う人材の発掘にも力を注いでいきたいと考えています。



チーム医療で手厚く患者さんを支える

「小児在宅医療」で子どもたちと地域をつなぐ

急性期は乗り越えたものの、継続的に医療を受ける必要のある子どもたちのための小児在宅医療も進めています。

平成21年（2009年）に、在宅支援病棟を開設。子どもたちがご家庭で少しでも安心して生活するための準備ができるよう支援しています。

小児在宅医療専門の医療チームを作り、地域の保健師、訪問看護ステーション等との連携を図るなど、地域の方たちとの橋渡しとしての役割を果たしています。

また、病棟内に全く医療者が関わることなくご家族で過ごせる部屋（ファミリーケアルーム）を設置。ご家族は、実際にお子さんが家に帰るために何が必要なのかを考えていただくことができます。



ファミリーケアルーム

5つの専門センター

こども病院では、総合周産期母子医療センター以外にも5つの専門センターを設置。診療機能の向上とともに、研究・教育にも取り組んでいます。

生命科学 研究センター	小児がん、先天性疾患、遺伝性疾患および産科疾患を対象とした、先天的・科学的検査、解析および情報提供を行います。
エコー センター	病院全体の超音波機器の管理から運用まで集中して行うとともに、全国から研修者を受け入れ、診断技術の教育も担っています。
3Dモデル 造形センター	作成された3Dモデルを用いた手術前シミュレーションの実施など、医療用3次元造形モデル製作用の造形機（3Dプリンタ）を活用し、診療技術の向上に取り組んでいます。
予防接種 センター	基礎疾患のある患者さんを中心に、予防接種に関する総合窓口としての機能も担っています。
口唇口蓋裂 センター	専門性の高い治療を要する口唇口蓋裂の多施設（こども病院、信州大学医学部附属病院、松本歯科大学病院）間協力型センターです。

医療を必要とする

すべての子どもたちのために



こども病院
原田 順和 病院長

1993年の開院以来、県民の皆さんにさまざまなご支援をいただきながら、こども病院もようやく「成人式」を迎えることができました。

この20年間、当院ならではの「チーム医療」を確立し、未来を担う子どもたちに安全で質の高い医療を行ってまいりました。

当院の強みは優れた設備と人材です。県民の皆さんに必ず満足いただけるような医療をこれからも提供していきます。

発達障害専門外来のお知らせ

発達障害とは、先天的な要因によって社会性の遅れ、行動や注意のコントロール・特定の分野の学習が苦手といった症状を示すもの。

こども病院では近年増加傾向にある発達障害専門の外来を平成23年（2011年）に設置。医師による診察だけでなく、リハビリ科の療士による評価を行い、保護者・関係者と共に、支援の方向性を決定します。

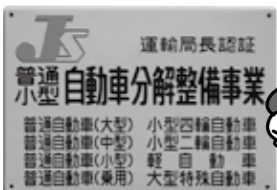
発達障害に対して、チーム医療で対応する体制を整備しているのは、全国的に見ても先進的な取り組みです。

※発達障害専門外来を受診する際には、必ず他病院からの紹介状が必要です。

【お問い合わせ】患者支援・地域連携室
☎0263-73-6700(代) (内線1631、1632) (8時30分～16時 月～金)

■長野県立こども病院 〒399-8288 長野県安曇野市豊科3100番地
☎0263-73-6700(代) 総合受付 FAX0263-73-5432
<http://nagano-child.jp/>

広告 車は使用年数に応じた点検・整備が必要です!



長期使用車両の点検整備については、整備工場へお問い合わせください!

安全のために年式や走行距離に応じた点検・整備が重要です。クルマの多くは部品から構成されており、使用されている間に各部が摩耗したり、劣化することが避けられません。そのまま使い続けると性能が低下したり、故障の原因となりますので、車両を安全・快適に使用するために、1年定期点検はもちろん、年式や走行距離に応じた点検・整備「長期使用車両向け点検・整備項目」を実施して、しっかりチェックしてもらいましょう。

クルマの整備には高度な技術と知識が必要です。国が認めた認証工場での定期的な点検・整備を行いましょう。



一般社団法人 長野県自動車整備振興会 長野市西和田1丁目35番2号
☎026-243-4839
詳しくはホームページをご覧ください。 <http://www.jaspa-nagano.or.jp/>





21年ぶりにSKF (サイトウ・キネン・フェスティバル松本) をご鑑賞

8月24日、天皇、皇后両陛下が松本市を訪れ、サイトウ・キネン・フェスティバル松本 小澤征爾指揮 ラヴェル作曲 歌劇「こどもと魔法」を鑑賞されました。

両陛下は、31日まで軽井沢町などに滞在され、重要文化財 旧開智学校(松本市)や水村喜一郎美術館(東御市)などを訪問されました。

みんなの婚活応援します

9月28日、松本市で「ながの結婚・子育て応援フォーラム」を開催しました。

県では、ながの結婚・子育て応援宣言・行動宣言や婚活サポーターの認定などにより、婚活支援に取り組めます。

(詳しくは、本誌9・10ページをご覧ください。)



フォト ながのけん

2013.08▶09

山の恵みに感謝

9月7日、「山の日」(仮称)の制定に向けた取り組みの一環として、「長野県の『山』を考えるシンポジウム」を大町市で開催しました。

山の魅力や価値について、パネラーから体験を交えた発表をいただき、活発な意見交換が行われました。

「山の日」制定については、11月8日まで皆さまからのご意見を募集しています。

パブリックコメント 山の日 検索



明日を担う人材を育成



長野県産学官協働人材育成円卓会議

9月6日、県内の大学と産業界、行政が一体となって取り組む「長野県産学官協働人材育成円卓会議」が発足しました。

24年度から実施している「信州・観光地域づくりマネジメント塾」や今年7月開講の「信州フォレストコンダクター育成研修」、26年度に開設する農業大学校の実践経営者コースなどとあわせて、長野県の将来を担う人材育成を進めます。

官民連携して訓練を実施

9月1日は「防災の日」。県庁では地震総合防災訓練を実施しました。

訓練には、自衛隊や災害派遣医療チームをはじめ、県と「災害時応援協定」を締結している長野県トラック協会等、各団体も参加。災害発生時や発災後2～4日を経過した際の状況を想定し、相互の連携を確認し合いました。



「長寿日本一の恵み」に囲まれた暮らしは毎日がプレミアム～サマーセミナーで「おいしい信州ふーど(風土)」の魅力を発信～

8月28日、次世代信州農業マーケティングアカデミー「サマーセミナー」を軽井沢町で開催しました。

農業者や食品加工業者、観光業者、消費者などさまざまな分野から約140人が参加。「長寿日本一の恵み」をテーマに基調講演のほか、県内各地の事例発表や「おいしい信州ふーど(風土)」大使 玉村豊男さんをコーディネーターとしたパネルディスカッションが行われました。

アカデミーでは、今後も研修会や商談会の開催を通じ、「おいしい信州ふーど(風土)」の魅力発信に取り組めます。

拳に決意を込めて上位進出!



ゆるキャラ® グランプリ2013にエントリーしている長野県観光PRキャラクター「アルクマ」。

9月20日には「必勝本部」を立ち上げ、エイエイオー!遊説やダンスによるアピールに各地を飛び回っています。

11月8日まで毎日繰り返し投票できるのがポイント。

1日1回投票を。皆さまの応援をお願いします。

アルクマ エントリー中 検索

教職員の不祥事根絶に向け緊急会議

9月2日、教職員の不祥事根絶のための緊急会議を長野市で開催。県と市町村の教育委員会の委員長、教育長などがグループ討議を行いました。

会議に出席した知事は「県、市町村、教育委員会が危機感を共有し、地域の力で長野県教育の再生を進めてほしい。」と出席者に要請しました。



あなたの婚活応援します！

「ながの出会い応援プロジェクト」

どうして県が婚活を応援？

「少子化」の主な要因が未婚化や晩婚化にあることをご存じですか。

現在の状況が続くと、20年後には、長野県の人口は約30万人減少すると見込まれています。一方で、高齢化は一層進み、近い将来、高齢者が人口の3分の1

を超えることは確実です。

こうした状況が、社会・経済に及ぼす影響が大きいことから、「結婚」と「子育て」を社会全体の問題として考え、次の世代を育むための環境づくりや支援を行うことが必要になっています。

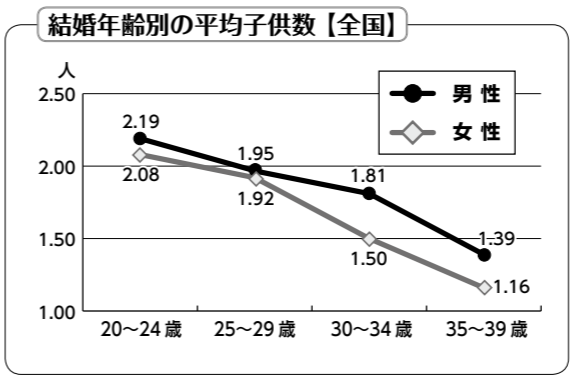
そこで、県では、今年6月に県内の関係団体等と「ながの結婚・子育て応援宣言」を発表しました。

この宣言のうちの1つが、婚活

支援です。

若者の9割近くが結婚を望んでいるという調査結果も出ている中で、未婚者の多くが「適当な相手にめぐり合わない」を結婚できない理由として挙げています。それなら、真剣に結婚したいと考えている皆さんの出会いの機会を広げられるように応援しようという事で「ながの出会い応援プロジェクト」をスタートしました。

県が婚活応援？どうして？
そんな声も聞かなくてさうですが、
長野県は、真剣に「結婚したい」と
考えている皆さんを応援します！

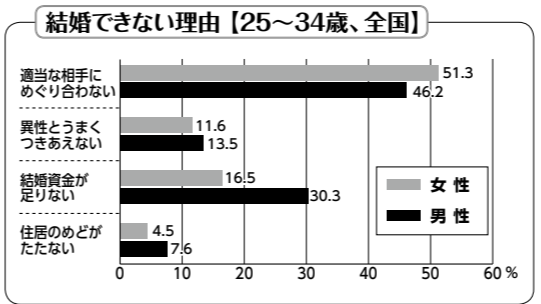


国立社会保障・人口問題研究所「2010年出生動向基本調査」

ながの結婚・子育て応援宣言 (抜粋)

結婚や子育てを応援し、確かな暮らしが営まれる美しい信州を創るために、次の取組を連携して進めていくことをここに宣言します。

- 1 出会いの機会の拡大(婚活支援)
- 2 若者の就労支援
- 3 地域における子育て支援
- 4 仕事と家庭の両立支援



国立社会保障・人口問題研究所「2010年出生動向基本調査」

ながの出会い応援プロジェクトの取り組み【1~4】

プロジェクト① 「行動宣言」の募集

結婚や子育てを応援できるのは、県や関係団体だけではありません！

県民の皆さん一人ひとりが取り組める、ちょっとした行動が大きな応援につながります。

そこで、「ながの結婚・子育て応援宣言」の趣旨にご賛同いただき、ご自身の行動宣言をしていただける方を募集したところ、9月28日現在で19団体、53人から行動宣言が寄せられ、同日松本市中央公民館で開催した「ながの結婚・子育て応援フォーラム」で紹介しました。

寄せられた行動宣言の中から

- 「明るく元気にいきいきと、仕事・家庭・子育てを両立したい女性を応援します。」
- 「気軽に相談に来られる環境を作り、他の結婚相談所との連携を密にしながらお見合い成立を増やします！」

行動宣言は現在も募集中。お寄せいただいた宣言は出会い応援ポータルサイトからご覧いただけます。

プロジェクト② 「婚活サポーター制度」創設

婚活に関わる個人や団体の皆さんに「婚活サポーター」として登録していただき、出会いの機会を拡大します。

※登録数(9月28日現在) ●サポーター:1,008人 ●応援団:32団体

婚活サポーターは次の2種類。

■しあわせ信州婚活サポーター【個人】
結婚を希望する方に、ポフンティアで出会いの機会の拡大や婚活に関する情報提供等を行います。

■しあわせ信州婚活応援団【企業・団体】
結婚を希望する方に「出会いの場」となる交流イベント等を企画・実施します。

※いずれも登録するには、事前申込、研修会受講が必要です。

婚活サポーターに登録された皆さんにお話を伺いました。

「婚活サポーターになることで、サポーター同士の交流連携が広がり、出会いの機会をもっと積極的に提供できるのではと考え登録しました。」



「村の定住促進につながるべく4年前から活動を始め、現在村内在住の女性5人がポフンティアで運営しています。主に婚活イベントとしてパーティーや農業体験などの体験型交流会を開催とのことですが、なんとこれまで10組が結婚に結び付いているそうです。『毎回、女性が楽しく、参加しやすいことを意識して企画しています。』



阿智村出会いプロジェクトのパーティーの様子

「星の里阿智村でめぐり婚活」

阿智村出会いプロジェクトからのお知らせ
期日:11月22日、12月14日、15日、1月18日、19日
(1泊2日、全3回)
*基本的に3回参加いただく企画です。
対象:20歳以上で独身/人数:男女各10人
参加費(1回あたり):女性3千円、男性5千円
問い合わせ:090966004417下原さん

県内の婚活情報が満載！ ながの出会い応援ポータルサイト “ハピネスナビ信州”

婚活を応援するコンテンツが盛りだくさん。
まずはアクセスしてみよう！

- ハピネスナビ信州 検索
- イベント情報 県内の婚活イベント・セミナー情報を発信。素敵な出会いを見つけよう。
- 企業間交流 違う会社や業種の人と交流したい独身社員グループを募集中。
- 結婚相談所情報 県内の結婚相談所をご紹介します。
- その他 婚活サポーターに関する情報などをご覧いただけます。

メールマガジンやFacebookページも始まっています。婚活に役立つ情報をgetしましょう。

ハピネスナビ信州では、皆さんの声をお待ちしています。イベントに参加しての感想などの婚活体験談をお寄せください。

出会い応援ポータルサイト開設

プロジェクト④ 婚活セミナーの開催

異性とのコミュニケーションの取り方などに関するセミナーを開催します。内容が決まり次第、ハピネスナビ信州で発表します！

広告

小谷村

北アルプス白馬山麓

梅池自然園

梅池自然園は、白馬連峰北部の標高1,900mに広がる日本有数の高層湿原。雪解けのミズバショウに始まり、時期や場所ごとに異なる多彩な高山植物の花々は、姿も彩りも可憐なもの。秋の紅葉はまさに息をのむ美しさが感動的です。

※今年度の開園は11月4日(日)までとなります。

おたり新そば祭り

10月10日(木)~11月30日(土)

村内各店(14店舗)では、この時期限りのおいしい新そばが食べられます。年越しそばなどが当たるスタンプラリーも同時開催。

小谷村観光連盟 観光情報やイベントなど詳しくはこちらから
0261-82-2233 小谷村 検索

避難者がしあわせに暮らすために

手をつなぐ3・11信州「松本市」



代表 森永 敦子さん

私は、阪神大震災と東日本大震災の二つの震災を経験しました。被災地域での生活はとても大変です。だから避難先では少しでも楽しい時間を見つけてほしい。そんな願いを込めて活動しています。

県や関東地方からの避難を希望する方が今なお多いことから、避難者を受け入れるための活動を新たに始めました。空き家を利用することで「避難者の経済的負担を軽減したい」と、

平成24年9月に松本市浅間温泉で寮として使用されていた建物を借り、複数の家族が同居できるシェアハウスを

オープンしました。しかし、老朽化のため、入浴設備が使用できません。やむを得ず近くの入浴施設を利用していますが、「乳幼児が安心して



鍼灸師(しんきゅうし)から体を温める健康法を学ぶ講習会

使える内風呂を設置し母親のストレスを少しでも軽くしたい。」「避難者の入浴にかかる費用を低く抑えたい。」「と、長野県が今年4月に運用を始めた長野県みらいベースで、入浴設備の

改修費用38万円の寄付を募ることにしました。まだ目標金額には届いていませんが、「寒くなる前に、温かいお風呂に入れるよう改修できれば」と森永さんは多くの皆さんの支援を期待しています。

森永さんは、「避難者の思いに応え、長野でしあわせな暮らしが実現できるようなサポートを考えていきたい。」と語っていただきました。

今後も「手をつなぐ3・11信州」は、一時避難や移住された皆さんが、多くの方々と手をつなぎ、支え合いながら自立した生活を送ることのできる環境づくりを進めていきます。

「長野県みらいベース」

NPOなどの公共的活動を寄付という形で応援できるポータルサイトです。現在、13団体が支援を呼び掛けています。寄付という形で公共的活動に参加しませんか。

みらい基金 PRキャラクター「キッピー」

長野県みらいベース 検索

■連絡先：手をつなぐ3.11信州 ■住所：長野県松本市寿小赤1297-1 ■電話：0263-88-3103 ■URL：http://tewotunagu311.net/

挑戦する 信州人

左官職人 中澤 大貴さん

今年7月、第42回技能五輪国際大会が、ドイツ・ライプツィヒで開催され、日本を含め52の国と地域から986人の選手が参加して、46職種競技が行われました。

技能五輪国際大会は、参加各国の職業訓練の振興と青年技能者の国際交流、親善を目的に、1950年にスペインで始まり、現在は2年に1度開催されている伝統ある大会です。

長野県からは、3職種に4人が出場。佐久市にお住まいの中澤大貴さんは、「左官職種」に出場し、参加12選手中6位で敢闘賞を受賞しました。

広がった「職人としての可能性」

実家の左官店で働く中澤さんは、小さな頃からお父さんについて現場へ出掛け、職人さんたちの仕事を見て育ったそうです。「中学生の頃に建築士になろうと考えたこともありましたが、机の前に座って



Profile ◆プロフィール

中澤大貴さん(22歳)

・第42回技能五輪国際大会 敢闘賞
・中澤左官(佐久市)勤務

図面を引く仕事よりも、現場で体を動かしていたという気持ちの方が強かった。家業を継がなければいけないという責任感や気負った意識からではなく、自然とこの道を選んだという感じでした。」と左官職人として歩みだした頃のことを話してくださいました。



▲技能五輪のメダルと左官の道具

技能五輪に挑戦したのは、同業他社の社長さんに勧められたのがきっかけです。全国大会出場条件となる左官技能士検定2級に合格し、一昨年、平成23年の静岡大会で初めて技能五輪に出場しました。「優勝できるとは、夢にも思いませんでした。」と振り返ってくれた中澤さん

この時点で平成24年第50回大会は、長野県で開催されることが既に決まっておりました。大会の予選となることも知っていたそうです。「静岡大会で優勝したことで、長野大会は、優勝したい大会ではなく、確実に優勝しなければいけない大会に変わりました。それも圧倒的な実力で。」中澤さんの強い気持ちが変わってききました。「周囲から前

回大会の優勝者」として見られているプレッシャーの中で、実力が発揮できていたので本当に楽しかった。むしろプレッシャーがあった方がいい仕事ができるんです。この時の感覚は、今でも忘れられません。」こうした高い意識で、しっかりとした準備をし、自信をもって大会に参加する。この過程で養われた実力が、「自分の左官職人としての可能性を広げてくれている」と思っています。」と技能五輪に挑戦してきた意義を語ってくださいました。

国際大会では、日本とヨーロッパの仕事の進め方や採点基準の違いなどもあり、惜しくも表彰台は逃しましたが、「美しさへの意識は参加者の中で一番高かったと思います。」との言葉から、細部にまでこだわり抜いた仕事をやり遂げたという満足感が伝わってきました。

完璧な仕事を…その先に

「左官仕事をする中で、お客様からいろんな要望をいただくと思いますが、どんなことでも完璧にこなせる職人に一日も早くなりたい。そこに達すれば、きっとその先にあることが見えてくると思います。」

実力を付け、仕事の幅を広げることによって、お客様の要望に応えられる職人から、一歩進んでお客様により良いものを提案できる職人になることを目標としています。職人として、さらなる高みを目指す中澤さんの挑戦が続きます。

長野県のインターネットは **JANIS** 長野県協同電算が運営するプロバイダです。

インターネットライフをJANISが応援します。

お申込み・資料請求は 0120-20-4824

年中無休[年末年始を除く] ●営業時間 9:00~19:00 [土・日・祝日9:00~17:00]
〒380-0935 長野市中御所1-25-1 www.janis.or.jp Mail:info@janis.or.jp

CATV★フレッツ光★ADSL

株式会社 **長野県協同電算 JANIS**

近代化産業遺産

をたずねて

我が国の産業近代化の過程を物語る「近代化産業遺産」。県内にも経済産業大臣が認定した「近代化産業遺産」が数多く残されています。幕末から昭和初期の遺産を巡って先人たちの情熱に思いをはせてみませんか。

外貨獲得と近代日本の国際化に貢献した観光産業

1 旧三笠ホテル【軽井沢町】

明治39年(1906年)5月に開業した純西洋式のホテル。多くの外国人のほか明治・大正期の著名人が訪れたことから「軽井沢の鹿鳴館」とも呼ばれていました。
 ◆北佐久郡軽井沢町大字軽井沢1339342
 ◆重要文化財 旧三笠ホテル
 (0267421702)



2 旧志賀高原ホテル【山ノ内町】

(志賀高原歴史記念館)

日本最初のスキー用本格ホテルとして、また外貨獲得のための「国策ホテル」として昭和12年(1937年)に開業。「国策ホテル」としては県内で唯一現存する建物です。



◆下高井郡山ノ内町平穂7148203
 ◆一般財団法人 和合会
 (026601332597)

日本を支えた近代製糸産業

3 笠原工業株式会社 5階繭倉庫【上田市】

繭の乾燥・保管のための生繭倉庫として明治38年(1905年)に建築。国内では唯一の木造5階建繭倉庫です。



◆上田市常田1103
 ◆笠原工業株式会社
 (02688271230)

4 片倉館【諏訪市】

シルクエンペラーと称された片倉財閥が地域住民のために昭和3年(1928年)に建設。大理石の「千人風呂」を持つ日本初のクアハウスとして今も多くの人に親しまれています。



◆長野県諏訪市湖岸通り4119
 ◆財団法人 片倉館
 (02661520604)

5 旧田尻製糸繭倉【須坂市】

(ふれあい館まわぐら)

大正7年(1918年)に創業した田尻製糸の繭蔵として使われていた土蔵造り3階建ての建物。現在は養蚕製糸業の繁栄を伝える資料館として、また観光客の休憩所として活用されています。



◆須坂市大字須坂3872
 ◆ふれあい館まわぐら
 (02692480220)

モノづくりを支えた中部山岳地域の電源開発

6 桃介橋【南木曾町】

電力王といわれた福沢桃介が読書発電所の建設資材運搬用に架けた橋。大正11年(1922年)に完成した橋は全長247m。日本最大級の木製つり橋です。



◆南木曾町南木曾町読書
 ◆南木曾町観光協会
 (0264572001)

7 宮城第一水力発電所【安曇野市】

明治37年(1904年)9月に当時の安曇電気株式会社が運転を開始。安曇野に初めて電気をともした発電所です。1号機の水車と発電機は現在日本で運転しているものとしては一番古いとされています。



◆安曇野市穂高有明
 ◆中部電力株式会社 長野支店
 (02662329000)



旅の情報は、長野県公式観光ウェブサイト「さわやか信州旅.net」でどうぞ。または、(一社)信州・長野県観光協会 026-234-7165へお問い合わせください。

さわやか信州 旅 検索

秋号平成25年10月27日発行 発行元 長野県広報県民課 〒380-8570 長野市南長野
 配布に関するお問い合わせ先 株式会社長野県折込広告センター 電話026-268-4566

県ホームページ <http://www.pref.nagano.lg.jp>
 Email koho@pref.nagano.lg.jp

HAKUBA VALLEY
白馬岩岳スノーフィールド
 北アルプスの絶景×自然の地形を活かした多彩な25コース!
 今年は新たに「NEW/パウダーコース」も。自分だけの「スノースタイル」を見つけよう!!
前売りリフト券 リフト1日券
お得!! 大人2,700円 小児1,700円
 ※通常リフト1日券/大人4,000円、小児2,300円
販売期間 10/15(火)~12/15(日)

HAKUBA VALLEY
樽池高原スキー場
広告
 初心者から上級者まで楽しめる白馬エリア最大級のゲレンデ!
 鐘の鳴る丘ゲレンデには子供も大人も楽しめる「Tsuigaik Snow Fun Park」が新登場!!
前売りバック券 リフト1日券 + 食事券900円分付き
お得!! 大人3,500円 小児2,500円
 ※通常リフト1日券/大人4,700円、小児2,700円
販売期間 10/20(日)~12/10(火)

前売り券はインターネットまたは右記店舗で
 ●インターネット 白馬アルペンリゾート 検索 www.nsd-hakuba.jp お問い合わせ 白馬観光開発株式会社 〒399-9301
 ●コンビニエンスストア ●スポーツデポ ●アルペン ●IC石井スポーツ 長野県北安曇郡白馬村 大字北城12111
 TEL.0261-72-3150