

## わが地区の 安全安心② うちの地区ではこ～んな取り組みをしています！

自主防災や河川・水路の美化など、地区で取り組んでいる活動を、リレー形式で紹介してもらいます。今回は、ままの上です！



### 「みんなの願いが叶った 水路の暫定改修」 ままの上地区長 齋藤 隆

長井の市街地を流れる水路、ままの上地区には未だ素掘りの草木が繁る水路がありました。近年頻発する豪雨で水害の危険から、2年前、地区の音頭で周辺住民の皆さんによる草刈りボランティア作業を30年振りに復活。この取組みや改修要望活動が隣接空き家の立木伐採、市による土砂除去や暫定改修工事に至り、周辺環境は見違えるほど良くなりました。

道路消雪や流雪溝が整備され、水路の受益者という意識は薄れています。更に、高齢化で一度途絶えた隣組共同作業を復活するのは困難。そこで、地区役員が中心となって周辺有志に呼び掛け、防災という視点で活動を展開したことが成功の鍵でした。

豪雨時の水位見回り以外、当分、草刈りボラ作業は不要となりました。



### いきいき健康教室

#### お休み前の筋トレ&ストレッチ



健康な身体づくりを目的に行っているいきいき健康教室。毎週火曜日の「いきいき百歳体操」に加え、11月と12月は、質の良い睡眠を目指す筋トレとストレッチの教室を行いました。

2~3月は冬の運動教室と麻雀教室を行う予定です！詳しくは後日お知らせします！

1,000円で販売中 冊子「長井のおかず」掲載レシピ！

#### 「ひょう干しの煮物」

##### 【材料】

- ・ひょう干し 50g
- ・油揚げ 2枚
- ・打ち豆 1/4カップ
- (5分程水に浸して柔らかく)
- ・にんじん 50g
- ・ちくわ 1本
- ・油大さじ2
- ・だし汁 1カップ
- ・酒大さじ2
- ・醤油 小さじ2
- ・砂糖 大さじ2
- ・塩 大さじ1/3

調味料

1. ひょうは洗って水から火にかけ、煮立つたら火を止め、一晩そのままつけておく。
2. 翌日、水を2~3回取り替える。
3. 油揚げは油抜きをして短冊に切り、にんじんも同様に短冊に切る。
4. ちくわは5mmの輪切りにする。
5. ひょうは3~4cmの長さに切る。
6. 油大さじ2で材料を全部さっと炒め、次にだし汁と調味料を全部加えて、中火で汁がほとんどなくなるまで煮る。



### 子育て支援事業

#### 冬まつり交流会

2026年1/25(日)開催

※学校、保育施設にはチラシでお知らせします



熊の出没に怯え、秋も短く、急に寒くなり、冬の便りも聞こえてくるようになりました。

コミセンの事業も順調に進み恒例の「まちなかウォーキング」「ふらりまつり」にはたくさんの方のご参加ありがとうございました。雪が降ると中々外出たくなくなってしまうが、年明けには体を動かす良い機会「いきいき健康教室」がありますので、たくさんのご参加お待ちしております。

コミセンだより編集委員 早川京子

# まちづくりひとづくりみんなく～る

発行／長井市中央コミュニティセンター 編集／中央コミセンだより編集委員会  
長井市屋城町6-53 TEL・FAX (0238) 84-5869 E-mail:chuou@nagai-community.com

第169号

(令和7年12月25日発行)



スポーツの  
秋



芸術の  
秋



中央コミセン☆スローガン

行くべ「ふらい」へ！みんなでつぐっぺ長井のまち

交流  
センター  
ふらり  
まつり



## 秋晴れのもと元気に歩きました

今年のテーマは『宮の舟運文化を巡る』。「ふるさと史跡めぐり」との合同事業として、宮地区の老舗店舗や史跡案内板が設置された舟運にまつわる史跡を訪ねながら、4kmと6kmのコースを歩きました。



### ルートをチェック

MAPを片手にチェックポイントを通りながら歩きました。小桜街区コースは4km。6kmの神様仏様コースは長井橋を越えて諏訪堰付近まで行きました。



### ゴール!!

チームごとにそれぞれのペースでウォーキング。みなさん晴れやかな笑顔でゴールテープを切っていました。



### 団体賞♪

たくさんの参加者・チームを出してくれた地区に贈られる団体賞。今年は新町、緑町、十日町が受賞しました。



## 〈TOPIC ①〉 ふらり学講座 おとの社会見学 商店街を歩こう♪

暑かった夏も過ぎ、過ごしやすくなってきた10月初旬、「本町大通り商店街篇」として開催し、25名の皆さんに参加していただきました。この企画は、中央地区にある各商店街をフィールドに、中央地区地域づくり計画で設定した「観光振興」や「商店街の振興」を目指して毎年開催しています。今回は商店街のみなさんの協力のもと「もとまち青空フェスティバル」の賑わいの中で行うことができました。

ながい黒獅子の里案内人の手塚さんにガイドをお願いし、商店街の多くの店舗に立ち寄ったほか、大通り沿いの観光スポットの歴史や見どころを紹介いただきました。

歩きながらお菓子の振る舞いや景品プレゼント企画を楽しみ、商店街の魅力を存分に感じ取ることができた充実の企画となりました。次回もたくさんの参加をお待ちしています。



10/5  
(日)

## 秋雨をBGMに様々な体験を楽しみました！

中央コミセンと長井高等職業訓練校が合同で行う文化祭。おなじみの催しもあれば初めてのコーナーも盛りだくさん！外は静かな雨でしたが、中では体を動かし、ものづくりやアートを満喫。充実の内容で盛り上りました。



### 初めてがいっぱい

(一財)文教の杜ながいと共に催した「まちなかアートウォーク」、初心者向けの「囲碁教室」、「スマホ相談会」「寄せ植え教室」など、初めてのコーナーも大盛況。



### 恒例 !!

自主教室のみなさんによるバドミントンや卓球などのスポーツ、ふれあい茶会、そして木工などのものづくり体験…。おなじみのコーナーも大人気。



### 大活躍♪

今回も中高生ボランティアが大活躍。受付や抽選、子ども会の「お化け屋敷」、職訓校の「パソコンであそぼう」のコーナーなどで運営に協力してもらいました。

## 〈TOPIC ②〉 中央地区地域づくり計画 中間報告会を行いました

11/16  
(日)

令和8年度から12年度までの5か年計画の「第2期中央地区地域づくり計画」の策定を進めておりますが、11月16日、長井市民文化会館で中間報告会を開催しました。

策定委員会では、地域でできること、コミセンでできることを4分野（地域振興、健康安心、教育文化、デジタル）で協議を重ね、この度の報告会となりました。

会場からは、貴重なご意見を賜り感謝申し上げます。今後は、さらにパブリックコメントにより地区のみなさんの意見を募集しますので今後ともよろしくお願ひいたします。



## 〈TOPIC ③〉 自公連×中央コミセン 空家対策セミナー

11/22  
(土)



「はじめての空家とのつきあい方講座」を中央地区自治公民館関係者研修会・中央コミセン公開講座として開催しました。

講師に、NPO法人空家・空地管理センターの伊藤雅一さん、長井市地域おこし協力隊の鶴田昌和さんをお迎えし、空家の維持管理办法や市の状況について、説明いただきました。