ながのけん

NAGANO

しあわせ信州

2015年

夏号

特集 「長寿日本一」から「健康長寿世界一」へ
～信州ACE（エース）プロジェクトを実践しよう～

「特殊詐欺、ひとごとじゃない！」キャンペーン実施中

特集

「長寿日本一」から「健康長寿世界一」へ

～信州ACE（エース）プロジェクトを実践しよう～

長寿日本一を達成した長野県。これは先人たちの努力の成果です。生きがいを持ち、しあわせな生活を送るためには、現状に満足することなく、「健康で長生き」を目指すことが大切です。

健康長寿世界一への挑戦となる「信州ACE（エース）プロジェクト」に県民みんなで取り組んでいきましょう。

先人たちの努力の賜物（たまもの）

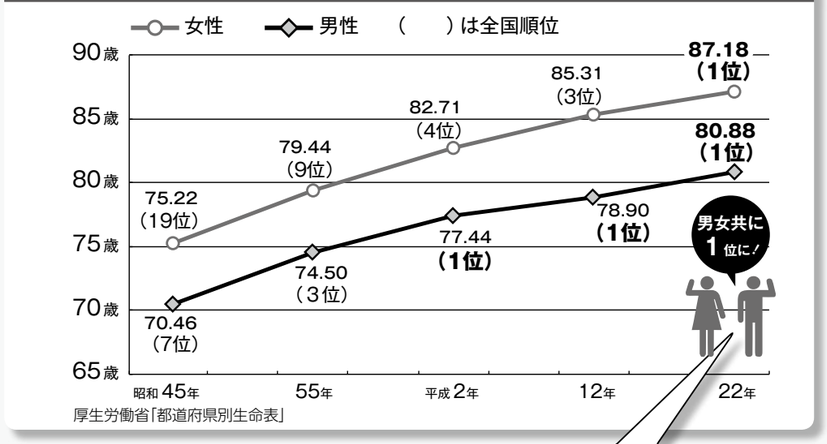
平成22年の調査で、本県の平均寿命は男女共に日本一となりました。

その要因としては、65歳以上の就業者割合と野菜の摂取量が全国1位であるなど、生きがいを持って暮らしている高齢者や健康に対する意識の高い方が多いことが挙げられます。

さらに、県内各地で活躍している保健補導員や食生活改善推進員などの健康ボランティアによる自主的な健康づくりへの取り組みや、医師、保健師、管理栄養士などによる保健医療活動が活発に行われてきたことも、長寿日本一の要因と考えられます。

これは、まさに先人たちが積み重ねてきた努力や高い意識の賜物です。

長野県の平均寿命の推移



厚生労働省「都道府県別生命表」

長寿日本一をもたらした要因

- 高齢者の就業率が高い
- 野菜の摂取量が多い
- ボランティアによる健康づくりへの取り組みが活発
- 地域の保健医療活動が活発

（県の研究事業報告書から）

「長生き」から「健康で長生き」へ

長寿日本一そのものは大変誇らしく、喜ぶべき成果ですが、手放しで喜んでばかりもいられません。

気になるのは、脳卒中などの脳血管疾患による死亡率が全国と比べて高いことです。（図1）

脳卒中の場合、他の疾患に比べて入院やリハビリに要する期間が長くなる傾向で、本人や家族に与える影響が大きいと言われています。（図2）

このため、脳卒中などの生活習慣病の原因となる高血圧や肥満、糖尿病などの予防は差し迫った課題となっています。また、これらの症状が同時に現れると生活習慣病のリスクは飛躍的に高まることもわかっています。「健康で長生き」するためには生活習慣の改善に取り組むことが必要なのです。

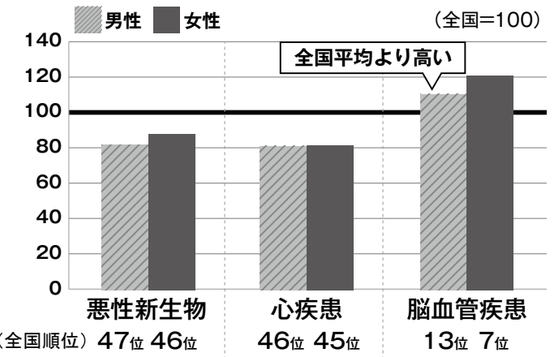
健康長寿を確かなものに！

県では、しあわせな暮らしの基礎となる県民一人ひとりの健康をさらに増進していくために、県民一丸となって生活習慣の改善に取り組む健康づくり県民運動「信州ACE（エース）プロジェクト」を推進しています。

ACE（エース）とは、脳卒中などの生活習慣病予防に効果のある、Action（アクション：体を動かす）、Check（チェック：健診を受ける）、Eat（イート：健康に食べる）の頭文字を表し、世界で一番（ACE）の健康長寿を目指す想いを込めた名称です。

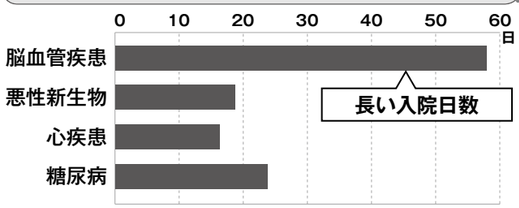
健康は、自分のためだけではなく、家庭や職場など社会全体のしあわせにもつながります。長寿日本一をさらに前進させ次の世代に引き継ぐためにも、県民総ぐるみで、「信州ACE（エース）プロジェクト」を実践していきましょう。

図1　3大死因別死亡率※の全国との比較



※年齢構成の異なる地域間で死亡の状況を比較できるよう補正した死亡率を記載　厚生労働省「平成22年都道府県別にみた死亡の状況」

図2　生活習慣病の入院日数



厚生労働省「平成23年患者調査」

信州ACE（エース）プロジェクト

生活習慣病予防の重点3項目に取り組みましょう！

信州ACEプロジェクト　検索

特集

「長寿日本一」から「健康長寿世界一」へ～信州ACE（エース）プロジェクトを実践しよう～

世界一の健康長寿を目指す。信州ACEプロジェクト（Action（体を動かす）・Check（健診を受ける）・Eat（健康に食べる））

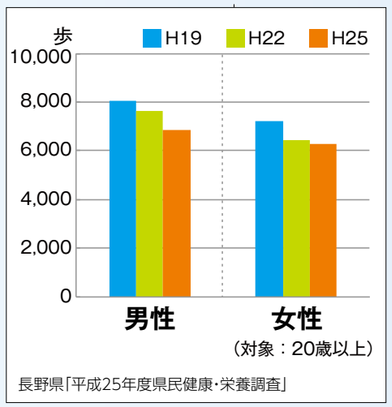
重点項目A・C・Eごとに、現状や効果、みんなで実践したい取り組みをご紹介します。生活習慣を改善するために、できることから始めていきませんか。

Action 体を動かす

歩行数は年々減少

長野県民の1日当たりの平均歩行数は、男性が7430歩、女性は6730歩。平成19年以降、年々減少傾向にあります。

1日当たりの平均歩行数



長野県「平成25年度県民健康・栄養調査」

また、30分以上の運動を週2回以上、1年以上にわたって実施している人は、20歳から64歳の男女で約2割、65歳以上の男性では約3割、女性が約4割で、健康を維持するのに十分な運動をしているとは言えない状況です。

体を動かし病気を予防

毎日60分（高齢者の場合は40分）、体操やウォーキングなどで体を動かすと、生活習慣病の発症リスクは約10～20％減少すると言われています。

また、息がはずむくらいの運動を1日15分、週4日以上、6カ月行うと生活習慣病の症状が約2割改善するという調査結果もあります。

体を動かすことは病気のリスクが減るだけでなく、生活機能の維持や認知症の予防、ストレスの解消などにも効果があります。

地域のオリジナル体操「須坂エクササイズ」

みんなで実践！

毎日続ける速歩と体操

長野県発のインターバル速歩※や信州の自然を満喫できるウォーキング、地域のオリジナル体操やラジオ体操・ストレッチ等で体を動かしましょう。

※インターバル速歩とは…

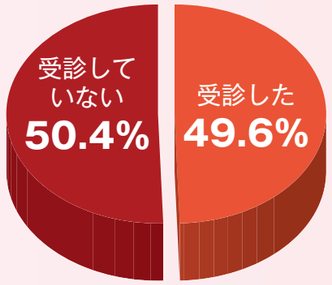
ややきついと感じる「速歩き」と呼吸を整える「ゆっくり歩き」を3分間ずつ交互に5セット行う歩行法で、生活習慣病の改善に効果があります。

Check 健診を受ける

受診率は5割弱

40歳から74歳までの医療保険加入者全員が毎年受診の対象となる特定健診、通称「メタボ健診」の受診率は5割弱。半数以上の人が自分の体をチェックする機会を逃しているということになります。

特定健診受診率



平成24年度厚生労働省公表データ

中でも、職場で健診を受ける機会がない専業主婦などの被扶養者や現在医療機関にかかっている方の受診率がさらに低くなっています。

健診を受けて知る自分の体

健診結果が出ると、再検査の有無だけに一喜一憂していませんか？でも、健診で一番大切なのは毎年必ず受診すること。毎年受けることで、体の変化を確認することができるからです。

脳卒中や糖尿病などの生活習慣病はある日突然発症するわけではありません。その兆候は健診結果にも表れているはず。健診を受けて自分の体を知ることは、生活習慣病の予防にもつながります。

歯の健康もお忘れなく

歯や口腔の状態を定期的に確認すれば、虫歯だけでなく歯周病の予防になり、いつまでもおいしく食事をすることができます。でも、歯周病を放置してしまうと脳卒中や心疾患を引き起こす可能性があるとも言われています。

みんなで実践！

家族そろって必ず健診

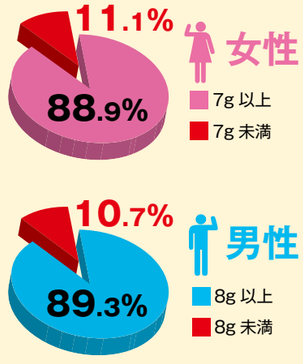
家族全員が年に1回は健診や歯科チェックを受け、生活習慣を見直す機会にするとともに、血圧が高めの人は毎日測定するようにしましょう。

Eat 健康に食べる

まだまだ多い塩分摂取

1日の平均食塩摂取量は10・6gで、高血圧、脳卒中予防の観点から国が設定した目標値（男性8g未満・女性7g未満）に対しては、約9割の方が摂り過ぎています。食塩摂取量と高血圧とは密接な関係があるので、将来の生活習慣病のリスクを抑えるためにも、減塩は大切です。

1日当たり平均食塩摂取量



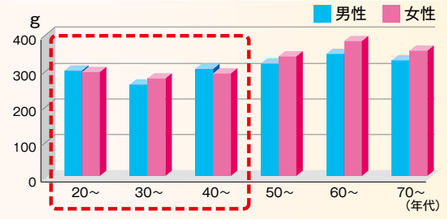
長野県「平成25年度県民健康・栄養調査」

「濃い味付けに慣れてしまうとなかなか薄味に戻すのが難しくて・・・。」という声も聞こえてきそうですが、できるところから少しずつ工夫していきたいですね。

若い世代は野菜不足

1日当たり平均野菜摂取量は全国1位ですが、20歳代から40歳代の若い世代ではやや不足気味というのが現状です。

1日当たり平均野菜摂取量



長野県「平成25年度県民健康・栄養調査」

野菜を多く摂ると、高血圧や肥満、糖尿病、がん予防に効果があると言われています。信州産の新鮮な野菜を日々の食事にぜひ取り入れたいものです。

みんなで実践！

減らそう塩分、増やそう野菜

調味料の使い方を工夫した食事や野菜を使った料理を楽しむとともに、外食などの際には塩分表示を確認しましょう。

裏表紙

（保存版）「減らそう塩分」もぜひご覧ください。

表紙の写真

浅間山麓に広がるレタス畑は今が出荷の最盛期。「健康に食べる」をイメージしています。

しあわせ信州食品開発センター

今年4月、長野市の工業技術総合センター食品技術部門に、長野県の強みを生かした新たな高付加価値食品の開発を支援する「しあわせ信州食品開発センター」がオープン。試作加工や試食評価の機能を強化し、食品開発をトータルで支援することで、開発スピードの向上や市場のニーズに合った商品開発が期待されます。

多様な加工機器

食品試作加工エリアには、高温高圧調理殺菌装置など新たに56機種の機器を導入。設置された約80機種の食品試作加工機器により、さまざまな加工食品が試作できるようになりました。

機械の設備投資をする前にいろいろな試作ができるので、開発コストを抑え、付加価値を高めた納得のいく食品づくりに取り組めます。

消費者目線の評価

テイスティング棟には、試飲・試食のためのテイスティングルームや、商品を調理して提供できるオープンキッチンをそろえました。長野駅に近い立地を生かし、消費者やバイヤーを招いた試食会、展示・商談会などで、お客さま目線の官能評価を得られます。

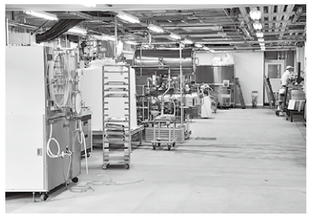
同じ敷地に試作加工機器や分析機器などがあるので、評価を新しい試作品づくりにすぐに反映でき、スピード感を持って商品力の向上が図れます。

企画から商品化までトータルで支援

しあわせ信州食品開発センターの機能と、商品企画やパッケージデザイン製作など従来からの支援機能を合わせることで、企画から試作、分析、商品化まで総合的に支援する体制が整いました。

県民の皆さまと一緒に信州の魅力が詰まった食品開発を目指します。

▲麹室（こうじむろ）


▲食品試作加工エリア

▲試食スペース＆オープンキッチン

高付加価値の食品づくりを支援する設備

食品試作加工エリア

- **高温高圧調理殺菌装置**（レトルト食品など）
- **減圧平衡発熱乾燥機**（減圧と熱で効率的に乾燥）
- **真空濃縮機**（減圧にすることで果汁を搾る）
- **ショックフリーザー**（食材の急速冷却）
- **真空フライヤー**（減圧下でのフライ加工、乾燥）
- **微生物培養装置**（酵母などの大量培養）
- **ワイン搾汁機**（ブドウやリンゴの果汁を搾る）
- **小型加圧充填機**（炭酸飲料のビンづめ）
- **豆腐製造装置**（豆腐、豆乳の製造）
- **食肉加工装置**（ハムやソーセージ）
- **発酵室、麹室、試作加工室**

テイスティング棟

- **テイスティングルーム、試食スペース**（試食会、商品提案など）
- **オープンキッチン**（試食品の調理）
- **評価準備室**（試食品の準備、評価集計等）
- **展示スペース**（商品PR）

など

アイデアを形に！

あらゆる加工食品が作れます

▶写真はパッケージデザインの支援をした「信州とうふジェラート」

たとえば

あなたのアイデアで、ジェラートをバージョンアップ。
食感を変えたり、フルーツで色をつけたり。信州特産のナガノパープルをドライフルーツにしてトッピングすることも・・・。
試作品は消費者の試食評価でブラッシュアップ。
信州の新たなオリジナルジェラートの完成です。

利用者の期待

- ○自分の工場にはない最新機器を使った新商品の試作が楽しみです。
- ○ドライフルーツなどの乾燥食品を作る機器が多く、いろいろなタイプの試作ができそう。
- ○試作をしながら研究員のアドバイスがもらえるのはありがたい。
- ○テイスティングルームにお客さんを招待して、自社商品の評価を直接聞いてみたい。
- ○食品づくりの作業を実際に体験でき、若手の研修の場としても活用できそう。

信州ならではの食品づくりに一緒に挑戦しましょう！

工業技術総合センター
所長　横道（よこみち） 正和（まさかず）

長野県には農畜産物が豊富にあり、高度な加工技術を持った食品産業が多数あります。

「しあわせ信州食品開発センター」は、これらの強みを生かして、新しい食品や高付加価値食品を開発していただき、長野県の食品産業の振興に貢献することを目的にしています。

皆さまのアイデアとセンターの食品加工機器、そして研究員たちのサポートがあれば、これまで以上に多くの加工食品が試作できると自負しています。皆さまのアイデアをお気軽にご相談ください。信州ならではの食品づくりに一緒に挑戦しましょう！

しあわせ信州食品開発センター
（工業技術総合センター 食品技術部門内）

〒380-0921　長野市栗田西番場205-1
電話：026-227-3138（代表）　FAX：026-227-3130
e-mail：shokuhinshiken@pref.nagano.lg.jp
URL：http://www.gitc.pref.nagano.lg.jp/shokuhin/index.html

中央高速バス 県内各地から新宿へいつでも出発！ 選べるダイヤ、上下全185便！ 広告
WEB決済OK！　コンビニ決済OK！　乗り換えなし！
安心　女性の一人旅でも安心、「女性専用シートサービス」
快適　ゆったりワイドシートプランや、ひとりだけシートプランも続々登場！
お得　乗って、貯めて、使ってオトク！「バスマイルポイント」
※サービス内容は路線や運行便によって異なります。
CHANCE Chuo Highwaybus Alliance
信頼できる中央高速バス各社のアライアンス「CHANCE」グループにお任せください！
京王バス　アルピコ交通　伊那バス　信南交通　おんたけ交通
長野　白馬・安曇野　松本・塩尻　岡谷・諏訪・茅野　木曽福島　伊那・駒ヶ根　飯田　新宿
ビジネスにも、旅行にも、ショッピングにもとっても便利！
中央高速バス　検索

フォト ながのけん

2015.03▶06

共助・自助の取り組みを全県に

地域の防災・減災に取り組む上で重要な共助や自助の取り組みがさらに活発になるよう、県と県消防協会の共同主催では初となる「地域の防災・減災を考えるシンポジウム」を６月14日に塩尻市で開催しました。

当日は京都大学防災研究所巨大災害研究センター長 矢守克也さんによる基調講演や、南木曽町土石流災害、長野県神城断層地震発生時の災害対応の事例発表、「共助・自助の取組を全県に広げるために」をテーマとしたパネルディスカッションを行いました。

しあわせ信州移動知事室 開催

知事が一定期間１つの地域に腰を落ち着けて執務をする「しあわせ信州移動知事室」を５月18日から21日まで北信地域で実施しました。

県民の皆さんと知事とのコミュニケーションの機会を設け、「共感と対話の県政」の推進を目的に、今回で２回目の開催。期間中には信越９市町村観光協会との対話や、若者との県政タウンミーティングなどを行いました。

5月19日県政タウンミーティングの様子

千曲川・犀川総合水防演習を実施

国、県、千曲川・犀川沿いの17市町村等の合同による総合水防演習を５月23日に長野市で実施。この流域での総合的な演習は平成17年度以来10年ぶりで、60団体が参加しました。

演習では河川の水位状況にあわせたさまざまな水防工法の実演のほか、中州に取り残された水難者を救助する訓練などを実施し、非常時の対応を確認しました。

県民参加による森林づくり

来年春季、長野県で全国植樹祭が開催されます。この１年前イベントとして、「ふるさとの森づくり県民の集い（第66回長野県植樹祭）」を５月30日、大町市の鹿島槍スポーツヴィレッジで行いました。

式典では全国植樹祭のシンボル「木製地球儀」をお披露目。また、みどりの少年団などにより、ブナやミズナラ、ナナカマドなど７種類約2,800本の苗木が植樹されました。

「NAGANO農業女子」本格始動！

４月23日、県内で活躍する若手女性農業者「NAGANO農業女子」の皆さんがネットワークを広げるため、県庁でキックオフ会見を行いました。会見には中島副知事（写真右から２番目）と女優の滝沢沙織さん（長野県出身）もサポーターとして参加し、活動にエールを送りました。

今後は、フェイスブックなどで仲間の輪を広げ、長野県の農業の魅力を県内外に発信していきます。

信州産シカ肉がぐっと身近に

左：イオンリテール株式会社　辻 晴芳さん
中央：C.W.ニコルさん

信州産認証シカ肉 認証マーク

イオン、長野県森林大使のC.W.ニコルさん、長野県の３者が連携し、信州産シカ肉の新たな流通の仕組みを構築しました。５月26日には３者の共同会見を開催。６月５日から県内のイオン11店舗で信州産シカ肉14商品を通年販売しています。

県では今後も信州産シカ肉を活用した製品の開発を進めるとともに、さらなる販売の強化を図っていきます。

長野県の交通網がさらに充実

３月14日、北陸新幹線（長野経由）が金沢まで延伸開業しました。長野駅や県内唯一の新駅となる飯山駅では開業記念イベントが行われ、多くの人でにぎわいました。また、北陸新幹線延伸開業に伴い、しなの鉄道がJR信越線の長野-妙高高原間を引き継ぎ、北しなの線として運行を開始しました。

空の玄関口である信州まつもと空港では３月29日から福岡線が１日２往復に増便され、同日記念セレモニーを開催。

また、県では４月に、リニア整備推進局、リニア整備推進事務所を設置しました。

今後も県内の交通網の充実に向け、さらなる取り組みを進めていきます。

北しなの線出発式

信州まつもと空港での記念セレモニー

飯山駅出発式

「自分はだまされない」その過信が落とし穴!

「特殊詐欺、ひとごとじゃない!」キャンペーン実施中!

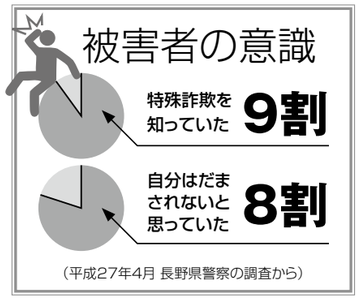
大切なお金を巧妙な手口でだまし取る
「オレオレ詐欺」などの特殊詐欺。自分や家族は大丈夫と「ひとごと」で片付けないで、被害に遭うかもしれないと「自分のこと」として考える。被害防止に向け、一人ひとりが備えることが求められています。

「私には関係ない」は大きな間違い!

「オレオレ詐欺は知っていました。でも、息子が大変だ、助けなきゃと思ったら頭が真っ白になってしまって…。まさか自分がだまされるなんて…。」

これは決して特別なケースではありません。特殊詐欺の被害者のうち、「特殊詐欺を知っていた」が9割、「自分はだまされないと思っていた」が8割。プロの巧妙な手口に誰もが被害者となる可能性がある。これが現実です。

さらに、平成27年の特殊詐欺の認知件数は昨年を上回るペース。あなたや大切な家族が被害者になってしまう。そんな事態が現実となりかねない深刻な状況です。



特殊詐欺の被害状況(H27年6月末・暫定値)

認知件数 **132件**(前年同期比40.4%増)

被害額 **4億3,176万円余**

被害防止の第一歩、それは…

被害を防ぐための第一歩は、自分には関係ないと「ひとごと」として片付けるのではなく、「自分や自分の親も危ないかも」と「自分のこと」として考えて、備えること。

そのために大切なのは「訓練で実体験」と「家族の絆」の2つ。プロの手口について身を持って知り、家族がお互いを思いやり注意を促すことこそが被害防止につながります。

長野県消費者被害防止啓発キャラクター
もシカっち

最近の手口に注意!

金の受け渡しはより人目に付きにくく

◇振り込みは金融機関からコンビニのATMへ
◇現金送付はレターパックから宅配便利用へ

「オレオレ詐欺」も巧妙に

◇6月末で59件と昨年の25件から大幅に増加!
◇代理人が自宅や駅で現金を受け取る「手交型」も増加

年金情報流出への便乗

日本年金機構が、年金情報流出に関して加入者に、
①電話連絡する
②金銭を要求する
ことは絶対にありません!
ご注意ください!

保存版

今すぐ実行! 被害防止心得の巻

心得その1 敵を知れば百戦危うからず!

訓練型出前講座

犯人役の講師の迫真の演技でだましのプロの手口を実体験。「自分もだまされるかもしれない」と、油断せずに備える心を身につけてください。

●講座の申し込み・問い合わせは・・・
県庁 くらし安全・消費生活課 ☎026-235-7174

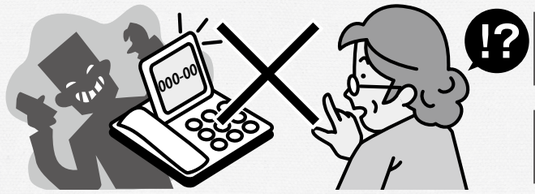
注目! 8月開催のくらしのセミナーで訓練型出前講座を開催! ☞14ページ

▲訓練型出前講座の様子

心得その2 家族を思う愛が最大の武器 家族の絆で被害防止!

電話設定で撃退!

電話は犯人との最大の接点!知らない相手からの電話に出ないことが最善の防止策。お盆などで帰省したときに家族に代わって留守番電話等の設定をすることが被害防止につながります!



- 留守番電話、ナンバーディスプレイで → 電話相手を確認してから通話
- 非通知電話拒否設定で → 番号を知らせない電話を拒否

愛(合)言葉を必ず確認!

特殊詐欺の4割が「オレオレ詐欺」、その9割が息子をかたるもの。お互いを確認するための合言葉を決めておく。普段から連絡を取って気を付けるように呼び掛ける。家族を思うあなたの愛が最後の砦(とりで)です。

家族と決めた合言葉は…

❯ 「忘れた」「それどころじゃない」は詐欺師の手口!電話を切るべし!

おかしいと思ったらすぐに相談!

消費者ホットライン(だまされるの イ ヤ ヤ) **188**

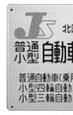
または

長野県消費生活センター
北信 026-223-6777
中信 0263-40-3660
南信 0265-24-8058
東信 0268-27-8517

警察相談専用電話 **#9110** または最寄りの警察署へ

■問い合わせ先/県民文化部 くらし安全・消費生活課 ☎026-223-6770(直通)

きりとり線



認証工場は、黄色いカンバンが目印です。

クルマの情報満載!
NAGANO CARS OASIS
http://www.jaspa-nagano.or.jp/

セレクトメンテナンスサービス
NAGANO CARS OASIS

車検を受けたら、車検証を確認しましょう! 広告

黄色いカンバンの整備工場は、車検の際には必ず**定期点検整備**を実施しています。車検が終わりましたら、**車検証の備考欄**※をご確認ください。備考欄の〔受検形態〕に**「指定整備工場」「認証整備工場」**の記載がある場合は、運輸局長の認証を受けた工場で点検整備が行われ、フロントガラスに丸い点検整備済みステッカーが貼られています。**「その他」**と記載されている場合は、**分解整備**を伴う定期点検整備が実施されていない場合がありますので、必ず**点検整備記録簿**を確認してください。

※2014年2月17日以降に車検を受けた自動車(軽自動車は2015年1月以降)の場合です。

一般社団法人 長野県自動車整備振興会 〒381-8510 長野市西和田一丁目35番2号 TEL.026-243-4839 ホームページはこちらから→

地域の輝く活動をご紹介

地域の特色や資源などを活かして活躍する団体やNPO法人を紹介します。

～自転車を軸に諏訪を元気に～
諏訪サイクルプロジェクト［下諏訪町］

健康増進や環境に配慮した交通手段として注目されている自転車。「諏訪サイクルプロジェクト」は、自転車を通じた諏訪地域の観光・産業の振興やまちづくりの推進を目的として工業デザイナーなどを中心に平成23年に設立されました。翌年の春に完成した木製フレーム自転車「木龍（もっくる）」はプロジェクトのシンボルになっています。

▶木目が美しい「木龍」のフレーム。県産材のカラマツを使用。

「木龍」製作者の1人
安田 マサテルさん

「日本でしか作れない自転車を作りたい」と製作当初の熱い思いを語ってくれました。

諏訪サイクルプロジェクト
事務局 渡邉 妃佐（きさ）さん

「神社や温泉があり、無理なく周遊できる湖もある諏訪地域は自転車で巡るのに最適。」と話してくれたのは事務局の渡邉さん。今年5月に現在の場所に移転オープンしたばかりのプロジェクトの拠点「湯田町サイクルステーション」の店主として、諏訪湖とその周辺地域の魅力を発信しています。

諏訪湖をぐるっと一周

プロジェクトの取り組みの一つは、「諏訪湖ぐるっとサイクルマップ」の作成。「諏訪湖は3つの市と町に囲まれているせいか、湖の周りをつなぐ地図が少ない。それなら自転車で諏訪湖を1周できる地図を自分たちで作ろう。」という思いからスタートしました。周辺の神社や美術館など自転車で巡れる観光スポットだけでなく、急なアクシデントにも対応できるように地元の自転車屋さんも掲載。初めて訪れる方でも安心して自転車で観光できるようになりました。

もう一つは、諏訪地域のものづくり職人のアイデアが結集した「ダンボールキックバイク組立キット」の製作・販売。ほぼ全ての部品がダンボールで作られ、工具なしで組み立てられる子ども用キックバイクは、親子が一緒につくる楽しみを共有し、コミュニケーションを図ることができると大きな反響を呼んでいます。

▲ダンボールキックバイク

自転車をより身近に

今年2月、地域活性化に取り組む団体を支援しようと全国の地方新聞社などが設けた「第5回地域再生大賞」で優秀賞を受賞しました。

これまでの活動を通じて、レンタサイクルの開業や、ちょっとした休憩時に自転車を立て掛けるラックの設置方法の相談を受けるなど、自転車への関心が高まっていることを実感し、手応えも感じています。

今後も諏訪地域の魅力発信やものづくりに親しんでもらう活動を続け、自転車が生活に根付いた地域を目指していきます。

■問い合わせ先：
諏訪サイクルプロジェクト事務局
■住所：〒393-0016
諏訪郡下諏訪町湯田町3447
（湯田町サイクルステーション内）
■電話：0266-55-7539
■URL：http://www.suwacle.jp/

挑戦する信州人

関取 御嶽海（みたけうみ）関

Profile ◆プロフィール
御嶽海関（22歳）
（本名:大道久司さん）
・出羽海部屋所属
・木曽郡上松町出身

「勝てば十両と思ったら緊張しましたが、相手は良く見えていました。」と今年5月の大相撲夏場所で最後の取組に臨んだときの心境を語ってくれたのは御嶽海関。学生横綱とアマチュア横綱の2冠を制して大相撲の世界に入り、今年3月の春場所の初土俵からわずか2場所で十両へ昇進。長野県出身としては実に37年ぶりの関取の誕生です。

負けたからこそ相撲の道へ

「相撲を本格的に始めたのは小学校1年生のとき。木曽郡内の相撲の大会に出場したのがきっかけでした。そのときは決勝で負けました。悔しかった。だからこそ相撲のことをもっと知りたい、強くなりたいと思いました。もし勝っていたらそこまで思わなかったかもしれない。」と相撲に〝はまった〟瞬間を振り返ります。

その後、力を付け高校・大学と活躍を続けた御嶽海関。「大相撲の厳しい世界に入れば親にどれだけ迷惑を掛けるかよく分かっていました。だから学生横綱とアマチュア横綱の2冠が獲得できなければアマチュアでやっていこうと思い、練習方法から普段の生活も含めて全て見直しました。」

「そこまでやってダメならばあきらめる。」と心に決めて臨んだところ、見事に2冠を達成、大相撲の世界に入る覚悟ができたそうです。

▲地元の少年相撲クラブでクラブの後輩と相撲談義

ふるさとを元気付けたい

相撲のことを語るときは真剣な表情を崩さない御嶽海関も「木曽へ帰るとホッとします。帰れるところがあるのはいいですね。」とふるさとのことになると表情が緩みます。「昨年は木曽で大きな災害が続いて大変な年でした。だから今度は自分が活躍することで応援してくれる皆さんを元気づけたい。それが自分の役目だと思っている。」とふるさとへの熱い思いを語ってくれました。

「負けない相撲」を目指して

2場所を終え、十両への昇進を果たしましたが「まだまだ学生相撲のままで自分の理想の相撲ができない。成長できていない。」と悔しそうに語る御嶽海関。

理想の相撲を聞くと「『負けない相撲』です。勝負で負けないことよりも、気持ちで負けないこと。負けても自分に言い訳をせず、次の勝ちにつながる方法を考える。そうして勝ち星を確実に重ねていくことができる強さを身に付けたい。」と力が入ります。「そのためには強い心が必要。支えてくれる人への感謝の心を忘れずに稽古を頑張りたい。」と決意を語ってくれました。

自分の理想の相撲に近づくため、ひたむきに前に進もうとする御嶽海関。土俵で活躍する姿はきっと多くの皆さんの元気につながることでしょう。

頑張れ！御嶽海関！

◆名古屋場所（7月）の前に取材しました。

広告

おしらせの森 情報掲示板

問＝問い合わせ先
申＝申し込み先
お＝お知らせ
募＝募集

注目情報

しあわせ信州ふるさと割

◆長野県内の消費を喚起するために、県産品や旅行券の割引販売がスタートしました。
○URL：http://www.we-like-shinshu.com/
問 信州・長野県観光協会 ☎026-234-7205

しあわせ信州ふるさと割 検索

《信州サぁイコー！ふるさと商品》
◆「おいしい信州ふーど（風土）」や匠の技が光る伝統工芸品など、300種類以上の商品が30～40％引
◆インターネット通販サイト「NAGANOマルシェ」で販売中
◆8月上旬からはカタログ販売を開始
市町村役場、地方事務所等にふるさと商品のカタログを配置します。
○期間：平成28年1月31日まで
※ただし割引助成予算の上限に達した時点で終了

《信州サぁイコー！ふるさと旅行券》
◆県内の自然体験アクティビティで使用できる「体験用旅行券」の販売を開始します。
○取扱店：全国のコンビニエンスストア
○販売時期：8月10日（月）から
◆9月1日から使用できる「宿泊用旅行券」の抽選受付を行います。
○第1期受付期間：8月10日（月）～20日（木）

お知らせ

くらしのセミナー

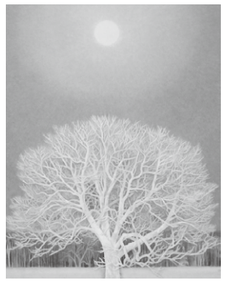
◆急増する「オレオレ詐欺」等の被害を防ぐため、実際に電話機を使った対応訓練などを行います。
○開催日時：13時30分～15時（各会場共通）

会場	開催日	場所
南信	8月24日（月）	伊那市役所501・502号会議室
北信	8月26日（水）	千曲市更埴文化会館大会議室
中信	8月28日（金）	松本合同庁舎502号会議室
東信	8月31日（月）	上田合同庁舎南棟2階会議室

問 県民文化部くらし安全・消費生活課 ☎026-223-6770

東山魁夷館25周年記念 日展三山 ― 東山魁夷、杉山寧、髙山辰雄 ―

◆日展を舞台に活躍し、多くの人びとから「日展三山」と呼ばれた三巨匠の特別展を開催しています。


東山魁夷《冬華》1964年
東京国立近代美術館蔵

○期間：9月1日（火）まで
○開館時間：9時～17時（入館は16時30分まで）
○休館日：毎週水曜日（ただし8月12日は開館）
○観覧料：大人600円、大学生400円、高校生以下無料
※信濃美術館との共通観覧料は大人1000円、大学生700円
問 長野県信濃美術館 東山魁夷館 ☎026-232-0052

国勢調査2015

◆5年に一度の国勢調査は、今回から便利で簡単に回答できるオンライン調査を導入します。
○調査方法および期間：オンラインまたは調査票のどちらかで回答
オンライン：9月10日（木）～20日（日）
調査票：10月1日（木）～7日（水）
○総務大臣が任命した調査員が訪問し、調査票の配布、回収を行います。
問 企画振興部情報政策課統計室 ☎026-235-7074

調査の流れ
オンライン調査用IDを全世帯に配布
→ オンライン調査 9/10～20
→ インターネット回答が無かった世帯に調査票配布
→ 調査票の提出 10/1～7
→ 回答完了

「人と生きもの つながり創生」全国フォーラム

◆生物多様性の保全活動の普及を目指して開催します。
○開催日：9月19日（土）
○会場：木曽文化公園 文化ホール（木曽町日義）
○申し込み不要、入場無料
問 環境部自然保護課 ☎026-235-7178

戦没者等の遺族に対する特別弔慰金（第十回特別弔慰金）の支給

◆戦没者等の死亡当時のご遺族で、要件に該当する方お一人へ特別弔慰金が支給されます。
○特別弔慰金：額面25万円、5年償還の記名国債
○請求期間：平成27年4月1日～平成30年4月2日
○請求窓口：お住まいの市町村担当課
問 健康福祉部地域福祉課 ☎026-235-7094

住宅の耐震改修補助制度

◆耐震診断（無料）の結果、改修が必要と診断された住宅に、耐震補強工事や現地建て替え工事を行う場合、最大90万9千円を限度に補助します。（補助金額等は市町村によって異なります。）
○対象住宅：昭和56年5月以前着工の木造在来工法の住宅
問 建設部建築住宅課 ☎026-235-7335

学校生活相談センター電話相談

◆いじめ、不登校など学校生活に関する悩みについて、子ども、保護者からの相談を受け付け、臨床心理士等の専門家がお聴きします。
○電話番号：0570-078310【なやみいおう】
○受付時間：24時間
問 県教育委員会心の支援課 ☎026-235-7450

ラジオ番組 放送中
県政のさまざまな情報をわかりやすくお伝えしています。ぜひお聞きください！

SBCラジオ
しあわせ信州 県民ラジオ
毎週水曜日 14時40分～14時50分

FM長野
しあわせ信州 ナビゲーション
毎週金曜日 12時8分頃～12時18分頃

募集

長野県職員（社会人経験者）

◆平成28年4月採用予定の長野県職員を募集します。
○募集期間：7月27日（月）～8月14日（金）
○選考考査（1次考査）：9月20日（日）
○選考区分及び採用予定者数

選考区分	採用予定者数
行政（一般枠）	15名程度
行政（地域活力創造枠）	5名程度
農業、林業、総合土木、建築、電気、化学、薬剤師、保健師	各若干名

○受験資格：昭和31年4月2日以降に生まれた人
※選考区分に応じて、一定の資格・免許等が必要
問・申 総務部人事課 ☎026-235-7032

第2回狩猟免許試験

◆法律改正に伴い、今年から「網猟免許」と「わな猟免許」の試験について、満18歳から受験可能になりました。
○募集期間：8月10日（月）～21日（金）
○試験日：9月13日（日）
○会場：上小森林センター（上田市富士山）、飯田合同庁舎、松本合同庁舎
問・申 最寄りの地方事務所林務課
問 林務部森林づくり推進課鳥獣対策・ジビエ振興室 ☎026-235-7273

南信工科短期大学校 学生

◆平成28年4月に開校する南信工科短期大学校の推薦入試（前期日程）を実施します。
○募集期間：10月13日（火）～22日（木）
○試験日：11月5日（木）
○募集人員：機械・生産技術科および電気・制御技術科 各12名程度
問 産業労働部人材育成課 ☎026-235-7134

信州消防団員応援ショップ

◆地域防災の要である消防団員を応援するために、消防団員向け割引等の特典サービスを用意し、協力していただけるお店を募集します。
○募集期間：8月下旬から随時
○対象店舗例：飲食店、宿泊業、理容・美容店など
問・申 危機管理部消防課 ☎026-235-7182

公共的活動応援サイト「長野県みらいベース」

◆サイト内で紹介している事業（応援プログラム）の中から、共感できる活動を見つけて、寄付という形で活動を応援できます。
○URL：http://www.mirai-kikin.or.jp/
○運用法人：NPO法人長野県みらい基金
○税の優遇措置：「長野県みらいベース」を通じて寄付をいただいた場合、寄付金控除などの優遇措置が受けられます。
問 県民文化部県民協働課 ☎026-235-7189

長野県みらいベース 検索

点線に沿って切り取り、冷蔵庫などに張ってご活用ください。

保存版

減らそう塩分

まずは1食3gまでを目安に

減塩「3つのコツ」を知ろう!

コツ1 調味料は味をみてから使う
しょうゆやソースは「かける」より「付ける」

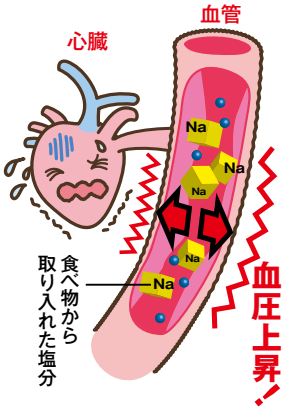
コツ2 めん類の汁は全部飲まない
ラーメン一杯の汁、半分残せば 3g減

コツ3 減塩調味料や減塩食品を上手に利用
減塩しょうゆ(40%カット)にすれば
小さじ1杯で 0.4g減

塩分とり過ぎはなぜよくない?

○増えた塩分を薄めるため、血液中に水分を取り込む
→ 血液が増加して血管の壁に圧力がかかる
→ 血圧上昇(心臓にも負担)

○この状態が続くと、血管に弾力がなくなり脳卒中などを引き起こしやすくなる



食べ物の食塩量を知ろう!

加工食品や外食の塩分表示を確認しましょう!

調味料 小さじ(5cc) 大さじ(15cc) の塩分

	小さじ1	大さじ1
塩	6g	18g
濃口しょうゆ	0.9g	2.6g
みそ	0.7g	2.2g
中濃ソース	0.3g	1g

ちくわ	大1/2本(30g)	約0.6g
ウインナー	2本(40g)	約0.7g
塩サケ	1切れ(70g)	約1.4g
たらこ	1腹(50g)	約2.3g
食パン	1枚(6枚切)	約0.8g
カップラーメン	(汁全量)	約6.2g
野沢菜漬け	(30g)	約0.7g
梅漬け	1個(20g)	約1.9g

き り と り 線

広告

おいしいは やさしい

みすずコーポレーションは毎日の食卓を笑顔にする美味しい「こうや豆腐」「味付けいなりあげ」をお届けしています。

長野市若里1606
☎026-226-1671
みすず 豆腐

株式会社 みすずコーポレーション

夏号 平成27年7月26日発行 発行元 長野県広報県民課 〒380-8570 長野市南長野 電話026-235-7054
配布に関するお問い合わせ・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
E-mail koho@pref.nagano.lg.jp

「広報ながのけん」広報ながのけん 検索
最新情報・バックナンバーはこちら!

©長野県 アルクマ