



長野県連婦だより

令和7年秋号 第29号

編集・発行

一般社団法人長野県連合婦人会

会長 今井 正子

〒380-0836 長野市南県町688-2

TEL026-232-6232 FAX026-234-1312

戦後80年 平和を未来につなぐ

長野県連合婦人会会長 今井 正子



暑い夏が過ぎたかと思うと急に寒くなり、気候変動が激しいですが、皆様お元気でいらっしゃいますか。「実りの秋」、「文化の秋」と地域でお忙しくご活躍のことと推察申し上げます。

5月の就任後初の総会では今までの各都市会長のみの出席者を2名と増やし、より多くの会員参加で活動・決算の承認、新年度の活動計画・(予算)を審議することができました。やがて多くの会員の皆様の参加で総会行事もできるようになればと夢をもっています。

また各地域の共通活動の他、会員のための「ウイミンセミナー」、一般の方も含めての「平和のつどい」「くらしのフォーラム」そして「県教育長との懇談」がありますが、加えてコロナ以前のように外に目を向け、関東大会や全国大会へも参加し、頑張るパワーをもらってくることも大切かと思われまふ。

全国女性団体連絡協議会(旧婦人会)では、昨年度から社会教育団体として、「40代50代の次世代リーダーの養成」を始めました。昨年は4名、本年度も4名長野県から推薦いたしました。各地区でも奮って応募をお願いします。私達長野県連合婦人会も社会教育団体として、いつか子ども、若者たちに何か勉強する機会を企画できたらと願っています。

それには現在頑張っている各都市の充実と多くの退会された都市の復活、又新しい都市への呼びかけ、次世代への継続等課題が山積みです。やれることを一歩ずつ前に進んでいきたいと思ひますので、会員の皆さんお支えの程よろしくお願ひいたします。

さて、本年は戦後80年という節目の年です。80年前の6月23日 組織戦としての沖縄戦が終結、8月6日広島に、9日長崎に原爆が投下され、8月15日無条件降伏となりました。「戦争はもうこりごりだ。決して起こしてはならない」と皆立ち上がったと聞いていますが(世界では)ウクライナへのロシアの侵攻、イスラエルのガザ地区攻撃といつまでもなくなり、それを世界は止めることもできず、逆に広がり皆が関係してくるのではないかと不安さえ覚えます。賢い人間の知恵が今こそ必要だと感じます。平和を未来につなぐ全国女性団体連絡協議会(旧婦人会)の櫻井会長のことを思い出します。「先の戦争は男達がやろうとしても女達が止められれば止まったかもしれない。もっと女性が勉強して力をつけなければ」と。今後も婦人会活動の原点を想い活動を進めていきたいと考えております。どうぞ会員の皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。



8月16日「不戦のつどい」
南相木村「不戦の像」の前で
佐久市・上田市・北佐久郡



103歳久保俊夫さんの
「戦後80年、戦後を生き抜いて」
について聞く 千曲市



ウイミンセミナーでの
沖縄出身の柳沢祐子さんの
「三線演奏(歌)とお話」

ウイミンセミナーながの 2025

期日：令和7年6月26日 場所：長野市生涯学習センター 4階大学習室1

講演 演題：「地域で安心して自分らしく暮らすために」

講師：長野地域包括支援センター豊野サブセンター 社会福祉士 宮澤 遙 氏

高齢者が多くなり、私もその仲間に入って何年かになりました。

私事ですが、この10年で私も身内3名の介護が続きました。

その中で周りの包括支援センター・県・市等、色々な相談窓口に出かけ、皆さんに教えていただきながら、何とか乗り越えることができました。

「自分らしく暮らす」地域にはたくさん手を差し伸べてくれる場所がありますが、自分もこの歳になり、やはり自分の周りを考え家族・友人その他の方々と仲良く毎日を過ごせるよう健康に気をつけ前を見つめ楽しい日々になりたいと思います。

須坂支部 竹前 美枝子



講座 長野県出前講座「地域の防災力をアップしよう！」(HUG 避難所運営ゲーム)
危機管理防災課 防災指導員 太田 英雄 氏

全国的に災害が多い世の中、もしもに備え自分達ができる事について、各地区の会員がグループに別れて机上訓練をしました。

学校の体育館・教室・グラウンドを避難所として設営し、それぞれの条件の違った避難者をどちらに案内するかグループ内で考えながら、避難所を検討しました。しかし、実際の場では更に考えなければならないことが多々あることを痛感しました。長野県では、雪の多い寒い季節や今年のように暑い夏での避難所では、生活は大変だと様々な意見が出ました。

真剣にHUGの体験をし、取り組みたいと希望する地区もできました。

何回も体験することが大事と認識しました。災害がないことを願うばかりです。

上水内郡支部 北條 兎子

「避難者を、やさしく受入れましょう」
Hinanzyo Unei Game
(HUGは英語訳で
「抱きしめる」の意味)



第2回次世代リーダー研修 in 筑波大学＜最新研究から学ぶ未来創造＞

期日：令和7年9月27日、28日 10月18日、19日

演題：変わる勇気、変えるアクション～意思あるところに道は開ける～

講師：筑波大学体育系教授 山口 香 氏

私たちは筑波大学の最先端をいく教授陣による8講義を受講できるという機会を与えていただいたことに心から感謝しています。

研修では、現状に満足せず挑戦する大切さや、リーダーとしての視点・行動力、目標達成に向けた準備と実行が結果につながるなど、様々な学びを得ることができました。特に、一人ひとりの意識や行動の積み重ねが未来を切り開くことや、健康と心身の充実がリーダーシップの基盤になることは印象に残りました。

いずれの講義も日常や仕事にすぐ活かせる内容ばかりで、今回の学びをもとに、女性がより活躍できる環境づくりに少しでも貢献していきたいと感じています。

小平 弘恵



今井会長
牧内久美さん
櫻井よう子
全女連会会長
山口教授
小平弘恵さん
小林琴江さん
小林霞美さん

2025年 世界をひとつに平和のつどい

期日：令和7年8月9日 場所：上田市サントミュージゼ 小ホール

講演：演題「命」ふたつ 講師：戦没画学生慰霊美術館「無言館」 館長 窪島 誠一郎氏

「平和のつどい」で学んだこと

8月9日「長崎原爆の日」この日も酷暑が続く真夏日、県下9地区の会員と一般の参加者、総勢230名が集い、「平和な地球を子どもたちに渡そう」と決意を新たにしました。

上田市での開催は17年度ぶり。県下各地から大型バスが何台も丸子文化会館に集結。

800人収容のセレスホールが満杯。8月の暑い日差しの大通りに立ち、バスの誘導をしたことが思い出されます。

理事中心に「成功させる!!」という意気込みで、長年の地域活動で培ってきた「底力」を発揮し、その日を迎えました。

記念講演は、無言館館長の窪島誠一郎氏の『「命」ふたつ 自らの生い立ち、波乱な人生を語り、絵画収集のきっかけは壁に寄り掛かっている画学生の絵画が「あなたは生きている!!」と自分に話し掛けてきた。この絵画（画学生）をほっとけない!!

「生身の命と作品に込められた命がある。」と、話されました。

戦後80年、戦争が終結されて間もない動乱の中から、民主化された婦人会が再出発した。

困難をも「やりがい」として、なおも立ち上がる婦人会の力強さを、この大会で改めて体感しました。



上田支部 池田 佐代子

「平和の心バトンリレー」と男性合唱

戦後80年の今年。まず、大きな衝撃からこの“つどい”が始まりました。「平和の心バトンリレー」丸子福祉会の3人の若者の意見発表です。

高校生の宇佐美恋さんは、無言館を訪れたことによって『戦争と私たちの関わり方』について深く考えられていました。過去の戦争を重く受け止めて、命に感謝し相手を大切にすることについて発表されました。

大学生の金井直央さんは『核兵器の保持について考える』と題し、核兵器を使用された国だからこそ、その恐ろしさを語り継ぎ、核兵器の問題について考えていくことが世界平和に繋がる小さな一歩だと訴えられました。また木南一馬さんは、戦争の本質を掘り下げ、私たちの内側に目を向けて生きる喜びをかみしめ、日本の素晴らしい精神性のバトンを次世代に渡していくことの大切さについて語られていました。



メンネルコール

3人の発表を聴き、何度かはっとさせられたことか。視野が狭く浅薄であった自分を見返し、今までとは違った視点から戦争、平和、命等を深く考える機会を与えてくださった3人に心より感謝しています。

そして、「メンネルコール我謝」の皆さんの男声合唱。力強く、コミカルに、またしつとりと心の底まで震わせてくれた6曲でした。この響き合うハーモニーは、私たちが願っている平和な世界へといざなってくれるかのようなようでした。

北佐久郡 遠山 和子

ときめきを感動へ

心から喜んでいただける旅をお届けします

日帰りから海外旅行まで、
募集ツアーも取り揃えています。
資料請求はお気軽にどうぞ。

観光庁長官登録旅行業第669号 日本旅行業協会正会員 県連婦推薦業者

フリーダイヤル

アルピコ長野トラベル 0120-24-5522

本社：長野市中御所 5-3-1 ☎026-228-8611

松本：松本市深志 1-2-30 松本バスターミナル1階 ☎0263-87-2240

お申込みには婦人会名をお伝えください



『標準営業約款制度【Sマーク】』を
ご存じですか！

Sマークのお店は、「安全・安心・清潔」を
約束する信頼できるお店です。

理容店、美容店、クリーニング店、
めん類飲食店、一般飲食店のお店選びは
【Sマーク】登録店で！

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

2025年度信州婦人のつどい

日時：令和7年9月25日 午後1時～午後3時30分 場所：ANCアリーナ(安曇野市総合体育館)

講演：演題 「長野県の健康づくり ～信州ACEプロジェクトとずくだすガイド～」

講師：長野県 健康福祉部 衛生技監 西垣 明子 先生

今年の健康のつどいは、表彰・祝辞等のセレモニーの後、リフレッシュタイムがあり、講師の指導のもと、背伸びをしたり、らくらくスクワットなどいくつかの体操を実践しました。普段から座りっぱなしにならないよう30分に1回は立ち上がり、バランス運動や立ち上がることを繰り返すことでスクワットのエクササイズになるとのことです。筋肉は年齢に関係なく鍛えることができるので、「運動を取り入れて元気な体をつくりましょう」とわずかな時間でしたが体がほぐれました。

講演は「皆さん 健康ですか」との問いで始まり、WHOの定義が紹介されました。

「健康とは病気でないとか弱っていないということだけでなく、肉体的にも精神的にも社会的にも、それぞれ満たされた状態にあること」とのことです。

平均寿命と健康寿命の差を短くすることが大事で、今の健康状態を維持、特に歯と筋肉が重要です。県では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」を展開していて、「Action」の体を動かす運動をし、「Check」の特定健診やがん検診をし早期発見で予防し、「Eat」ゆる塩で健康に食べる食生活を送ることを心掛け、「ずく」を出して健康と長寿を手に入れましょうということです。

最後にワクチンについて100%予防するものでなく、感染したときに重症化しないということです。生涯健康であるためにACEを心掛けたいものです。

下伊那郡 寺田 眞由美



全国女性団体連絡協議会事業より

昆布料理講習会

6月3日は、連合婦人会の会員でもある管理栄養士の高田寛子先生をお迎えし、参加者30名で歯舞昆布を使った昼食を作りました。

実習前に、高田先生から食品の安全性についてお話をお聞きしました。毎日使っている砂糖や塩にも成分の違いがあったり精選の仕方で違いがあったりすること、活性酸素の危険性から身を守るために抗酸化食品を摂ることの大切さ、そして生活習慣病予防につながる海藻の栄養効果について等々です。

調理の、炊き込みご飯・豚肉の昆布巻き・昆布サラダ・きのこのスープ・昆布の佃煮はどれも大変、美味しくできました。また、試食しながら参加者同士の交流ができました。北佐久支部 間ヶ部 選子



食品表示セミナー開催

期日：令和7年9月6日(立科町老人福祉センター)

講師：野間 聡氏 浅田 萌氏(消費者庁食品表示課食品表示調査官)

演題：①食品表示の見方 ②加工食品の原材料 ③遺伝子組換え食品表示の見方や安全性について

国の消費者庁からということで、東信地区の婦人会員その他、東信消費者連絡会や食生活改善委員会にも呼びかけ、当日は92名の大勢の方に参加いただきました。

スクリーンや配布資料を見ながら、とても分かりやすい説明をしていただきました。

特に加工食品の原料原産地表示について講義後のクイズで、皆さんが机に向かい真剣に取り組んでいる姿が印象的でした。

質疑応答では、参加者から様々な質問が投げかけられ、時間が足りなくなるほど盛り上がりました。

安心安全な食品選びへの関心の高さが伺え、とても有意義なセミナーでした。

北佐久支部 遠山 知永子

