令和6年度 大門地区の地区活動

① 大門地区の課題・特性

- ・公共交通機関が充実していることで利便性が高く、様々なイベント(玄葉祭り、ハロウィン、大門マルシェ、等)が開催されており、市民活動を応援する施設も多い。
- ・大門七区周辺の開発が進み、ユメックスアリーナ周辺の賑わいが増加
- ・高齢化率が他地区に比べて比較的低い(若い年齢層の人が多く住んでいる)
- ・脂質と高血圧が重なっている人が同規模市町村より多い(大門地区…11.7%、同規模市町村…9.7%)

② 実施報告

講座・事業名	塩尻市民文化祭
開催時期	11月2日(土)～4日(月)
開催場所	市立体育館内に展示ブースを設置
内容	大門地区は市民文化祭の会場へのアクセスが良く、多くの方の来場が見込めたため、今年度より市民文化祭へ参入 【展示内容】 ■脂質異常症に関する展示 ・パンやお菓子に含まれる油量の展示 ・天ぷらバイキング…天ぷらの種類によって油量が違うことを視覚的に知ってもらう ・肉の種類による油量の違いを展示 ・市の健康情報や脂質異常症に関するパネルを設置

講座・事業名	ピラティス講座	
開催時期	①12月2日 ②12月9日 (昼の部)10:00～ (夜の部)19:00～	
開催場所	大門公民館	
内容	講師	Space SIN 塩原 静香 先生
	参加人数	昼の部(初級コース)…①19人 ②17人 夜の部(中級コース)…①14人 ② 9人
	・ピラティスは脂肪燃焼効が高くインナーマッスルを鍛えることが出来る最近人気のスポーツということもあり、非常に多くの方に参加してもらった。また、初級と中級コースに分けたことで幅広い世代の参加に繋がった。 ・講座後、数名の方が講師に継続的に参加したいと話していた。大門地区は交通の利便性が良く、こうした講座への参加が継続的な運動習慣に繋がりがりやすいため、きっかけになるような講座の企画が出来た。	

講座・事業名	【大門・高出地区合同企画】睡眠についての講座	
開催時期	令和7年2月24日 13:30~15:00	
開催場所	市保健福祉センター3F 市民交流室	
内容	講師	大町市立総合病院長 藤本 圭作 先生
	参加人数	81名
	<p>・内容については委員と相談し「睡眠」に決定したが、同時期に高出地区でも「睡眠」に関する講座を企画したいと声を受け、地区特性が似ている2地区合同で開催することが決定。アクセスの良さを生かして広報も塩尻市全域に拡大したことで、当日は2地区のみならず、様々な地区の方も参加してくれた。</p> <p>・講演では睡眠の基本から生活習慣病との関連、不眠の原因とその解消法など、睡眠について様々な話題を知ることが出来た。参加者の方からの質問も多く、充実した研修会となった。</p>	

■地区会議の開催

- ・第1回地区会議(令和6年5月30日)
 - … 令和6年度活動計画、予算案、自己紹介
- ・第2回地区会議(令和6年11月7日)
 - … 市民文化祭展示の振り返り、冬の講演会について、脂質の学習会
- ・第3回地区会議(令和7年2月8日)
 - … 活動報告、2月24日講演会について