



祝優勝 おめでとうございませす!!

「優勝」ペタンク大会
高野 和子(丸ノ内)

ハイタッチで喜びをかみしめ合いました。

7月2日、第60回松本市高齢者クラブペタンク大会がやまびこドームで開催されました。大会を前にして、日頃の練習の場を公民館から、松本城西花壇横の芝生広場や上土ホールをお借りし、また、四賀地区へ出向き、先輩の方々から基本的なルール、規則を教えていただきながら、練習してきました。

優勝して
荻原 俊正(大柳町)

過日7月2日にやまびこドームで高齢者の球技大会が開かれ、中央地区から大手公民館チーム(男性3名女性5名)が出場し、第60回令和初年度の記念大会で立派な成績を残すことが出来ました。こんな事はチーム始まって以来の事で当の本人達も信じられない思いでした。それには会長のFさんN会友さんの大変な努力や奉仕がありました。N会友さんの話の上手な事でチーム全体が初めから終わりまで笑いの渦でした。女性の皆様もTさんAさんKさん達も配車・会計から飲み物・手料理等を持参されチーム全体が大変和やかに過ぎました。思い返してみても、成果が得られたのは「団結・無欲・一心」でプレーする事が出来たので優勝することが出来たものと思

糸魚川大火の復興状況を訪ねて

5月25日、松本市赤十字奉仕団中央分団の視察研修がありました。大手公民館前から白馬経由で糸魚川へ出発しました。山がとも美しく見える道ですが、あいにくの曇り空で山々の峰は時々しか顔を出してくれませんでした。

今回訪れたのは、「糸魚川市駅北まちづくり情報センター」。皆様も記憶にあると思いますが、2016年12月22日10時20分頃、糸魚川の駅の北側で大火がありました。延焼時間は30時間、翌日の16時30分頃ようやく鎮火しました。焼失面積は4ヘクタールでした。糸魚川は過去何回も大火に見舞われているそうで、原因はやはりフェーン現象による強風が大きく、消火用の水が十分無かった、道幅が狭かった、古い木造建築が多かった事などもあったようです。

小さなラーメン屋さんの大型コンロの消し忘れから出火した火は強風に煽られ対岸の火事と見学していた遠くの家々に次々と飛び火したそうです。ビルの他に軒だけ焼けずに残った民家がありました。耐火建築で建てたばかりの家でした。後にこの家を建てた工務店には注文が殺到したそうです。情報センターでは、復興計画のお話もありました。復興計画では、①災害に強い町、②賑わいのある町、③住み続ける町の3つの方針がありました。現地を実際に歩いてみると、2年半経過した現在は計画通りほとんど復興していました。市道は拡張され、被災地近隣には200トン及び100トンの貯水ができる耐震大型防火水槽がそれぞれ整備され、おしやれな市営住宅や集合住宅も



ペタンクチームのメンバー

ます。まだまだ未熟なチームですが、ご声援をお願いします。



情報センターで大火の概要を学びました。

出ていましたが、住民は8割しか戻っていないそうです。大火を忘れないように焼け残った柱を家の前に残した家もありました。雪よけの雁木(がんぎ)の土地は自前だそうで新しい町ではなかなか続かず所々途切れているのが現実です。まだまだ大変なご苦労があるのでしよう。帰りは素晴らしいフォッサマグナムミュージアムを見学しました。国石であるヒスイ石・石灰石などの珍しい石を沢山見る事ができました。ヒスイには白・灰・薄紫・黒・緑・青の6色もあるのにはびつくり目から鱗です。フォッサマグナの境目の見学もでき、とても有意義な研修でした。赤十字奉仕団の皆様、参加させていただき、ありがとうございました。(S・A)

長元坊 ちょうげんぼう

人生百年時代と言われる高齢社会となり、健康で元氣な生活を送りたいと誰もが願う中で、体のために良いという情報には多くの人々の関心が集まります。

テレビでは高齢者向けに食べ物や飲み物、サプリメントなどの健康食品のCMが毎日絶え間なく放映されており、特に体調が優れない日々を送っている人は、この宣伝文句に容易に惹きつけられてしま...

また、食品に含まれている成分の研究も進み、今まで知らなかった成分の作用が次第に明らかになり、その情報の人々の健康志向に二層拍車をかける原因にもなっています。サプリメントとは、「補うもの」という意味です。食事だけでは不足しがちなビタミンやミネラル、アミノ酸、不飽和脂肪酸などの栄養素を補給する目的で摂取するもので、このほかに病気の予防や症状を改善して健康度を高めるために利用するというものもあります。サプリメントはあくまでも食品であり、医薬品のように病気を治すためのものではありません。また、何

種類ものサプリメントを同時に食べたり、薬と一緒服用したりすると、同じ成分が含まれていれば過剰摂取になることもあり、副作用を起すかねないので、気軽に利用して健康被害を生むことのないように注意が必要です。栄養素は毎日の食事から摂るのが基本であることを忘れないようにしましょう。(T・K)

節目の日

中央地区では7月1日、町内公民館長会が視察研修を行った。御岳ロープウェイを訪れ、ウォーキングと地区住民の親睦を深めてきた。これは偶然重なったが、7月1日は噴火により規制されていた山頂への登山道が解除された日であった。2014年9月の噴火災害以来、夏シーズンで初めての規制解除であった。

我々は五合目の山麓駅で献花台に花を供え、犠牲者へ思いを募らせた。そこからロープウェイで7合目(標高2150m)へ到着し、ウォーキングを行った。前日の雨のせい、森の中は緑が鮮やかで、特に苔の深い緑色が際立って見えた。

我々は山頂へは行かなかったが、多くの登山者が、色々な想いを持って山頂へ登っていたようだ。戦後最悪の火山災害があったことを忘れてはならないと思うが、噴火前の、多くの人々が御岳山周辺を楽しむ姿、何事もなかったかのような景色が戻ってほしいとも感じた。7月1日は御岳を訪れた「節目の日」として、今後も記憶の中に留めておきたい。(K・N)



御嶽山に想いをよせて...

松本城の野鳥たち ④9

～ハクセキレイ～

白いほお。澄んだ声。全長21センチメートル。広い川、農耕地、市街地の空き地など開けた環境を好む。春夏は北日本に、秋冬は積雪のない地域に多い。チュチュン、チュチュンと鳴く。雌は雄よりも黒味が乏しい。雄も冬羽の上面は淡くなる。西日本には過眼線がない亜種がいる。(日本野鳥の会ホームページより引用)



ハクセキレイ

写真は久保田佐久良さん(岡田在住)が松本城周辺で撮影

令和元年度町会長紹介

- 鈴木秀三郎(上土町) 藤村 吉彦(緑町) 望月 益榮(小柳町) 長谷川 均(大名町) 出井 健二(南土井尻町) 栗田 幸一(土井尻町) 宇留賀昭夫(北土井尻町) 奥田 正男(二ノ丸町) 丸山 一雄(西堀町) 細萱 博信(六九町) 赤羽 郁夫(今町一丁目) 青木 康治(今町二丁目) 野村 長司(松栄町) 中田 充(鷹匠町) 輪湖弥之助(丸の内) 中村 恭平(大柳町) (◎)会長 (○)副会長

公民館委員紹介

- 運営委員 青木 光代 赤羽 郁夫 川久保 潔 小泉 雅子 高野 和子 中田 充 藤田 久夫 真峯 勝則 丸山 隼 望月 益榮 図書・視聴覚委員 小笠原友信 栗田 幸一 正木 輝 丸山 一雄 文化委員 青木 光代 出井久美子 宇留賀昭夫 奥田 正男 鈴木秀三郎 多湖 佳子 中村 恭平 二木 澄子 丸山 隼 吉崎 麻樹 体育委員 青木 康治 出井 健二 細萱 博信 (◎)委員長 (○)副委員長 青木 康治 赤羽 郁夫 小林美恵子 丸山 泰 長谷川 均 中田まち子 杉山 敬子 小泉 雅子 大蔦 住子 安藤ふ志江 犬飼 富雄 輪湖弥之助 増田 博志 久保田忠史 中田 充 輪湖弥之助 徹朗 藤村 吉彦 野村 長司 中田 俊雄 高木 健 北原 正嗣 井上 忠男 青木 康治