

キラリ☆
かまだびと 14

羽ばたけ二十歳！ 輝く未来へ

令和7年度は松本市内で2,221人、鎌田地区では241人のみなさんが20歳を迎えます。「キラリ☆かまだびと」では、20歳を迎えるお二人に抱負や夢などをお聞きました。

- Q 1. いま何をしていますか
Q 2. 頑張っていること
Q 3. 20年間で一番の思い出
Q 4. 小学生から高校生で一番楽しかったこと
Q 5. 尊敬する人
Q 6. 将来の夢
Q 7. 理想の大人像
Q 8. 松本市内の
お気に入りの場所
Q 9. 最近関心のあったニュース
Q 10. 家族へひとこと



鎌田地区
令和8年1月1日現在
総人口 19,829人
(前年比 -113人)
世帯数 9,681戸
発行者 鎌田地区公民館
公民館報編集委員会



たくと
酒井 拓翔さん
(笹部町会)

カリスマ美容師目指します！

- A 1. 美容学校に通っています
A 2. 美容のコンテストにたくさん出ています
A 3. 美容のコンテストで優勝したこと
A 4. 高校の文化祭を実行委員として作り上げたこと
A 5. 父と母です。二人とも美容師でとても尊敬しています
A 6. トップ
スタイリスト
A 7. 学び続け、
人生を楽しめる大人でありたいです
A 8. 林檎の湯屋おぶ〜
A 9. FIFAワールドカップ抽選会
A 10. 20年間支えてくれてありがとう。これからはたくさん恩返しできるように頑張ります。これからもよろしく！

患者さん一人ひとりの気持ちに 寄り添える看護師になりたい

- A 1. 大学で看護を勉強しています
A 2. 勉強とバイトを頑張っています
A 3. 10年間バドミントンを頑張ったこと
A 4. 高校2年生で行った修学旅行
A 5. 母親
A 6. 看護師
A 7. 周囲を思いやり、自分の考えを持って行動できる大人になりたい
A 8. 上高地
A 9. 井川城に熊が出たこと
A 10. 20年間ありがとう。これからもよろしくお願いします！



やなぎはら る か
柳原 琉花さん
(井川城中区町会)

20年前はこんな出来事があった年でした

- 2005年(平成17年) 4月 平成の大合併により、四賀村、奈川村、安曇村、梓川村が松本市に合併
4月 YouTubeがサービス開始
10月 郵政民営化関連法案が成立(小泉内閣)
12月 日本の人口が1899年の統計開始以来、初の自然減に
2006年(平成18年) 3月 Twitter(現X)がサービス開始

◆20年前(2005年)

松本市人口……228,805人
現在(2025年) 232,370人
鎌田地区人口……18,029人
現在(2025年) 19,829人



11月20日、鎌田地区公民館主催による男の料理教室が開催され、68歳から83歳の9人が参加しました。

今回のテーマは「減塩と野菜摂取」4人の鎌田地区食生活改善推進員の皆さんの指導で「人参とレモンのサラダ」「高野豆腐のオムレツ」「減塩麺とサバ味噌煮」の焼うどんに挑戦しました。

千切り・銀杏切り・乱切りなど野菜のカットへと進み、初心者と経験者の差はあるものの、互いに助け合っ

て具材投入のタイ



鎌田地区公民館では今後もこのような教室を開催します。ぜひご参加ください。

男の料理教室

11月20日、鎌田地区公民館主催による男の料理教室が開催され、68歳から83歳の9人が参加しました。

今回のテーマは「減塩と野菜摂取」4人の鎌田地区食生活改善推進員の皆さんの指導で「人参とレモンのサラダ」「高野豆腐のオムレツ」「減塩麺とサバ味噌煮」の焼うどんに挑戦しました。

千切り・銀杏切り・乱切りなど野菜のカットへと進み、初心者と経験者の差はあるものの、互いに助け合っ

町内公民館長会視察研修 ―富岡製糸場を訪ねて―

11月27日、鎌田地区町内公民館長会が視察研修を実施しました。地域住民も加わり、群馬県を訪れました。

世界遺産・富岡製糸場には次々と団体客がやって来ますが、待たせない、混雑させない、わかりやすい、と工夫された案内のアイディアとバラエティに富ん

だこんにゃく料理の試食もでき、こんにゃく三昧の時間を楽しみました。見て、聞いて、食べて、五感で学んだ今回の視察研修。文化遺産を大切に、時代に合った伝え方をしていくことの重要性を感じることができました。



◆甲斐路を訪ねて 5部門委員会 交流バス視察

12月11日、鎌田地区公民館で活動する5つの委員会のメンバーほか、22人で山梨に行きました。

最初に日本百名城の武田氏館跡を見学し、次の根津記念館では、「鉄道王」と呼ばれた政治家・実業家の根津嘉一郎の生涯を学びました。事業



連続開催

千支押絵づくり講座

9月に長野県伝統的工芸品に指定された松本押絵の技法を使った「千支押絵づくり講座」が、12月2日、ペラミ人形店の三村隆彦さんを講師に開催されました。

今回は、令和8年午年の壁飾り「開運 飛躍の跳ね馬」のキットを使って作ります。作成工程の段階毎に講師の実演を見てやり方を学び、3時間半、黙々と作業に取り組みました。

新年が飛躍の年になることを祈って、笑顔でそれぞれの力作を持ち帰りました。

雑感

「努力した者が必ず成功する」とは限らない。しかし、成功した者はみんな努力している。この言葉に出会い、結果を気にせずに日々の稽古に取り組めるようになったと、柔道女子金メダリスト、出口クリスタさんは語った。全国スポーツ推進員長野大会のことだ。柔道から離れたこともあった。悔し涙にくれ、挫折の中に過ごした日、心ない言葉に涙すら出なかった日々。そんな時、静かに寄り添い続けた家族と、彼女の思いを支える師の言葉が、再び柔道に向かうきっかけになったという。そして、冒頭の言葉と出会い、オリンピック出場、金メダルと夢を叶えていった。▼明るく、気さくな彼女の雰囲気に参加者は魅了されていた。深い悲しみと苦しみを、孤独に耐えた精神が、人を惹きつける魅力となっていたのだらう。▼「人は一生のうちに出逢うべき人には必ず出逢う。一瞬遅すぎず一瞬早すぎず。しかし内に求める心なくば縁は生ぜず」という。求める心の強さが多くの縁をつなげたのだらう。(鎌倉弘行)