



No.354

今井公民館
館報編集委員会
電話 59-2001
FAX 59-1004

今井公民館・福祉ひろば共催 塩の道古道ウォーキング

5月24日(月)参加者20名が、松本市の大型バスで一路小谷村に向け今井公民館を8時20分に出発しました。

当日は、薄曇りでウォーキングには最高のお天気でした。小谷村郷土館でガイドと合流し、ウォーキング出発地点、深原へ移動しました。



最初の急な坂道

ウォーキングコースは高町越えと言い、距離4.5kmで約2時間30分かかる予定です。諏訪大社御柱祭りの前年に執り行われる薙鎌打ち神事は、コース終点付近にある大



ごごみの群生地の横を歩く

宮諏訪神社が全国で唯一の舞台です。かつて、諏訪大社から運ばれた「薙鎌」はこの大宮諏訪神社に奉納され、高町越えを歩いて信越国境の御神木に打ち、風雨鎮護を祈願しました。古の諏訪信仰を彷彿とさせるコースです。



薙鎌打ち神事の舞台となった大宮諏訪神社



ガイドさんの説明を聞く (高町の宿場跡)

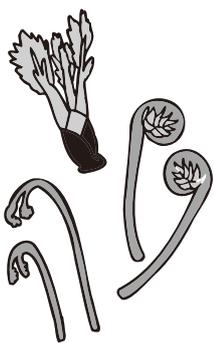
中間地点の埋橋薬師堂で、おいしい湧き水をいただき小休止しました。続いて高町を越え大宮諏訪神社を経てゴールしました。途中急な坂道と未舗装のぬかるみに苦しみ所要時間約3時間かかりましたが、全員無事ゴールできました。

参加者の感想

(公園西) 長谷川 航一さん

4.5kmの道を2時間半かけて歩くという事で当初から山道を歩き切れるかと心配している人もいました。

いきなり急坂の道が続きました。参加者は平日の事も、高年齢の方も多いため、かつては古道脇には田圃があり、道ももう少し整備されていたようですが、木が生い茂っています。ごごみの群生地もありましたが、時期的に遅かったです。途中湧水の出ている平地に出て休みました。高町は、かつて町があり、栄えていたようです。古来より由緒ある大宮諏訪神社に参拝し、バスが待つ市場まで歩き、「道の駅小谷」に行つて、遅い昼食をとりました。次回は山菜が多く採れる時に行きたいとの声がありました。高齢者には大変でしたが、非常に良かったので、また参加したいと思います。



北風南風

今から7年前、東北地方に車で9日間の一人旅をしました。その時の楽しさと感動した景色などをお話しします。泊りは道の駅での車中泊です。車で移動するので好きな時間に好きな所へ行くことができます。行程は、日本海側の新潟県・山形県・秋田県・青森県まで行つて帰りました。初めて訪れたところばかりで、ちよと苦労もありましたが素晴らしい自然に出会えて感動しました。海岸に面した道の駅深浦では、すばらしい夕日に出会いました。適度な雲があり、モンサンミッシェルのような形の島に沈む夕日がとてもきれいでした。またちよと珍しい不老不死温泉に入りました。海と接した露天風呂で、海に浸かっているようでした。青森県の仏ヶ浦は、白い三角の岩が林立してとても幻想的でした。最後に奥入瀬渓流を上流から下流へ写真を撮りながら歩きました。各岩から草が伸びておりとても驚きました。緑と水の白さのコントラストがとても素晴らしくきれいでした。とても良い旅ができて感激しました。また機会があれば出かけたくなります。(NA)

新型コロナウイルス

ワクチン接種のポイント



(地区担当保健師 鈴木 藍子)

ワクチン接種が本格化してきました。接種前、接種後のポイントをまとめました。年代や基礎疾患の有無等により、予約開始時期は異なります。詳細については、松本市ホームページで随時情報更新してまいりますのでご確認ください。

《ワクチン接種前》

ワクチン接種は完全予約制です。予約日時をご確認いただき、必ず予約時間を守ってお越しください。

また、定期的に受診をされている方は、事前に主治医にご相談してください。副反応の有無や程度には個人差があります。よくある副反応については、接種券に同封されている説明書をご覧ください。

《ワクチン接種後の生活》

ワクチンは、特効薬ではありません。接種後も、これまでどおりの感染対策（手指のこまめな手洗いまたは消毒、マスク着用、三密の回避等）を続けることが大切です。

(令和3年6月末現在)

みんな集まれ！親子すくすく教室

毎月原則第1火曜日に今井児童センターで未就園児の親子を対象に、「親子すくすく教室」が開催されています。



健康運動指導士の小布施育子先生を講師に、軽快な音楽に合わせて、フラフープやボールを使って、親子が一緒にできる運動・体操をします。子どもたちは、ジャンプをしたり、ボールを転がしたりして楽しんでます。親子で集い、楽しく交流できるので、親同士で気軽に育児の相談もできます。

この教室は、今井地区福祉ひろば等を中心に活動する子育てサークル「りんごサークル」と今井公民館の共催です。



毎回約10組、20名の参加者がいます。年度途中からの参加も大歓迎ですので、お気軽にお越しください。

ストレス解消マレットゴルフ教室

定例のマレットゴルフ教室が6月8日に行われました。朝から真夏のような強い日差しの中、男女10名の方が集まって3チームに分かれてコースを回りました。

「カーン」「カーン」周りに力強い音が響き渡りました。後列で見ていた人が「第一打が大切なんだよ」と教えてくれました。皆さんベテランの方が多くいようでしたが、始めて間もない人もいて、

ルールなどの説明をしてくれる場面もありました。「もつと慎重に」「諦めたらだめだよ」とホール近くになり焦って打とうとしてしまう人に周りから声がかかります。今回は、ホールインワンがあり、その時は大きな歓声が上がりました。にぎやかにおしゃべりしながら、いつの間にか18ホールを回り終わっていました。



男女別に1位〜3位までスコアが発表され、賞品を手にして嬉しそうでした。

今井地区周辺にはマレットゴルフ場が他にもあります。地区ごとにマレットゴルフ同好会もあり、日頃の交流や健康増進に役立っています。「はまっちゃって」「おもしろいよ」「ストレス解消」いいこ

と尽くめのマレットゴルフ教室には是非参加してみませんか。ボールもステイックも公民館に用意されており、手ぶらでの参加も大歓迎です。



行事の中止

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、次の行事の中止が決定しました。

- ◆第35回支部対抗球技大会
- ◆第26回今井ドンパン夏祭り
- ◆西南ブロック地区市長杯争奪球技大会予選会

お詫び

前号「令和3年度今井地区を担う方々」中、次の方の掲載漏れがありました。お詫びして掲載いたします。

消防団第20分団長 犬飼 賢
交通安全協会支部長 丸山 祐介