

城北



令和3年11月1日現在	
総世帯数	3,741
総人口	7,859
男	3,741
女	4,118



城北地区健康づくり推進員
 会長 松崎 忠夫さん
 監事 塚田 きよ子さん

4月に松崎忠夫さんが新しく会長になられ活動が開始されました。

今回は、健康づくり推進員5年目の監事の塚田きよ子さんに活動内容をお聞きしました。役員の中には仕事を持っている方も多く、お互いに協力しながら活動をしているとの事でした。

健康づくり推進員は、地域の「健康づくり」の担い手として自ら率先して実践した事や、学びを周囲に伝える活動を目的としています。

城北地区健康づくり推進員会は、各町会から選出された31人で構成されています。定例会は年5回で定例会に



▲定例会の様子

併せて研修会が行われます。6月には「腰痛対策」10月にはコロナで延期されていた食生活改善栄養指導教室「災害時の食事ガイド いざという時のために今できること」の講座が開催され、パッタクツキング(湯煎調理)の実演が行われました。

城北地区事業のウォーキング講座、ふれ愛まつり、ふれあい会食会、男のキッチン、また町会持ち回りで行われるふれあい健康教室にも協力しています。



▲健康づくり推進員向けの講習会で講師を務める丸山さん(右)

丸山さんが食改に入ったきっかけは、健康づくり推進員の時、たまたま持っていた、手作りお菓子が喜ばれて、気楽に入ったそうです。

「どこにでもある材料で、みなさんと一緒に楽しんで、簡単な料理を作り、交流を深め、仲間になつていきたい」と、料理教室の抱負を

活動は「楽しくやろう」をモットーに、自分の為にもなっており、学びを周囲に伝える活動を広げていきたいと話されました。

城北地区食生活改善推進協議会
 会長 丸山 芳子さん

推進員協議会は、戦後の食糧不足、栄養不足の中、主婦対象の「栄養教室」から始まりました。

厚生省が「栄養教室」修了の人を推進員とし昭和63年、食生活改善推進員養成事業が、県から市町村に委譲され、現在に至っています。

平成17年「食育基本法」が施行され、推進員は「食育アドバイザー」を併名されました。

平成24年、男性会員の加入が認められ、令和元年には創立50周年を迎えました。

松本市の一番のメインは、30年以上続いている「食生活



▲料理教室の様子

改善栄養指導教室」で、35地区の健康づくり推進員対象の「減塩とバランスの良い統一メニュー」の伝達講習会です。

松本市では、年6回の講習会に出ると会員になれます。

城北地区では、料理教室が主です。

10月から木下整形外科北側の交差点で通学路見守り隊が安全な下校のために活動中です。隊員はまだまだ募集中!



通学路見守り隊
 活動中

語ってくれました。また、こんな楽しみを多くの人と分けあえたらと、沢山の人が講習を受け、推進員になつてほしいと希望していました。

是非、料理教室に参加してみませんか?

ぐるっと城北 施設訪問

「沢村児童センター」

子ども達の歓声が響くなか、沢村児童センター館長の由井さんに現在の状況について伺ってききました。

令和元年に現在地に蟻ヶ崎児童館より移設されました。館長を含めて9人の職員がいます。コロナ禍の影響でセンターの行事もこの1年はほぼ開催できない状況となっています。

10月1日現在開智小の児童90人が利用し、そのうち3年生までが75人と低学年生が圧倒的に多くにぎやかです。また、一時預かり事業もあり、親の都合でその日だけ預かる子も30人ほどいます。

2年間のコロナ禍の中で利用を自粛する子もいましたが、センターに来る子はマスク・手洗い・消毒を徹底して出来るだけ密にならないように過ごしています。館内では、勉強やトランプなどのゲーム遊び、お絵かき等を友達と楽しんでいます。自主事業として卓球や習字をする子もいます。天



▲元気に来館する子ども達



▲館内の様子

気の良い日は沢村公園でのびのび遊ぶ時間もあります。

学校の授業がある日は下校後より7時までの開館、土曜日や長期休みの場合は朝8時〜午後7時までの開館、日曜日、祝日は休館日となっています。放課後児童預かり業務のほかにも未就園児を対象にした「つどいの広場」もあり、親子で遊ぶ場の提供と育児相談を行っています。「育児で困ったことや相談したいことがある方は遠慮なく相談に来てほしい」とのことです。

また、学校からセンターまでの通学路に信号機のない危険な交差点や狭い道が多くて心配しているそうです。「働く女性が増えて留守家庭に子どもを置くことが心配な家庭は、登録していただき、安心して明るく楽しく子どもらしく過ごせる場所を今後も提供していきたい」と語っていました。

自然観察講座



▲講師の松田さん(左)と共に自然と触れ合う参加者

10月18日、澄んだ秋晴れの下、12人の参加者が豊科郷土博物館学芸員の松田貴子さんを講師にアルプス公園内を散策しながら、植物のタネの戦略について学びました。

東入口の駐車場のかつらの木は葉が丸いハートの形でカラメルのような匂いが秋の香りをただよわせています

た。ズミの木に、ついた宿り木を発見したり、濃紺菊の花びらをルーペで観たり、北アメリカからの帰化植物のセイタカアワダチソウは、日本では余り歓迎されていませんが、逆に葛が外国で繁殖して困っているようです。

地表に出ている種は発芽せず地中の種は、芽がでる植物のたくましさ豊かな林を作っているかと思いつながら、木や花を観察する事ができました。

参加した人は今後も違う季節に開催してほしいと言う声がありました。季節毎に、同じ場所を歩いて植物の変化を観るのも、楽しいと松田さんが教えてくれました。身近な場所で、植物を観たり、鳥の声を聴いたり、私たちは、豊かな自然の恩恵を受けていると感じた2時間の観察会でした。

城北の秋

ファミリーコンサート(10/23)



▲楽団ケ・セラによる楽しいコンサートでした。

下栗の里視察研修(10/11)



▲6月に続き第二段の視察を行いました。

安原地区歴史研究会が城北を視察(10/20)



▲安原地区の皆さんが城北の文化財を視察に来られました。



▲大日堂について説明する沢村町会住民と耳を傾ける安原の皆さん。

街角トピックス



▲色鮮やかに実ったピラカンサス。▲緑の葉に赤やオレンジの実が映えます。