



●安曇地区●	
750世帯	
男女	742人
	735人
合計	1477人
R元 .9.1現在	

# 8/31 山歩きで健康づくり 山歩きのための筋肉づくり

乗鞍サマーセミナー2019 ふれあいパーク乗鞍

11回目となる本年は、東京大学大学院総合文化研究科教授の石井直方先生を講師にお迎えして、「山歩き」「筋肉」「健康」をテーマにお話しいただきました。

石井先生は運動生理学・トレーニング学が専門で、ご自身もボディビルダーとして輝かしい成績をおさめるとともに、「筋肉博士」として各種メディアで広く知られている先生です。



今回の「乗鞍サマーセミナー」は、「健康寿命延伸都市」松本市、山岳景勝地、安曇にふさわしい内容



会場の外ではフリーマーケットが開かれ、高原野菜や郷土料理のぶどう葉寿司等が販売されました。



▲石井先生

◀先生の選手時代

で、山歩きは筋肉の機能を向上させる効果があり、メタボ予防やロコモ予防、認知症予防にも効果があります。身近にある山々を楽しく歩いて健康に過ごしましょう。

# 8/2 あづみ見る・知る 上高地

第2回わたしたちの上高地へ1億年のものがたり

この講座は、実際に学習・体験することを通して安曇地区の魅力を発見・認識し、郷土愛を育んでいただくことを目的に開催されました。今回は専修大学文化環境地理学科教授で上高地自然史研究会会員の荻谷愛彦先生をお招きして、午前は座学「上高地はどうやってできたのか？」を小学校高学年〜中学生向けの内容でお話しいただき、午後は河童橋〜大正池ホテルまで散策し、ダイナミックな自然の歴史を学びました。

参加者20名



# 8/8 公民館講座 丸山珈琲企画第2弾

アイスコーヒーの淹れ方講座 安曇保健福祉センター2階 福祉ひろば



丸山珈琲の小野正人(松本店店長)さんをお招きして、アイスコーヒーの飲み比べや急冷式と水出し式の違いについて説明していただきました。小野さんの軽妙なお話に、参加者の皆さんも楽しそうに、時折笑い声が会場に響きわたりました。

参加者9名

# 笑顔リレーのお知らせ

安曇公民館は、安曇地区町内公民館長会、地域おこし協力隊の岡部さんと協力して、笑顔リレーの作成活動をしています。笑顔リレーとは、「地域の好きなところ」や、「地域への想い」等を形にし、多くの方と共有することで、町会や出身地等の『絆』に捉われることなく、地域の魅力を発見・認識していただくことを目的とした企画の名称です。

令和最初の安曇地区文化祭(10月27日(日)開催)での発表を目指し、主催者が地区の行事等へ伺い、みなさまの笑顔の写真を撮影します。「安曇の魅力」考えてみてください。



▲撮影例

# 8/25 第34回 自転車マラソン

参加者は4,475人。優勝者は男女とも昨年の優勝者と同じ選手で過去最高の記録が出しました。

男性55分41秒  
女性1時間06分48秒



# 安曇小中学校

## 大野川校との合同登山



▲乗鞍岳登頂！バンザイ！（小5）

小学5年生は7月10日に乗鞍岳に登りました。ガスがかかり山頂からの景色を楽しむことはできませんでしたが、雷鳥に出会ったり、雪渓で雪合戦をしたりと貴重な経験ができました。中学1年生は7月22～24日に奥穂高岳を目指しました。山頂を目前にした穂高岳山荘まで登ったところで天候不良のため下山しましたが、事前訓練の成果を存分に発揮することができました。子どもたちにとつてふるさとへの山に登った思い出は貴重な宝物になるはずですよ。



▲洞沢ヒュッテでアルプホルンを演奏（中1）



▲雪渓を滑って下りました（小5）



▲サイテングラードで記念撮影（中1）

## 安曇中との合同 松崎町 訪問&交流

7月9日～11日までの3日間、大野川中と安曇中の2年生8人は、安曇地区との姉妹都市である、静岡県松崎町を訪問しました。昭和56年から続くこの歴史ある交流を終えての感想を、2年生の3人が紹介します。

8月22日には、安曇地区訪問にいらっしゃった松崎中の皆さんと交流しました。

# 大野川中

## 乗鞍



### 1 一番印象に残った場所とその理由

#### 岩地海水浴場

- 水がとてもキレイだったから。
- サップとシーカヤックをしたから。

### 2 一番楽しかったこと

松崎中の2年生と交流したこと。



### 3 美味しかった食べ物ベスト3

- 第一位 お刺身
- 第二位 さつまあげ
- 第三位 甘夏ゼリー



### 4 訪問中のプチパニック

- I君がビーチドッジボールの時に手の指を痛めた。
- T君がアブみたいな虫に刺されて手のはれた。

### 5 松崎町、松崎中の印象

- 昔ながらのなまこ壁がとても美しく、海もすきとおっていてきれいでした。
- 地域の人たちもやさしくて、とても過ごしやすいかったです。
- 食べ物がおいしくてサイコーでした。

### 6 来年度訪問する後輩に伝えたいこと

- 貝海：松崎中との海での交流を楽しみ、友達を沢山つづけて下さい。
- 一星：山では味わえないキレイな景色をたくさん楽しめるので、楽しんで下さい。
- 凜音：きれいなところなので楽しんで下さい。

