



ささやまぶ

里山辺の未来を考えよう!!



令和元年7月1日現在	
世帯数	5,343 戸
人口	5,822 人
男子	6,124 人
女子	11,946 人

5月28日(火) 令和元年度第1回里山辺地区まちづくり協議会を開催しました。まちづくり協議会は、地区住民が自主的な地域活動に参画し、地区における課題を解決することが目的で、住民自身が元気で、安心して、生きがいを感じながら暮らせる、住みよい地域づくりに寄与することを目指しています。今回は、昨年度のまちづくりトークなどで話題となった、「伝統文化の活性化」につながる5月のお船祭りのドローン撮影と、「美ヶ原温泉の活性化」につながる温泉協同組合の視察について、が話題として提供されました。

ドローンで撮影された今まで見たことの無い角度からのお船祭りの映像や、地元なのにあまり行く機会のない美ヶ原温泉源泉の管理状況などが紹介され、その後「令和元年のお船祭りから、人と人のつながりを考えてみよう!」をテーマに意見交換しました。お船祭りについて参加者からは、「お船祭りが世代間交流の場にならないか」「伝統文化を観光資源にできないか」

「観光客が参加できるお祭りにならないか」「もっと子供や女性が参加しやすいようにならないか」「町会未加入者や観光客にもPRできないか」などの提案があり、美ヶ原温泉の活性化については、「お客のニーズと旅館が描くコンセプトのマッチング調査をしたらどうか」との提案がありました。

今後も、協議会では里山辺の未来を語り、具体案を求める活動に取り組んでいきますので、興味・関心がある方はお気軽にご参加ください。

事務局 丸山知世



意見交換の様子

松本市の介護が必要になった原因の第1位は、高齢による衰弱、第2位は転倒・骨折です。この要因の1つには、筋力の低下があります。筋力の低下を予防するためには、筋力トレーニングが効果的です。筋力トレーニングは何歳から始めても遅くはありません。現に90歳を超えても、筋力をつけることができます。里山辺地区では、体力づくりサポーターの協力を得て「さと健講座」(福祉ひろば・公民館共催)が月に1回開催されています。自宅でも無理なくできるストレッチや筋力トレー

参加しよう! 仲間と筋トレ



「さと健講座」に参加してみませんか。また、松本市で推奨しているいきいき百歳体操も筋力トレーニングの1つです。これは、自分に合った重りを付けて、週に1回行う体操です。続けることで、筋力がつき、体の動きがスムーズになるので、転倒しにくい体になります。継続するためには、仲間と一緒に取り組むことがおすすめです。仲間を集め、定期的に借りることでできる場所を見つけていただければ、体操のDVDをお貸しします。



いきいき百歳体操の様子

問合せ先
松本市健康づくり課北部保健センター
☎0263-38-7677

地区保健師 常田萌子

11月の里山辺地区卓球大会終了後の慰労会で、毎年のように卓球部を作ろうという声は上がっていますが、立ち上がる方がいませんでした。

そんな中、現在の部長さんが是非ともやりたいと声がけし、卓球台一台部員5名位でスタートしたのが平成29年4月。愛ちゃん、佳

わか町紹介②
西 荒 町
サークル活動
卓球部編

純ちゃん人気から「卓球やりたい」という声にこたえてスタートしました。その後部長さんがどこからか使わなくなった卓球台を貰い受け、現在では卓球台三台卓球マシーン一台で、幅広い年齢層の方々20数名が練習に参加しています。練習は第2、第4土曜日夕食後の7時〜9時で、休憩時には皆さん持ちよりの茶菓で一服です。



卓球部 練習の様子

技術の向上はさることながら、町内住民同士の楽しい交流の機会と考え、僅かですが年間活動費が支給されます。昨年の卓球大会で団体戦3位、個人戦女子準優勝と立派な戦績を挙げた。又、練習に参加していた子供2人が今春中学校卓球部に入部しました。

西荒町公民館長 佐藤良治

ロープジャンプ大会

●X優勝 結束の力●

僕は今年の大会で目標としていたことがあります。それは皆で協力して優勝を目指すことです。最初は集中力が切れてしまう事があり、40回ほどしか跳べませんでした。メンバー同士でどのようにしたら跳べるのかを話し合い、跳ぶ際に回数を大きな声で数えたり、背の高い子を端に配置したり、ロープを回す人にスピードや高さをお願いしたりしました。その結果本番では77回跳ぶことができ、優勝することができました。

皆で目標を設定し、それに向かって頑張ることができて良かったです。

ガンバ!! 藤井 花岡遼海



X優勝:ガンバ!! 藤井

●連覇!!湯の原優勝EX●

6月9日に里山辺子ども会スポーツ大会をやりました。ぼくたちは去年EXで優勝出来ました。「今年も出来るかな」と不安でしたが、見事!!優勝できました。「うれしかったです。」練習では、80~90回で、後少して100回という所でした。ですが、本番では、1回目は90回で、後すこしでもくやしい所でしたが、2回目、100回をこえる事が出来ました。とてもうれしくて、みんな、「優勝出来るかもよ」と言いました。そして、優勝!!最後のくいのない大会と出来ました。



EX優勝 Challenge Soul湯の原

Challenge Soul 湯の原 金井孝太郎

結果

◎ロープジャンプX

- 優勝 ガンバ!! 藤井
- 準優勝 林ガールズラビット
- 第3位 美里若里MSWファイターズA

◎ロープジャンプEX

- 優勝 Challenge Soul 湯の原
- 準優勝 ぴょん太西荒町 EX
- 第3位 南北小松ブラックホール

わいわいカレー・田植え

■5月19日(日)

晴天のもと、子どもたち19人が田植えに挑戦。泥に足をとられながら稲を手植えする貴重な体験をしました。



田植えを体験

教育文化センター 整草取り作業

■6月4日(火)

今年も地区高齢者クラブ連合会の29名の皆さんが奉仕活動としてサツキの花壇や駐車場の植木の手入れを行っていただきました。



サツキの手入れの様子

春のガーデニング講習会

■5月24日(金)



完成した寄せ植え キンギョソウをメインに

花ボラ・緑化作業

■6月8日(土)



薄川左岸堤防 マリーゴールドとペゴニア

トピックス

◇第4回地区 親睦ゴルフ大会

今年も豊科カントリー倶楽部で5月23日に開催されました。参加者は80名です。

大会結果(新ペリア方式)...

- 優勝 関 春宣(西小松)
- 準優勝 湯川 治宣(湯の原)
- 第3位 宇留賀美雪(湯の原)
- 女性賞.....
- 優勝 宇留賀美雪(湯の原)
- 準優勝 久祢田きみ子(小松町)
- 第3位 布野けさ子(西荒町)
- ベストゴルフ賞.....
- 湯川 治宣(湯の原) 73(36・37)



左から 小岩井淳次会長、第3位:宇留賀美雪さん 優勝:関春宣さん、準優勝:湯川治宣さん

◇第49回ソフトボール・ソフトバレーボール大会

6月2日 大会結果

■ソフトボールの部

- Aブロック Bブロック
- 優勝 南北小松 藤井
- 準優勝 上金井 下金井

■ソフトバレーボールの部

- Aブロック Bブロック
- 優勝 南北小松 新井
- 準優勝 湯の原 西荒町

ソフトバレーボールの優勝チームが松本市市民体育大会の代表チームに選ばれました。

◇地区ゲートボール協会主催

第12回会長杯大会 6月1日

- 優勝 薄町
- 準優勝 西荒町
- 第3位 林B

第16回柿の実杯大会 6月22日

- 優勝 下金井西
- 準優勝 林B
- 第3位 下金井東

第14回テレビ松本杯大会 7月6日

- 優勝 林B
- 準優勝 新井
- 第3位 下金井西
- 敢闘賞 下金井東

