



笹賀の世帯数・人口	
世帯数	4,518 世帯
人口	10,910 人
男	5,493 人
女	5,417 人
(平成 31.3.1 現在)	

新春 ぱびるすコンサート

1月20日笹賀公民館において毎年恒例の新春コンサートが開かれ、50人程が参加しました。今年のコンサートは、元わさびらずとして活動した中村雅彦さんをリーダーに、その後わさびらず21として共に活動した、片山有治さん、片山美和さん、八島優一さんの4人からなる「ぱびるす」の皆さんで

代表の中村さんは、言わずと知れた初代わさびらずのギター・ボーカル。再結成したわさびらず21で1998年長野冬季オリンピック組織委員会の推薦曲「白い大地から」を作詞作曲しました。ボーカル、そしてフルートを演奏した片山有治さんは、日本ケーブLTV 歌謡大賞などで優勝経験があります。バイオリンの片山美和さんは幼少よりオーケストラに参加し様々な賞を受賞。村下孝蔵のコンサート、宇多田ヒカル・サカナクションのレコーディング



に参加しています。キーボードの八島優一さんは、「世界遺産」「スーパーサッカー」などのBGMを作曲、倍賞千恵子・岡崎裕美などのコンサートにも出演しています。

コンサートは、昔懐かしい曲や唱歌、オリジナルの曲で、中村さんの「ここ、一緒に歌ってくださいね」といった誘導で、みんなあつという間にコンサート空間に溶け込んでしまいました。

面白いお話と、素敵な演奏、そして心に響く歌声。ぱびるすは安曇野でも活動していますので、また聴きに行きたいな、と思う楽しいコンサートでした。

今、世間が注目の鯖缶を使う 笹賀公民館が男の料理教室開催

笹賀公民館は2月19日、同館調理室で「男の料理教室」を開催しました。参加した14人の受講生は、松本市食生活改善推進協議会(食改)の笹賀地区推進員4人を講師に、今、世間で注目を集めている鯖缶を使った料理づくりの指導を受けました。



食と健康は同源

初めに、市健康福祉部健康づくり課の「管理栄養士」上條祥水さんが「食べ物から栄養を摂取することが健康のみならず」と食の大切さの話題を披露した後、食改の笹賀地区推進員のリーダー南操さんが料理の説明をしました。

教室の献立は、鯖缶と大豆バーグ、ジャガイモのガレット、

セロリとイカ薫のヨーグルト和え、具だくさんみそ汁、の4品で、4班に分かれ料理を実習しました。みじん切り、せん切り、いちよう切り、小口切り、ざく切り、薄切り、などの調理用語に戸惑いながら、見よう見まねの初心者から、手馴れた人まで分担で協力しながら料理が出来上がりました。



鯖の健康効果とともに、みそ汁の塩分濃度は0.6%以内など減塩指導も受けてから、お昼の食事の時間になりました。食事後、参加者全員が、料理の感想と、それぞれの食生活の実態を発表し、次回開催の期待を込めて盛会裡に男の料理教室は幕を閉じました。(山楽子)

さんぽみち



色々な花が咲き乱れる春がやってきました。この時期特に私が好きなのは福寿草や水芭蕉です。



福寿草(筆者撮影)

さは最高です。「かわいい」という言葉が最も似合う花だと思えます。

水芭蕉は、みどり湖や乗鞍高原を始め、多くの湿原や小川、池などで楽しめます。

中でも梅池自然園は、見ごろが6月から7月初旬と時期的にも遅く特徴を持った場所といえます。

梅池自然園では、6月に入ってもまだ雪が残っています。雪が溶け、ところどころに現れた湿原に水芭蕉が群生し、その背景には白馬連邦が有り、さらには周りの残雪が、単なる白さではなく様々な雪解け模様で見る人の感動を呼び起こします。まさにこの時期ならではの情景です。

今年も自然の美を存分に味わいたいと思います。

楽しく和気あつあつ クラフト教室

上小俣公民館で毎月2回開かれていたクラフト教室が今年で4年目を迎えます。

毎回教室には、顔ぶれは変わっても10人くらいの参加があり、講師で安曇野市在住の丸山富子先生の指導を受けながら、各々の作品を自分のペースで創作しています。

会場は上小俣ですが、隣接する他町会からも多く参加があるので、町会を越えた交流を深めながらの楽しい教室となっています。

作品は、クラフトテープという紙バンドを編んで創作します。クラフトテープは色もカラフルで、竹や籐に比べて柔軟性があり、比較的簡単に豊富な形が自由自在に作れるので、教室の皆さんの作品にも個性があり、「イメージがどんどん膨らんで夢中になる。」とのことでした。

編み方も、何通りもあり、編み方の組み合わせでいろんな表情が出てくる面白さや驚きや、丸山先生の指導を受けながら楽しんでいくようです。

「先生、次はどう編みますか?」「先生、これでいいの?」と、次々と声がかかり先生も大忙

しですが、一人一人にとても丁寧に指導をしていました。

皆さん静かに集中して編んでいます。一息ついては笑いがかかります。和気あつあつと楽しい二時間を過ごしていました。

先生から新作を紹介してもらったり、他の人の作品が仕上がると、どの作品も素敵なのばかりなので、今度はどれを作ろうかと、次から次へと創作意欲がわくそうです。

教室の時間だけではなく、自宅でも空いた時間にはクラフトに取り組み皆さん。肩こり、目の疲れもなんのそので、どんどん新しい作品にチャレンジしています。出来あがった作品を知り合いの方にプレゼントすることも、とてもはりあいにしているそうです。

「教室の皆さん、とても熱心です。」と先生も感心していました。

「世界で1つしかない自分の作品が出来上がるのはとてもうれしい。」と皆さん口を揃えて言っていました。とてもいきいきと作品に取り組む姿が印象的でした。

また、「この教室でクラフトを楽しみながら、普段会わな



い人ともいろんな話ができて、最近少なくなった地域の集まりのようで、いい交流の場になっています。」と笑顔で話していました。

創作している作品の種類も編み方もそれぞれなので、毎回出席できなくても構わないし、自分のペースで進められ無理のない教室であること、作品が完成した時の喜びや仲間との楽しい会話、どれもこの教室の魅力になっているようです。



ライジボール卓球大会 第34回町内公民館対抗開催

積み重ねた歴史

笹賀地区公民館は、第34回町内公民館対抗卓球大会を同館ホールで1月27日に開催しました。男子4人、女子3人を基準にした団体戦に13チームが出場し、地区役員や応援団を含め200人ほどが参加しました。

通算34回を数え、昭和から続いている大会ですが、松本市民体育大会の地区対抗競技に採用されているライジボール卓球を導入して3回目、卓球競技者以外の一般の人たちには馴染みの薄かったボールも練習機会を得てだいぶ浸透してきました。

試合は抽選により3チームが3ブロック、4チームが1ブロックに分かれてリーグ戦を行い、各ブロックで1位になった4チームによるトーナメント戦で優勝を競いました。男子が1、3、5、7番、女子が2、4、6番で3番は4歳以上、5番は30歳以上として競技を行い、小学生から80代のベテラン選手まで老若男女、世代を超えて町内代表として大声援を受けチームの為に頑張りました。成績は、神戸が優勝を飾り

連覇を達成し、準優勝は上二子が前年度の3位から優勝をうかがえる位置まで前進、ブロック1位で大躍進の下小俣と優勝を狙っていた下二子が3位に入賞しました。

ライジボール卓球は、卓球の一般への普及と生涯スポーツの振興を願い、昭和63年に開発された新卓球です。硬式に比べボールの直径が44㎜で4㎜大きく、重量は2.2gで約0.5g軽い。回転が少なくスピードも出ない特徴があり、ラリーが続く初心者や高齢者にも取り組みやすく作られています。(山楽子)

