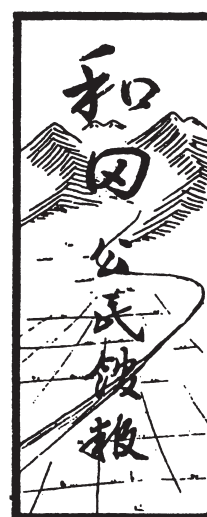


和田地区市民大運動会



【子金魚パクパク：パン食い競争】
「ねらいをさだめてガブっと！」



【ムカデマンボ】
「掛け声出して！気持ちこそろえて！1・2、1・2！」



【大玉送り】
「大玉は迎えに行かず来たらず！」



【綱引き】
「力の差？ イエイエ、チームワークの差です」



【青春の思い出：玉入れ】
「真下から下投げて入れる方法がおすすめです」

去る10月14日(日)、3年ぶりに和田地区運動会が開催されました。昨年は松本馬拉ソンと日程が重なり、一昨年は雨のためグラウンドコンディションが不良で2年続けての中止となりましたが、今年は爽やかな秋晴れのもとで盛大

に運動会が行われました。朝方はやや肌寒い感じもありましたが、競技が進むにつれて気温も上がり、絶好の運動会日和となりました。より多くの方に運動会へ参加いただくために、一昨年から各町会の公民館長や体育委員の三役を中心に、継続的に種目の見直しを行ってきました。似たような種目の統合、一部種目の出場資格の見直し、新しい種目追加等を検討し、今年はその検討結果を反映したプログラムとなりました。

では、指定されたお題に書かれていた「犬のぬいぐるみ」「平均台」「○○町会の方」などを採ってお題と一緒にゴールまで駆け抜けていただきました。初めてということもあり、わかりやすいお題にさせていただきましたが、次回以降も、見ている方に楽しんでいただけるお題を考えていきたいと思っています。

前回までは町会の選手としていくつかの競技に参加していましたが、今年は審判員として皆様の活躍を応援する形での参加となりました。始める前は物足りないのではと思っておりましたが、一生懸命に走る姿、和気あいあいと競技する姿、一体となって応援する姿を見て、十分に楽しませていただきました。良い意味で裏切られて良かったです。

下和田 萩原誠二郎

今年、一部の種目では所定の人数が集まらず、やむなくオープン参加や棄権という形になった町会がありました。ご参加いただけるようご尽力いただいた中でこのような結果になったことは非常に残念に思います。次回に向けての反省点の一つとし、それ以外についても各町会の公民館長や体育委員の方からのご意見などもお聞きして、次回への改善点として協議していきたいと思っています。

最後にいただきましたが、当日お越しいただいた来賓の皆様、ご参加いただいた選手、応援の皆様、前日の準備から当日の片付けまでご協力いただいた役員の方々にご感謝を申し上げます。本当にありがとうございます。

和田地区の選手として参加し始めた30代頃の試合前練習は、ほんの数日しかなくガチガチでしたが、弱小ながら参加してきました。今は毎週火・木曜日に公民館活動として練習できるようになり、20代から70代までの方々が来ています。練習では「ワー、ギャー」と声を出してストレスを発散し、楽しくて幸せを感じています。

卓球経験のある方、戦力になり和田を盛り上げてほしいです。卓球経験のない方、一緒にピンポンを楽しみませんか。ご参加をお待ちしております。

殿 菊池三千子

和田の世帯数・人口	
世帯数	1,483戸
人口	4,228人
男	2,045人
女	2,183人

(平成 30. 11.1現在)

市民体育大会に参加して

10月7日(日) 市民体育大会の卓球に出場しました。①女子ダブルス②合計100歳以上男子ダブルス③混合ダブルス④合計80歳以上女子ダブルス⑤男子ダブルスの団体戦です。予選で庄内地区に勝ってブロック代表になり、決勝トーナメントでは、中山、城東、神林地区を破って優勝することができました。試合は緊張感がありますが、勝ったときみんなで一緒に喜びあえる楽しさもあります。

スーパー食材「凍り豆腐」の工場見学と試食会

長野県の郷土食でもある凍り豆腐（高野豆腐）が、血管の若返りが期待できる食べ物として最近見直されています。

私達、松本市食生活改善推進協議会（食改）和田支部では、地区への調理実習として、何回か凍り豆腐の講習をしてきましたが、今年は、飯田市にある旭松食品の工場見学と試食会を企画し、総勢19名の参加者で10月25日（木）に行ってきました。

会社の概要をお聞きした後、大豆から凍り豆腐ができるまでのビデオを見ました。その後、工場の方の案内で、製造の過程を見学しました。1日に50万枚製造しているそうです。特に水が重要な役目をしてい

て、松尾の地下水を汲み上げ、処理をした後、一日で2000〜2500t利用しているとのことでした。

いよいよ試食です。ツナマヨ風のり巻き、こうや豆腐のから揚げ、こうや豆腐の一口ピザ風、簡単大豆の酢の物、こうや豆腐と米粉のカップケーキ等、凍り豆腐の料理の仕方や種類も沢山あることを知り、お腹一杯完食しました。レシピもいただきましたので、これからもっと凍り豆腐料理にチャレンジし、レパートリーを増やしたいと思いました。

旭松食品の研究で、縦7×横5.5×厚さ1.7cmの凍り豆腐を1日1枚を目安に長期摂取することで、凍り豆腐に含まれる「レ



原料を見ながら製造過程を学ぶ



製品の試食に舌鼓

ジスタントプロテイン」の力で、糖尿病予防にも効果があることが、世界で初めて確認され、医療関係者が注目して

いるそうです。

参加された方からは「大豆加工食品が沢山ありビックリした」「凍り豆腐の使い方がわかった」「今まで使わなかったが、これから使ってみよう」「レシピが沢山あることを知った」「美味しさを知った」などの感想をいただきました。

食改では、減塩活動、高齢者の低栄養にも取り組んでいます。減塩具たくさん味噌汁に凍り豆腐を入れた簡単クッキングは如何でしょうか。

これからも地域の方々と共に学びながら、食改員（現在3名）として「私たちの健康は私たちの手で」のスローガンの実現に努めていきたいと思います。

松本市食生活改善推進協議会
下平 理江

和田地区 芸術文化祭開催

第46回和田地区芸術文化祭が、11月4日（日）芝沢小学校体育館で開催されました。今年も、いつも会場となる公民館が改修工事のため、半日でステージ発表のみ行われました。発表は、芝沢小学校金管バンドの元気な演奏からでした。その後、南国の様なハワイアン・フラダンス、高綱中学校吹奏楽部の「情熱大陸」などの演奏

が続きました。小中学生とも演奏しながら立ち上がったたり横を向いたりして、客席を拍手などに巻き込んでいました。伊藤さんの南国楽器のウクレレ演奏は、じつくりと聞かせました。芝沢お話の会の絵本の読み語りは、大人でも楽しめました。やすらぎの会のカラオケでは、97歳の宮島さんの歌声に驚きました。童謡を歌う会、ひばりの会は優しい歌声が印象的で「もみじ」を会場の皆で歌いました。最後に、大地讃頌をうたう会の混声合唱が会場に響きました。幅広い年齢層の個人や団体が、日々の練習の成果を発表し、観客を楽しませてくれました。（和）



ひばりの会の優しい歌声が会場に響きました

お知らせ

○松本市市民体育大会（10月7日）の結果

- ・卓球 14地区中 優勝
- ・ソフトバレーボール

- ・40歳以上の部…予選敗退
- ・39歳以下の部…決勝1回戦
- ・マレットゴルフ
 - 男子…29地区中 15位
 - 女子…23地区中 6位
- ・軟式野球
 - 4地区中 2位
- ・ゲートボール
 - 不参加

総合成績

- 松本市長杯争奪球技大会（10月21日）の結果
- ・卓球 12地区中 3位
- ・マレットゴルフ 21地区中 5位

編集後記

次々とやってくる台風に気を採みながらの秋の始まりでしたが、スポーツの秋、文化の秋、それに加えて味覚の秋に紅葉が色を添え、信州松本の秋は駆け足で通り過ぎて行きました。

いつの間にか一年で一番日が短い時期を迎え、これから始まる長い冬を思うため息も出ますが、ちょっと好みの飲み物でも用意してゆつたりとくつろぐのも良いかなと。雪を頂いた北アルプスの山々が一番美しい季節がやってきますね。

下和田 後藤あさみ

