



校長室前の様子です



伝統の七夕人形づくり

平成二十五年度から、地域ボランティアの方々が講師となって、清水中学校の3年生に松本伝統の七夕人形の作り方を伝えています。今年度は五月二十日に、9名の講師がそれぞれのクラスで授業を行いました。



第三地区



清水中学校吹奏楽部



清水中学校合唱部



源池小学校金管バンド



松本蟻ヶ崎高校吹奏楽部

水無月コンサート

六月十日(日) あがたの森文化会館講堂にて開催された第15回あがたの森水無月コンサートの様子です。

いきいき100歳体操

第三地区公民館講座として

三月から週一回、全12回の日程で行われた「いきいき100歳体操」が、六月一日で終了しました。初回と最終回には6つの項目で体力測定を行いました。このように、3カ月間この体操を継続することによって、体力が明らかに向上した方が続出しました。

全30名の参加者を対象に行った終了後のアンケートでは、全体の83%の方が今後もしっかりと継続したいと希望されるほどの効果が実感できる講座となりました。

体操の効果 (実際の例)

	前	後
握力		
男性 (80代)	29kg	33kg
30秒立ち上がり※1		
女性 (80代)	17回	27回
5m歩行スピード		
女性 (70代)	5.7秒	3.7秒

※1 椅子からの立ち座りを30秒間で何回できるか

次の条件を満たす団体に、第三地区公民館から体操用DVD、おもり、体力測定用器具のレンタルを行います。

- ①体操の効果をj得るために、週1回以上の頻度で3カ月以上継続して実施すること
- ②5人以上の団体で行うこと
- ③地域の誰もが参加できること
- ④体力測定を3、6、12カ月後に実施すること
- ⑤体操を正しく行うために、初回から4回目にかけて第三地区担当の行政職員等から体操法の指導や運営の支援を受けること

この体操をやってみたい方や、体操の団体を立ち上げてみたい方は、第三地区公民館 (Tel36-7040) までお気軽にお問い合わせください。

埋橋公民館の100歳体操の様子です。



継続したいと希望されるほどの効果が実感できる講座となりました。この体操は、今度は住民の皆さんが主体となり六月六日から毎週一回の日程で、埋橋公民館にて行われるようになっていきます。体操用DVDとテレビ、おもり、椅子があれば、気軽にどこでもできまので、皆さんも近所のお友達と始めてみませんか？

第三地区

「歴史まち歩きマップ」作りが始まりました

イオンモール松本に設置していた、明治初期からの松本市の産業発展の歴史を記した碑文を、より多くの皆さんに知ってもらい、子どもたちの地域学習に生かしてもらうために、第三地区まちづくり協議会では長野県の元気づくり支援金の申請をしております。その結果、「松本市の近代産業発展の歴史まち歩きを多世代で楽しむ事業」として予算をいただくことができました。そこで、六月十三日に第三地区公民館において、事業の監修をしていただく松本市図書館の小松芳郎先生、イラスト



第1回の編集会議

をお願ひした松本市出身のお絵描き芸人やポンスキーこぼやし画伯をお迎えして、第一回の編集会議を行いました。まちづくり協議会幹事

会とイオンモール松本からも2名参加して、この第三地区が明治以降の産業発展に重要な役割を担っていたことを子どもたちに伝え未来に残すためには、どのようなマップや冊子が良いのかなど活発な意見交換が行われました。出来上りが大変楽しみです。

大道芸体験講座

六月二十二日に第三地区公民館で行われた、生活文化委員会主催の「大道芸体験講座」の様子です。腹話術と、簡単にできる手品を楽しく学びました。



前第三地区公民館長 中田安子様 お世話になりました

この度、六年間の公民館長としての任期を満了して退任させていただきます。

任期中は地区の皆様、利用者の皆様には大変お世話になりました。心より御礼申し上げます。また、地区連合会長様より、感謝状・記念品をいただき、身に余る光栄と深く感謝申し上げます。



町会連合会から表彰されました

な居場所づくりができればと決意したものでした。とは申しませんが、未熟な点や至らなかつた点などが多々あつたであろうと思ひます。ご迷惑をおかけしてしまつた事もあつたかと思ひますが、皆様からのご協力をいただき、優しい気づかいやさりげない配慮をいただきながら、親切にサポートをしていただけましたことは、心の支えであり、勉強もさせていただき、私の宝となつていきます。お世話になつた皆様おひとりおひとりのお陰で頑張つてこられたこと、改めまして御礼申し上げます。本当にありがとうございます。これからも第三地区はまだまだ変わっていくと思ひます。皆様にとって「住み良いまち」になりますよう祈つていきます。またお目にかかる機会があらうかと思ひます。どうぞこれからもよろしくお願ひ申し上げます。

で、地区の皆様と一緒に気楽一杯できることを住民目線の皆様を迎えていただき精一杯できることを住民目線

今後の第三地区のご発展と皆様のご健康ご多幸をお祈り申し上げます。



四月五月は早朝5時から、六月以降は4時から私の一日が始まる。うつすらと薄暗い中、自宅から筑摩橋へ大久保橋を経由して約1時間のウォーキング。薄川河川敷からわずかに聴こえるカジカガエルの鳴声、けたたましいオオシキリの囀り、ダイサギ、アオサギの姿を楽しみ、東側に美ヶ原の朝焼け、西には遠く常念岳、槍ヶ岳等雄大な北アルプスの山脈に感動。至福のひとつときを味わう。

自宅へ戻るとその足で、あがたの森中庭へ。ヒマラヤスギに囲まれた奥の石段が私の指定席。ここで約30分程草笛を楽しむ。私のお得意はナツメロ。楽器となる葉は庭園内のシラカシ。まさに草笛は自然界の贈りもの。草笛は口笛と同様に楽譜を見て演奏するものではなく、知っている曲を口ずさむもので、カラオケ大好きな私にはうってつけの楽器。これが終わるとゆっくり園内を散策。稀にオオタカやハイトカを見ることができ、四季おりおりの野鳥を楽しむこともできる。ここに居を囲った幸福に感謝。(上條 恒嗣)