



平成30年 1月 1日現在

総世帯数	1,446世帯
総人口	2,645人
男	1,234人
女	1,411人

### 梅ヶ枝町の防災訓練と課題

梅ヶ枝町

防災部長 百瀬 隆夫

梅ヶ枝町の避難防災訓練は六月十八日(日)の九時から十一時にかけて行い、まつもと市民芸術館へ避難しました。参加人員は二十九人で、その内子供は五人でした。

今年四月に松本市第二地区防災マップが全戸に配布されましたので、新たに決められた梅ヶ枝町会一時集合場所(川上副町会長宅の前庭)に集合しました。

ハンドマイクのサイレンの音を鳴らしながら町内を巡回することからスタートしました。安否確認、要援護者の避難支援確認、負傷者の救出確認、名簿作成、まつもと市民芸術館への避難誘導、熊本地震被災現場の動画と説明、簡易担架作成、救出搬出、心臓マッサージ、人工呼吸、AED操作、最後にまつもと市民芸術館の災害用備蓄品見学を行い、説明を受けました。



今年には熊本地震で救援活動を行ったNPO法人・未来地域研究所(松本市島立)が撮影した動画とその説明をしてもらいましたが、建物の倒壊した映像は、自分たちの住んでいる町もこのようになるのかと錯覚さえ覚えました。

地震体験車による第二地区の防災訓練が三月二十四日(土)に防災緑地で計画されていますので、大勢の方に参加して頂き地震に備えて頂きたいと思えます。梅ヶ枝町の課題は防災倉庫がありませんので防災備品の備蓄に限界があります。また、消火栓があっても活用するための備品がないのでホースなどを計画的に購入して災害に備えたいと考えています。各家庭では非常持ち出し品の準備と非常備蓄品の確保をお願いします。

### 平成の浦島太郎を脱す!!

南源地町会 清水 忠則

四十年余り郷里松本を離れていた私は、年に数回は帰省していたものの、その間の変貌ふりには目を見張るものがありました。学生時代に行った伊勢町、西堀り界限、当時市内に点在していた映画館が姿を消し、城下町を思い起こさせる町名も深志、中央、大手等に集約されました。近隣には立派な美術館、芸術館等が建ち、更には昨秋にオープンした大型商業施設のイオンが誕生し、市内の交通事情迄

もが変わりました。定年後に戻って来た私は何とか地域社会に溶け込もうとしましたが、社会人時代とは異なり自然と外出も減り思うように近所の人々とも接する事も出来ず、「このまま老いて行くのか」と思いました。しかし私が住む南源地町会は大世帯ながら町会の活動が活発で春秋一回の河川清掃を始め防災訓練、新年会、花見会、蕎麦会等々。また老いも若きもが自由に集う月例の呑み会等、四季を通して皆と接する機会に恵まれ、更に一昨年は新参者ながら仲間に入れて頂いた深志神社の氏子総代の大役を務める事で各町内会の方々ともお会いし話をする事ができ、大変意義深い一年だったと思っています。

都会での四十年余は近隣であつても顔も名も知らず、近

### 二十周年記念誌 編集委員会



記念誌に載せる写真の選定や編集を8名の委員で進めています。7月より編集会議を重ね、3月の完成を目指して頑張っています。

### 冬の風物詩

松本押絵雛(千支戌)



### 春待ち落語寄席

平成30年2月25日(日) 14時開演



和泉家びーすさんの爆笑手品もお楽しみください。



和泉家志ん治 師匠

所で会つても会釈のみで殺伐とした地域社会でした。でも若い人達はそれに慣れるとそれが当たり前で心地良くもなるのです。しかし一人暮らしの老人が増え続ける昨今、今の私には絆を尊び、少しでも住み良い環境作りの為に日々努力する南源地に籍を置き暮せる事が喜びなのです。

### ◆ふれあい健康教室(Ⅰ)◆ 交通安全◆

連日伝えられる悲惨な交通事故のニュース。日常生活を送る上でこの上ない便利な道具である車が、一方で不幸をもたらす金属の塊に変貌してしまふ。意志を持たない車に罪は無く、それを操る人間に問題がある。

そんな中、昨年十一月のふれ健に於て交通安全講習が行われた。主な内容は「車には必ず死角が存在するので要注意」「夜間に歩行する場合、反射材を身に付ける」「例えば時速四十kmで走行している車は僅か一秒でも十一メートルも進む。道路横断中、車が遠くに見えてもアツという間に接近するので要注意」等であった。運転免許証の返納についても説明があった。何はともあれ、交通事故に遭わないよう十分注意しましょう。



### ◆ふれあい健康教室(Ⅱ)◆ クリスマス会◆

昨年十二月のふれ健は毎年恒例となつている「クリスマス会」。館内は職員さんによる飾り付けでとても華やかに。ストレッチ体操、マジックショー等が終ると、来た人数を数える二十名。保育士さんお一人も。



あちこちから「可愛いネエー」の声が。聴けば皆年長さんとのこと。この四月からはピカピカの一年生だ。クリスマスに困んだ曲を歌ってくれた。無邪気に歌う姿が何とも言えず、思わず心が洗われる様だ。そして園児にとつてはお待ちかね、サンタさんの登場だ。園児へのプレゼントが一杯詰まった袋を背負つ



て。サンタさんからのプレゼントをもらつくと、皆ニコニコ顔。このあと、ひろば利用者さんといっしょに紙工作を楽しみ、楽しいクリスマス会となった。

**介護予防講座**  
いきいきと暮らすための  
食事と軽体操  
松本市 健康づくり課  
保健師 加藤 沙知

健康でいきいきと暮らすことを目標とし、低栄養予防や筋力アップをテーマに講座を開催しました。食事のポイントや献立のアイデアについて栄養士より講話があり、食生活を見直すきっかけとなりました。また、簡単な脳トレや家でもできる筋トレを実施しながら、楽しく学びました。

### 第二地区年末ボウリング & ウォーキング大会

体育委員長 横山 知充

十二月三日第五回年末ボウリング&ウォーキング大会を館長・センター長以下二十三名で盛大にアピナボウル城山店で開催いたしました。

参加費は大人千円、子供五百円。今年も女性と子供にはハンディキャップを設け、参加賞やハイゲーム賞等の各賞を数多く用意できたのも町内公民館長会と社協からのご理解の賜物と感謝申し上げます。

半日を楽しみ過ごし、優勝は小池町の和地太佳子様でした。



残念なことは子供の参加が少なかつたことです。来年はぜひ子供の参加が増えるように考えていきたいと思つています。

### すすき川

新しい年が明けて早ひと月、心新たに今年の目標を立てた方も多いのではないのでしょうか？受験生は志望校合格、独身男女は良い出会いを求めたり、習い事を始めたり、家の中の断舍離をするなど、人それぞれいろいろな目標があるとあります。

さて私の目標はダイエット。と言っても、健康的に今より少しでもスリムになればと思うています。年々基礎代謝が減り、少しばかり歩いていても体重は全く減らず、食べた分だけしっかり身になっている昨今です。

昨年の過めくり、「食べ過ぎは後悔の味」という言葉があり、偉人たちの名言として米国の劇作家チャニング・ポロックが「この世で一番勇気があるのは、ピーナッツを一つだけ食べてそこでやめる男だ」と書いてありました。ピーナッツ一つだけではとてもやめられませんが、お正月に食べ過ぎた体をせっせと動かしたいと思います。でも何といたって健康第一。今年も皆さんにとって元気に明るく過ごせる年になりますように！

(茅野)