



奈川の人口  
平成28年3月1日現在  
総世帯数 346世帯  
総人口 765人  
男女 364人 401人

発行 奈川公民館  
発行者 勝山 育康  
編集者 公民館報編集委員会  
印刷 (株)プラルト

# ながわ

## サロン・デ・健康



先生をお手本にストレッチ

「家でもできる筋力アップ」と題して、1月29日、福祉ひろばにて健康教室が開催されました。

波田在住の西山知花さんを講師にお招きして、冬の時期に固まりがちな体をほぐしました。

運動では、ボールの伸縮性を利用し、足でボールをつぶしながら反動で筋肉をほぐしたり、お尻の下に置き、バランスを取りながら体操をしました。

2月19日、安曇公民館主催の講座「冬の滝を見に行こう」が開催されました。奈川地区からの参加もありました。

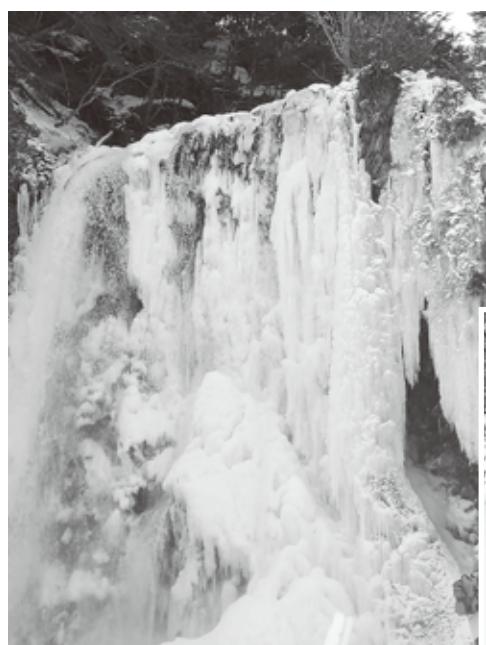
乗鞍高原国民休暇村から、善五郎の滝までをスノーシュートラベルで散策する約2時間の周回コースです。

途中寄った牛留池は冬の寒さで厚い氷が張っていて、その上を歩いて渡ることができました。目的の善五郎の滝では、厳冬期の低い気温が作り出す氷瀑が見られ、参加された皆さん感嘆の声をあげていました。

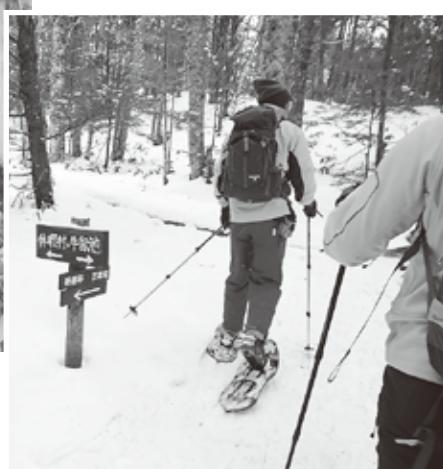
「氷瀑がとにかくすごくて、感激した。」「初めての乗鞍だったけど、ぜひまた来たい。」という声が聞かれました。

国民休暇村に戻ったあとは、美味しい昼食と温かい温泉を堪能し、心地よい疲労とともに帰路につきました。

## 冬のハイキング in 乗鞍高原



▲厳冬期にしか見られない凍った滝の姿



昔かんじき、今スノーシュー▶

# 寒中そばまつり..

2月7日から14日まで、奈川寒中とうじそばまつりが開催されました。奈川地区のそば屋各店舗で特別メニュー「難とうじそば」が提供されました。この8日間、多くの方が足を運んでくださいました。初



スペシャルイベントではとうじそば3種を提供



雑談の中で語られる本音

2月21日に文化センター夢の森で「奈川のくらしを語る会」が行われ、約100名と大勢の方が集まりました。松本大学の尻無浜先生に、「奈川地区の高齢者支援の方を考へる」をテーマに講演して頂きました。その後、

2月21日に文化センター夢の森で「奈川のくらしを語る会」が行われ、約100名と大勢の方が集まりました。松本大学の尻無浜先生に、「奈川地区の高齢者支援の方を考へる」をテーマに講演して頂きました。その後、

町会を基盤に5グループに分かれ、井戸端会議をし、お茶と美味しい漬物やお菓子を囲みながら、今の奈川の事やこれまでの事など色々な意見が出されました。最後に、社協や福祉ひろば、保健師さんなど奈川の暮らしを支える団体からお話をあり、これからのかからお話をあり、これからのかなりました。

## 未来に向けて

かれて、井戸端会議をし、お茶と美味しい漬物やお菓子を囲みながら、今の奈川の事やこれまでの事など色々な意見が出されました。最後に、社協や福祉ひろば、保健師さんなど奈川の暮らしを支える団体からお話をあり、これからのかなりました。

2月24日、文化センター夢の森で奈川小放課後子ども教室「卒業進級を祝う会」を開催しました。6年生はそれぞれ成長しく一年生のころが遠い昔の事のようです。

そんな6年生を中心に、大きな風船を使った「風船バレー」をしました。なかなかの熱戦に体もポカポカになりました。

その後、図書室でおはなし会も行われ、絵本の読み聞かせやことば遊びなどで締めくりました。

中学生になつても、たまには放課後子ども教室に遊びに来てほしいと願うスタッフでいました。



1~6年生みんなで一緒に対戦



目標きめてラリーに挑戦

## ★★★公民館子ども講座★★★

### レッツ運動!



動いて走かけて汗をかい

2月15日からスタートした公民館講座「卓球＆バドミントン」。5週にわたって夢の森ホールにて行われた児童・生徒向けのこの講座で、冬の寒さにも負けない子どもたちが、ラケットを片手に元気いっぱい楽しくていました。汗をかいて暑がる子も少くないのには、驚きました。

今どきは、スマートフォンにもカメラ機能がついていて誰でもカメラマン時代ですね。あなたは写真を撮る方と撮られる方どちらが好きですか?私は撮られるのは好きではないので自分撮りすることはもちろんありません。

この館報の係で、地区の皆さんを被写体として、遠慮なしにドンドン写真に収めているくせに、と思いませんが。そんな時は「なるべくすてきに映るように」と思いつつシャッターを切っています。偉そうなことを言いましたが別に写真に詳しいわけじやありません。下手の横好き。

シャッターといえど一眼レフのカシヤツ!の音がとても好きです。今撮れた!というカメラボディに伝わる振動。一体感。私が撮る方がいいのはそういうわくわく感を知つていているからです。きつと。



(勝山 有紀子)

## 野麦路