

城北



平成 26 年 11 月 1 日 現在	
総世帯数	3,524
総人口	7,673
男	3,668
女	4,005

地区発見 白金町会 緑に囲まれた町並み

白金町会は今でこそ戸数 800 戸余、1800 人余の城北地区 15 町会最大の町会になりましたが、昭和 26 年に沢村町会から独立して発足した当時は、戸数 28 戸、100 人にも満たない小さな町会で、隣の家まで行くのに 5 分はかかるかという畑と果樹園に囲まれた町会でした。



北から見た桜並木
(昭和 43 年 2 月、『白金町の歩み』より)

その小さな町会が今のようになり、大きく発展したきっかけは、昭和 43 年までに JR 松本駅から岡田の追分まで「こまくさ道路」が完成したことからです。沿線には住宅のほか商店、飲食店、ガソリンスタンド、コンビニ店などが立ち並び、今のようになくなりました。



また、後背地の畑や果樹園は次々に造成され住宅やアパートに代わり、多くの家庭では庭先に畑を作って四季折々の野菜や果物の収穫を楽しんでいます。

「最近ではスーパーやドラッグ

グストアができて重い買い物荷物を運ぶ苦勞が減りました」とお年寄りは話していました。

また地区内には、旧陸軍の射撃場跡の一部を利用して造った沢村公園、テニスコート、市営プールなどがあり、天気の良い日には家族連れなど多くの人たちでにぎわっています。この射撃場では、昭和 31 年まで警察予備隊・保安隊・自衛隊が引き続いて射撃訓練をしたため南に 500 メートル離れた深志高校では、授業日数 210 日のうち 109 日は轟音が響いて授業にならなかった、ということでした。

町会行事を次世代に

青山様、ぼんぼん、三九郎など年中行事は各町会に同じですが、毎年 8 月 13 日沢村公園を会場に櫓を設けて開かれる納涼夏祭りは、他の町会には見られない盛大なもので、中学生が大人顔負けの活躍をしてくれるほか、近くの「信州大学こまくさ寮」の学生が飛び入り参加で盛り上げてくれるということでした。

白金町会では町会発足の 50 周年、60 周年にそれぞれ『白金町の歩み』の記念誌を発行し、町会活動を次世代につながる試みを行っています。

第15回

城北地区ふれ愛まつり



城北公民館・福祉ひろば
開館15周年企画

ラジオ体操 de 健康づくり

みんな de ラジオ体操

11月1日「城北地区みんな de 健康プログラム」のメインイベント「みんな de ラジオ体操」が開智小学校の体育館で行われ、3歳から88歳までの100余名が参加しました。

講師はNHKのラジオ体操でおなじみの長野信一先生。美人アシスタント麻原さなえさんとともに東京からお越しいただきました。



まずは近くの人と肩を揉んだり揉まれたり、手をつないで輪になって軽い運動をしているうちに会場は和やかな雰囲気。

その後、ラジオ体操の一つ一つの動きを細かく解説しながら実際に体を動かしました。いつもなにげなくやって

いるラジオ体操ですが、それぞれの動きには意味がありよく考えられている体操であることがわかりました。

指導を受けたところで音楽に合わせて通してやってみると、皆の動きがピッタリ揃っていました。最後に北原会長が「これからもラジオ体操を通して地域の健康増進に繋がりたい」と締めくくりました。

転ばぬ先の筋力アップ

午後は会場を城北公民館に移し、長野先生からイスに座ったままできる全身の筋力アップ運動をしました。午前引き続き参加された方も多く、大会議室がいっぱいになりました。

老化による変形性膝関節症、腰痛、骨神経痛なども筋力アップすることで予防できる



希望の星誕生



今年度、プロ野球ドラフト会議で松本第一高等学校の百瀬大騎君(沢村町会)は横浜 DeNA ベイスターズから6位指名されました。城北地区からは初めてのプロ野球選手の誕生です。今後の活躍を期待します。

るということで、イスに座り実際にやってみました。

より効率的に筋力アップできるというゴムチューブを使つてのトレーニングは、ほとんどの参加者が初体験で顔を歪め力いっぱい引っ張り、とても楽しそうでした。

「コツコツ毎日積み重ねることが大切。今日のことを思い出しながらちよっとした時間をみつけてお家でもやって」とのことでした。
1日たつぷりと身体を動かしましたが、無理のない適度な運動で日頃の運動不足を解消しました。

いちごの風

▶ 地区ウォーキング



▲ マップオリエンテーリング



▲ 親子遠足

