



「中央地区育児の集い」に参加されたお母さんから



布野えいじ先生の指導を受けながら



親子リトミック講座を中心とした全11回の集いで、中央地区内外から24組の親子が参加しました。

リトミック講座の講師は、ボイスアーティスト&トレーナーの布野えいじ先生で、音にふれることから始まり、リズムやメロディーを感じたり、音楽に合わせて歌ったり、体を動かしたりしました。最終日の講座では、リズムにのって歩いたり手拍子したりができるようになりました。この時期にたくさん音楽に触れて、音感やリズム感を養うことはとても大切なんだと感じました。

10月のバスハイクでは、塩尻のぶどう園へ行きました。ぶどうだけでなく、梨やリンゴも食べることができ、どれもとても甘くお腹いっぱいいただきました。



他にも中央地区ふれあい祭りやクリスマス会、食育講座など毎月とても楽しく参加させていただきました。この集いを通してたくさんの友達ができました。育児の情報交換をしたりランチに行ったりと、毎回とてもリフレッシュできました。マイペースで一人遊びしかできなかった息子は、今ではお友達の輪に入り仲良く遊ぶことができるようになりました。子どもの成長を実感できる一年となりました。ありがとうございました。

食育講座に参加しました

今町1丁目 奥原 みき子



毎年行われているこの「食育講座」は、大手公民館のなかで食生活改善を考慮した貴重な講座であり、私も毎年楽しみに参加させて頂いています。

2月4日(水)に開催された食育講座では、松本大学の水野尚子先生を講師に、「おつまみ特集」という事で、「おつまみ」も健康的にと早速参加しました。例により公民館でお馴染みの方や、初めてお見受けする若いママさん



これから焼きま〜す



体に優しい手作り料理ができました

等、グループに分かれそれぞれメインの料理に取り掛かり、味の確認や盛り付けなどお互いに話し合い、いつもの家庭での料理作りとは違い賑やかな教室となりました。今回のメニューは、家庭の中で何時も常備している材料で、「さんま」「しみ豆腐」「さけ」「ひき肉」等を主に、少し手を加え鋒先の変わった4種類の料理と副菜の和え物や、酢の物等でした。毎年思うのですが、水野先生の提案してくださる料理はどれも食べてみると薄味で優しく、美味しく仕上がっています。この思いは皆さん異口同音であり、家での味付けにこれからは尚、心配って思っています。

柳家さん光さんの 落語を聞いて

二の丸町 荻原 民江



柳家 さん光さん

1月20日(火)、あいにく雪の降る空模様でしたが、前から楽しみにしていた「中央区新春落語会」を聞きに大手公民館へ行きました。

まず、柳家さん光さんの自己紹介です。下積み時代からの話を聞き、どの世界も大変な苦労はあると思いました。さん光さんは、(社)落語協会に所属され、平成21年1月に柳家権太楼師匠に入門、落語に磨きをかけ、平成25年には二つ目に昇進されました。

会場には、約50人ほどのお客さんが集まりましたが、ユーモアあふれる落語で大笑いを楽しみました。そして、素晴らしい話術に感動しました。年初めから元気をもらい、楽しいひと時をすごして家路につききました。

また、機会があれば観に行きたいなと思いました。

長元坊 ちょうげんぼう

冬空は、星を観るには、一番いい季節です。最近はそのライトや街灯の光で条件は悪くなっていますが、暗い所を選んでたまには冬空を眺めてみましょう。オリオン座、三ツ星、ふたご座、星空をながめてみると、点滅しながら横切る飛行機、淡く光りながら移動する衛星、運が良ければ流れ星を観る事が出来るでしょう。

地球の周りには約七千個の人工衛星があり、運用されているのが約三千五百個といわれています。その中の一つが国際宇宙ステーションです。大きさは、サッカー場程、重さ四百二十トン、地球を九十分で回っています。六人の宇宙飛行士が乗船しており、いろんな実験観測を行っています。日本人も今まで八人が乗船しました。五月には佐久市出身の油井さんが搭乗する予定になっています。

人工衛星が見えるのは、日の出前と日の入り後、時間は不規則ですが、インターネット上「Orion」で検索すれば見る事が出来ます。明るさは金星と同じくらいで、非常に明るくきれいに見えます。これに人が乗っていると考えると何とも言えない想いがめぐります。お城でのラジオ体操の集まりで昔から「かわせみ」に興味を持ち毎日観察しています。

また、ある人から宇宙ステーションの話があり、観察するようになって一年余り経ちました。

最近「聞いた?」「カワセミの鳴き声」、「見た?」「カワセミ」、「昨日見た?」(宇宙ステーション)、が挨拶代わりになっています。

年を重ねた方々が、ラジオ体操をし、かわせみを楽しみ、宇宙ステーションに興味を持つ。この時間と空間は素晴らしいと思います。

皆さんも星空を眺め宇宙ステーションを探してみませんか、一瞬の異次元を感じてみませんか。

(一部JAXAより引用) T・M

国際宇宙ステーションを観よう!



松本城の野鳥たち 27 オオバン



写真は久保田佐久良さん(岡田在住)が、松本城の内堀で撮影

お世話になりました

大手公民館 館長
筒井 美保子

オオバンは、ツル目クイナ科オオバン属に分類される鳥類の一種です。全長約30〜40センチで、湖沼や湿原、水田などに生息しています。食性は植物食傾向の強い雑食で、主に水生植物を食べますが、鳥類の卵や雛、昆虫なども食べます。色は灰黒色で、額とくちばしは白色です。鳴き声は「キュイツ」と鳴きます。

長くて短い6年でした。地区の皆様方に支えられて、私としては充実した、楽しい時でした。

中央地区は、松本市の中心であり、松本城の気品をそのまま持った地区だと思っています。住む人々が、松本市に対する愛着と、松本城に対する畏怖と親しみを持って、背筋を張って生きている、という印象を感じる、すばらしい地区です。このような地区で、素敵な人々と出会い、一緒に地域づくりができたことを、誇りに思います。

時代の波による、様々な課題はありますが、まとまりの

ある地区ですから、暮らしやすい中央地区を維持していかれることと思います。これからもできるだけのお手伝いは、と思っております。この街が変わらずに、更に発展されることを心から願って、お礼とさせていただきます。



主催講座で挨拶する
筒井館長