



令和4年11月1日現在	
総世帯数	1,372世帯
総人口	2,434人
男	1,162人
女	1,272人

ウォーキングのすすめ

長沢町会 小林 寿美子

二〇〇〇年に母をガンで亡くして、健康の大切さを身に染みて感じるようになりました。私と姉は糖尿病なので、食事・睡眠・運動には特に気を配っています。

まず食事ですが、今から10年近く前に友人からの勧めで毎日野菜スープを食べるようになっています。この野菜スープは女医さんが提案しているものですが、作り方は比較的簡単です。人参、玉ネギ、キャベツ、ピーマン、トマト、セロリの6種類の野菜はこの季節でも手に入りやすいので、本当に有難く思っています。

一気に10日分ほどを作り、毎日スープカップ1杯分を食べています。2番目の睡眠に関しては、以前は夜更かし



して、とても少ないものでしたが、これも見直し、毎日同じ時間に寝て、同じ時間に起きるようにしました。寝不足だと思える時は20分以内の昼寝をします。

3番目のウォーキング、これが一番重要で、20年以上に渡って、姉と二人で決まったコースを歩いています。40分コースと20分コースの二つを使い分けています。万歩計

で毎日測っていますが、仕事で検針員ということもあり、多い時で2万歩、少ないときでも4千歩以上は歩いています。

ウォーキングは様々な良い面があります。一人で会話をしながら歩きますので、「コミュニケーション」をしっかりとることができ、おいしい空気を吸いながら松本の風景を満喫でき、筋肉の衰えの解消にもなっています。

どうぞ町で私達を見かけましたら声を掛けてください。可愛いワンちゃんも同じように散歩しているので、とても励まされています。このように輝く70代をできるだけ元気で過ごしていこうと思っています。

傘寿を超えて時めく

中条東第一町会 大輪 貴念夫

女郎花誘ふでもなく揺れ動く

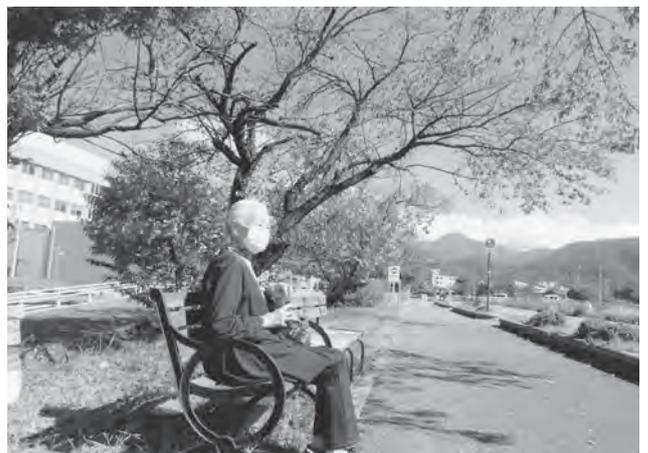
最近作った句ですが敢え「おみなえし」と読まず「じょうばな」と読みたいと先生に言い苦笑を誘ってしまいました。

時代小説の読み過ぎでしょうか。こんな言葉を使ってみ

たくなるのです。僅かであつてもそんな時めきが生まれます。

この町で生まれこの町で生きてきて更に生きてゆこうとしている今、時めく心を持ち合わせて歩いてゆきたい。我町、第二地区の町は何処を歩いてても何処を覗いても生きている喜びを実感できる雰囲気を感じ出してくれる。天神様への道も向島の小道も、南北に走る源地も宮村も小池町も飯田町も喧騒のない通り。それでいながら各町々から天神祭りに町中注連飾りのなか、舞台を引く姿が浮かぶ、町の香りがあふれる。今も何処かの家々から「姐さんいた?」「兄さんいたかい?」戸口を開けると声や音が聞こえてきそう。

さあ一歩外に出ましよう。天神様にもすすき川畔にも防災公園にもベンチが並んでいます。並んでおしゃべりが似合う。おしゃべりがぴったりの公民館も。公民館のおしゃべりが終わったら時折逢初橋に佇んで東山方面を仰いでみませんか。川の流れる美しい美ヶ原もいい。更に頭上に



は昼の月も。藤沢周平の小説の世界が浮かぶような。そうそう、この地区にはベストセラー小説『神様のカルテ』の主舞台の大きな病院があります。早朝から深夜まで若々しく澆刺とした職員が大勢この町に元気を届けてくれています。

私の世代が替わる頃には子供の声が増えていくことでしょう。子供にいい環境が十分に育っているこの町です。

松本市は「母子手帳」を持ってここに「微笑むお母さん」がいっぱい活躍する明日になります。

第二地区まつも文化遺産登録までの取組み

令和2年11月に第二地区の町内公民館長を中心に当地区の歴史を学び、郷土、文化を知り次世代の子ども達に正しく伝え継承することを目的にした第二地区歴史文化継承委員会(会長・鴻田益孝)が設立され、講演会や史跡探訪等毎年開催してきました。

昨年度、市の文化財課から第二地区には深志神社をはじめ、人々の信仰や暮らしに密

ふるさと料理視察研修

伊那 箕輪

きれいな秋晴れに恵まれた10月13日、「ふるさと料理視察研修」が行われました。今回の研修地は伊那く箕輪方面で19名が参加しました。

伊那グリーンファームではほとんどの野菜を生産者が持ち込み、一品ごとに名前が印字されていて、生産者一人ひとりがプライドと責任感を持っていてという安心感があります。珍しい食材や野菜を手に取りながら料理法を教えあう等、この研修ならではのひとコマもありました。

赤そばの里では東京ドーム

接に関わってきた社寺等の文化財群があるので、それを地域のまちづくりや活性化の一役を担う「まつも文化遺産」に登録してみてもどうかというお話をいただきました。

今年度、歴史文化継承委員会の専門委員の皆様が具体的な検討を行い、7月の登録申請を経て10月にヒヤリングを受け、11月初旬にまつも文化遺産の認定を受けることができました。今後は第二地区のまつも文化遺産を活かした活動を進めていきます。

ほどの面積を赤く染め抜く高嶺ルビーという品種のそばの花に見とれた後、昼食に高遠そばをいただきました。

高遠そばの最大の特徴は、「からつゆ」という大根のしぼり汁と焼き味噌だけのシンプルなたつゆにあります。

「所変われば品変わる」と言われていますが、食べ方も変わることを実感する研修になりました。



かしこ

地域共生社会の実現に向けて

中央地域包括支援センター

岡本 雅義

去る10月16日、日増しに秋も深まるなか汗ばむほどの好天に恵まれ、「カレー会」が第二地区防災緑地で開催されました。当日は100名を超える大勢の地域の方に参加いただきました。

今回、開催に至った背景には、多くの地域社会で課題となっている少子高齢化、人口減少の問題があります。地域における人々の支え合いの力も弱まってきているのでしょうか。

そんななか子供・高齢者・障がい者など全ての人が地域で暮らし、生きがいを共に創り、高め合うことができる社会、「地域共生社会」が叫ばれるようになっていきます。

今回の「カレー会」は地域に暮らす子どもから高齢者、また認知症や障害のある方、行政職員も含め、地域に関わるすべての人々の協力で開催することを目標としました。

少し味の薄い、ちよっとごはんの固いカレーではありましたが、みんなで作ったカレーは格別の味ではなかつたでしょうか。



また災害時の一時避難所の運営も視野に入れ、テントの設営や炊き出し、事務局・相談所開設などを行わせていただきました。キャンプをするような楽しい雰囲気の中で行いましたが、この経験は災害が起きた時に必ず役に立つものだと思っています。

初めての試みであり、ご参加いただいた地域の皆さんにはご迷惑をお掛けしたこともあったかと思いますが、色々なご意見をいただきながら、今後も続けて開催することができればと考えています。

第二地区の「地域づくり」にご協力をいただいた皆さんに紙面をお借りしてお礼を申し上げます。また皆でカレーを食べましょう！

すすき川

真夜中に電話が鳴った。緊急の仕事の電話かと思い慌てて出ると、「一昨日そちらに行った者ですが、イヤホン落ちていませんでしたか?」と言われ、ぼーとした頭で考えたが来客はなかった。そこでピン!ときた。「うちは瑞松寺でお寺です」と言う電話は切れた。

もう何年も前になるが、それも夜中の電話だった。「すみません、こちらは何時までやっていますか?」と言われ頭が混乱した。何時までと言われても、一応、二十四時間対応なので、「何時までと言われても・・・」と、返事に困っていたら、「あれ? 銭湯の『ずいしょう』じゃないのですか?」と。当時、渚にできたばかりの(瑞祥)と間違えられていたことが判明した。どのように調べてそうなったのかは未だに不明だけれど、どういふわけかこのような間違い電話は夜中にかかってくる。

皆さん、電話をかけるときはお間違えの無いように気をつけましょう。そして詐欺の電話にも十分お気をつけてください。

(茅野)