

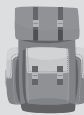


奈川の人口	
令和4年11月1日現在	
総世帯数	297世帯
総人口	597人
男	287人
女	310人

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

特別な登山

奈川中学校二年 奥原 絆



私たちは、八月二十六日に常念岳へ登山に行ってきた。この登山に相応しい言葉を当てはめるなら『特別』だと、私は思いました。

まず一つ目の特別、それは「日帰り登山」です。今までで日帰り登山をするなんてあったでしょうか。私の知る範囲では私たちが初めてのようないな気がします。コロナ禍の中で実施できた特別な一日でした。

二つ目の特別は、中学一、二年のメンバーで登ることができたことです。もう二度とこのメンバーでは登ることはできないと思いますので、全

員で登ることができた時間は特別な思い出です。初めて食べた植物や、みんなで見た景色など、楽しくて笑顔がいっぱい咲いた特別な登山になりました。



健康ウォーキング

九月十二日、奈川公民館と奈川地区福祉ひろばの共催で



駒ヶ根、伊那方面への健康ウォーキングが開催されました。

駒ヶ根ファームスでは、大田切川遊歩道をゆつくりと歩いて森林浴を楽しみ、昼食後はかんてんぱぱガーデンの健康パビリオンで血圧、脳年齢、運動能力測定等で自分のからだ年齢をチェックして、健康への意識を高めることができました。

人権学習

「製糸業に携わった女性たち」を訪ねて

十月二十日、氷点下二・二度の奈川から、日中は雲一つない晴天の下、岡谷蚕糸博物館、茅野市尖石縄文考古館を訪ねました。

蚕糸博物館では、野麦街道と関わりの深い製糸業と工女の暮らしを学び、考古館では、縄文のビーナスを目にして古代へ想いを馳せる一日となりました。



運動会



九月十日、奈川小中学校のグラウンドにて運動会が行われました。

当日はお天気にも恵まれて夏を感じさせる日差しの中、赤白に分かれた児童、生徒達は、どの競技にも真剣な眼差しで取り組んでいました。

小中合わせて十九名と少ない人数での全校リレーでは、学年の壁を越え、お互いに励まし合う姿がありました。

コロナの感染拡大防止の為入場制限はありましたが、天までも届きそうな元気な声が響いていました。



第四十回 大示川祭

十月八日、夏休み明けから本格的に準備をしてきた「大示川祭」が奈川小中学校で行われました。中学生の力強い「開祭宣言」のあと、それぞれの学年で学習してきた事をまとめた発表がありました。どの学年も真剣に取り組んできた様子がよくわかりました。

音楽会ではそれぞれの熱演が体育館いっぱい響きわたり、最後の全校カホンはとても迫力のあるものでした。

終わりにその日一日を撮った映像が流れ、生徒会長による「閉祭宣言」で、大示川祭は幕を閉じました。



砂防防災講座 浅間山とハツ場ダム

十月六日、砂防防災講座で



浅間山の火山噴火災害に備え土石流や融雪型火山泥流を防ぐ巨大な砂防堰堤の建設現場を見学し、規模の大きさに目をみはりました。

ハツ場ダムでは、浅間山の天明（二七八三年）の大噴火で埋没した集落を発掘調査し、発見された遺跡を展示した「やんば天明泥流ミュージアム」を見学して、当時の災害の凄まじさを知りました。

ハロウィンイベント

十月十四日、文化センター夢の森にて、奈川小放課後子ども教室のハロウィンイベントが開催されました。この日を楽しみにしていた子ども達も、夢の森へ着くと早速仮装の準備をし、友達とポーズをとりながら見せ合いっこをしていました。



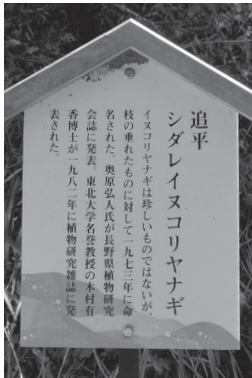
ビンゴゲームでは、リーチの声はたくさん聞こえても、なかなかビンゴにならず、数字が呼ばれる度に歓声やため息が聞こえました。短い時間ではありましたが毎年恒例の行事が盛大にでき、「ありがとうございました」のお礼とともに、子ども達は満足気に帰って行きました。

シダレイヌコリヤナギ 復活 追平地区

追平地区にある「シダレイヌコリヤナギ」の生息地が、この九月、追平町会のご理解をいただき、周辺の草木等を処理し復活しました。一九七三年に奈川出身の奥原弘氏が長野県植物会誌に発表した

追平地区にある「シダレイヌコリヤナギ」の生息地が、この九月、追平町会のご理解をいただき、周辺の草木等を処理し復活しました。一九七三年に奈川出身の奥原弘氏が長野県植物会誌に発表した

平成二十八年頃には幼木が確認されましたが、その後草木が生い茂ったままになっていました。今回二本の木がしっかりと育っていました。



野麦路

今が旬の果物の一つであるりんご。

「一日一個のりんごは医者いらず」と言われています。

その理由を調べてみると、りんごには強い抗酸化力を持つりんごポリフェノール、食物繊維の一種であるペクチン、カリウム、クエン酸やリンゴ酸などが豊富に含まれるため、りんごの健康効果として生活習慣病を予防する効果、高血圧を予防・改善する効果、整腸効果、美肌・美白効果、アレルギーを緩和する効果、疲労回復効果、むくみを予防・改善する効果などがあるそうです。

うれしい効果が満載のりんごですが、果糖が含まれるため、夜よりも朝に生で食べるのが効果的ようです。日々の健康管理にりんごをとり入れてみてはいかがでしょうか。



(編集委員)