



令和5年11月1日現在	
総世帯数	1,367世帯
総人口	2,399人
男	1,148人
女	1,251人

### 転ばぬ先の杖

南源地町会  
瑞松寺東堂 茅野 幸隆

令和3年のことである。3月の春、彼岸会の風雨の激しい日、近所のお檀家の彼岸参りの帰途、寺の近くの路地に入ったとき突然に吹いてきた風に煽られて、私は転んでしまった。一瞬のことである。私は立ち上がって家に帰ってきた。現在、私は寺を離れて道路のすぐ北側にある寺の研修会館に一人で住んでいる。その時は腰の痛みはなかったが、翌日から腰の下部に痛みを感じたので、近くの病院へ行き診察を受けた。結果は腰椎の坐骨骨折という診断で、その後4か月にわたりわたくし用に作られたコルセットをつけ、腰痛の治療にあたることになってしまい、現在に至っている。

現在腰の痛みはほとんどないが、歩行には杖を手放せなくなってしまう。ことわざに「転ばぬ先の杖」とあるが、転んでしまってから杖をつく人も多くあるのではないだろうか(?) さて、令和5年の7月で私は満92歳の年を迎えた。誰でも思うことであるが、私は元気で毎日を過ごせるものだとうぬぼれていたが、そうではない。年をとれば転ばぬことをまず心がけることである。そう思うと、私の父親も数え105歳までの生涯を過ごしたが、最後の時にやはり転んでしまい、床に就いてしまった。そして床に寝込んでしまったら

急激に体力が落ち衰弱してしまい、最後の人生を終わらせたのである。しかし人生に途生はない。死ぬまで現役で生き過すことが人生であると私は思っている。父親は言う「人生に途生はない。死ぬ時が人生の終わりである。生涯現役。臨終停年だ。」と常に語っていた。



町内文化公民館展 (令和4年10月23日) から

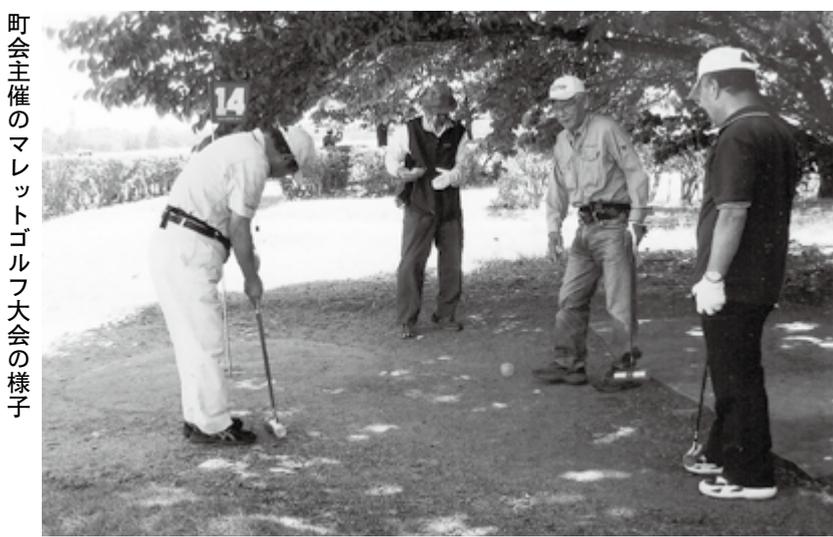
以前は町会でマレットゴルフなどをしたこともあったようですが、ここ3年ほどは、「何かやらねば」という自負心はあるながらも無為のまま過ごしてしまいました。しかし、今年

### 町会レクリエーションの計画

宮村町二丁目町会 深澤 正篤

公民館報「だいにちく」の原稿執筆の順番が我が町会に回ってきて執筆依頼を受けました。正直なところ私は「公民館長」の役名をいただいているものの、他にも役職があります。他は80歳過ぎの方々がかりで若い者は皆無の状態のなかでやむ無く私に公民館長が回ってきたというのが実情です。

ゲームを併せてやってみてはどうかという提案に要望が高まり、11月19日(日)に実施することにしました。町内の各戸に通知を回して参加者を集めるよう運動しました。この記事を読んでいただく頃には結果が出ておりますが、関係役員の中からも活動ムードが盛り上がってきているので、今後もより盛り上がりのある活動に持っていきたいと思っております。



町会主催のマレットゴルフ大会の様子

### 第二地区防災訓練実施

第二地区防災部長 丸山 万尚

令和5年10月15日、4年ぶりに第二地区防災訓練が行われました。当初、第二地区防災緑地で行われる予定でしたが、雨天のため第二地区公民館での開催となりました。

8時から町会ごとに自主防災訓練を行い、その後、公民館に移動して、9時から地区全体訓練を行いました。

地区全体訓練は、18町会を4グループに分けて ①池内丸の内消防署内出張所長様より講話・DVD視聴 ②救護訓練（AED取扱い方、心肺蘇生法） ③搬送訓練（応急担架作製、搬送方法） ④応急給水訓練（給水車による給水訓練）の4つの訓練を行いました。また消防団の方々には雨の中、消防



AEDの使用法講習



担架での搬送講習

車を展示していただきました。

4つの訓練と同時に炊き出し配食訓練を日赤奉仕団・ボランティア部会・衛生協議会の方々に担当していただき、最後に、町会ごとに災害非常食用のカレーライスを試食して終了となりました。

今回は4年ぶりの開催というところで、復習を兼ねて前回と同様の訓練となりました。今回の訓練により緊急放送の文言の不備や動線確保、配食方法等の問題点をご指摘いただきましたので検証し改善策を考えたいと思います。そして次年度には是非、第二地区指定避難場所である「まつもと市民芸術館」での開催を望みます。

最後に、消防署をはじめとする各関係機関の皆様、ご協力ご指導ありがとうございました。

### お誘い

第二地区生活支援員 中島 雅子

今年8月から第二地区地域づくり協議会の主催で「にこにこサロン上映会」が始まっています。毎月1回、第二地区公民館の大会議室を会場に映画鑑賞とお茶会など、気楽な雰囲気楽しんでいただいています。

初回は8月17日、午前中に「スタンドバイミー ドラえもん」、午後は松本が舞台になった「神様のカルテ」の2

本立で、親子または祖父母と孫の組み合わせで観ていただけの作品を選びました。9月はローマの公衆浴場と日本の銭湯が舞台のコメディ「アルマエ・ロマエ」、10月は藤沢周平原作の「蝉しぐれ」といろいろなジャンルの作品を観ていただきました。上映作品は松本に縁のあるものなどを選んでいますが、より身近な上映会になるよう皆さまがご覧になりたい作品を伺っているところです。作品のリクエストをお気軽に公民館へお寄せください。

### 歴史文化継承委員会視察研修

#### 奈良井宿 歴史の町並み視察研修会

10月11日、歴史文化継承委員会の主催で古い町並みが保存され、現在も活用されている奈良井宿の視察研修を行い16人が参加しました。

第二地区での文化財保護活用の参考とするよう企画された今回の視察研修では、現地を2時間ほどゆっくり散策しながら、路地に入って町並みを裏側から見つめる等、落ち着いて視察することができました。観光客相手の店舗だけではなく、一般の民家が町並みに溶け込んでいる様子や、通りのなかほどに公民館があるなど国の重要伝統的建物群保存地区に選定されている地区で普段の生活が営まれている様子を感じることができました。

好天に恵まれ、昼食を挟んでの2時間があっという間に過ぎた視察研修でした。



好天の下、ゆっくり視察できました

松本市は自転車推進課で主要道路や狭い道にもベンガラ色の矢羽根マークを引いています。今後出来れば警察と一緒に自転車マナーが悪い高校生から高齢者まで希望者に自転車の交通安全教室の開催を希望します。

(筒井)

### すすき川

令和5年4月から自転車に乗る際は、年齢を問わずヘルメット着用が努力義務となりました。2年ほど前に電動アシスト自転車に乗り換えて、仕事で車を使用する距離でもアシスト自転車を利用しています。

5月にネットでヘルメットを注文しましたが、製造が間に合わず7月に届きました。ただ真夏の着用は苦痛で帽子で代用しました。

ところで市民タイムスに本町のスクランブル交差点の自転車の通行方法が記事に載っていました。自転車は自動車と同様に青信号で直進するというもので大変驚きました。

ただ今も歩行者用の信号が青に変わってから多くの自転車が通行しています。こちらの方が安心安全のような気がします。他のスクランブル交差点はどうなんでしょうか。