



奈川の人口	
令和6年3月1日現在	
総世帯数	286世帯
総人口	560人
男	270人
女	290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

六年生を送る会



三月五日、奈川小学校で六年生を送る会が行われました。小学生や先生が作るアーチをくぐって六年生が登場。レクリエーションでは、雪上鬼ごっこ！寒さもなんのその、汗だくになって走り回りました。その後卒業する六年生の映像を一年生の頃から振り返りました。

在校生から記念品が贈られ、ほのぼのとした雰囲気の中、送る会が開催されました。



福祉ひろばのボランティアの皆さんが、奈川小中学校の卒業生、入学生への祝いのコサージュを作りました。

コサージュ作り

一月十六日、文化センター夢の森で「そば打ち講習会」を開催しました。丸山寿江さんを講師に迎え、初参加の方も和気あいあいと、楽しく打つことができました。「そば打ち」と構えずに、まずは気楽にチャレンジしてみてはいかがでしょうか。

そば打ち 奥深く、そして楽しい



白熱！カルタ大会



一月十七日、奈川小放課後子ども教室を利用して、子ども達五名が、仮装したスタッフと一緒に、カルタ大会を行いました。放課後子ども教室が新春イベントを行うのは久しぶりで、普段は見ることができない仮装姿に感想を言ったり、初お目見えのカルタを真剣に取り合う子ども達の表情は、生き生きとしていました。

昔遊びから季節を体いっぱい感じられた子ども達。大人も子どもも「はっちゃけながらさせるイベント」の開催を、毎回楽しみにしている様子もうかがい知ることができました。

夕飯付きの肩こり・腰痛予防改善講座

一月十八日、松本市保健所健康づくり課の武本健太郎さんを講師に開催しました。

日々の生活を振り返り、グループ内でお互いに姿勢を見合ったり、肩が少し上がっているなどがわかり、イスに座ってもできる、手軽な肩こり・腰痛予防体操を教わりました。

講座後は、皆さんと夕飯のカレーを食べながら、楽しい時間を過ごし、武本講師からは「また、やりましょう!!」と提案がありました。



各委員の活動振り返り

令和五年度奈川地区

町内公民館委員

○体育委員

奥原 康典委員長

齊藤 剛副委員長

九月九日、第二十回秋の大会運動会が、四年振りに開催されました。開催に向け計画や準備をし、無事行われました。

○文化委員

奥原 裕樹委員長

忠地 美空副委員長

十一月三日、四日、第六十四回奈川地区文化祭が四年振りに開催されました。奈川の皆さんの作品の展示や文化祭・芸能祭の準備から本番まで運営しました。

○図書委員

奥原 千津子委員長

奥原 芳枝副委員長

夢の森図書室を運営、リクエスト本の受付等、年間を通して管理しました。

○館報編集委員

竹田原 優子委員長

古畑 きみよ副委員長

年6回発行される公民館報を編集発行しました。
(各委員会の委員長・副委員長のみお名前を掲載させていただきます)

野麦路

二〇二六年度から、半世紀ぶりにブロッコリーが「指定野菜」に追加されるそうです。

「指定野菜」とは、「特に消費量が多く、国民生活に重要な野菜」として国が指定している野菜とのことです。

ブロッコリーは、地中海沿岸が原産地のケールを起源とする野菜を改良してつくられた品種で、タンパク質や食物繊維が豊富に含まれ整腸作用もあり、風邪や感染症を予防する「ベータカロテン」などの栄養素も含まれているそうです。ただし、ブロッコリーに含まれる栄養成分は、時間が経つと減少するそうなので新鮮なうちに調理するのがおすすめです。

様々な栄養素が含まれるブロッコリーを食べて健康づくりに役立ててみてはいかがでしょうか。



「野麦路」執筆者募集

松本市公民館報 奈川版の中で、「野麦路」欄に掲載する文章を執筆していただける方を募集します。内容は、奈川で日々の暮らしの中で感じるエピソードなど。

詳細は、奈川公民館までお問合せください。