



令和6年5月1日現在
総世帯数 1,356世帯
総人口 2,362人
男 1,133人
女 1,229人

リンパ液って？

長沢町野会
細田 良子

キャベツの千切り中、手が滑って指を切ってしまった。転倒して創口から出血した等の経験は誰でもあります。血液はわかっているように、リンパ液って何なのかしらと不思議に思う人が多いです。生きてゆくの必要不可欠な体液です。

リンパ液の主な働き
一、身体の老廃物や余分な水分を排出する役割(身体の下水管)
一、ばい菌やウイルスから身体を守る(免疫機能)
血液は心臓というポンプがあり心臓から心臓

人生100年時代 元気に明るく生きよう。

リンパ液

リンパ管

リンパ節

リンパ液の働き

リンパ管の働き

リンパ節の働き

講師手づくりの講座資料(第二地区公民館)リンパマッサージの仕方を学ぶから

大きな理由は身体を動かさないこと、悪い姿勢、結果として老廃物がたまりむくみとなります。ばい菌やウイルスはいつも周りにウヨウヨしているけれど、元気な人間ならば抵抗できます。体力や免疫力が低下した時は容易につけ込まれて病気になるてしまします。他人と比べる事なく自分に合った運動、マッサージを毎日コツコツ続けましょう。

この街に生くる喜び

中条東第一町会
大輪 貴念夫

松本の地は日本の中でも有数の碧空に恵まれた地です。厳しい冬は特に際立ちます。「乾燥状態」とも言われますが、私は小春日和を存分に楽しんでいきます。少し遅い春が来ると大都会のコンクリートジャングルとは異なり、あちらの道端こちらの戸建ての家

の庭が黄色から始まり、桃、うす紫、そして緑に彩られます。松本の街は「全国住みたい街」に常にベスト10に入っています。松本の中でもこの第二地区は全体に平坦で老人は元より幼児子供まで実に住み良い街です。それでも現在日本国の最大の悩み、懸案は人口減少です。この第二地区もご間に

も待ちましよう。話題を少し変えましよう。先の松本市長選挙、臥雲市長が再選されました。パルコの後処理問題で、一挙に沸騰し、票が大きく動いた様ですが、どうか自信をもって、その若さ、知性、勇気で松本を、取分け旧市内の街造り、人造りにお力を注いで頂きたい。有賀元市長は市民芸術館建



2024年4月13日

設で落選したとも言われましたが、芸術館、さらには美術館、そして全市区に公民館を建設、市民の福祉向上に大きな足跡を残しました。有賀元市長の座右の銘に『先人樹を植え、後人緑陰を楽しむ』という言葉があったとのこと。松本市第二地区は美しい街です。変革も続けていきます。すすき川畔も歩きます。女鳥羽川畔も歩きます。駅前から真直ぐにあがたの森までも歩きます。松本市民がいい顔して歩いています。

退任のご挨拶



前町会連合会長
青柳 孝明

このたび、令和5年度をもちまして第二地区町会連合会長、並びに社協第二地区支会長を退任致しました。

過ぎてみればあつと言つ間の5年間でありましたが、お世話になりました関係各位に心より感謝申し上げます。

新任のご挨拶



町会連合会長
上條 一茂

この4月から第二地区町会連合会長に就任しました。向島の町会長として8年目を迎えます。この間、会計・副会長を務め、町会連合会二役を全て経験することとなりました。

そんなことから第二地区のために種々貢献したいという気持ちを持っていますが、よろしくお願いたします。

令和6年度
第二地区役員

新町会長紹介



小池町 宮澤 泰也 | 中条東第1 西村 好寛 | 中条東第2 西 寿久 | 宮村町1 伴 吉宏 | 錦町 大澤 一夫 | 梅ヶ枝町 横山 徹 | 天神南小池町 横山 和日光

町会長 (◎町会連合会長 ○同副)

南源地 三村 隆彦
北源地 大野 貴由
宮村町1丁目 伴 吉宏
宮村町2丁目 丸山 悦雄
梅ヶ枝町 横山 徹
長沢町 太田 賀夫
錦町 大澤 一夫
栄町 大久保庸夫
常盤町 寺嶋 修
向島 ◎上條 一茂

天神南小池町 横山 和日光
飯田町1丁目 小林 隆志
飯田町2丁目 ○村上 重義
小池町 宮澤 泰也
中条東第1 西村 好寛
中条東第2 西 寿久
中条東第3 ○青柳 茂
中条東第4 上兼 誠市

町内公民館長 (◎会長 ○同副)

南源地 茅野 俊幸
北源地 ○牛丸 一利
宮村町1丁目 深澤 正篤
宮村町2丁目 廣田 純子
梅ヶ枝町 降旗 勝一
長沢町 細田 良子
錦町 下林 清次
栄町 柳沢 慎吾
常盤町 ○市川 英夫
向島 永田 洋子
天神南小池町 横山 和明
飯田町1丁目 林 真
飯田町2丁目 村上 圭子
小池町 ◎鴻田 益孝
中条東第1 武井 一幸
中条東第2 上條千枝子

中条東第3 青柳 和代
中条東第4 小笠原利恵

福祉ひろば事業推進協議会
会長 太田 賀夫
副会長 井上真由巴
会計 千田 圭子
丸山 悦雄

公民館五部門委員

(運営委員、館報編集委員、図書視
聴覚委員、体育委員、文化委員)
次号でお知らせします。

第二地区職員の紹介

令和6年4月からの地域づくりセンター・福祉ひろば・公民館の職員体制です。第二地区には松本市社会福祉協議会から地区担当の生活支援コーディネーターが配置されており、合わせて紹介いたします。

地域づくりセンター
センター長 臼井 美保
福祉ひろばコーディネーター
小澤麻由美
佐藤奈津希

生活支援コーディネーター
中島 雅子

公民館

館長 早坂 義尊
主事(係長) 栗田 幸信
事務員 野口恵美子
小笠原利恵



市長選。ある会場の投票立会人を仰せつかった。朝6時半から夜8時過ぎまで長丁場だった。朝7時前、入口に待つ人が一人。開場とともに入場し投票して一日が始まった。その際投票箱の中が空であることを共々確認して投票をしていただいた。午前中は年配の方が比較的多く、お昼頃から若い方が多く投票に訪れた。夕方、仕事を終えて駆け込む方も多かった。「有難うございます」と声を掛けながら、様々な人間模様に接した一日であった。赤ちゃんを抱っこして投票する若いお母さん。娘を連れて投票の仕方を教えるお母さん。家族連れで投票し前庭で子供達と一緒に遊び団練の一時を過ごす家族。不自由な身体を押して投票する人。おばあちゃんの手を引いて一緒に投票する女性。それぞれが清き一票を投票していった。第二地区の投票率は4割台の半ばほどだったという。その中で一所懸命に投票する姿に感銘を受け、その一票は非常に重いと感じた。それぞれ投票した人の想いが政治に生かされればと切に思う。

(村上)