

館報 はだ



スージーちゃん スイカ7くん

令和8年7月1日現在

世帯数	6,455戸
人 口	14,968人
男	7,231人
女	7,737人

15区

新体制始動



今年度は役員改選の年、伊藤順一郎新町会長他4役、隣組長、運営委員等約60名が選任され、4月の総会を経て15区町会新体制が始動しました。



15区は世帯数297、人数881名と波田地区において4番目に大きい町会であり隣組数も28と多く、取り組みも、住民の意見調整、交流と親睦生活への安全整備、生活環境

の保全と多岐にわたります。

一方、他町会と同様に少子高齢化や、ゴミの分別排出問題、隣組戸数の不均等などの課題もあります。新体制により、また新しい視点をもって町会がより良い方向に進むべく、活動していけたらと思います。

新体制始動より早3か月、様々な活動が実施されています。5月には管理委員会主催の遊園地除草（参加20名程当面毎月実施）、社会委員会主催の子ども農園さつまいも植え付けがありました。（参加20名程）順調に生育中で、秋の収穫に期待が高まります。



また厚生委員会主導の公民館対抗オールソフトボール大会では、延長6回裏、皆が固唾を呑む中、劇的逆転にて勝利し優勝、大会三連覇を達成しました。慰労会のお酒は、一際美味しかったです。

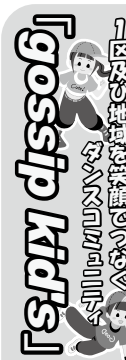


6月には社会委員会主催の環境美化運動（花植え）もありました。総務委員会主催の出前ふれあい健康教室、町内一斉清掃に避難訓練と町会活動は、イベント・ボランティア・交流の場など様々です。

近年、火事や地震等の災害が多発しています。また物騒な事件もニュースに取り上げられています。

町会は万一の場合における拠り所のひとつでもあります。地域との絆を育むためにも、町会公民館活動へ積極的に参加・参画致しましょう。

「gossip kids」



波田地区を拠点に活動するダンスコミュニティ「gossip」

と「gossip kids」は、地域の小学生の保護者でもあるダンス講師、1区の子ども及び保護者を中心に、子どもたちとその保護者が一丸となって活動している団体です。ダンスを通じて仲間との絆を深めながら、地域に笑顔と活力を届けています。



活動では、子どもたちがダンスの技術や表現力を磨くだけでなく、目標に向かって努力することの大切さや、皆で協力して一つの作品を作り上げる喜びを学んでいます。また、保護者も活動を支え、ともに汗を流しながら子どもたちの成長を見守っています。

これまでの活動の中では、練習や準備が思うように進まないこともありましたが、しかし、そのような紆余曲折を乗り越えながら、子どもたちと保護者が互いに支え合い、励まし合うことで結束を深めてきました。その成果は地域の発表会やマルシェなどで披露され、多くの来場者を楽しませています。特に、長時間にわたるステージでは、出演者全員が力を合わせて最後まで踊り切り、大きな達成感を共有しました。

また、「gossip kids」は東アジア文化都市開幕記念式典にも出演しました。壮大なオープニングステージムービーのキャストとして参加し、元気なパフォーマンスで会場を大いに盛り上げました。地域で積み重ねてきた日々の努力が、大きな舞台へとつながった瞬間でもありました。

ダンスは人と人をつなぎ、地域に元気を届ける力を持っています。「gossip」と「gossip kids」はこれから仲間とのつながりを大切にしながら、子どもたちの成長を支え、地域に笑顔をお届けする活動を続けていきます。



健康ウォーキング



11区健康プロジェクトでは☆11区の皆さん(子どもから高齢者まで)と顔見知りになりたい!仲良くなりたい!☆体・心・脳を元気にしたい!と願って健康に関する企画を行っています。

今年松本平の花の名所を散策、ウォーキングをしようという企画となります。

第一回は、4月19日に国営アルプスあづみの公園でチューリップウォーキングを実施しました。

当日は晴天となり多くの区民にご参加いただきました。4月のさわやかな空気の中、参加者はそれぞれ好きなコースをおしゃべりしながら散策したり、公園内を時間ぎりぎりまで歩いたり花と自然を満喫しました。



公園内はエリアごとに種類や色の異なるチューリップが丁寧に植えられており、まるで絨毯のようでした。

その後、第二回はスカイパークの芝桜ウォーキング、第三回は明科でのあやめウォーキングが実施されました。

芝桜は満開時期が終わっていましたが、あやめ公園では花菖蒲が満開でした。明科を流れる犀川沿いのあやめ公園は澄んだ水を湛える水路と植栽がきれいに整備されており、珍しい品種や色とりどりの花菖蒲が3万株あるということでした。参加者は写真を撮りながら公園内を散策していました。



どのコースもととても素晴らしく心のリフレッシュができ、足腰も多少鍛えられ、楽しい時間を過ごせました。

ひやくで健康長寿



「いきひやく体操」をご存じでしょうか?これは高知市で考案された体操で、自分の体力に合わせて負荷を調整でき、無理なく安全に筋力アップや介護予防ができます。全国に広がっており、松本市内や周辺地域でも取り組まれているようです。

14区には「いきひやく青葉の会」という会があり、13区も一緒に毎週水曜日にいきひやく体操に参加しています。主に高齢者の方が活動されていますが、春休みのある日、会員のおばあちゃんに付き添われた小学4年生と1年生の2名が特別に体験入会させていただきました。



まずは手首・足首に重りを付けて曲げたり伸ばしたり、椅子に座ったり立ったりする

『動ける体を作る体操』に取り組みました。簡単そうに見えてもなかなかの運動量です。毎日歩いて通学している小学生でも「ちょっとキツイかも」という声が上がっていました。一方、青葉の会の皆さんは毎週活動しているだけあり、スムーズにこなしていました。

次は「イ・エ・ア・イ・ウ」や「パ・タ・カ・ラ」と発音したり、舌を出したり回したりしながら飲み込む力・食べこぼさない力を付ける『お口の体操』を行いました。いつまでも美味しく食事が楽しめるよう、毎日の習慣として取り入れる価値があります。

体験後、小学生たちは「またいきひやく体操に行きたい!」と楽しそうに感想を述べていました。今から続けていけば、百歳まで元気に活動できるようなのでしよう。皆さんも自分の体は自分で鍛えて長生きしましょう。



街に彩りを添える「花いっぱい運動」が今年も実施されました。この運動は、昭和27年に松本市の教員だった小松一三夢先生が提唱した松本発祥の運動です。戦後の荒れた心を花で癒し、社会を明るくするという願いが込められたこの活動は、今や世界的な運動へと発展しました。

9区町会では5月23日に作業を行い、プランターに色鮮やかな苗を植え付けました。赤色のサルビアや可憐なゼラニウム、黄や橙のマリーゴールドなどが住民の手で一つ一つ丁寧に植えられ、街並みを美しく飾っています。これらの花々は通行人の目を惹きつけ、地域の方々の心に潤いを与えてくれています。

「花を植えることが世の中を明るくする」という創始者の言葉を胸に、これからも地域の美しい風景を大切に守っていきましよう。

