

明科いいまち通信

いいまち通信は、WEBでもご覧いただけます。▶



<http://akashina.net/localinfo/newslist>

No. **83**

安曇野市明科中川手 6 8 2 4 番地 1

明科支所：☎62-3001 / 明科公民館：☎62-4605

令和 6 年 5 月 16 日 発行



今回は **安曇野・明科の地へ来て** です 元シドニーオリンピック日本代表 安藤 太郎

明科の皆さま、初めまして。安藤太郎と申します。私は東京奥多摩で育ち、小さな頃から釣りや川遊びなど、自然との触れ合いを楽しんできました。15歳のときにカヌーという素晴らしいスポーツに出会い、その魅力に引かれて競技にのめり込み、カヌースラローム日本代表として世界中を旅する機会を得ました。世界各地での経験から、アドベンチャーツーリズムという概念に触れ、その可能性に魅了されました。そして、日本でも同様の活動を展開し、地方の魅力再発見、活性化することを目指しています。



今は長野を中心に、アウトドアを活用した地域振興プロジェクトを、自治体や民間企業と共同で展開しています。そういった経験から、昨年、安曇野市東部アウトドア構想の策定委員として選出いただき、明科とより深く関わるようになりました。

私が初めて明科に来たのは、龍門淵公園で行われている“にじますカップ”でした。“にじますカップ”は、日本中のカヌー愛好家が子供の頃から参加する由緒ある大会です。松本在住の大沢さんという方が、30年もカヌー普及のために明科で続けてくださっています。その頃はまだ龍門淵公園にプールがあったのを覚えています。

その大会に参加した際、公園内にあるカヌーコースがまるで私が世界で見てきたリバーパークのようであったことが印象的でした。そして素晴らしい景色や環境、そして環境を守ってくださっている人です。その環境に魅了され、“にじますカップ”を主催している大沢さんをたよって現役時代のトレーニングキャンプにもきました。全力でトレーニング出来る環境、疲れた体を癒す温泉、見渡せば日本一の北アルプス。今でも良い思い出です。



2020年に仕事の都合もあり、家族でこちらに引っ越ししてきた事をきっかけにまた明科の川でも活動させていただくようになりました。住み慣れた奥多摩での活動と違い知り合いも少ない中でしたが、この4年で多くの方とも出会い、明科の皆様と地元の活動に参加させてもらえるようになりました。

明科の皆様は「地元愛が強く明科の将来について真剣に考えているな」と感じました。私の経験や人脈が少しでも明科の将来に役立つのであればいいなと感じています。私も家族もこの環境にとっても居心地の良さを感じているので、これからもみなさまと活動できる事を楽しみにしています。

安藤 太郎さん 経歴
 平成12年(2000年) シドニーオリンピック日本代表
 令和5年(2023年) ラフティング世界選手権優勝 他

明科コラム



「長峰山～光城山は『山に登れば若返る』の見本市」

安曇野案内人倶楽部・W-asobi 所属

信州登山案内人・安曇野地域通訳案内士（英語ガイド）長島 美樹

山に登っている人は皆、若々しいと思う。光城山や長峰山で知り合った方々に年齢を聞いてびっくりすることがしばしばだ。

大先輩、Jさんは80代後半。「光城山のレジェンド」と、私は勝手に呼んでいる。光城山登山を日課にしていたが、数年前には長峰山まで足を伸ばすことにしたという。「平坦な舗装道路を毎日歩いたら、山の上り下りで使う筋肉とは違う筋肉が付いてきたのを感じる。この歳になっても新しい筋肉が付くんだよ」と嬉しそうに教えてくれた。



仲良しのYさんは70代後半。60代半ばから登山に目覚めて北アルプスの山に次々と登り、72歳のときにはついに憧れの穂高、ジャンダルムを踏破した。春は山菜、秋はキノコを探して里山も駆け巡る。Yさんが70歳を過ぎてからゴルフをはじめたのは驚きだった。いくつになっても新しいことにチャレンジしようとする気持ちの若さと、山で鍛えた体の若さがあるこそだ。



常念岳

超健脚のKさんも光城山～長峰山に日参するが、驚くのはその歩行ペース。タッタッタッタとリズムよく早いので、歩いている姿が遠くからでもすぐ分かる。「1日でも休むと衰えるのが分かるから休めない。雨の日でも登りにくるのさ」。70代になっても自らの運転で、日本中の山に登りに行く。一昨年は屋久島、昨年は東北へ遠征に出かけて思う存分に山登山を楽しんだそう。

私を山に導いてくれたOさんは80歳になった。初めて会ったのは10年前。生き生きとした表情と、ほがらかな笑い声、そして何よりも色白できれいな肌。ちょうどその頃に読んでいた三浦雄一郎さんの本に、「登山をすると若々しくいられる。下山のときに使う筋肉から若返りホルモンが出るからだ」というようなことが書かれていた。Oさんが実は70歳と打ち明けてくれた瞬間に、「私も山登山を始めよう！」と決意した。あの若返りホルモンの話は本当だったんだ！と。

実際、登山で足腰が鍛えられ、肉体的な若さを維持できるのは間違いない。登山中の歩行で踵に受ける衝撃が骨を丈夫にすると聞いたこともある。しかし登山習慣は、肉体の若さと同時に、気持ちの若さをもたらしめている気がしてならない。移りゆく季節を五感で感じ、すれ違う登山者と挨拶を交わし、会話をして新しい仲間を得る。世界が広がり、新しい楽しみが増える。たくさんのポジティブな刺激を受けながら、体も気持ちも若返るのである。



長峰山

さあ、あなたも山へ出かけて、若返り見本市に並びに行きましょう!!

（はじめての登山にガイドのお供がほしい場合は、「安曇野案内人倶楽部」まで…!）

明科公民館からのお知らせ

あかしなこうみんかん Akashina-Kominkan

← 7月
July

5月
May

イベント等の詳細については、
明科公民館(☎62-4605)までお問い合わせください。

いいまち
サロン
第120回

いいまちサロン5月例会

～安曇野で育まれる発酵文化～



様々な発酵食品について理解を深め、
健康増進に役立っています。

日 時： 5月28日(火) 午後1時30分～3時
場 所： 明科公民館 講堂
講 師： 葛西 修さん(発酵文化を守る会研究員)
参加費： 100円(資料代)
申込み： 不要

初夏のカヌー体験



龍門淵公園の池で安全にカヌー体験をしてみませんか。

対 象： 小学生以上
定 員： 20人
日 時： 6月8日(土) 午前10時～午後4時
(何時からでも受講できます。)
場 所： 龍門淵公園
講 師： 大沢 勇治さん(安曇水群代表)
参加費： 無料
申込み： 6月3日(月)、4日(火)に明科公民館に
電話でお申し込みください。

安曇野の地形と人々の生活

安曇野を形成する扇状地、河岸段丘、活断層などの特徴
を知り、安全、快適に暮らすにはどうするかを学習します。

日 時： 6月12日(水)
午後1時30分
～3時
場 所： 明科公民館 講堂
講 師： 矢花 和成さん
(元高校教諭)
参加費： 無料
申込み： 不要



明科の魅力再発見ロゲイニング

運動会の代替事業としてロゲイニングを開催します。大勢のみなさんの参加をお待ちしています。



日 時： 6月8日(土) 午前8時30分～12時30分(競技時間は2時間30分)
集合場所： 明科公民館
参加資格：【一般の部】16歳以上の2～5人で構成されたチーム
【ファミリーの部】15歳以下を含む2～5人で構成されたチーム
持 物： スマートフォン、飲料、補給食など
申込み： 5月31日(金)までに明科公民館へ申込用紙を提出してください。
(申込用紙は明科公民館窓口または安曇野市ホームページから入手できます。)

ともに代表者が明科地域
在住者であること

※ロゲイニングとは地図に示されたポイントを制限時間内に回り、得点を競うゲーム。地域内の30か所にポイントが
設定されている。距離の遠近や回りやすさ、回りにくさを考慮してポイントごとに得点は異なる。始める前にチームで
作戦会議を開き、どこを回るか、回り順をどうするかを決める。(全部のポイントを回ることは不可能) 終了後、回っ
たポイントを合計し、合計点で順位を決める。なお、制限時間を超過した場合は1分ごとに減点の対象となる。

初夏コンサート ～くつろぎのジャズ～

初夏のひとときを心地よいジャズの演奏で
お楽しみください。

日 時： 6月20日(木) 午後3時～4時30分
場 所： 明科公民館 講堂
奏 者： ニュー・モダン・デュークス
曲 目： イパネマの娘、All Of Me、Tea For Two 他
参加費： 無料
申込み： 不要

健康麻雀教室

認知症予防に良いとされる麻雀を始めてみませんか。
初心者、愛好者の方どなたでも参加できます。

定 員： 12人
日 時： 6月28日(金) 午後1時～5時
場 所： 明科公民館 会議室
講 師： 安井 邦夫(明科公民館長)
参加費： 200円
申込み： 6月17日(月)、18日(火)に明科公民館に
電話でお申し込みください。



第40回 安曇野明科あやめまつり

安曇野市明科 あやめ公園・龍門淵公園を主会場に、6月15日(土)・16日(日)に開催されます。
会場内には飲食物、特産品販売などのブースもあります。みなさま、どうぞお誘い合わせてお越しください。

6月15日(土)

- ・あやめ深緑ウォーキング
- ・ミニコンサート
- ・松本山雅ガンズくんとふれあい体験
&片山真人氏トークショー
- ・にじますのつかみどり
- ・安曇野太鼓まつり
- ・ラフティング体験(両日開催)



6月16日(日)

- ・アルプホルン演奏
- ・ミニコンサート
- ・交流芸能発表会(明科公民館講堂)
- ・オープニングセレモニー、表彰
- ・キッズダンス等
- ・津軽三味線演奏会
- ・大ビンゴ大会



あやめまつり
マスコットキャラクター

リーリオ

6月1日(土)～6月30日(日) フォトコンテスト



地域おこし協力隊員のご紹介

令和6年4月から活動している地域おこし協力隊員の着任あいさつを掲載します。

山崎 大輝 (やまざき だいき)



明科地域の皆さん。初めまして！4月から明科地域活性化の活動をスタートしました。地域おこし協力隊の山崎です。明科地域の活性化をミッションとし、アクティビティでの活性化も活動の一つとなっています。

3月末に愛知県から引っ越して約1か月、まだまだ慣れないことばかりですが綺麗な山々の景色、地域の方々の心の温かさに触れ毎日が新鮮で新しいことへの意欲が湧いてきます。

明科地域の自然や文化をアクティビティを通して体験してもらえる仕組みづくりを目指していきたいです。まず4月は様々な人へのご挨拶を兼ねて交流を深めさせていただいたり、長峰山に登ってみたり農業を体験してみたり、ラフティングガイド資格取得の為にトレーニングをしたりと楽しく元気に活動してきました。これからは、私たちに先じて協力隊に着任された瀬戸さん、同時に着任した松尾さんと「明科地域おこし三兄弟」として頑張っていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします！

松尾 大 (まつお はじめ)

はじめまして。今年の4月から、地域おこし協力隊として、明科地域の空き家利活用係に任命された松尾大(はじめ)と申します。

3月に東京都から移住してきました。家族での移住活動を本格的に始めてから3年が経ち、ようやく移り住むことができたことを大変嬉しく思っています。

安曇野の水と空気がとにかく美味しく、それだけでも移り住んできて良かったなと感じています。明科地域はまち歩きに参加したり移住相談を受けたりする中でご縁がありました。

これからは、みなさんと協力して明科地域を盛り上げていければと思っています。

街中でお会いした際は、どうぞお気軽に声をかけください。

みなさんとの新しい出会いを楽しみにしています。よろしくお願いたします。



編集後記

- ・この間17年一緒に暮らしていた猫が亡くなりました。これまでに犬2匹、猫2匹に先立たれました。一緒にいた動物が亡くなるのは身内が亡くなるより悲しいです。天国でみんなとまた逢いたいものです。(や)
- ・車を運転しながら東山を見ると長峰山や光城山登山を思い出します。3年前までは年に5、6回程、体力維持と新緑や紅葉、山頂からの景色を楽しみに登っていましたが、最近では登れていないので、若返りホルモンが出るようにまた登山を始めたいと思います。(あ)

いいまち通信の掲載記事を募集します

明科いいまち通信へ掲載する記事を募集いたします。なにか発信したい内容などがありましたら、是非ご投稿ください。

募集内容 住民のみなさまからの記事・文章・写真・俳句・ご意見など
投稿要項 投稿する際は必ず氏名・住所・連絡先を記載してください。

・記事内容は、明科いいまち通信編集会議で検討いたします。
投稿方法 ①明科支所(明科中川手6824-1)へ持ち込む または
②Eメールで送る ⇒ akashina-shisho@city.azumino.nagano.jp

お問合せ 明科いいまち通信編集担当 (TEL:62-3001 FAX:62-4747)