

明科いいまち通信

No. 93

安曇野市明科中川手6824番地1

明科支所：☎62-3001 / 明科公民館：☎62-4605

いいまち通信は、
WEBでもご覧
いただけます。▶



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

令和8年1月15日 発行



今月の明科の人 紹介



今回は **地域おこし協力隊** です

地域おこし協力隊 明科活性化担当
瀬戸 康弘 山崎 大輝

瀬戸 康弘



安曇野に来よう！と決めてからもう2年以上が経ち、気付けば3度目の冬を迎えています。安曇野の魅力は外から見るときれいな水や自然や景色ですが、明科活性化担当として実際に明科に住んでみると人と人とのつながりが一番の魅力だということに気付きました。私自身もこの地域に住む一人だと思えることが何より明科に住んでいて嬉しいことです。

協力隊の活動としては、あかしの農業塾、えべや、清水里山整備協議会を中心に活動をさせてもらっていて、消防団や区の行事などの地域活動も含め、公私共に地域の方と一緒に活動させていただいています。その中で先輩方には明科での行事や文化のこと、農作業や味噌の作り方などを教えていただいたり、同年代の方々には友達のように迎え入れていただいたり、日々の学びに感謝しています。今年は協力隊として3年目となりますが、この明科でやってみよう！と考えていることがたくさんありますので、より一層、明科が楽しい場所になるよう私自身も楽しみながら活動していきたいと思います。

山崎 大輝

令和6年4月に着任した地域おこし協力隊（明科活性化担当）としての活動も、残すところ一年となりました。これまでの2年間で振り返ると、本当に多くの地域の皆さんと出会い、関わり、さまざまな場面で支えていただいた時間だったと感じています。その中で特に強く感じているのは、明科には個性豊かで魅力的な“キャラクター”を持った方が数多くいるということです。

2年目は、僕自身のキャラクターを理解し、受け入れ、活かして下さったことで、多くの挑戦の機会をいただきました。地域の中で役割を持ち、頼ってもらえた経験は、大きな自信と学びにつながっています。

3年目、そして卒隊後は、これまで築いてきた関係性を土台に、今度は地域の皆さん一人ひとりの想いや得意なこと、個性がより活きる形をつくっていきたいと考えています。人と人がつながり、それぞれのキャラクターが明科の力となる。そんな地域を、皆さんと一緒に育てていけるよう、残り1年も全力で取り組んでいきます。





－大声で歌うことが、健康維持につながる－

「明科いいまちつくろうかい!!」では、『いいまちサロン』の活動の一部として『つながる歌声サロン』を年4回ほど、不定期に開催しています。先の11月21日の開催では、あらかじめ並べて置いた椅子が足りなくなるほどのご参加をいただき、また「楽しかった」「また参加したい」「次の開催はいつになりますか?」「もっと頻繁に開催して欲しい」等のうれしいご意見もいただいています。

歌唱指導とピアノ伴奏を松本市在住の黒崎真実さんをお願いし、体を動かしながら呼吸を整えて声を出しやすくする軽いストレッチ等を交えながら、歌のジャンルにこだわらず、みんなで楽しく歌うことを目的として活動している『歌声サロン』ですが、みんなで大きな声で、懐かしい歌、知らない歌、知っている歌、など様々な歌を歌うという行為が、心の健康や体の健康の両面に役立つことを知っていますか?

－ 心と身体を同時に整える「最も身近な健康法」 － 【聴く音楽から効く音楽へ】

大声で歌うということは、とても楽しいことですが、それだけではなく体の働きや心の状態、社会的つながりにまで作用する、たいへん健康的な行いで、音楽療法として高齢者の健康づくりとしても注目されています。



1. 呼吸機能を高め、身体の基本力を整える

歌うときには深く息を吸い、ゆっくりと長く吐きます。そのために、胸やお腹の筋肉を動かすことで血の巡りを良くし、体の調子を整えることができます。

2. 声を出すことでストレス解消

大きな声を出すと、気持ちがすっきりする。というおぼえはありませんか。歌うことで脳に幸福感や安心感・信頼感・意欲・快感をもたらす様々な物質が分泌され、気分が晴れ、さみしさがうすれ元気が出ます。

3. 認知機能の維持・向上

ただ声を出すだけではなく。歌詞やメロディ、リズムに合わせるということを同時にすることで記憶力や注意力が刺激されます。特に懐かしい歌を歌うと、過去の記憶があざやかによみがえり、幅広く脳が働き、認知症予防になります。

4. 社会的なつながりを生み、心の健康を支える

みんなで集まり歌う。歌声サロンのような場では、みんなで同じ時間を共有することで、孤立の防止やコミュニケーションの活性化、地域コミュニティ強化につながります。人は社会的なつながりにより心が安定します。歌はそのきっかけとして非常に強力で、地域の健康づくりに重要な役割を果たすことができます。

5. 「楽しさ」が継続を生む、最良の健康習慣

健康法は続かなければ意味がありません。しかし歌うことは、努力や我慢ではなく、楽しみが中心にあります。「楽しいから続く」「続くから健康になる」という、理想的な循環が生まれるのです。

さて、そのような効能が期待できる『歌声サロン』ですが、次回は2月27日(金)午後1時30分から3時頃まで、参加費300円での開催を予定しています。お茶とお菓子も用意しています。ぜひおでかけください。

明科公民館からのお知らせ 明

あかしなこうみんかん

3月

March

Akashina

1月

January

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。

新春コンサート ～箏と尺八 初春のしらべ～

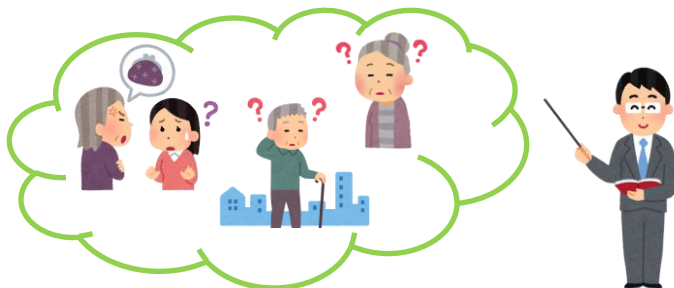
新しい年のはじめに、情趣あふれる箏と尺八の
しらべをお楽しみください。

日 時：1月23日(金) 午後2時～3時30分
場 所：明科公民館 講堂
奏 者：有賀 雅栄さん(箏)、小澤 雅美穂さん(箏)
原 靖堂さん(尺八)
曲 目：ジブリメドレー、石橋、凹と凸 他
参加費：無料
申込み：不要

認知症サポーター養成講座

日 時：2月4日(水) 午前10時～11時30分
場 所：明科公民館 講義室
講 師：北村 早希さん
(市社会福祉協議会 キャラバン・メイト)
参加費：無料
定 員：30人(先着順)
持ち物：筆記用具
申込み：1月22日(木)～30日(金)に明科公民館に電話でお申し
込みください。TEL:0263-62-4605(午前9時～午後5時)

認知症の人がその人らしく希望を持って暮らすことがで
きよう、認知症の正しい理解や認知症の人への接し方、
地域で自分ができる手助けの方法を学びます。



明科生活・文化講座

～安曇野の地形と地理～

北アルプスはなぜ高い？ 拾ヶ堰はなぜ堀金で
大曲り？ など、安曇野の地形や人々の生活に
関わる謎解きを楽しみます。

日 時：2月10日(火) 午後1時30分～3時30分
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



スマホ相談室 基礎編第6回

スマホの基本的な操作、アプリの使い方などについて
個別に相談に応じます。

日 時：2月17日(火) 午前10時～正午
場 所：明科公民館 講義室
講 師：公民館職員
参加費：無料
定 員：15人(先着順)
持ち物：お使いのスマホ
申込み：2月9日(月)、10日(火)に明科公民館に電話でお申し込み
ください。TEL:0263-62-4605(午前9時～午後5時)



冬の歌声ひろば



アコーディオンの演奏にあわせてみんなで懐かしい
歌謡曲、童謡・唱歌を歌いましょう。

日 時：2月20日(金)
午後1時30分～3時30分
場 所：明科公民館 講堂
奏 者：柴田 勲さん
曲 目：かあさんの歌、雪の降る街を
津軽海峡・冬景色 他
参加費：無料
申込み：不要



つながる歌声サロン



歌うことが好きな人は思い切り歌ってください。喉は
使わないと衰えるのです。歌うことが苦手な方、あま
り歌わない方もふるってご参加ください。「歌を聴い
ているだけでも認知症予防になる」ということです。
皆の歌っている歌声を聴いて脳を活性化しましょう。

日 時：2月27日(金) 午後1時30分～
場 所：明科公民館 講堂
奏 者：黒崎 真実さん
(ピアノ伴奏及び発声指導)
参加費：300円(簡単なお茶付)
申込み：不要



新年のご挨拶

明科いいまちつくろうかい!! 代表 浅見 郁子

皆様、新年を健やかに迎えのこととお慶び申し上げます。

令和8年が平和で穏やかで幸多き年となりますようお祈り申し上げます。

日頃より「明科いいまちつくろうかい!!」の諸活動にご協力いただき心より感謝申し上げます。会員の諸事情を考慮しつつ「継続は力なり」を合言葉に、無理のない範囲で活動を進めてまいりました。

昨年を振り返る時、地域おこし協力隊員の3人の方は様々な形でアドバイスや力になってくださいました。また、「明科うまいもん市」には、商工会明科支部青年部の皆さんも一緒に参加して



盛り上げてくださいました。発酵部会では、Kさんを中心に食文化に熱意を抱いて実践している方々が、全面的に会を推進してくださいました。会発足当時からの高齢のメンバーも、この若い力に励まされて年齢を忘れるほどに頑張ることができました。



令和8年度は、活力ある若い世代と共に、「明科いいまちつくろうかい!!」の活動を更に深めてもっと輪を広めて一歩前進したいと思います。どんな活動でも、他の方とつながることや、自身で学ぶことなどで自己充実することができます。今後の活動につきましては、この「明科いいまち通信」でご案内してまいりますので、ご近所お誘い合わせのうえご参加いただけたら幸いに存じます。

令和8年度の主な活動

1. 童謡から演歌まで、お茶を飲みながら交流する「つながる歌声サロン」の開催
2. 「安曇野に育まれる発酵文化」をテーマにした講演会・料理教室の開催
3. 主に小学生を対象とした勉強会・昼食作りなど「春・夏休みのお楽しみ会」の開催
4. 明科高校生との伝統食づくりを通じた交流
5. 公民館との共催及び他組織・他団体との連携による講座及びイベントの共催
6. 年に一度の「明科うまいもん市」の開催
7. 明科地域の情報誌「明科いいまち通信」の発行

編集後記

・正月の食卓にはもちは欠かせないですが、もち米も高くなりました。高くても正月ぐらいもちを食べたいですが、家族からはもちがのどにつかえる歳だからあまり食べるなど言われています。(や)

・明けましておめでとうございます。今年度は連休を土日が挟み込むかたちになっていたおかげで年末年始休みが9連休になりました。久々の長期休暇でリフレッシュできたので、一年頑張れそうです。(み)

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)