

広報うちまち

令和5年11月号

発行 内町まちづくり協議会
 幸町館：徳島市幸町3丁目71番地1幸町会館2階 TEL：623-2347
 アミコ館：徳島市元町1丁目24アミコ5階 TEL：654-4913
 人口（徳島市）247,285人（内町）5,331人
 世帯（徳島市）122,257戸（内町）2,903戸
<https://uchimachi-community.com/>

第9回 ひょうたん島オリエンテーリング

10月17日(火)、内町まちづくり協議会と内町小学校合同で『ひょうたん島オリエンテーリング』を開催しました。このオリエンテーリングは27年前から3年に一回、内町小学校の全校児童を対象に開催しています。

当日は天候に恵まれ、絶好のオリエンテーリング日和となりました。

先生と保護者のボランティアの方が引率しながら、グループごとに内町地区の史跡等をめぐります。予め決めたチェックポイントで、内町地区のボランティアの方が説明し、カードにスタンプを押します。児童の皆さんからの質問では、専門的な内容や想定外の質問もあり、驚かされましたが説明する側も勉強になりました。

今後も地域住民と地域の児童との交流を深め、ともに地域の自然や文化、歴史に触れながら学び、地域に誇りと愛着を持てる事業を継続・展開していきたいと思えます。

関係者の皆様ご協力ありがとうございました。



鷲の門



子供平和記念塔

夏休み子ども対象事業

エコクラフト「ゆらゆらパタパタを作ろう」

親子14名

7/28(金)、内町コミセン幸町館で工作教室を開催しました。講師はアトリエ〜る・吉本憲市さんです。太いストローの中にジャバラの付いている一回り小さい折れ曲がるストローを入れて、調節して動かすと、ストローの先に付けた絵がパタパタと動く仕組みです。それを二つ作って、家から持ってきた空き箱や牛乳パックの土台に貼り付けました。

画用紙に思い思いに絵を描き、カラーマーカーや色紙できれいに仕上げました。海の中の世界やひまわり畑、家の前で遊ぶ様、空を放する二機の気球、宇宙、アニメの世界など…豊かな想像力にびっくり。



吉本さん



皆さん時間内に仕上がりました

「パンを作ろう！」

午前・午後合わせて親子51名

8/3(木)、内町コミセン幸町館で3年ぶりにパン作り教室を午前・午後の2回に分けて開催しました。

講師はノエル店主・村部順子さんです。うさぎの形のクリームパンとアンパンマンの形のおあんパンの2種類を作りました。材料を混ぜ合わせ、みんなで捏ねているうちにだんだんと一つにまとまってきました。室温で発酵させ2倍に膨らんだパン生地をウサギの形やアンパンマンの顔に成形し、チョコで目や口を書くのに苦心しましたが、それぞれ味のある形に仕上がりました。

準備、後片付けは内町レディーズ会の皆さんにご協力いただきました。付き添いの保護者の方もお手伝いありがとうございました。



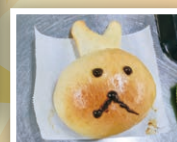
(左) 助手の林さん
(右) 講師の村部さん



順番に捏ねていきます…



(上) アンパンを焼きます
(下) うさぎパン出来上がり！



6/20

内町まちづくり協議会・内町地区自治連合会研修視察

内町地区自治連合会研修視察が3年ぶりに実施されました。研修先は神戸市の「阪神淡路大震災記念・人と防災未来センター」です。はじめに4階の震災追体験フロアでシアターを見ました。阪神・淡路大震災の地震、破壊のすさまじさを映像と音響で体感しました。震災直後のまち並みをリアルに再現したジオラマ模型や震災の記憶を残す様々な資料を見学し、復興に至るまでの人々の尽力、日頃の災害への備えの大切さを改めて認識しました。その後、劇場型水族館「atoa」を見学しました。アクアリウムと映像と光のプロジェクションマッピングで様々な生き物を見ながら水のゆらめきを感じ、日常とはかけ離れた世界で癒されました（参加者29人）。



防災・減災ワークショップ
建物の構造の説明を聞く参加者



阪神・淡路大震災記念・人と防災未来センターにて

7/15

納涼カラオケ大会

内町まちづくり協議会・内町地区自治連合会共催で3年ぶりに開催されました。歌われる方の人数は飛び入りの方も含めて17人とコロナ前に比べて少なかったのですが、応援の方もいらっしやって、大盛況でした。

藍場浜公園で行われるRetra! 水都祭に合わせて開催しましたが、町の賑わいもあり、納涼カラオケ大会後は眉山から打ち上げられる花火も楽しめました（参加者33人）。



歌声に聞きほれる観客の皆さん

8/18

内町まちづくり協議会・内町地区自治連合会共催 楽しい映画を観る会「カサブランカ」



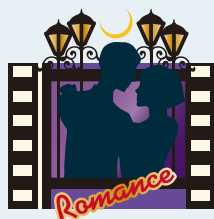
コロナ禍で中止していた「映画会」を8月から再開することになりました。毎月第3金曜日の午後1時から開催します。

映画提供は長年ボランティアで映画会にご協力してくださっている佐次正喜さんです。

8月18日(金)は「カサブランカ」を上映し、15の方が参加してくださいました。

今後の映画の日程は11月17日「大空港」、12月15日「ホワイトクリスマス」を予定しています。ふるってご参加ください。

また、こんな映画が見たいなど…リクエストがありましたら、蒐集した4000余りのDVDの中から探すので仰ってくださいとのこと



上映前の様子

4 / 20

「睡眠と健康の知恵袋講座」

講師は明治安田生命徳島支社・豊田良子さん。
睡眠タイプをヒバリタイプ（朝型）、ハチドリタイプ（中間型）、フクロウタイプ（夜型）の3つに分類し、質問に答えて自分のタイプがどれに当てはまるか確認しました。自分の睡眠タイプを認識したうえで生活に活かすことが大切です。
また、時間帯別の20の項目をチェックし、よい睡眠につながる行動をいくつ実践しているかを確認しました。頑張ったら実行できそうな習慣を一つでも増やしていくことで睡眠の質の向上につながります。
睡眠について今まで知らなかったことや、勘違いしていたことにも気づき、睡眠についての理解がより深まりました（参加者15人）。



生活リズムと睡眠環境を整えましょう！



豊田さん



5 / 25

「徳島の郷土芸能」

講師は徳島県立阿波十郎兵衛屋敷館長・佐藤憲治さん。阿波人形浄瑠璃は400年以上の伝統と歴史があります。主役である物語の語り部（義太夫）、演奏者（三味線）、人形づかいが一つになって演じます。また人形づかいは、人形を三人の人で操る、世界でも珍しい方法で演じます。
実際に人形を使って、動かし方を分かりやすく説明してくださいました。人形づかいは三人の息が合わないとバラバラの動きになります。熟練した技で指先まで丁寧に繊細に表現でき、長い時間をかけて磨き上げてきた日本人の美意識が伺えます…と佐藤さん。
人形芝居用の野外劇場「農村舞台」、襷絵についても説明がありました。実際に襷絵をもとに、農村舞台の襷絵が早変わりする「デジタル襷からくり」の映像を見せていただきました。鮮やかな色合いが素晴らしく、実物の「襷からくり」が見たいという気持ちになった参加者の方もいらっしゃいました。
身近な芸能なのに、はじめて触れることも多く、学びの多い1時間でした（参加者20人）。



佐藤さん

盛沢山の内容でした！

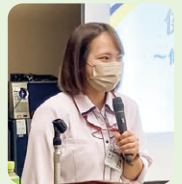
6 / 8

「健腸教室」～お腹すっきりトレーニング～

講師は徳島ヤクルト販売㈱・庄野知恵さん。腸を健康にすることが健康で長生きすることにつながります。腸を守るためには日ごろから腸内環境を良い菌で優勢に保つことが大切です。そのため3つのポイント、①生活リズムを整えましょう（運動や睡眠）、②野菜や果物を積極的に食べましょう、③生きて腸に届く乳酸菌とビフィズス菌を毎日取りましょう…と庄野さん。腸内環境のバランスのチェックはウンチのチェックから。ウンチの色とにおいを見てください。色は黄色でにおいがきつくなければ良いウンチです。反対に黒っぽい、くさいは危険信号です。毎日チェックしましょう（参加者26人）。



腸に関する質問に答える皆さん



庄野さん



6 / 22

「フレイルと介護予防について」

講師は咲くら通所リハビリセンター・理学療法士、天羽悠介さんです。
前半はフレイルについてのお話です。長生きできるだけでなく、健康であるために、健康寿命の妨げになるフレイル（＝虚弱）が注目されています。
フレイルは身体機能の低下だけでなく、閉じこもりがちな、意欲や認知機能の低下など多面的な要素が含まれます。
後半はストレッチをした後に筋力トレーニングや口腔体操を行いました。簡単な体操なので家でも実践できそうです。
フレイルの予防には筋肉を大きくすることが重要です。そのためには運動だけでなく、食事（栄養）も大切です。1日3食しっかり食べましょう、今回の講演会のような場に赴いて人と関わらしましょう…とおっしゃっていました（参加者17人）。



理学療法実習生の方にもご協力頂きました。



天羽さん



7/6

「漢方で健康生活をはじめよう！」

7月6日（木）、元徳島文理大学薬学部生薬学研究室教授・梅山明美さんの講演会を開催しました。

「病気ではないのに何となく調子が悪い…」そんな未病の状態には漢方薬がおすすめです。病気や症状に効く「生薬」を組み合わせ、処方されたものが「漢方薬」です。

高齢者は一人でいくつもの病気を持っている場合があり、服用している薬の数も増えがちです。漢方薬は一処方で行くつかの薬効があります。個人差がありますが、人によっては劇的に効くことがあるそうです。いろいろな漢方薬について症例をあげながら教えていただきました（参加者28名）。



高齢になった時こそ、漢方薬を！



梅山さん



7/31

「思い出の歌声ひろば」～みんなで歌いましょう～

講師は徳島文理大学音楽学部生涯学習非常勤講師・中山恵美子さん。

中山さんのキーボードの演奏で昭和21年から43年までに流行った懐かしい歌を歌いました。一曲ごとに曲にまつわるエピソードや時代背景などをお話いただき、歌詞の理解と歌に込められた想いが伝わりました。歌の情景を思い浮かべながら、その時代や懐かしい人を思い出し、ノスタルジックな想いに浸った1時間でした。

歌の持つ力、心や体にもたらす効果にはいろいろあります。さまざまな感情を湧き起こし、ストレスの解消、脳の活性化にもつながるそうです。（参加者18人）。



昔を思い出しながら熱唱！

8/31

「ふろしき活用法」

講師はNPO法人環境とくしまネットワーク・島田芳美さん。環境に優しく、繰り返し使えるふろしきを見直す講習会を開催しました。ふろしきはエコバッグとして、また災害時にも三角巾や給水袋、着替えの際の目隠しなどにも役立ちます。

シンプルバッグ、すいか包み、バスケット包み、はおりものなどの結び方を実際に試しました。最後にペットボトルの包み方、ティッシュカバーの包み方など…時間を延長して学習しました。包むものを選ばないふろしき、いろんなバリエーションを試して活用したいものです（参加者18人）。



ハンカチを使ってティッシュカバーに！



いろいろな活用法を教わりました！



島田さん



9/7

「徳島ヒストリー内町編」

講師は徳島市立徳島城博物館館長・根津寿夫さん。徳島の中心部、内町地区の歴史についてお話いただきました。徳島市は城下町に起因する町で、天正13年（1585）、阿波国の大名となった蜂須賀家政が徳島城を築き、その周辺に城下町を設けたことに始まるそうです。

水運に恵まれ、阿波藍の隆盛も加わり、城下町徳島は繁栄を極めました。明治22年（1889）市制が施行され、全国各地に市が設けられた際、徳島市は誕生しました。当時の人口は約6万人で、全国で10番目にあたる大都市でした。

城下町とくしまの歴史から内町の成立、内町の各町（昔の名称とその由来など）、明治初年の内町について詳細な資料や映像とともに、まるでタイムスリップして見て来たかのように（宮澤会長談）、貴重な話を聞かせていただきました（参加者26人）。



またぜひお話を聞きたい…。



根津館長

