



平成21年11月15日

2 松川町文化祭
3 町民運動会
4 シリーズ②介護
5 みんなで仲良く
6 町の埋蔵文化財
7 スポーツ・駅伝大会
8 アスパラパンレンピ
俳句・短歌・情報募集
韓国旅行記・べんべん草



まつかわ百景 ③⑥

「第25回松川町駅伝大会」

秋空の下、思いをタスキにのせて

来春は、諏訪大社は勿論、各末社におかれても御柱祭をとり行われる神社が多いと思います。上片桐の御射山神社では、4月3日に7年目毎の式年祭で御柱祭が盛大に執り行われます。御射山神社は、船山城ゆかりの片切氏によって、諏訪大社の御分霊として祀られたもので、旧くは片切郷＝旧片桐七ヶ村、現在の中川村片桐地区、同葛島地区、飯島町七久保地区、そして松川町上片桐地区の広域の産土神として崇敬されてまいりました。伊那谷では最大といわれる、この御柱祭は享保7年(1722年)社殿を修築したおり諏訪大社にならい挙行するようになったとのことで、来春は49回目となり、30年に近い歴史と伝統を受け継いできたことになりました。

主張

御柱祭について

そして勇壮な掛け声とともに柱は4隅に建立され御神木になります。大縄綱は、上片桐地区の通称片桐町(上町、中荒町、町谷の三自治会)総出で4本ゆいあげて神社に奉納することが慣例になっております。

御柱を神社に奉獻することの意味については、宮下操先生の記述によりますと、様々な多くの説があっても定説はないとのことであり、妥当な見解として、一つには4本の柱で区画された場所は、神の座、神のいます場所として神聖なところを示す標識という説、2つには御柱そのものが神であり、神を表象しているという説、又伊勢神宮のように、御神殿を造営する代りという3つについて解説しております。

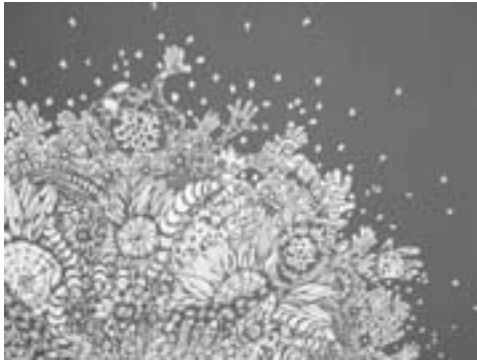
式年祭当日には、御柱建立のほか、諏訪明神を奉載した神輿は朝から各地区巡行する行事や、獅子舞、囃子、山車等々の奉納もあります。「郷民総出のおまつり」に最も大きな意義があります。

勇壮で、賑やかで、和やかで、本当に楽しい御柱祭に、地区外の皆々様にもぜひともご参加して頂いて、より盛大な祭りにしてほしいと念願して止みません。

祭典委員長 宮沢 惇

第16回

松川町文化祭



期日 平成21年
 10月 23日(金) 24日(土) 25日(日)
 会場 松川町中央公民館
 松川町町民体育館
 松川町中央公民館前庭



はじめまして！自慢のジオラマです



本当に楽しそうです



組木の動物の愛らしさ



次の出番を待っています

今回は、鉄道のジオラマや写真など愛好家の皆さんも始めて参加されるなど、多くの町民が芸術の秋の3日間を楽しめました。

24日午後1時より「演芸の部」があり、20組のグループ・個人による歌・踊り・演奏がステージいっぱいになり広がりました。又、25日午後には「命と平和」と題し、豊丘村の胡桃沢健さんのお話と、シンガーソングライターの水まなぶさんの歌をお聞きし、戦争体験から命の大切さを知るきっかけになったのではないのでしょうか。

町内4校の児童生徒の皆さんの書・絵画も多数展示されており、お子さんやお孫さんの作品を探すご家族のほほえましい姿が会場のあちこちで見られました。

今年で16回となる松川町文化祭が10月23日24日25日の3日間にわたり、松川町民体育館を中心会場として開催されました。

町内を中心に活動されている30余りのグループの皆さんによる絵画・書・工芸・写真・手芸などの力作や、各流派の生花・茶道なども披露されるなど多彩な内容となりました。



布の花は表情豊か



古布で個性的に



木のホウズキもみずみずしく



クレイフラワーの花々

10月11日に上片桐地区、翌10月12日に大島地区、生田地区で町民運動会が開催されました。

町民運動会



ラストスパート!



おっと、あぶないっ



もぐって、もぐって

上片桐会場



高得点の数字を狙って

生田会場

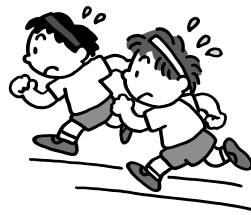


ゴールにつれてって

大島会場



ふらふら動いてうまくパンが取れないよう



お届けものです



キャタピラレース



うまくはいらんなあ



どこにあるの?



シリーズ②

高齢者介護を考える

— 具体的な介護予防 —



「私は年を取ったけど元気」
 「うちの親はまだ大丈夫」
 そうは言っても還暦を過ぎると体力的には元気があっても自身の健康状態が気になる方ふとした親の姿に一抹の不安を覚える方も多いことでしょう。

前回に引き続き、地域包括支援センター「きずな」の社会福祉士大澤さんにアドバイスを頂き、具体的な介護予防の方法について考えてみることにしましょう。

エンジヨイ エイジングとは

「人は『老いる』ことは避けられない。しかし運動・食事・休養の工夫次第で『衰え』を少しは遅らせることができる」中京大学体育学部の湯浅景元教授が提唱する「エンジヨイ・エイジング」の考え方は、老後を前向きに明るく迎える

ために役立ちます。衰えずに老いるために：運動には3つの要素が。

1 「歩くこと・ウォーキング」は生活習慣病の予防に有効。

2 「力をいれること・筋トレ」は足腰の衰えを予防します。しかし、筋トレのみしていると筋肉が固くなるので

3 「筋肉を伸ばすこと・ストレッチング」で柔らかくしましょう。

3つの要素のバランスが大切ですが「運動しなければ」と気負わずに。普段の生活の中で、「電話はわざわざ立つとする」「駐車場は出入り口

から一番遠くに止めて長く歩く」…こうした「ながら体操」を取り入れましょう。

「脳力」も強化しよう

さて、体だけでなく脳の衰えも防ぎたいところ。いつも新しいことに興味をもちチャレンジすることで脳は若さを保つことができます。

好きな趣味を楽しみ極めるとともに、新しい趣味にも手を出すと効果的です。囲碁・将棋などのボードゲームは指先を使うのでより強く脳を刺激します。「麻雀もいいですよ」と大澤さん。確かに、役を覚

えたり卓を囲む他の3人との会話で脳は活発になりますね。旅行も効果的です。旅先で見聞きする新しい物事は、脳に強く働きかけます。

自分の伝えたいことを限られた時間内で他の人に伝える1分程度の短いスピーチも脳の良い鍛錬になります。

「料理」は特に生活に密着して実践しやすい「脳の強化方法」です。必要な材料を揃える、順序だてて調理し、お皿に盛り付ける。食べ終わったら片付ける。一連の作業は脳を活性化させます。特別な趣味に限らず、日常生活の中で楽しんで家事をこなすこと。これだけでも効果があります。こうして予防を心がけても、介護が必要とされる状況になる場合もあります。

シリーズ3回目の今回は、介護される人に現れる具体的な身体や心の症状、よく起こる問題について、介護する立場の人が知っておくとよい知識を紹介します。

(参照)

2007年(平成19年)11月14日(水) 中日新聞25面

「安心安全快適紙上セミナー」

アクティブシニア編



問題
考える
みんな
で
権考
人
を
仲
良
く

3年1組のわ

中央小 3年1組 堀内麻衣

7月の終わりがごろ音楽会がありました。れん習している時は、みんなしんけんに行ったり、教え合ったりしてとてもがんばりました。

本番の前日、わたしは、「うまくできるかな?」と思い、不安でねむれませんでした。

本番の日の朝、学校に登校して来ると、みんなが口ぐちに、

「きんちようするね。」

と言いました。3年1組の番組です。始めました。歌はみんなの心を一つにすることができました。次のリコーダーそのもいい音色がひびきました。この音楽会でみんなのきずなも深まったし、とてもよい思い出になった音楽会でした。

ほかに友だちのことで考えてみました。友だちっていいなと思います。それは、さそい合うということです。休み時間に遊びにさそいと、

「いいよ!」

「やろう、やろう。」

とみんな笑顔いっぱい遊びます。わたしは、とても楽しいです。笑顔で遊べる友だちってすてきだと思います。

友だちっていいな

中央小 3年2組 伊藤綾香

わたしは、友だちっていいなと思いました。

それは、友だちがいてくれたので、わたしは、友だちからいろいろなことを学びました。

1つ目は、やさしさです。そのお友だちは、人にしんせつでやさしくしてくれる人だったので、わたしもそんなふうになりたいと思いました。

2つ目は、え顔です。わたしやほかの人たちがなっている、え顔で、

「だいじようぶ。」

となぐさめてくれるので、わたしもそんなふうになりたいと思います。

つぎにわたしは、友だちにしてしまってもうしわけないと思つたことが一つありました。友だちが、

「なかまに入れて。」

と言つたので、さいしよは入れてあげようと思つたけど、ほかの友だちに、

「だめ。」

と言われたので、わたしは、その友だちにもうしわけないと思いました。

わたしは、友だちをだいじにして、いろいろなことをなしておきたいです。

友だちがいてよかつたこと

中央小 3年3組 野崎羽香

わたしは、友だちがいてよかつたことが3つあります。

1つ目は、わたしは、あそぶ時に、いっしょにあそぶあいてがすぐ見つかつて、みんなであそべるのでいいと思えます。それに、あそぶあいての3、4人で楽しくあそんで、たり

ないと思つたら、あいている友だちをよべばいいから、友だちは、大事だと思えます。

2つ目は、べんきようの時、分からない事や知らないことを教えてくれたりするので、友だちがいなくて、なんにも知らなかつたと思えます。なので、友だちはとつても大事です。

さいごの3つ目は、ひまな時に、おもしろい話をしてくれたり、あそびにさそつてくれたり、うれしい事がいっぱいあって、友だちもうれしい

と思うし、わたしもうれしいです。なのでとつても大事です。

松川町の文化財

(364) 埋蔵文化財 (262)

文化財シリーズ

大島城(27)

長篠の戦いと大島の将兵

教育委員会 酒井幸則

武田信玄亡きあと、四男勝頼が武田家の家督を継ぎ、伊那郡の守備は以前からの日向大和守(玄徳齋宗英)が大島城を預かり、飯田城の保科正俊、松尾城の小笠原長嶺らと共に織田・徳川氏に対し防衛を固めていました。

岩村城の惨劇のおよそ一年半前、あの有名な長篠の戦いが行われました。信玄亡きあとの武田軍の実力を知った織田信長は同盟関係にある徳川家康と連合して、武田氏に奪われていた長篠城を奪還すべく軍を発し、天正3年5月21日、設楽原で両軍が激突したのです。世に言う鉄砲対騎馬隊の戦いで、武田軍の多くの将兵が戦死し、設楽原における武田軍は壊滅したのですが、この時、伊那郡の将兵も武田軍として従軍し、多くが命を落としています。

よく、長篠の戦いの時、大島氏はどうしたのかと聞かれます。実は長篠戦の時、大島氏は伊那郡代の秋山信友に従って美濃岩村城に籠り、織田氏の勢力と対峙していたため、大島氏の一族や動員された人々は長篠

戦には参加していません。また片切氏とその一族は後方伊那郡の守備にあたっていたため、同じく長篠戦には動員されなかつたのです。

長篠戦に従軍した下伊那の武士は、信州先方衆と呼ばれる小笠原・松岡・坂西氏やその一族、信州一騎合衆と呼ばれる西部地区の波合氏などでした。

しかし、長篠戦直後に行われた織田軍の岩村城攻撃により、大島長利は秋山信友と共に信長によつて謀殺され、長利に従つた多くの一族郎党も岩村城で戦死、あるいは帰途、木ノ芽峠で織田軍に惨殺されたのです。『開善寺過去帳』には「岩村籠城討死」として、秋山・座光寺氏、牛牧・米山・伴野・遠山氏らの名を記しています。なぜか大島氏はありません。各々の頭首はじめ従う一族は、取りあえず長篠戦は免れたが、その直後、岩村において織田軍の攻撃を受け、多くの者が命を落としたのです。岩村城の惨劇は、その直前に行われた長篠戦の陰に薄れてしまいました。死んでいった名もない人々は相当いたのです。

第25回 松川町駅伝大会結果 平成21年11月8日(日) 午前9時10分スタート

総合優勝	陸上クラブおやじーズ	1時間07分01秒
------	------------	-----------

【部門別入賞チーム】

部門別	優勝	準優勝	3位
一般男子	陸上クラブおやじーズ 1時間07分01秒	日の出ランナーズ 1時間20分36秒	田島建設佛松川営業所 1時間20分50秒
一般女子	松川中教員緑 1時間34分58秒	天によじのぼるおっ母 1時間42分58秒	
高校生男子	松川高校陸上部 1時間07分45秒		
高校生女子	松川高校女子陸上部 1時間25分26秒		
中学生男子	WE♡RUNNING 1時間08分27秒	逃走中 1時間14分23秒	天恥人 1時間14分41秒
中学生女子	最速Q 1時間17分01秒	女バレルーキーズ1 1時間25分13秒	下克上 1時間35分59秒
小学生男子	陸上アスリートボーイズ 1時間16分14秒	スーパーサッカー 1時間27分01秒	ウルトラサッカー 1時間34分08秒
小学生女子	陸上アスリートレディース 1時間24分42秒	アタック!バボちゃん's 1時間34分07秒	

スポーツをして
寒さを吹き飛ばそう!!

11月8日、第25回松川町駅伝大会が行なわれました。今回は初めて「高校生女子の部」として松川高校女子陸上部の皆さんが参加しました。

**総合優勝
陸上クラブおやじーズ**



やりました！総合優勝

**祝初出場
松川高校女子陸上部**

1区 鷺巣 美冴さん
「緊張しました!」
2区 木下 香奈絵さん
「一走の人が早かったのでビックリしました。」
3区 吉川 美穂さん
「ジャリ道がキツかった!」
4区 青木 柚佳さん
「平地ばかりでつまらなかつたけど、ガンバリました。」
5区 入江 亜寿紗さん
「急な坂ばかりでヤバかつた!」



元気いっぱい女子高生

1区 勾田 達也さん
「寒いと思ったけど意外と暖かく走りやすかつたです。」
2区 柗谷 博さん
「後ろから中学生が迫ってきていつ追いつ越されるか、と思つたけど、ギリギリ逃げ切れました。」
3区 伊藤 隆寛さん
4区 酒井 信男さん
5区 松崎 良実さん
「キツかつたけれど、いつも子ども達にハッパをかけているので、ここでやめちゃうとダメなのでガンバれました。」
6区 原 武司さん
「総合優勝ができたので良かつたです。」
時間の都合で、コメントを頂くことのできない方もいらつしやいました。優勝おめでとうございました。

**第3回 南信州アルプスまつかわ
ロードレース大会 in くだもの里**

過去2回のロードレース大会は7月に開催されていましたが、本年度は、りんごも色づく10月4日におこなわれました。

約600名の参加者が25の部門にわかれて、くだもの里を走り抜けました。



(写真：ロードレース大会実行委員会提供)

お待たせしました!!

アスパラパンレシピ

9月号でお知らせした「竹下さんのアスパラパン」のレシピをご紹介します。是非一度お試しください。1ヶ月遅くなり申し訳ありません

アスパラパン



使用する食材(4人分)

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 【皮】 | 【具】 |
| 国産米粉ミックス.....200g | アスパラ(斜め薄切り).....60g |
| ベーキングパウダー...小さじ1 | ベーコン薄切り(短冊切)....3枚 |
| 砂糖.....大さじ1 | 塩・こしょう.....少々 |
| 塩.....小さじ1/3 | とろけるチーズ.....60g |
| オリーブオイル.....大さじ1 | |
| ① アスパラ(生のまま) ...30g | あわせて
110gくらい |
| 水.....80g | |

★作り方(調理時間30分)★

5×10cmのクッキングペーパーを6枚用意

①皮をつくります

①をミキサーにかけてあわせませす。ボールへ皮の材料をすべて入れ、こね、ひとまとめにします。ラップをかけ冷蔵庫で休ませませす(具を作っている間10分くらい)。生地が固いようなら様子を見て少し水を足します。

②具を炒めませす

フライパンへアスパラとベーコンを入れ、かるく炒め、塩・こしょうませす。6等分ませす。

③包みませす

①の生地を6等分にませす。直径12cmくらいの円に薄くのばし、とろけるチーズ、②を包み、形をととのえ、閉じめを下にしてクッキングペーパーの上に置ませす。同じものを6つ製ませす。

④蒸し焼きにませす

フライパンに③を並べ(焼きあがると膨らむので、すきまをあけて並べませす)、中火にかけませす(オーブンシートごと)。生地に薄く焼き色がついたら、フライパンの1/5くらいの高さまで水を加え、蓋をして5分蒸し焼きにませす。5分たったら蓋を開け、フライパンを揺すりながら中の水分をとばませす。出来上がりです。

●地元食材 アスパラガス

俳句

米山 護 (中央1)

朝顔や町の有線ヴィヴァルディ

病葉や浄土に何の悩みある

古戦城木の実に不意を打たれけり

捨て畑を占めて鬨あぐ泡立草

ゴンドラの影すべりゆく大花野

短歌

中原朋子 (東浦)

穂芒も草むらに集く虫の音も
なべて包みぬ晩夏の日ぐれ

釣り鐘の音色は秋の風のにり
斜りに群れて彼岸花の咲く

蓋取れば香り厨に漂いて
子の持ちくれし松茸飯温し

みちのくに高く聳える山寺の
芭蕉の句碑に紅葉舞い散る

「信濃の国」の歌に合わせてストレッチ
友等の笑顔の弾けて見ゆる

情報募集

「最近ちよつと気候がおかしい?」と感じることはありませんか

- ・梅や桜の開花時期が今年にはやかった
- ・キンモクセイが2度咲いた
- ・アジサイが10月に咲いた
- ・今年の雑草は何度とつても生えてくる
- ・貴陽(桃)の色づきが悪かった
- ・暴風や大雨の日が多くなつたように感じる

など、最近ちよつと気候がおかしいなと感じている方が多いのではないのでしょうか。

気候は、農業のこと・健康のこと・環境のこと・災害のことなどと密接に関わっており、私たちの生活に非常に身近な問題だと思ひませす。

そこで、本年度の公民館研究集会では、「気候の変化」についてみんなで考えたいと思ひませす。皆さんの中でも「あれ、ちよつとおかしいな」と感じることはありませんか公民館までお気軽にご連絡ください。

中央公民館 36-2622



仏教伝来謝恩碑の前で

日本の仏教は、現在の韓国である百済から伝わったものであることは、歴史を学ぶ上でも知られていることです。しかし、韓国の仏教と日本の仏教とでは、現在ではその信仰のされ方も大きく異なっています。町の資料館では、その日本と韓国の仏教の違い、また今も残る共通点などを調査に、9月27日から29日まで韓国を訪問しました。そして私も同行させていただきました。

韓国訪問記

①

日本仏教の原点を訪ねて

編集部 光澤正之

近い国

近代の歴史の中では、戦争もあり、教科書問題などもあり、日本と韓国の間には近寄り難い部分があります。しかし、私自身今回の訪問で、日本と韓国は昔から友好的な付き合いがあったことを知り、「近い国」だと感じる事ができるようになりました。実際、日本人と見た目の差はなく、私自身も3日間の訪問中、韓国人と思われて話しかけられたことが3度ありました。「アニョハセヨ」の一言も覚えず韓国入りした私は何も話せませんでした。「国は違うが人は同じなんだ」と感じました。

長いつながら

日本には記録がない時代から交流のあった日本と韓国。日本ではかつての百済が持つ技術や文化を教えてもらおうと、百済の国が隣国の高句麗や新羅などと戦争するときに、日

本から兵隊を送りこんだり政略結婚をしたりすることもありました。きびしい歴史背景もありますが、その結果技術や文化が入ってきたこと、今の日本があり、長い間、韓国と日本はつながりを持ってきたのだと実感しました。

土台を作った家を建てる方法も、瓦も、焼き物の磁器も、そして仏教も現在の韓国から伝わってきたものです。また、反対に近代では日本から韓国に伝わった社会システムや技術もあり、深い関わりがあることを知りました。

ふたたび友好を

韓国の南西部にあたる、かつての百済の都があった扶余(フヨ)というところには、日本に仏教を伝えてくれたことに感謝して日本の仏教会等が建てた「仏教伝来謝恩碑」があります。これはまだ建立から数十年のもですが、これもまた長い交流の歴史があれ

ばこそだと感じました。現地ガイドをしてくれたムーンさんは日本の歴史も勉強しており、日本と韓国の歴史を細かく話してくれました。ムーンさんが話された「戦争などもあったが、悪かった時代は長い歴史の中ではほんのわずかな期間であり、良いつながりを持った時代のほうがはるかに長いだから、これからも良い関係を築いていきましょう」という言葉に、とても感動しました。

次号につづく



ソウル中心部にある曹溪寺の大仏殿

草

先日社会部で行っているあいさつ運動に参加した。

朝7時から通学路に立って「おはようございます」と声をかける。あいさつをすると通学中の小、中学生があいさつを返してくれる。元気がいっぱいにあいさつをしてくれると寒さも忘れられる。その一方で、ぼそぼそ小声であいさつをする子や、黙っていつてしまう子も居た。

私が子どもの頃には、通学中に人に会えば大きな声であいさつをしたものでしたが、最近是不審者対策で、知らない人とはしゃべらないよう教えているところも有るとニュースで見ました。子どもを護りたいという気持ちはわかりますが、あいさつは最低限の礼儀であるとともに、人間関係の潤滑油になってくれると思うし、いつもあいさつしてくれる子どもなら近所の人も目を配ると思う。だから、松川町の子ども達には元気な声であいさつをして欲しいと思っています。そのためにも自分からあいさつをかけていこうと思った。

大久保康司

公民館報
「まっかわ」
第 553 号
平成21年11月15日

発行所 松川町公民館
責任者 塩澤三佳
編集人 公民館編集部
Tel 36-2622
e-mail: ckouminkan@matsukawa-town.jp
飯田市上郷黒田121
印刷所 龍共印刷(株)