



平成23年11月15日

8 7 6 5 4 3 2
面 面 面 面 面 面 面

画集「いなとやまとしもつき」
伊那谷に届いたお礼状
東北支援 歴史ロマンの旅
まつかわ大学第3講座・
高齢者講座「料理教室」
みんなで仲良く・松川青年
の家だより
スポーツ
ひとすぼっとこどもの詩
短歌・俳句
秋特集・べんべん草



まつかわ百景 ⑤⑥

「梨の木」(郷原)

きよはらたけひこ
清原健彦さんの作品。

この秋らしい色は赤・青・黄の三原色を重ねることで表現されている。
(2面でも紹介しています)

老若男女、昼夜問わず、たくさんの方が利用している公民館、講座を受ける方、趣味の練習の場、または行事の企画をされる方とさまざまな利

公民館の編集部にお世話になつて5年目、今年度は部長という立場で館報の取材や編集に取り組んでいます。
公民館の行事に参加したり取材している中で感じている事は、公民館行事はとても身近な存在だということです。
例えば、11月6日に行われた駅伝大会は、小学生から大人まで参加し27回を数える町民的な行事ですが、公民館の行事と思つて走っている人は少ないと思いません。私も編集部に入り、手伝いをするまでは知りませんでした。また昨年は、選手として駅伝を走りましたが、裏方で頑張っている人達に感謝しながら走るといふ事などできませんでした。

主張

公民館部員として 公民館の利用者として

参考になつたりします。
今後：生涯、いくつの公民館行事に参加するか、関わるか、わかりませんが、これからもお世話になります。
編集部長 松下佳史

用法があります。私も編集部員として取材や編集作業を行う中で、利用者の一人だと感じる事がありません。公民館から委嘱されているので、趣味のような気軽さはありませんが、職場とは違った責任感があつたり、取材を通じて、松川町の事をより知ることができて勉強になります。
最近、館報の取材で勉強になる事がありません。講演者の「話し方」や、挨拶をされる方の言葉の「選び方」です。今年、東日本大震災や震災に関連する被害や円高などの経済的な不安と、暗い出来事がありました。暗い出来事がありましたが、そういった内容を挨拶や講演に取り入れて話すのを聞く、関心が持てたり、

～伊那谷に届いたお礼状～

画集

「いなとやまとしもつき」



画集を手に 清原さん親子

神戸を拠点に活動する、画家の清原健彦さん。この度、画集「いなとやまとしもつき」を出版。その想いをうかがいました。

きっかけは母の想い

自身での出版は初めてという清原さん。きっかけは母・輝子さんが親切にしてくれた人達や松川町への感謝の気持ちを本にしたい、という想いからでした。

輝子さんが旦那さんと二人、神戸を離れ、松川町に移り住んだのは2004年春。引越しの夜、ひざの痛みと不安を抱え心細い夜を過ごした輝子さん。その気持ちを一掃して



窓からはアルプスの山々が… (画集より)

くれたのは翌朝、窓から見えたアルプスの山々でした。

桃、梨、リンゴの花が次々と咲く自然の景色に喜びをおぼえたり、自治会の活動や清流苑のプールでの水中活動など地域とのふれ合いの中で、人々から受ける思いやりや気づかう心に感銘を受けたといいます。そんな穏やかな暮らしの中で癒された輝子さんのひざは不思議と完治してしまっただけです。

2009年夏、5年半過ごした松川町を離れ、神戸に戻る事となり、「何か形にできないか。」と思いたったのです。

伊那谷の素晴らしさを画集で表現

今回、母の想いを描く事になった清原さん。

「なぜ、母は治ったのだろうか。そこに何があったのだろうか？」

何度か伊那谷を訪れては、母の見たもの感じたものを絵に表現していったのです。

作品の中で清原さんは、「伊那には神聖な気配と、礼節の香りのようなものがある」と語っています。それが母越しに見た伊那谷だったのです。

四季折々の自然の中で育まれる伝統や、人々の普段のいななみの中に、さりげない思いやりや礼節があり、それらを雄大な山々が包み込んでいると清原さん。

そんな伊那谷のすばらしい所を本を通して全国に伝えていきたいと話してくれました。心のつながりや土地に根付いた伝統、郷土愛など日本人が本来受け継いできたものが、個人主義やグローバル化する一方で、少しずつ減退している事に危機感をおぼえ、この



松川町のりんご (画集よりII)

伊那谷の姿を知ってもらおう事での意識を高められたらと考えているそうです。又、伊那谷と関わっていききたいと南信地域での展覧会やワークショップ、絵画教室などなど…現在計画中のこと。

松川町のみなさんへ

「大好きです、松川！」とはにかみながらも、「あらためてこの伊那谷をほこりに思っしてほしい。そして尊とんでください。」

「これからも、この地域のお手伝いとして絵で力をふるいたい。」と心強いメッセージを頂きました。清原さんの絵や言葉で、普段の何気ない風景や習慣が、尊ぶべきものなんだと再確認でき、さらに愛しいものに感じられるのではないのでしょうか。

史学会・資料館共催 東北支援 歴史ロマンの旅



消滅してしまった海辺の住宅街

町の史学会・資料館で毎年実施しています「歴史ロマンの旅」につき、「東日本大震災により甚大な被害を受けた東北地方に対し、この旅で何かできる事はないか」との声が上がりました。年度当初の計画では瀬戸内の大三島神社（山の神の総本社）方面の探訪を計画していましたが、陸奥の文化を理解し、地震・津波被災地に学ぶとともに、犠牲になられた方を慰霊し、風評被害等に苦しむ現地観光や経済活動に微力ながら一助となるものならばと、10月26・27日の両日、東北支援の旅を実施しました。

「高齢でボランティアはできないが、訪問しお金を使うこともささやかな支援の一つ」という合言葉で多くの皆さんが参加されました。災害復興で渋滞が慢性化している東北道から仙台南部道路を経て仙台東部道路に入ると、高速道路を境に東西で土地の色が一変し、津波被災地と非浸水地の相違に驚きました。津波による浸水はしたものの家屋被害は軽微であった松島に宿泊し、翌日、松島と石巻の間に位置する東松島市を訪問しました。

松島から東進、低い丘陵を越えると景観は一変、緑を喪失した人気の無い平地に出ます。東松島市の東名から野蒜地区。東松島市では1200余名の犠牲者が出ています。外海に面した野蒜地区、特に被害の多かった地区で、基礎・土台だけを残した家屋、壊滅した駅、避難民が津波に襲われた野蒜小学校、脱線・転覆した仙石線の車輜、一瞬にして消滅してしまった住宅街、多くの瓦礫は撤去されたとはいえ、報道等の映像からはとてもうかがうことのできない恐ろしい光景に身震いしてしまいます。



耐震住宅も津波には無力だった

住職も亡くなり壊滅してしまった曹洞宗長音寺跡で心ばかりの犠牲者慰霊法要、参加者から提供されたナシ・リンゴをお供えし、全員で般若心経をお称えし、ハーモニカ・草笛の演奏をバックに「ふるさと」を合唱し、亡くなられた皆様の御霊をお慰めいたしました。今は何事も無かったように見える塩竈・多賀城の市街も津波が押し



長音寺跡で犠牲者の慰霊法要を行う

よせ、よく見ると1.5mほど浸水した跡が見られます。一同、塩竈神社を正式参拝し「東北復興祈願祭」を執り行い、一日も早い復興を祈り、微力ながら支援させていただくことを誓いました。宮司さんからは、「このように東北に来ていただくことも復興への大きな足掛かりであり感謝申し上げます」とのお言葉をいただきました。

「絆 愛ラブ東北 忘れません」
「絆 東北復興 支援します」

まつかわ大学 第3講座 10月23日(日)

長寿と健康

「サクセスフルエイジングをめざして」

講師 フレディ 松川氏

「皆さん、僕の名前とこの顔、いかにもって感じで、あ、しくありませんか？」

講師のフレディ松川氏の一言で会場の空気はなごやかに

なり笑いひろがりしました。父親が外国人でハーフとして生を受けられ現在は高齢者を受け入れる医療法人の院長をされている松川氏。

氏によれば今の世の中は健康に関する情報の「玉石混合」時代だそうで良い事も悪い事もメディアを通して毎日のように流れているそう。私達は一人として同じ人間はいない。健康に対する効用もそれぞれ違つて当たり前なのに誰にでも効果がありそうにとらえられがちであると。



健康で長生きが最良、だけれどそうなる人はどういう人なのでしょう。日々のストレスが無くのんびり生活している人は：残念、ハズレだそう

です。では、運動をしっかりと

してきた人は：残念、運動を^{なご}生業とした人は6年ほど短命だとか。じゃあ、どんな人が長生きできるの、と声が聞こえそうですね。松川氏により

ますと、「用心深くて粘り強く、すべてにおいて前向きに努力する人」だそうです：（私には全然当てはまらない、主人の方が長生きしそう）

今からでも遅くないので生活スタイルを変えてみても良いのではないのでしょうか。

自分で自分を守る7つの習慣

- ① 歩く：自分に合った歩き方で歩く
- ② 読む：本・新聞など一部を声に出して読む
- ③ 料理する：男性も簡単なものから作ってみる

和風料理を中心に

高齢者講座「料理教室」

公民館高齢者講座「料理教室」が10月3日(月)に中央公民館で開かれました。

高齢者講座での料理教室は今年度2回目ですが、これは料理を学ぶばかりではなく仲間づくりにもつながるようにと、1回目の時と同じ仲間が再び出会うよう今年度は2回開催しました。

「高齢者講座」といっても、参加者は高齢者はかりではなく、高齢者向けに料理を作っている人たちも対象として開かれ、今回は15人の参加がありました。

レシピの考案・講師はお馴染みの、管理栄養士・竹下則子さんです。

今回のメニューは

- ちらきイモの炊き込みごはん
- 切り煮魚の焼き漬け
- じゃがいもと塩イカの煮物
- モロッコいんげんと豆乳のスープ
- リンゴのケーキ
- ガブリエルとイカの足の甘酢漬け

の6品です。

できるだけ松川町産の野菜を使えるメニューであることを基本とし、スープはノドこしの良いもの。郷土食であり使い慣れた



栄養バランスもバッチリ



慣れた包丁さばき

塩イカは、きゅうりと和えて食べるのがほとんどですが、いつもとは違った煮る調理法も知ってもらえるように。そして、彩りよく見た目で食欲がわくようなメニューになるように考えられました。

参加した皆さんは、4つのグループに分かれてそれぞれ調理しました。見た目は色彩豊かで手が込んだように見える料理も簡単につくることができ、また出来たての料理を大勢で一緒に食べ、みなさん「おいしい」と満足そうにしていました。

夢はかなう

中央小 6年1組 岡島和輝

富永先生は、生まれてわずか6ヶ月で40度になる熱を出してそのせいで自分が手を思うように動かさなくなってしまう。私も呼吸もしにくくなって言葉がうまくしゃべれないのだ。

そしてその富永先生が前に出てまず始めに一曲演奏してくださいました。するとみんなが取り囲んでずっと見ていた。なんと足で弾いていたから。

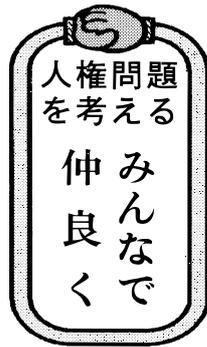
ぼくはこんなに弾けないのに富永先生は足で曲を弾くなんてすごいと思った。

そして次にみんなに見えるように作品発表をしてくださいました。かきやひまわりの絵などを発表する時に一つ一つの苦労した所を話してくださいました。

ぼくがその中で印象に残ったのは、くりとあじさいの作品に書いてあった思いだ。くりの絵には「しぶくもあまくも進むわが人生」あじさいの絵には「悲しみはなみだがぬぐってくれる、よろこびはなみだがあたためる、なみだは海のしずくだから」とあった。ぼくはその「進むわが人生」からどんどん前に進んでいき、悲しい事があってもなみだがぬぐってくれるという事が富永

先生の伝えたいことなんだと感じた。

ぼくは一人一人夢を持ってどんな事があっても夢をあきらめずに前へ前へ進みたいと思つた。自分にできない事があっても決してあきらめてはいけないことや人の手を借りながらも自分は前へ進んでいけるんだという強さを富永先生から学びました。



泣いたら次は笑おうよ

中央小6年1組 松尾 優

富永房枝さんのお話をお聞きしました。富永さんは小さい時に高い熱を出して手が使えなくなったり、呼吸をするのが難しくなるというしうしう害です。ぼくは手が使えなくなったりするなんてどれほどつらいことだろうと思いました。

しかし富永さんは「足」を使っているいろいろなことをしていました。キーボードをやったり、習字をやったり、つるを折っ

たりできます。ぼくは手を使ってもそういうことができないのに富永さんは足でやるなんてすごいと思いました。

そして富永さんのどがかわいたので水を飲みました。富永さんはペットボトルのふたを開けると、飲むことはできませんがストローをペットボトルから出すことはできません。だからそれは人にやってもらいました。ぼくは自分のできることは自分でやるけどできないことも認めるという富永さんの頑張る精神がすごいと思いました。ぼくもこういう所は真似したいと思いました。

そして講演会が終わりました。この時ぼくは講演を聞く前とはちがう気持ちでした。それは今までできないと決めつけていたことをもう一度チャレンジしてみようと思つたことです。富永さんの話を聞いたらできないことが無くなつたような気がしました。

富永さんはしう害を持って生まれて泣いた時もあったかもしれない。けれど今はいきいきしています。「泣いたら次は笑おうよ」という言葉を富永さんは実際にやっていてすごいと思いました。ぼくも富永さんのように生きたいです。

生涯教育のメッカ

松川青年の家だより

その二

今回からしばらくの間、松川青年の家で行っている主催事業「松川プログラム」について紹介していこうと思います。このプログラムの中には栽培体験、自然観察、創作活動、スポーツ、登山ハイキング、乳幼児の自然体験、アウトックキングなどさまざまな活動があります。中でもたくさんの方に参加していただいているのは、なんとこちらもマレットゴルフとソフトバレーボールの大会です。マレットゴルフ大会



ナイスヒット

表彰式



この大会は桜の花が満開の4月から始まり、木の葉が赤や黄色に燃える11月までの間に5回開催しています。9月初旬のダブルス以外は全て個人戦です。どの大会にも町内だけでなく、飯田市や駒ヶ根市など近隣の市町村から100名前後の方が参加していただき、当施設の大きなイベントの一つとなつていま

しかに当日朝の受付をされている様子を拝見すると、年齢を重ねてこられた方々に見える(失礼)のですが、花火の合図とともに競技が始まると、とたんに目は爛々と輝き、背はピンと伸び、スティックを片手に足早にボールを追いかける姿は、勝負に真剣に挑む青年の姿に急変されます。参加者の中には優勝を目指してがんばっている方だけでなく、自分の記録をさらに伸ばそうと黙々と自分に挑戦している方、勝負はともかく自然の中で体を動かすことの快感を味わいながら競技をしている方など目標は人によって違うようです。しかし、本当はそんなことは二の次であつて、全員の方が楽しみにされているのは、地域の方々と一緒にプレーをした語り合うことによつて交流を深めたり、外で運動することによつて健康増進を図りたいということではないでしょうか。そのことに青年の家のマレットゴルフ場やこの大会が役立っているとしたら、私たちにとつて大変うれしいことです。最後になりましたが、絶えずゴルフ場のことを気にかけて、整備をしてくださっている松川町マレットゴルフ同好会の皆様にご心より感謝申し上げます。

秋本番

熱戦スポーツ!!

第27回中部伊那 軟式野球松川大会

9月11日(日)と9月19日(月)に松川町体育協会軟式野球審判部主催で第27回中部伊那軟式野球松川大会が行われました。

結果は次のとおり。
優勝 松川ファイターズ (松川町)

準優勝 大阪シオン (飯田市)

第3位 IWAMURA会 (飯田市)

第3位 TEAMマジ (駒ヶ根市)

第20回長野県武術 太極拳選手権大会

10月9日(日)に長野市で第20回長野県武術太極拳選手権大会が行われました。

結果は次のとおり。

初級槍術

優秀賞 猪狩 智未
松川中2年

松川中2年

長拳B

優秀賞 木下 瑞歩
松川中1年

初級刀術

優秀賞 木下 瑞歩
松川中1年

優秀賞 宮下 友希
北小6年

初級長拳

優秀賞 宮下 友希
北小6年

入門長拳

優秀賞 宮下 巡
中央小4年

松川町オープンミックス バドミントン大会

10月16日(日)に松川町民体育館で松川町オープンミックスバドミントン大会が行われました。

結果は次のとおり。

〈松の部〉

優勝 渡辺幸治・前沢沙綾香 (下條B・C)

準優勝 北林宏太・林 加菜子 (松川体協B・C)

第3位 佐々木章吾・小原奈美子

〈川の部〉

優勝 池上幸紀・相津知子 (多摩川B・C)

準優勝 高橋弘行・玉村未波 (飯田B・C)

第3位 宮下 健・今井博美 (サンデーB・C)

第3位 池上佳弘・竹内支え (福与B・C)

〈町の部〉

優勝 山田和浩・井口きよ子 (ハンスB・C)

準優勝 片桐陽一・大沢祐子 (上片桐B・C)

第3位 林 元彦・林 暁 (福与B・C)

第3位 橋本 誠・下沢智子 (福与B・C)

平成23年度OB ソフトボールリーグ 最終結果

平成23年度OBソフトボールリーグの最終順位が決定しました。

優勝 上片桐

準優勝 大島

第3位 古町

第4位 上新井

第27回あづみ野 松川中学生駅伝 第7回あづみ野 松川小学生駅伝

10月8日(土)に第27回あづみ野松川中学生駅伝と第7回あづみ野松川小学生駅伝が北安曇郡松川村で行われました。

松川町・松川村交流事業の一環として、小・中学生が参加しました。

結果は次のとおり

〈中学男子〉

総合 8位 松川陸上クラブ

1区 松下湧登 10分24秒

2区 片桐和哉 11分53秒

3区 吉川健成 9分55秒 (区間賞)

4区 宮下泰斗 10分34秒

5区 下澤 大 10分32秒

6区 近藤織部 11分9秒

〈中学女子〉

総合 2位 松川町陸上クラブA

1区 熊谷美祐 11分6秒

2区 小沼千夏 7分16秒

3区 星野みなみ 7分40秒

4区 山岸鈴加 10分57秒 (区間賞)

5区 西永梨恵 7分20秒 (区間新)

総合 8位 松川町陸上クラブB

1区 和田みな美 12分21秒

2区 山岸瑞布 8分15秒

3区 南林いずみ 7分50秒

4区 松村彩乃 11分11秒

5区 家苗 蒔 9分6秒

〈小学生〉

総合 4位 松川町陸上クラブA

1区 宮内斗輝 5分14秒

2区 松澤綾音 5分17秒

3区 松下哲也 5分11秒 (区間賞)

4区 小池碧桜 5分57秒

5区 小林大亮 5分32秒

総合 6位 松川陸上クラブB

1区 松崎健悟 5分21秒

2区 樋口美瑛 5分58秒

3区 近藤雅哉 5分38秒

4区 牧野明日香 6分3秒

5区 山本光汰 5分41秒





野菜の品評会で

育てたガブリエルが全国第2位

馬坂 宮下弘希さん

果樹が盛んな松川町ですが野菜ソムリエによる野菜と果物の品評会「野菜ソムリエサミット」のピーマン・パプリカ部門において、宮下弘希さんが生産しているガブリエル

が第2位に選ばれました。審査員からは、味が濃くて美味しく、料理の主役になれる存在感のある素材と大評判でした。公民館の料理教室でも使われ評判でした。



宮下弘希さん

ガブリエルは3月か

らハウスにて苗を育て、成長すると枝が4mになるので枝をねかせる作業を行います。暑くなると、赤・黄と色がつき7月下旬頃から出

すぼっと 町民の憩いの場に

普段から町民に親しまれている城山公園ですが、階段上部にある鳥居が新しくなり、10月23日大安吉日に関係者が集まり鳥居建立の神事が行われました。

城山公園は名子城跡であり名子の平を一望できます。名子城本丸跡・公園西側に現在は城山稲荷が祀られていて、その鳥居が今回新しくなりました。城山稲荷社は、神護原神社とも関係があり、一時期



城山公園鳥居建立

神護原神社に移された事もあったそうです。また稲荷様は商売や生活にかかわりをもつ幅広い神なので是非参拝に行つてほしいと思います。



荷されます。

宮下さんは、「長野県は気候・土地が良く、色々な作物が育てられる」と農業の楽しさを語ってくれました。皆さんも全国2位に選ばれたガブリエルを味わってみてはいかがでしょうか。

鳥居奉納式には町長から、城山公園には思い出があり、鳥居が名子区城山公園の象徴になるように、また町民の憩いの場になるようにという話がありました。

皆さんも、新しい鳥居と眺めを見に出掛けてみてはどうか。しょう



こいの詩

ぼくのこだわり
北小 3年 矢澤悠希
ぼくには、こだわりがありません
えんぴつが小さくなって

も使いません。
書きにくいけど、
しんがぬけても、
もう一度書いて書きます。
ノートにもこだわりがありません。
マスが少しになっても、
書ければ、書きます。
一つのマスに、
いっぱい書くこともあります。
なぜなら、
むだにならないから。
まねしなくていいよ。
ほかは何もないよ。

メイちゃん

北小3年 片桐 唯

ぼくのうちの犬。
5・6月ごろにやってきました。
その犬の名前はメイ。
ぼくは犬がきらいだ。
でもうちのメイはすき。

ぼくがそだてたホウセンカ、
メイに葉っぱを食べられた。
それほどおながすいてたんだな
あ。
メイにごはんをあげた。
食べる時メイはこぼす。
食べたあと、こぼしたごはんを食べる。
水をのむ時も、
いろんな所に水をこぼす。
メイはやっぱりおもしろい。

短歌

中原朋子 (東浦)

穂芒と百日紅の花を濡らしつつ
晩夏の雨はしとど降り継ぐ

切れ味の良き包丁でスススウと
鮭の解体に人ら集まる

高原を吹きゆく風に若者は
バラグライダーに軽やかにのる

棚田なるよこね田ん圃の案山子らは
肩寄せ合いて雨に濡れいる

聳えたつ樫の大樹のひとつと
小鳥は囀り群れて飛びたつ

俳句

東北にて

北原泊瀬 (宮坂)

煙立つ磐梯山の粧へり

わたつみへ大橋かける秋の虹

掃き寄する落葉も無けり千の墓碑

草笛よひびけ信州林檎供ふ

災の地に新米の粥いただきぬ



上片桐地区町民運動会



大島地区町民運動会

スポーツの秋



稲の収穫



生田地区町民運動会



松川町文化祭①

芸術の秋



さつまいもの収穫



松川町文化祭②

2023年

先月、天竜川にかかる台城橋の橋梁工事が終了した。両側の出入り部分の整備、柵の補修などが行われたようだ。終了直後から橋の両側に看板が立った。その看板には「ゆずりあいの橋」と書いている。

台城橋を利用する際は自動車が進入してこないか、多くのドライバーは前方をしつかり確認しながら橋を渡っている、はず。しかし、数力月前それを覆す状況に遭遇した。

こちらが橋を半分以上通過した時点で、前方から勢いよく自動車が進入してきた。夜8時近く、ライトを点灯していても街灯のない橋の上では道幅がよくつかめないため、車を左に寄せて停車した。が、結局そのまま直進してきた対向車と接触。大きな事故ではないものの、ほんの数秒でも気持ちにゆとりがあり、ゆずりあいの心があれば避けられたこと。

自分も含め、台城橋を利用する多くのドライバーが、ゆずりあいの心を持って「ゆずりあいの橋」を渡りたいものだ。

坂本美帆

公民館報
「まっかわ」
第 577 号
平成23年11月15日

発行所 松川町公民館
責任者 矢澤 登
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)