



平成22年6月15日

2〜3面	スポーツフェスティバル 予告特集・えほん講演会
4面	環境美化運動
5面	みんな仲良く 埋蔵文化財
6面	スポーツ
7面	なかまたち・すぽっと こどもの詩・俳句・短歌
8面	視点・声・ペンペン草

まつかわ百景

④

オオキンケイギクの群生(古町)

オオキンケイギクが堤防下の砂地に広大な花畑を形成している。大量に繁茂する姿を見るに付け、帰化植物の生命力に驚かされる。



「何故山に登るの」と聞かれても、的確な答えが浮かばない。人生を生きる上で登山は不要だが、ただ私にとつては必要不可欠なものです。少し気取った言い方をすれば

「男のロマンであり、生きていく証かな」。

登山は「苦しく危険で原始的」であるけれど「大きな感動」があります。

山岳は非日常な世界ですが、衣食住をザックに詰めて、一人で出かけた時は一番幸せを感じます。

テントの中から仰ぎ見る星達は神秘で美しく、何故自分は生きていくのだろうか、呆氣にとられます。

山の自然を読み取るには、カンが働きます。それは長年の積み重ねで得たもので、山が教えてくれました。同時に、自分の体力と精神力の限界を知ってれば、致命的な部分

主張

山にあこがれ45年

が減り、大いに山を楽しめません。近年、地球単位の異常気象は、山岳でも同じです。高山の貴重な植物が絶滅寸前です。これは人間社会に対する警告だと感じます。

私も登山を始めてすでに40年以上が過ぎました。今までは、縦走、沢登り、岩登り、水登り、海外遠征、山岳写真、山小屋、遭対協、登山道整備、高植協、山岳ガイド等を体験しました。これが出来たのも友人や家族の理解あつてのことだとありがたく感じます。今でも現役でいられるのは、日頃続けている軽いトレーニングと、

山に憧れを持ち続けているからだと思います。

川柳をひとつ

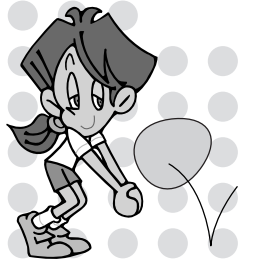
「山男 里に下りれば

ただの人」

福沢勝好(名子中部)

ニユースポーツ体験!!

ワンバウンド ふらふらするバレー



近年、県内各地で競技人口が増えつつあるニユースポーツ「ワンバウンドふらふらするバレー」毎年開催のスポーツフェスティバルでも好評の球技です。本館体育部に指導を願い、体験してみました。

卵型をしたビニール製のこの競技では大（直径50cm）を使います。ビーチボールのように空気を入れて使います。

（通信販売での価格は1個2,100円でした・編集部調べ）

チーム人数

・1チーム5名以上。コート内で競技するのは5名ですが、コート外の控えのメンバーとローテーションで入ります。



ユニークな形のボール

用意する設備・資材

- ・バドミントンコート（13.4m × 6.1m）
- ・バドミントン用の支柱2本（1.55m）とネット
- ・屋内用ラインテープ（コート内にサービスマインとサービスエリアを示すために使います）
- ・巻尺（ラインテープを張る位置を測るために必要です）
- ・ふらふらする（専用ボール）



サーブは定位置から

れ替わりながら戦います。

試合時間

前半9分、後半9分。後半戦はコートチェンジします。ハーフタイムはありません。

「ローカルルールの適用」参加者の人数、年齢層、体力を

考慮し試合時間を短めにすれば、より多くの人が楽しめます。



チームワークが試されます

得点

前半・後半の試合得点で勝敗を決定します。

サーブ

試合開始前に主将同士のジャンケンを行い、勝ったチームがサーブ権を選びます。



ムがサーブ権かコート権のどちらかを選びます。

・サーブはコート中央のサーブライン（エリア内）からはみ出さないようにして、アンダーハンドで打ちます。横打ち禁止。

・ネットインは認めません。主審が笛を吹いたら5秒以内にサーブを打ってください。後半戦では、前半でサーブ権を取らなかったほうのチームからサーブします。

プレー

・サーブレシーブはボールが床につく前にレシーブし、1回で相手に返してはいけません。

◇通常のバレーボールのように直接打ちます。ボールを逃さないように、チームの仲間に「ノーバン！ノーバン！」と声をかけましょう。

・その後相手コートから返ったボールは必ずワンバウンド後にレシーブし



夢中になることまちがいなし！

◇つい、バレーボールのように直接打ちたくなります。チームの仲間に「ワンバン！ワンバン！」と声をかけ、ワンバウンド待つことを促します。



「ノーバン！」「ノーバン！」

時点で判定します。必ず異なる人の手を経て、2・3回で相手コートに戻します。3回目にボールがネットに触れて自分のコートに返った場合に限り、後1回打てます。

◇コートに入っているチームメイトみんなの力で戦います

♪ ボールが柔らかいので手が痛くない。恐怖感が少ないです。

♪ ローターションで多くのメンバーが参加できます。

♪ バレーボールをあまりしたことのない人も気軽に楽しめます。

♪ チームの仲間と声を掛け合うので、よりいっそう仲間くなれます。

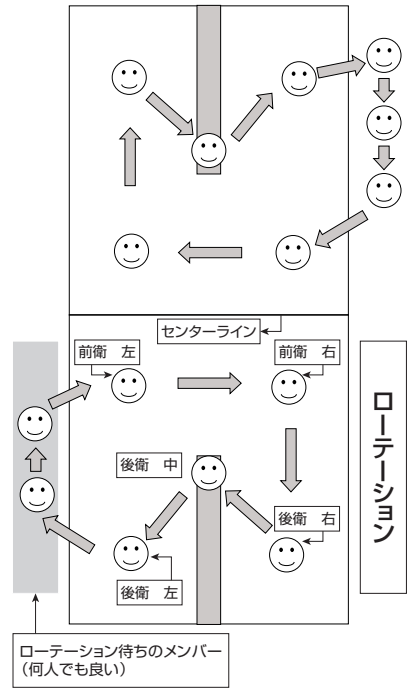
♪ バドミントンのコートの設備は比較的普及しているので準備がしやすいですね。

★**注意**点★

とても楽しく夢中になれる

**体験してみて感じた
ワンバウンドふらばる
バレーの長所**

・腰より上半身のどこでボールを打つてもよいです。(足で蹴ってはいけません)



さあ みんなで楽しみましょう

球技ですが、想像以上に運動量が多いです。事前の柔軟運動・準備体操を行ってからの参加したほうが安心です。履きなれた運動靴・動きやすい服装でお楽しみ下さい。

7月24日(土)午後1時より、町民体育館アリーナを会場にスポーツフェスティバルが開催されます。子どもも大人も気軽にニユースポーツに触れ合える楽しいイベントです。皆様のご参加をお待ちしています。

「当日午前中の短い練習だけだったのに」たいしたもんです」と飯野さんより図書部員らの熱演におほめの言葉。いきなり沖繩の楽器「かんから三味線」を取り出すと、♪はあく海があく(中略)よんでいるう〜ドポーン!」

「絵描きですから、公演は面白い顔を探す大切な時間です」会場は笑いが絶えません。

一九四七年埼玉県秩父の農家に生まれました。牛で田おこし、炭を焼き、茶を栽培する…半酪半農の自給自足生活。そんな



講師の飯野和好さん

悪党に追われ危機一髪の若者と村娘。そこに謎の旅人が現れ、見事な太刀捌きで悪党を成敗!そして恋成就した二人の門出を祝うのでした!..

さあ、えほん作家の飯野和好さんの登場です。

えほん講演会

「おっと痛快!読み語りの旅だの」

松川宿 飯野和好講演会



冒頭の寸劇では見事な殺陣を披露

寸劇が始まった講演会。

「ここで代表作「ねぎぼうずのあさたろう」第7話を朗読。飯野さんの浪曲が唸ります。主人公が戦う場面では、自ら見事な殺陣で再現されました。

戦国時代、炭の忍者が活躍する人気シリーズ「くろろろみ小太郎旅日記」その6も朗読いただきました。「パーランクー」という沖繩の太鼓の響きとも炸裂する忍法!

谷川俊太郎さんの詩を描いた「おならうた」の朗読では会場は



粋な旅人、巧みに歌う

抱腹絶倒。匂うような飯野さんの世界が存分に楽しめる傑作です。

一方で爽やかな青春模様も。松川町在住の作家、久保田香里さん著「氷石」の挿絵では奈良時代の少年少女を生き生きと描いておられます。

さて飯野さんがまとう江戸時代の旅姿。絵描きになる前は婦人服のデザイナーをしていた飯野さん曰く「その実用性には感心する」懐から取り出した手ぬぐいをかぶり、都都逸を、「こういう時代に生まれたかった!」しみじみと語るのでした。幕末の東海道を旅する「あさたろう」は飯野さんの分身なのかもしれません。読者も「あさたろう」と旅することで、日本人が忘れかけていた「古きよき日本」を再発見することでしょう。「一仕事終えたんで、これからまた旅にでやしようかね」

バサア〜と旅合羽を羽織り振り分け荷物を背負う飯野さん。安全祈願の火打石をカチリ。どうかよい旅を。

名子地区環境美化運動

名子地区公民館 社会部長 松下啓介

5月23日に、名子区会、名子子ども会育成会共催で、名子地区環境美化運動を行いました。

参加人数は子ども209名、大人783名、合計992名の参加となりました。当日はあいにくの雨となり、カッパ、傘を使用しながらの運動となりましたが、大変、多くの方の参加を頂きました。

さて本年度のゴミの回収量(自治会回収分)は昨年度、76袋から本年度、53.6袋と減少となり、各自治会の報告によればかなりゴミが減少しているとの話がありました。また、まだまだゴミを減らしていく努力が必要だと感じます。今年度は草を刈ってあったと



ころはほとんどゴミはなく、人家の少ないところに不法投棄されているということが判明し、対策も考えなければならぬと思います。また、ある自治会より犬の死がいがあったとのショックな報告もありました。粗大ゴミはタイヤ2本ということでも少なくなつ

てきて大変うれしく思います。まだまだ改善すべきことは多くありますし、ゴミがゼロになるという目標もあります。今年度の社会部テーマ「良い名子区にしよう」を広げていこう

きれいな玄関口で！

上大島地区公民館 社会部長 北沢秀公

上大島地区公民館では、5月30日に松川町の玄関口である、松川インター周辺と広域農道・城山下のごみ拾いをしました。

参加者も地域の子どもから大人まで、数十名に参加いただき、事業を実施することができました。

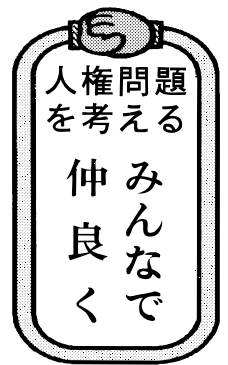
以前に比べると、ゴミの量は格段に減ってきています。これも地域のみなさんの環境に対する考え方や取り組みができてきているのではないかと思います。

しかし、インターの駐車場などにまとまったゴミがあるなど、残念な状況もあることは悲しいことですが、この活動で地域がきれいに、そして松川町に訪れる方が気持ちよく過ごせるように、今後も地域で取り組んでいきたいと思えます。

区民の輪」を目標に、本当に住みやすい地域にしたいと思えますので皆様の力を借りて活動したいと思えます。御協力宜しくお願い致します。



ま つ か わ



ひとつになったダンス

松川中1年 宮下 絢

私達中学1年生は、入学して初めての大きな行事である林間学習に行きました。その

林間学習で私が一番心に残っているのは「キャンドルの集い」で発表したダンスです。

キャンドルの集いでは何をするかをクラスで話し合いました。たくさんの意見が出ましたが、ダンスをやる、と決まりました。でも、曲を決めなければいけないけど、

「この曲のダンスは難しい」「この曲のプロモーションビデオはない」

などの問題点があつてなかなか決まりませんでした。最

最終的に決まったのは「羞恥心」でした。

曲は決まりましたが、プロモーションビデオを見て練習するけど、私もそうでしたが、はずかしかったりする思いもあつて、おどつているのは一

部の男子だけでした。林間学習前日も、あまり練習していませんでしたので不安でした。

林間学習一日目の夜にキャンドルの集いがあつて、その前に発表の練習をする時間がありました。その練習でも、

最初の方は、本気でおどつてない人がけっこういました。でも、だんだん練習していくと、「こんなにダンスつて楽しかったっけ」と思うぐらいとても楽しかったです。

クラスのみんなも笑顔で本気でおどつていて、その頃は、はずかしいと思う気持ち

は少しもありませんでした。

そして、キャンドルの集いで、1組の発表の番が来ました。おどつている時は、とても楽しくて、クラスのみんながひとつになりました。この

クラスでいられる時間は1年しかないのです、こういうひとつになれる瞬間が少しでも長くなると思います。

良い思い出になる、林間学習でした。

「仲間づくり」という学年目標が達成できたと思います。



松川町の文化財

(370) 埋蔵文化財 (268)

大島城(33)

大島城には本格的な主殿建築があつた

教育委員会 酒井幸則

織田軍が攻めて来たとき、大島城は明らかに焼けているわけですが、いったい大島城にはどんな建物があつたのでしょうか。中世の在地領主の城は、日常住まいとする館はそれなりの建物があつたわけですが、戦時の防御施設としての城は、通常住まいとするわけではないので簡単な小屋程度の建物や物見の矢倉などが設けられていた程度といわれてきました。事実、下伊那の百を越える数の山城などをみても、本格的な建物が構えられた城はそんなにはないものとみられます。

大島城も当初は番兵が籠もる程度の建物が存在したくらいに考えていましたが、昭和52年の一部の調査で、本丸から建物の雨落溝と礎石あるいは靴脱ぎ石のようなものが発見され、本格的な建物があつたことがわかりました。

当時の建物は樋のようなものはありませんから、屋根の雨は軒先からそのまま地面に落ちていました。この雨を軒下で受けるのが石を並べた雨落溝で、今も寺院などで見られるものです。また雨落溝

に沿つて内側に今の靴脱ぎ石のような巨大な切石があり、これだけの構造物はまさに本格的な主殿建築が存在したことを示しています。平屋でいく間もあり、おそらく屋根は檜皮葺きであつたものでしょう。武田氏の伊那郡の拠点としての大島城という性格上、それなりとは想像に難くありません。付属の諸建物は板葺きの石置き屋根で、機能に応じて何棟も建てられていたことでしょう。簡単な小屋程度の建物なら取って焼かなくてもいいようなものですが、本格的な建物ゆえ、敵に占領されて利用されることを惜しんで守備隊は自ら火をかけたものとみられます。



本丸の雨落溝と切石

熱く！知的に！ スポーツ

平成22年度春の 囲碁大会

4月24日(土)に中央公民館学習室にて10名が参加され、松川町囲碁同好会主催の平成22年度春の囲碁大会が開催されました。

結果は次のとおり。

- 1位 中川 貞義
- 2位 中平 英雄
- 3位 松下 正博
- 4位 宮下 好文
- 5位 北原 恒夫
- 6位 北原 良吉

北部地区60歳以上 ソフトボール大会

6月6日(日)に運動公園グラウンド・町営グラウンドの2会場に北部地区のベテラン強豪チームが集い、熱戦を繰り広げました。

結果は次の通り。

準決勝

- 松川天竜 4対0 鼎切石
- 上郷クラブ 17対2

松川上新井

決勝

- 上郷クラブ 7対1

松川天竜

◎準優勝 松川天竜



本館行事

〈第1回まつかわ大学(全4回)〉

- 期日 7月3日(土)
- 時間 午後1時15分〜
- 会場 町民体育館
- 講師 トレーニングルーム 作家 東京家政大学教授 落合恵子氏
- その他 入学金(4回受講)

〈街頭あいさつ運動〉

- 日時 7月5日(月)
- 時間 午前7時〜8時
- 場所 町内各所・学校周辺
- その他 役場青年部との合同実施

1、500円
1回のみ受講
500円

〈男の料理教室〉

- 期日 7月10日(土)
- 時間 午後7時〜
- 場所 中央公民館料理教室
- 講師 農村女性ネットワークの皆さん
- 持ち物 エプロン、手ぬぐい
- 等頭を覆うもの

参加費 500円程度

〈パン教室〉

- 期日 7月15日(木)
- 時間 午後7時〜
- 場所 中央公民館料理教室
- 講師 管理栄養士 竹下則子氏
- 内容 サルサドッグ
- はんぺんのピカタ

〈ウオーキング教室(第2回)〉

- 期日 7月22日(木)
- 場所 町民体育館アリーナ
- 時間 午後7時〜

〈スポーツフェスティバル〉

- 期日 7月24日(土)
- 場所 町民体育館アリーナ
- 時間 午後1時〜

参加者募集 7月29日(木)子ども学習旅行 千ロルの森で学ぼう、夏休み

(行き先 塩尻市北小野「信州塩尻農業公園」)

- 日程 7月29日(木) 日帰り 雨天順延(30日・金)
- 8時 松川町中央公民館駐車場集合 18時解散
- 内容 体験学習(ソーセージ作り) 乗り物体験(5種) 動物触れ合い(ウサギ、山羊など) 森の散歩
- 費用総額 一人約3,000円(同一世帯二人目から半額)
- 保護者は、一部負担(入園料と希望体験学習分)
- 費用の詳細いことは、お問い合わせください。
- 参加条件 小学4年以上中学生、小3以下は保護者同伴なら参加可。親子での参加も歓迎。
- 15人乗り小型バス乗車定員まで先着受付
- 申込先 松川町青少年少女体操・スポーツ総合クラブ 川又 携帯 090-4460-5728 FAX36-5728

- 松川町青少年少女体操・スポーツ総合クラブでは、参加する子ども、保護者を公募します。
- 幼児から中学生まで、自然に触れ、楽しく学習できる夏休みの1日です。



なまきり今

「スマートピラティス」で健康に美しく!

年齢のせい(に、したい)がたがたしてきた身体が気になって、いた時、もってこいの取材が…。

毎月第2、第4火曜日の19時30分から20時45分まで「スマートピラティス」が行われていて、今年の3月から6名の皆さんで活動されています。



中央公民館で活動しています

講師はPFAピラティスコーチAFAインストラクターの鬼久保あきさん。

マットの上でゆっくり身体を動かしながら、体幹部を引き締めしていきます。身体のバランスを意識することで、姿勢改善にも役立ちます。初めての人も無理なくできるエクササイズ、だそうです。

ここからは体験取材!!

マットに腰をおろし肩をひいて姿勢を正し、深く息を吸いゆっくり吐き出しながら先生のことばに合わせて身体を動かします。が、ここで問題発生!座って良い姿勢を保つのがこんなに大変、ということになりました。

とは思わなかったのです。腹筋背筋が全然役に立ってない事を痛感したらしい。

なんとか次に進む事ができて少し慣れてきた頃、肩こり腰痛にも効果のある動きを入れてくれて、痛気持ちいい事の上無し。約1時間半のエクササイズがあったというまに楽しく過ぎていきました。

ピラティスでは、体の免疫機能を高めバランスを意識することで体幹部をひきしめ基礎代謝のアップ等の効果が期待できるという事です。

優しい鬼久保先生のもと現在6名の皆さんが指導を受けられていらつしやいます。興味をもたれた方は、入会されてはいかがでしょう?

事を実践する場であると考えられます。

近年、人や地域のつながりが希薄となり、そういった活動

すぽっと

「集う」「学ぶ」「結ぶ」 — 公民館 年始総会 —

編集部 久保田さち子

5月6日、中央公民館にて本館3部員、地区協議会役員、地区公民館役員が集まり平成22年度年始総会が行われました。

事業計画の発表の前

に、公民館活動の始まり

についてのお話があり

ました。誕生は、戦後間

もない昭和21年。復興、発展の

ため町村民が主体となつて、

地域に根差した平和な民主国

家をと、寺中作雄氏の発案の

と文化施設が各地に置かれる

その後、次々に各地に増え、現在では長野県は、公民館の数が全国一位となったそうです。

公民館は地域の人が「集い」「学び」「つながる」この3つの

このように事を考える、よい機会となった年始総会で

第1回男と女いきいき講座

東京大学教授の爆笑子育て寄席

長野県主催の男女共同参画フォーラムに、みんなで参加しませんか?

期日 7月10日(土)

場所 長野県男女共同参画センター「あいとぴあ」(岡谷市)

時間 午後12時30分〜受付

講師 東京大学大学院教授 瀬地山角氏

その他 参加費 無料

託児無料(要申込)

申込先・お問い合わせ

松川町中央公民館

3612622

男と女いきいき講座 今後の予定

【第2回】

時期 9月

内容 飯田市伊賀良公民館 館長 平田睦美氏講演会

【第3回】

期日 1月22日(土)

内容 「内山二郎さんとワークしよう」

くさだまさしの「関白宣言」の歌詞を分析してみよう

俳句

名水

菅沼ますゑ(滝ノ沢)

片蔭や名水岩をくぐり抜け

緑蔭に足をとめて一茶墓碑

秋深し湯立かぐらに神の面

春愁や絵島の悲恋囲い跡

柿すだれつるべ落しの山の端や

川柳

麦秋の 空迷い来る

ひつじ雲

菖蒲湯を 出でて

炬燵にもぐり込み

なうなうと 生活晒す

ネット中毒

仕分けられ 科学も文化も

吝くなり

黒サイの 穴を埋めるも

象はゼイゼイ



町の古民具 ⑤⑦

視点

「くけ台引っ張り機」

布の端をはさんで引っ張りながら裁縫する道具。L字型の長い部分を、座布団などの下に差し込んで使った。



青年の家の周りの森は青々としていて、あちこちに白い「森の妖精」(ギンリョウソウ)が生えています。カエ

声

森の宝探し「み〜つけた!」

松川ネイチャーキッズ みかん

5月23日、ネイチャーキッズの仲間達は松川青年の家に集まりました。今日は「森の宝さがし」グループの名前を

決め、指令書を受け取って出発しました。

雨の中、カッパ姿の仲間たち、美味しそうなものや松ぼっくりや木の実、びつたり100gの石…指令書に書いてあるいろんな「森の宝」を探します。

ルや鳥の声も聞こえます。ガスボンベやビニールひも、BB弾など「森にあつたら不自然なもの」も見つけて回収しました。青年の家へ戻り、宝物を見せ合いました。クルミやドングリの殻はリスの食べた痕跡に違いはない? きれいな石、チューリップ型の葉っぱ…それぞれが大好きな森の宝「今日のスペシャル」も集まりました。

たのしかったファミリウオーキング

中央小2年 かたぎり しょうま



森の宝 get!

ラグを作る「製作委員会」も立ち上げました。これからみんなで作っていきます。完成が楽しみです。

4月25日、上あらいファミリウオーキングがありました。ぼくは、さんかするのが3回目です。おとうさんは、こうみんかんに入っているの

おやつをたべながら、フリスビーであそびました。ゴールのまつ川うんどうこうえんまでたのしくあるきました。こうえんで、おかあさんとシートをひいて、やくいんの人がつくってくれたカレーを食べました。とてもおいしかったです。

草

最近、忙しい日々が続いている私です。ここ2ヶ月は忙しくて、振り返っても長かった2ヶ月でした。元々、要領がよい方ではないので無駄な時間が多かったかもしれませんが、意外と人間の体は無理が効くと思えました。

しかし、体は大丈夫でも精神的な疲れはとれないものです。多忙な中、先日ゴルフへ行きましたが、夜勤終りで寝ずに行ったので途中で帰りたくなる程疲れました。最後は歩けなくなる程でしたが、終わったときには疲れた事よりも技術不足・練習不足の後悔さも感じましたが、充実した日が送れて趣味の時間の大切さを知りました。

しかし、ゴルフ上手になりたいし練習に行きたいと思っても、仕事などで行く時間が無いとなるとストレスが溜まってしまい、元に戻ってしまいます。

何か、疲れそうな内容ですが、幸いな事に同じように忙しい日を送っている人がいるのが救いです。忙しい事が話題の一つになったりします。仕事でも自分だけ忙しかったら辞めたくありませんが、全員が忙しければ頑張れたりします。忙しい中で、同じ目標を目指す、また頼り合える仲間の大切さを感じました。でも休憩は必要です。

松下佳史

公民館報

「まっかわ」

第 560 号

平成22年6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)