



平成22年 8月15日

8 7 6 5 4 3 2
面 面 面 面 面 面 面

男の料理教室
パン教室
松川吹奏楽団定期演奏会
あの文化財
町の文化財
スポーツ・情報
なかもたち今・すぽっと
おしらせ・俳句・短歌
フエスタぎおん・新井ぎおん
べんべん草



まつかわ百景 ④

大高日神社の狛犬

大高日神社の狛犬などが新しく奉納されました。
境内は周りの猛暑をよそに、清々しい風が吹いていました。

「こんにちは、暑いですね。」
「そうなくちよつとは、お湿りがほしいなう。りんごは、また、だだくさもねえ、ついとるんな。」
家から少し離れた畑での会話です。

私は3年前の春、結婚して飯田から松川に来ました。家では、りんごとなしを作っている果樹農家です。

来た当初、朝からSSの大合唱…。朝早くから大変だなくいつかは、農業やるのかなくと人事の様…。

その年の秋、若手農業者の会「若武者」の人に誘われ、りんごの販売体験に静岡まで行って来ました。そこで見た光景は、衝撃的でした。

若いイケメン達が、手際よくイケイキとして売っていたのです。今までの「農業」農家のイメージが変わりました。

職人であり、営業マンであり経営者であり…。この体験を通じ、何か変わった気がしました。

主張

産まれるものは畑から

あれから、3シーズン目、今は、30aの畑を任せせてもらっています。初年度は4本の木からのスタート、何がなんだかわからず、近くの先輩に聞いたり、いろんな人と知り合い、話を聞きました。りんご作りを通じ仲間が広がって行きました。今では毎日畑に行くのが楽しみです。

又地域では、地区公民館、夜間ソフトと誘っていただき、たくさんの人達と知り合うことが出来ました。

そして、今、若武者の会長をやらせていただいています。農業体験は初心者ですが、新しい風を入れられたらとがんばっています。代表としていろいろな会に参加させてもらう中で、町の行政が、飯田にいた時よりも身近に感じられます。今ある物を、あたり前に思わず、各方面から物を見、今、何が出来るのだろうか、雨降る畑の中、カッパを着て、りんごの仕上げ摘果作業をする、自分ができるのであります。

若武者会長 宮澤 明歩



作って 楽しい 食べて おいしい

公民館料理教室



7月に公民館主催の料理教室が2講座開かれました。編集部員が参加してきましたので、体験レポートをお送りします。

7月10日(土) 夜7時から中央公民館料理教室にて男性8名の参加による「男の料理教室」が開催されました。今回は講師に農村女性ネットワークの皆さんをお招きして「とにかく簡単に作れること」をテーマに料理に挑戦しました。挑戦するメニューは、「雑穀ご飯」「すまし汁」「ささげのゴマ味噌和え」「野菜キムチ」「さばの野菜甘酢あんかけ」の5品です。



男の料理教室



おいしく出来ました

皆さんに切るときのコツや、味付け、手早く調理するコツなどのアドバイスをいただきながら調理すること約50分、いよいよ料理の完成です。完成した料理を参加者全員で試食開始、私の班が作ったあんかけがほかの班に比べてえらく茶色かったのはごあいさよう？皆さん談笑しながらおいしそうに食べていました。普段料理をしない私でも作れた今回のレシピを掲載しておきますので、普段料理をしない男性の皆さんも、たまには料理に挑戦してみたいかがでしょう。

男の料理教室 レシピ

①雑穀ご飯 (4人分)

米…………… 2カップ
水…………… 2カップ
雑穀…………… 1/2袋

- ①米は炊く30分前にといで、ザルにあげておく
- ②炊飯器にこいだ水と分量の水を入れ、雑穀も入れて炊く
- ③炊きあがったら上下を変えて蒸らす

③ささげのゴマ味噌和え

ささげ
すりゴマ… 大さじ2
味噌…………… 小さじ1
さとう…………… 小さじ2
酒…………… 小さじ2

②すまし汁(4人分)

だし汁…………… 3カップ
しょうゆ…………… 少々
塩… 小さじ1と1/3
豆腐
みょうが…………… 2個
ねぎ…………… 適宜

- ①鍋にだし汁を沸かし調味料で味を整える
- ②具を入れてさっと火を通す

- ①塩を少々入れて、ささげを色よく茹でる
- ②食べやすい大きさに切っておく
- ③分量のゴマ、味噌、砂糖を混ぜる
- ④③の中へささげを入れ和えて器に盛る

④野菜キムチ

きゅうり…………… 3本
ナス…………… 2本
人参…………… 50g
塩水
キムチの素…………… 適宜

⑤さばの野菜甘酢あんかけ

魚(さば)100g…………… 4切
玉ねぎ…………… 1/2個
人参…………… 50g
ピーマン…………… 2個
もやし…………… 1/2袋
塩、こしょう…………… 少々
酒…………… 大さじ1強
小麦粉…………… 適宜
サラダ油…………… 大さじ3
だし汁…………… 1カップ
しょうゆ…………… 大さじ1.5
さとう…………… 小さじ1
酢…………… 適宜

- ①きゅうりは皮をシマにむいて3センチの長さの半月切り
ナスは半分に切って斜め薄切り
人参は5センチの長さの千切り
- ②切った材料を塩水に15分漬け、しんなりさせる(1カップの水に小さじ2の塩を溶かす)
- ③②の水気をかたく搾ります
- ④キムチの素を加えて混ぜる

- ①魚-1切を2切、3切おそぎ切りにし、塩、こしょう、酒をかけて、しばらく置く
玉ねぎ-うす切りにする
人参-皮をむいて長さ5センチの千切り
ピーマン-ヘタと種を除いて千切りにする
- ②サバは水気をふいて、小麦粉をまぶす(余分な粉は、はたく)
- ③フライパンにサラダ油を敷き、こんがりと皮の方から焼く。皿に盛る
- ④鍋にだし汁と野菜を入れて煮る。調味料で味をつけて、軟らかくなったらとろみを付ける
- ⑤皿に盛った魚に④を汁ごとかける



写真手前から左回りに「サルサドック」、
「サルサソース」、「はんぺんのピカタ」

トマト たっぷり

夏にオススメ♪ サルサドック

—— 体験講座 パン教室 ——

管理栄養士の竹下則子さんを講師に迎え、「体験講座・パン教室」の第1回が7月15日(木)公民館調理室で開催されました。作り方の手順を聞いた後、参加者16人は4つの班に別れて作業スタート。やわらかいパンになるよう、皆さん交代でしっかりと生地をこねます。「大きくなったらパン屋さんになりたいの」と、真剣な表情で生地をこねる池野莉麻ちゃん(小2)の姿を見てお母さんの明理さんは「子どもと一緒に体験できることが何よりですね」とうれしそう。



サルサソース作り

トマトの角切り、タマネギ・ピーマン・唐辛子のみじん切り、塩・レモン汁・オリーブ油をまぜて冷蔵庫で冷やすだけ。幅広い料理に使える簡単

お母さんに手を添えてもらってメニュー。
てトマトの角切りに挑戦



「もつちよつと辛さが欲しいかな」「塩も足そうよ」と味見をしながら自分好みのサルサソースに仕上げる

子どもと大人が一緒に楽しく、おいしいパン作り

ツをはさみ、サルサソースをたっぷりのせて出来上がり。講師の竹下さんは「教室に参加して終わりではなく、皆さんがご家庭でも気軽に作って食卓を彩れるようなお手伝いができれば」と話していました。



力を込めて一生懸命にパン生地をこねる



「あれ、うまく形にならんよう」「大丈夫、心配ないに」。発酵させた生地を分割・成形。

パン生地作り

<パン教室開催予定>

- ◎ 9月16日(木) 19時～
ごまパン、油淋鶏
- ◎ 1月29日(土) 9時～・18時～
キャラメルリンゴのパンほか
- ◎ 3月5日(土) 9時～・18時～
ベーコンエビほか
- ◎ 定員/
各16人(9月は受付終了)
- ◎ 料金/
400円～450円
- ◎ 問合せ/
☎36・2622 中央公民館



「おいしくできたよ!」と親子でニッコリ

焼き上がったパンに包丁で切れ目を入れてウインナー、キャベツなどの具材をはさみサルサソースをかける



ふっくらと香りよく焼き上がったパン。形は細長い、大きいなどのさまざま

6月27日(日)午後1時半より町民体育館トレーニング・ルームで松川吹奏楽団第10回定期演奏会が開演しました。

設立10周年を迎え、これまでの活動を振りかえる節目の演奏会となりました。地域の多くの人々の理解と支援に対する感謝の想いこもる演奏：その音色は聴衆の心に響き染み渡っていくのでした。

♪ 第1部 ♪

1曲目の「キャンディード序曲」演奏後、中島俊司代表より町民の皆さんに感謝の挨拶がありました。

続く2曲目は第1回定期演奏会で演奏した思い出の曲「美中の美」(スーザ作曲)を懐かしく振り返りながら演奏。

ここでシヨパンに扮した小林満雄副代表が登場。司会の牛久保恵子さんとともに、生誕200周年を迎えたシヨパンについて熱く語りました。

そして3曲目はもちろん



ゲストのシヨパンさん(左)

クラシカルな第1部の衣装とはうって変わり、赤いポロシャツとジーンズの装いで楽団員らが登場しました。

1曲目「恋のカーニバル」は会場の聴衆も手拍子という「打楽器」で参加する趣向です。楽団員2名によるカラーガードが軽やかに舞い、楽団員の子ども達による手拍子のリー

♪ 第3部 ♪

そして懐かしい名曲「夏の思い出」、アンジェラ・アキの「手紙」と、美しい歌声が会場に響きました。

♪ 第2部 ♪

客演の女性コーラス「桐」は毎週月曜夜に北小学校で練習中。メンバー随時募集中です。

1曲目は「YELL」いきものがかりのヒット曲を、吹奏楽団のバンド演奏に合わせ

シヨパン作曲「別れの曲」：夏らしいボサノヴァ調アレンジで聴かせます。

4曲目「交響曲第7番第1楽章」(ベートーベン作曲)ドラマ「のためカンタービレ」でもお馴染みの曲の吹奏楽アレンジで第1部を締めくくりました。



第10回松川吹奏楽団定期演奏会

地域の絆に支えられて...

ドに合わせて陽気に軽快に、会場はひとつになって演奏しました。

続いて「デイズニー・プリンス・メドレー」こちらもカラーガードが多様なアイテムで美しく舞い演奏を盛り上げていました。

人気のポップスが続きます。

3曲目「未来予想図II」ここで会場の皆さんにお知らせが。松川吹奏楽団の未来を共に奏でる仲間を募集中のこと。吹奏楽に興味のある方は是非ともご参加下さい。



♪ 第2部では女声コーラス桐の美しい歌声が楽団の10周年を祝福

一緒に音楽を楽しもう!

松川吹奏楽団では一緒に活動する仲間を大募集しています。初心者でも大歓迎!!!

練習は毎週水・金曜日 PM7:15~9:00 松川中学校音楽室です。興味のある方、入団希望の方は TEL 0265-36-2940 代表 中島まで



軽快に、吹き、奏で、舞う...心をこめて

ミステリー

あいのりバスツアー2010 参加者募集!

- ◇ 開催日時 平成22年 9月19日(日) 午前9時受付 9時15分開会
- ◇ 集合場所 豊丘村役場
- ◇ 日 程 ♥ ないしょ ♥ 17:00~ 交流会 高森町「イースト」

( あります。乗り物にご留意ください。)

- ◇ 募 集 下伊那北部町村(松川町・高森町・喬木村・豊丘村・大鹿村)に在住の
20歳以上の独身男女 先着各6組 12名(合計24名)

- ◇ 参加費 1人 5,000円(交流会費用を含む)

- ◇ 申 込 同性のペア(2人1組)で下記までお申込みください

- ◇ 申込期限 平成22年9月6日(月)

♡ 申込・お問い合わせ : 松川町公民館 でんわ 36-2622 FAX 36-6620 ♡
《主催:北部地区公民館運営協議会》

松川町の文化財

(371) 埋蔵文化財(269)

文化財シリーズ

大島城(34) 落城後の大島城

教育委員会 酒井幸則

天正十年二月十六日、織田軍に攻められて落城した後の大島城はどうなったのでしょうか。

大島落城後の三月二日、武田氏の信濃における最後の拠点である高遠城は激戦の末に落城、三月十一日、武田勝頼信勝父子は天目山を目指して落ちのびる途中、田野の氷川畔で織田勢に追撃されて自害、ここに甲斐武田氏は滅亡し信濃は織田信長の領国となりました。大島城を検分し諏訪へ入った信長は甲府から富士山麓を経て安土へ帰り、京へ上った六月二日未明、本能寺の変が勃発しました。

武田氏滅亡後、諏訪で信濃・甲斐の国割を行った信長は、伊那郡を家臣の毛利秀頼に与えました。新領主の秀頼は大島城へ入り、ここで伊那郡の統治を始めたのです。ところが大島城へ入って約三ヶ月、突然の信長の死、即ち本能寺の凶変を知った秀頼は取るものも

とらずに上洛してしまいました。これによって大島城へは入る城主がいなくなり、この時を最期として大島城は城としての役割がなくなっていました。わずか三ヶ月余の間ですが、最後の城主は毛利秀頼であったのです。

八年後、毛利氏は今度は豊臣秀吉の家臣として再び伊那郡を拝領しこの地へ赴任しましたが、大島城へ入ることはなく、飯田城を本拠として伊那郡の統治を始めました。以後、飯田の町作りが行われこの地域の中心地となるわけですが、もし本能寺の変がなかったら、大島が飯田の町のようになっていたのかもしれない(?)。それはさておき、毛利氏が大島城を去ってから四百年ほど、城跡は山林原野と化し、宅地・農地などに開発されることもなく現代まで伝えられてきました。そのためほとんど廃城当時のままの縄張りの姿が残っているのです。

酷暑に負けずに Let's Enjoy Sports!!

松川町ミックス バドミントン大会

7月18日(日)町民体育館にて、松川町バドミントン協会主催による、松川町ミックスバドミントン大会が開催されました。結果は次の通り。

Aブロック

- 優勝 中島伸・中島悦子 (ジョイフルB・C)
- 準優勝 林元彦・井口きよ子 (福与B・C)
- 第3位 山田和浩・森下淳子 (ジョイフルB・C)

Bブロック

- 優勝 北原和人・中川オルガ (上片桐B・C)
- 準優勝 窪田和也・竹村梨絵 (松川B・C)
- 第3位 米山俊佑・仲田真弓 (福与B・C)

Cブロック

- 優勝 片桐陽一・片桐理加 (上片桐B・C)

Dブロック

- 準優勝 米山正彦・米山圭子 (ジョイフルB・C)
- 第3位 ラティフ・下沢智子 (福与B・C)
- 優勝 横田和芳・小原暁 (上片桐B・C)
- 準優勝 米山優佑・山口忍 (福与B・C)
- 第3位 森上健・小池敬子 (上片桐B・C)

中体連夏季大会

この夏も松川中学校の各運動部が熱い戦いを繰り広げました。今回は、北信越大会へ出場を決めた部の結果をご紹介します。

松川の希望の星、若きアスリート達の更なる健闘をお祈り致します。

がんばれ松中！我らの星！

陸上

- ▼男子400mリレー
県大会1位
記録 44秒38

選手 高橋 瞬

- 小木曾晃介
- 橋爪 孔明
- 松下 潤也

8月20～23日に鳥取県で開催される全国大会にも出場を決めました。次号の館報で詳しくお伝えします。

▼男子100m

- 県大会 2位
- 記録 11秒53
- 選手 松下 潤也

ソフトテニス

- ▼男子ダブルス
県大会 2位
- 選手 中島未来也
中平 貴也

卓球

- ▼男子個人
県大会 ベスト8
- 選手 中川 弘毅

柔道

- ▼女子個人
県大会 2位
- 選手 巻井 亜友

響け！ 松中吹奏楽の調べ

南信で『金』、県で『銅』

7月25日(日)飯田文化会館にて開催された「長野県吹奏楽コンクール中学生の部・南信地区Bブロック大会」で松川中学校吹奏楽部が見事『金賞』を受賞しました。

また8月7日(土)長野市のホクト文化ホールにて開催された県大会では『銅賞』を受賞しました。

演奏曲目

- (課題曲)
- オーディナリー・マーチ (自由曲)
- 喜歌劇「微笑みの国」

セレクション



シャッフルボード

7月24日(土)午後1時より、町民体育館アリーナで第1回スポーツフェスティバル"ワンバウンドふらば～るバレー交流会"が開催されました。

★今★注★目のニュースポーツ、ワンバウンドふらば～るバレーを本館体育部の講師陣が受講者に優しくレッスン♪その後は各地区チームに分かれ、トーナメント方式での交流試合。各チーム、声を掛け合い仲良く楽しみました。

この夏…ついに ★初・体・験★

～ニュースポーツがいっぱい～



フリスビーを投げる"ディスクゲッター"、アメリカ発の"シャッフルボード"、ペタンク(室内用器具使用)…猛暑も忘れ、新しい体験とにかく夢中の参加者の皆さん(^o^)
トランポリンも設置され、こちらも人気の様子♪
ニュースポーツに親しむこの楽しい集い、次回は1月28日(金)開催予定です。お楽しみに！



ルールはあなた次第…「ディスクゲッター」

なまはら今

ようこそ！わたしたちの庭へ まつかわオーブンガーデンの会

最近では個人の庭園を開放し、花や石、水を観賞し交流するオーブンガーデンという活動が盛んになってきています。そんな中で草花を植える、見る、そんな活動を通じて人との触れ合い、地域を見直し松川町が明るく豊かで楽しい町にしてゆこうという理念を持って、7月19日に男女合わせておよそ15名の方が参加されて、「まつかわオーブンガーデンの会」が発足しました。

会長の手塚恵子さんは「オーブンガーデンは草花を愛し楽しむ心と、来てくれるお客様に対するサービス精神が一番大事、ゆくゆくは松川町にも小布施や松本のような見て楽しめて、苗や花が買える場所、ゆつくりとしていっていただけるような庭園を造っていければ」と語ってくれました。

会では、会員を随時募集中です。会員の方の中にはいわゆるイングリッシュガーデンだけではなく、山野草やコンテナガーデンなどで草花を楽しんでいる

7月5日(月)午後7時より大島地区協議会の地区公民館運営協議会が開催されました。今年度の事業計画の説明と、収支予算報告、続いて各地区館の活動方針が発表されました。

その後、中川村在住の島崎敏一さんの講演会が行われました。

すぽっと

2006年3月、ユーラシア大陸を自転車で横断する旅に出発した島崎さん。会場には、当時の自転車・装備品や旅先での思い出の品が展示され、写真や動画の放映とともに旅の

方もいますので、難しく考えずお気軽に参加してほしいそうです。

興味がある方は、

松川町公民館

電話 36-2622

までお気軽にお尋ねください。



楽しく活動しています

平均時速15キロ。1日当り70〜100キロを移動します。 Deng 熱の感染、氷点下25度の高山でタイヤがパンク：日本では体験しないような困難もあり

若者の挑戦が生んだ

夢・希望・未来

編集部長 三島真理子

ました。

現地の人々との意思疎通の手段は中学一年生程度の英語と身振り手振りで。「人と人、誠意をもって話ができなかったら旅行はできない：一期一

会、自分を試されている」そう感じたとのこと。

世界を見た旅を終えて4年。

「この伊那谷の自然は世界遺産級」と語る島崎さんは今、日本の伝統的家を建てる大工を目指しています。また、仲間と共に有機栽培の米作りを実践中です。サイクリングや自然体験活動を通して、自身の体験を地域の子とも達と共有し育みたいと考えています。

子どもの頃の冒険への憧れを思い出したかのように、熱心に聞き入る参加者の姿が印象的な講演会でした。

「はこべの会」 会員募集

●発足

はこべの会は、地域文化の発展と福祉の向上に寄与することを目的として、1997年4月に発足しました。

●活動内容

映画会、講演会、コンサートなどの文化事業とともに、暮らしを見つめ、郷土を考える仲間の雑誌「月刊はこべ」を発行しています。また、福祉の向上に関わる事業や会員相互の親睦・交流会も開催しています。

文章のレベルや長短は問いません。喜び、悲しみ、怒り、希望、感想、記録など、あなたの言葉で語ってみませんか。

●会費

月額400円

(会費300円+月刊はこべ)

送料100円)

※年1回払い(4,800円)となり。

●お問い合わせ先

はこべの会 事務局

久保田 正明

TEL 36-2224-1

俳句

炎暑 木下杉代 (宗源原)

ひとけ 人気なくふらこゆれて梅雨明け待つ

短か夜や医の道学ぶ孫思う

点滴を終へてたじろぐ炎暑かな

荒れ果てし里の山路やのりうつき

大ジョッキ高々さき若き娘等

短歌

秋桜

山上博子 (名子中部)

こぼれ種生命強く咲き誇る

庭を埋める秋桜の花

朝顔の花の涼感藍茜

涼しさもらう朝の一時

夏草を刈り入る中に吾木香

残して刈りぬ秋を待ちりて

炎天下生気失う草花に

夕の打ち水鮮やかさ返る

嫁ぐ荷に奈良漬け桶を入れくれし
亡母偲び漬けて五十余年



フェスタぎおん 7/3

7月3日、夕方には少し雨も降りましたが多くの方が集まりました。



暑い!暑い!!夏の「祇園まつり」今年も上片桐と新井の熱気あふれる祭りのようすをカメラで追った。

あらいの祇園祭 7/17

7月17日に梅雨明け宣言とともに開催されました。



2010年

お暑うございます。

今年は本当に夏らしい夏になりました。食べることに強い執念を持ち、餌を与える和一瞬のうちに平らげるわが家の飼い犬も、その半分を残すことがあるほどです。

こんな日が続くと言つまいと思えど今日の暑さかなという川柳を自然と思いついてしまいました。だれが詠んだかは知りませんが、うまく表現したものだと思心します。「寒さ」バージョンもあつたような気がして調べてみたら、やはり詠み人知らずで載っていました。どちらかが本家だろうと思われませんが、私はやはり夏のほうに一票を投じます。

英訳するところなるそうですが、責任は持てません。
You might think today's hot fish.

(宮下 徹)

公民館報
「まつかわ」
第 562 号
平成22年8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)