



—平成22年度 成人式—

そ
ら
宇宙へ!!力強くエンジン始動

松川町公民館報 第563号

成人式実行委員長 米村寿さんの主張は8ページにあります

館報
まつかわ



消費地産地 流行の 地元の食材で 食べる ラー油を作ろう

今年、食べるラー油ブームが起きています。火付け役となった〇〇屋ラー油は今でも売り切れのようですが、身近にある地元の食材を使って「食べるラー油」作りに挑戦してみました。

基本の材料

①ごま油：200 ml

松川産にんにく：4片(40g)

松川産赤唐辛子：3本

スライスアーモンド：10g

②松川産唐辛子ペースト(一味唐辛子でも可)：小さじ2

松川産玉ねぎを使ったフライドオニオン：20g

しょうゆ：小さじ4

塩：小さじ2分の1

砂糖：小さじ3〜4

今回オリジナルで入れた材料

松川産ねぎ

南信州産キノコ類(シメジ)

しいたけ・えのき

南信州産たけのこ水煮

イカの燻製(おつまみ用)



地元の食材を使って



きざむ大きさも自分好み

作り方



- ①にんにくは芯を除いて粗みじん切りにし、赤唐辛子は種を除いて輪切りにする。スライスアーモンドは手で軽く砕く。
- ②玉ねぎをスライスし油で揚げて①の材料フライドオニオンを作る



オリジナル材料投入

③キノコ類を熱湯で湯がく。オリジナルの材料は全てみじん切りにする。

④熱する前のフライパンに①のニンニク・赤唐辛子・スライスアーモンドを入れてごま油を入れる。

⑤④のフライパンを弱火にか

け、途中混ぜながら色づくまで8〜10分ほど加熱する。

⑥火を止めてから⑤の材料と

③のオリジナルの材料を入れて混ぜ合わせる。再度沸騰するまで加熱する。

⑦冷まして保存容器に入れる。冷蔵庫で保存する。



完成!!

完成したラー油をトッピングして味わたたメニュー



- ・豆腐
- ・チーズ
- ・かまぼこ
- ・ラーメン

まとめ



◎辛さは自分で調節出来るので自分好みのラー油ができます。

◎出来立てよりも、冷蔵庫で1日置いた方が味がなじんで美味しくなります。

今回紹介したレシピの他に、「刻んだ食材と調味料に加熱したごま油を注ぎ込む」というレシピもあります。また違った美味しさがあります。

天高く人も肥ゆる秋。みなさんも身の回りにある地元の旬の食材で自分だけの特別な「食べるラー油」を作ってみませんか？



できたラー油をトッピング!! 「カライ!美味しい!!」

なかよしの国 日本と韓国

日韓交流文化講演会

卑弥呼の時代には、すでに交流があったとされる日本と韓国。韓国からは、さまざまな文化が日本に伝えられ、わかっているだけでも2000年以上もの交流があります。そんな日本と韓国のつながりを見つめなおし「なかよしの国」でいたいと願う日韓交流文化講演会が、8月26日(木)に資料館で開かれました。

稲作、仏教、磁器、建築技術…、あげればキリがないほどの文化が、現在の韓国、朝鮮半島を経て日本に伝えられています。



やさしい口調で話される
ムン・ジョンソンさん

日本では弥生時代、韓国では三国時代(高句麗・百濟・新羅)には、すでに海を渡つての交流があった日本と韓国。しかし、今日までには豊臣秀吉の朝鮮侵略や、近代には日本の植民地化などもあり、不仲なイメージがぬぐいきれない部分もあるのではないのでしょうか?ところが、歴史をよく調べてみると、長い交流の中で不幸な時代は短い期間だということがわかり

町の資料館を始め関係団体などでは、韓国から日本へ伝わった文化などを調査していくにつれ、今こそ民間レベルで日韓の交流を深め「なかよしの国」になるよう努力しようと考え、今回の講演開催にいたしました。

講師は、韓国から招いた、国際通訳案内人でソウル大学非常勤講師でもある、ムン・ジョンソン(文鐘先)さんです。

ムンさんは、韓国から日本に伝わった文化などを調べるため日本には何度も訪れたことがあり、流暢な日本語を話されます。講演では、韓国と日本の長い交流の中で、良かった時代、悪かった時代の両方から話をされ、「悪かった時代はほんのわずかな時間。これからもつとなかよしの国になりましょう」と話をされました。

ムンさん自身も、かつては日本に対する気持ちは、ただ「悪い国」だったそうです。しかし、日本語を習い、日本のことを学んでいくうちにその考えが変わり、日本が好きになったといいます。そして、互いの歴史を知り、日本と韓国は「双子のような国」だと話されました。

このところ、民間レベルでの日韓の交流は目覚ましいものがあるように思えます。「良い時代」は再び訪れているのかもしれない。

残暑きびしい8月27日(金)、町民体育館トレーニングルームにて、高齢者講座が行われました。

今回は、輪投げとニュースポーツとして人気のペタンクを、塩澤公民館長と中野社会教育指導員の指導のもと行いました。

輪投げ

塩澤館長から投げ方や採点方法の説明を受け、早速5つのグループに分かれて思い思いに楽しんでいました。

3×3のマスに輪が入るたびに声をあげて喜んだり、はずせば大きな笑い声があがったりととてもにぎやかでした。

ペタンク

ペタンクは初めての方も多く、みなさん説明を興味深く聞いていました。

体育館用のゴム製の2色の



たかが輪投げとあなどるなかれ

高齢者講座 輪投げ&ペタンク

ボールをターゲットに近づけるといって、どこかゲートボールやカーリングに似た競技なの

ですが、初めはなかなか感覚がつかめず苦戦している様子でした。投げ方のコツを指導してもらい熱心に練習をする姿もみられ、すっかり夢中になったようです。

「またやりたい」との声。参加者からは「おもしろかった。思ったよりできました。」「ペタンクはまだルールがよくわからんけど、またやりたい」との声も。

塩澤館長から、「今回のねらいは、高齢者に家から出てきてもらう事。そのために、ワイワイ楽しめる事を企画しました。みなさん楽しんでもらえたようで、大成功じゃないでしょうか。最近の高齢者問題も含めお話ししていただきました。今回15名ほど参加されましたが、今後より多くの方が参加されればと思います。」



よーくねらって

シリーズ④ 高齢者介護を考える

地震!! 台風!! 備えて安心!!

災害時要援護者支援制度とは



9月1日は防災の日。今年も各地区、学校・公共施設では防災訓練が行われました。

近年は災害が発生した時に要介護の高齢者や障がい者の命をどうやって守るかが課題となっており、各市町村で対策が講じられています。

シリーズ4回目の今回も、地域包括支援センターの大澤孝史センター長にご助言頂き介護と防災について考えます。



タンス類はたおれないように対策を!

ご近所 づきあい今昔

みなさんに質問です。ご近所の人の顔と名前が何人思い浮かびますか?この1週間、

その中の何人に会いましたか? 時代とともに私たちの働き方も変化し、近所の田畑や職場へ歩いて行く人が大半だったのは昔の話。現在は、遠くの職場へ自家用車で通勤する人が増えました。昔に比べて道端で行き会ったご近所の人と気楽な世間話...という機会も減っているかもしれません。また最近では、家族構成の変化により、独り暮らしや夫婦のみの世帯も増えてきています。幼児・小中学生がいる世帯は学校の保護者会や地域の育成会行事などで(半ば義務的な部分もありますが)自然と地域の人との繋がりができやすいです。しかし、夫婦のみや独居の世帯の場合、自分から積極的に自治会や公民館趣味の集まりなどへ出向く機会がないと新たな人との繋がりができにくいのです。

昔とはご近所とお付き合い合いの様子が変わってきた今、もし地震や災害が起きたら...



思い出がいっぱいですが、寝室に置くのは危険です

ご近所との つながりの再生

松川町には平成18年4月から始まった「災害時要援護者支援制度」があります。分かりやすい言葉で言えば「いざというときの近所同士の助け合いの約束」です。

災害が起きたら、安全な場所まで避難しなければなりません。自分の力だけで逃げ出すのが困難な高齢者や障がい

者の方と同じ地域に住む人が手助けするためには、どの家にどんな人が住んでいるのかが情報が必要です。プライバシーに配慮しつつ、助けを必要としている人(要援護者)の情報を助ける人(支援者)に知らせるための仕組みがこの制度です。

介護も災害も 予防が大切

もし万が一自宅が倒壊した場合にも、本人の居る部屋が分かっていたら、救出が早まります。自宅からの避難の際に保険証や健康手帳を持ち出せなかったとしても、記録された情報から本人の健康状態の変化に対処できます。

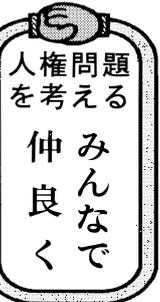
- 1 独り暮らしの方
- 2 寝たきりの方
- 3 認知症の方
- 4 これらに準ずるその他の方

平成21年には、町内375名の高齢者がこの制度に登録しています。

登録の際記載する申請書には次の項目があります。

- ・緊急連絡先5名分
- ・地域支援者5名分
- ・介護保険記載の介護度
- ・身障手帳記載の障害程度
- ・町サービスの利用有無
- ・健康状態、病歴及び治療
- ・かかりつけ医
- ・住宅位置図及び間取り図
- ・住居の構造や炊事・風呂・ストーブ・こたつの使用状況
- ・普段居る部屋・寝室など

地域包括支援センターの大澤センター長によると、災害発生時、訪問介護利用者・デイサービス施設については施設側で安否確認が可能です。しかし、また施設を利用したくない比較的元素な独り暮らしの高齢者の安否確認が課題。松川町社会福祉協議会には「独り暮らし老人の会」もあるので気楽に出てみたり、生活上の悩みがあれば地域包括支援センターへご相談下さいとのこと。また、災害時要援護者支援制度への登録とともに、日頃から防災について相談し合える近所との関係作りが大切です。各地域の自主防災組織を有効活用しながら、定期的な訓練を増やして、いざという時に備えてほしいとのことでした。



友だちがいればいるほど

仲が良い

北小4年 片桐広幸

友だちがたくさんいると、遊び相手がいれば楽しい。休んだときに、だれかが連絡帳を書いてくれるのがうれしいです。泣いているときになくさめてくれて、けがをした時にもなぐさめてくれます。遊びにもさそってってくれるし、けがをすると保健室に連れて行ってくれます。友だちが、いろいろしてくれるから仲良しになれるんだと思います。

「ごめんね」は仲直りのね

しるしだよ

北小4年 大澤いずみ

どうして私がこのひょう語にしたかというと、私は「ごめんね」という言葉が大好きだからです。

くわしくいうと、友だちと仲直りができる印だからです。だから私は、このひょう語にしました。たまには、お友だちとけんかをしてしまうけれど、「ごめんね」を言い合っ

て、もつと仲良しになれるといいなあ、と思います。

一年生遊んであげたら

うれしそう

北小4年 橋本果林

私は、1年生と縄跳びで遊んでいたら、遊んでいた子の顔が変わってさつきよりもすごく明るくなっていて、縄にひっかかっても元気があったので、私はいつも笑顔で楽しく遊べて、これからもこういう風に遊びたいと思いました。また1年生と遊ぶ時は、1年生を楽しませてあげられるような遊びをして、もつともつと1年生の友だちを作りたいと思っています。

一人の子作らないよう

声かける

北小4年 松尾未唯

私は、このひょう語にこんな意味を込めました。その一人の子は、いつも一人でいる。そして他の子たちは、外で楽しく遊んでいるのを、中でさみしそうに見ている。そんな子を作らないように、みんなを声をかけあって、みんな遊ぶように心がけよう！そんな意味を込めて、このひょう語を作りました。

けんかして「ごめんね」

言えば仲直り

北小4年 原 彩花

ケンカした時に「ごめんね」って言えば、仲直りができるのに、なかなか言えません。仲直りしてまたあの人と遊びたいな、と思うんだけど、ずっと言えないままケンカした日が過ぎていきます。次の日、自然にまた仲よくなれます。そんな中で「昨日はごめんね」と、仲直りします。私は、もつと早く「ごめんね」と言えたら良かったのになあ、と思います。

友だちがいればいるほど

楽しいな

北小4年 南島志保

私は、友だちがいればいるほど楽しいと思います。ケンカをしても「ごめんね」を言い合えば、また新しい友情が増えると思うからです。そして「いっしょに遊ぼう」と声をかければ、もつとうれしいと思います。一人の人に、声をかければ、またそれで楽しいと思います。これらの気持ちを込めて、私はこのひょう語を作りました。

松川町の文化財

(372) 埋蔵文化財(267)

文化財シリーズ

大島城(35)大島廃城後の大島町と古町

教育委員会 酒井幸則

本能寺の変直後、大島城を去った毛利秀頼のあとに大島城へ入る者はなく、当然ながら多くの家臣や使用人もそれぞれの主に従って上洛してしまつたため、ほんの数ヶ月前までは人々で賑わっていた城下町としての大島町も地元大島の人だけとなり、まつたく寂れてしまいました。それから十一年後の文禄二年(1593)、伊那郡の領主飯田の殿様である京極氏は飯田から飯島の間の街道を西の山付けに移し、それまでの伝馬町もそのまま移転させました。市田(原町)・大島・片桐・飯島の伝馬町、即ち宿場町はこのとき天竜川に近い東下方より山付けへ移転されたのです。当然のことながら、大島城前の大島町の人たちも上大島に新たに町割された大島町への移転を余儀なくされたのです。こうした例は大島町だけに限らず、市田の原町も下市田(旧市田)から、片桐町も南田島(旧片桐)から、飯島町も本郷(旧飯島)から移

転したのです。そのため旧宿場町の家のご先祖はこれら旧町から移転してきたという例が多いのです。

このように大島町は上大島へ移転してしまつたため、それまで大島と呼ばれていた一帯は大島とは呼ばれなくなり、大島と言えば新たな宿場町を中心とする今の上大島地域を指し示すようになりました。かつては大島城の城下町として栄えた大島町もゴーストタウンとなり、やがてこの一帯は古い町、すなわち「古町」と呼ばれるようになるのです。それは江戸時代前期の正保年間(1698)の書類に既に古町村とあることからわかります。

大島城がなくなり、大島町が寂れ、大島町が西方山付けに移転した結果「古町」の名が生まれたのです。近代に至って「元大島」と呼ばれるのも、「元の大島は古町・新井・名子の区域なんだよ」という意識の上からです。

真夏の祭典 活躍光る!!

第3回松川町 町民ゴルフ大会

8月22日(日)第3回松川町町民ゴルフ大会が高森カントリークラブにて開催されました。

- 175名が参加しました。
- 結果は次のとおり。
- 第1位 寺澤秋男
- 第2位 中平清
- 第3位 片桐一美

松川町 オープンソフト

8月22日(日)松川町オープンソフトボールの決勝リーグが運動公園グラウンドにて開催され熱戦が繰り広げられました。

- 結果は次のとおり。
- 優勝 堤原バズーカ
- 準優勝 北垣外クラブ
- 第3位 名子原A

全日本中学校陸上 競技選手権大会

8月20日(金)から8月23日(月)に全日本中学校陸上競技選手権大会が鳥取県で行われ、松川中学校陸上部が出場しました。強豪を相手に、一人一人が力を出しきることができました。

- 結果は次のとおり。
- 男子4×100m
予選3組
第5位 45秒01



全国大会に出場した選手の皆さん

NHK合唱 コンクール県大会

8月21日(土)NHK合唱コンクール県大会に松川中学校有志が出場しました。県大会では、地区大会の時からさらに磨き上げた歌声を発表することができました。結果は次のとおり。銅賞



本館行事

〈男と女いきいき講座〉

期日 9月28日(火)
場所 松川町資料館
時間 午後7時〜
内容 「前向きに輝いて生きる」
〜真心の実践から〜
講師 飯田市伊賀良公民館長
平田睦美氏

〈街頭あいさつ運動〉

期日 10月4日(月)
場所 町内各所・学校周辺
時間 7時〜8時

〈なかよしクラブ〉

期日 10月7日(木)
会場 おひさま
内容 「体験講座」
さつま芋掘り

〈体験講座〉

「町内の歴史を訪ねて」
期日 10月15日(金)
内容 上片桐地区を中心に
お寺巡り
時間 午前10時〜
講師 資料館 酒井幸則氏
史閣 9月27日(月)〜
10月8日(金)
定員 25名(先着順)

〈公民館映画会〉

期日 10月24日(日)
場所 町民体育館
時間 午前10時05分〜
内容 デイズニー映画
「オープン・シーズン」

〈まつかわ大学(第3回)〉

期日 10月30日(土)
場所 町民体育館
時間 午後13時30分〜
内容 「ひまわりの湯活性性に向けて」
講師 株式会社信州平谷温泉
高橋忠久氏

その他行事

〈南信州アルプスマつかわロードレース大会〉
期日 10月3日(日)
場所 清流苑下特設会場
アルプス街道
時間 8時から受付

〈町民運動会〉

期日 10月10日(日)
【大島地区】
10月11日(月)
会場 大島会場―中学校庭
上片桐会場―北小校庭
生田会場―生田グラウンド

〈第16回松川町文化祭〉

期日 10月22日〜24日
(金・土・日)
会場 町民体育館・
中央公民館

〈ふれあい広場〉

期日 10月17日(日)
会場 名子原体育館



韓国からやってきた 公民館人形劇場

毎年恒例の公民館人形劇場が8月8日(日)に町民体育館トレーニングルームで開催されました。今年も韓国からやってきた「劇団ザパリ研究所」のみなさんの人



3人の演技が笑いを誘う

形劇です。ザパリ研究所は、韓国南にある済州(チエジユ)島の劇団で、この日は済州島の代表的な民話「オドルトギ」を上演しました。オドルトギは、美しい島の風景と人々の生活を表現した作品で、島に多くいた海女の家族の生活を表現しています。多少の日本語は使われていたものの、パントマイム・あそび・歌などで構成されており、言葉はなくても子どもから大人までが楽しめる劇でした。



人形たちと記念撮影

団の名前にぴったりな、3人のおもしろくおどけた演技に、会場は笑い声に包まれていました。上演のあとは、観客のみなさんがザパリの演者と握手を交わし、写真撮影も行つて楽しい時間を過ごしました。

「ザパリ」とは、済州島の方言で「いたずら」という意味です。そんな劇る姿も見られました。

頂上間近の開けた場所には樹齢600年の天然記念物「ブナの木」がそびえ立ち、高さ15m、胴回り7mという雄大な姿に多くのひとが足をとめ、カメラに収めていました。

8月28日(土)に、毎年恒例となりましたファミリア登山が上片桐地区館さんと合同で行われました。昨年と同じく、中川村陣馬形山(標高1445m)に、今回は40名の方が登山を楽しみました。5歳から88歳までという幅広い年齢の皆さんが参加されました。

すぽっと

公民館ファミリア登山

体育部

心配された天気にも恵まれ、登山道入り口から頂上まで約2km標高差700mという急な坂道をそれぞれのペースで楽しみながら2時間かけて登りました。子供達は、普段平地では見られない珍しいキノコや草花に興味津々で、足を止めて目を輝かせながら観察してい

頂上に着いた参加者は、清々しい空気と素晴らしい景色に感動し、思い思いの場所にお弁当を広げ、和気あいを楽しい昼食時間を過ごし、登ってきた疲れが吹き飛んでいる様でした。木陰に入ると、そこは天然クーラーの様で、今年の猛暑にはエアコンいらす

というくらい涼しく感じられました。頂上の展望台では、松川町資料館、酒井さんからの「伊那谷の歴史」についてお話を伺いました。戦国時代、高遠ののろし台があったと伝えられているだけに頂上からは、美しい伊那谷の風景が一望でき、北は伊那、南は飯田まで、南北に流れる天竜川など雄大な自然を感じる事ができました。ファミリア登山は、自然との触れ合いや地域交流など素晴らしい時間となりました。全員無事に登山を行えたことに感謝し、また来年も多くの老若男女の方のご参加をお待ちしたいと思います。

つばねの詩

ピアノ

中央小3年 小椋未来
ピアノは ひくい音や
高い音が出る。

ひくい音だと、「ドーン」という音がする。
高い音は、「トン」とやさしい音がひびく。
ピアノつて、いろんな音があつて おもしろい。

えんぴつけずり

中央小3年 桑澤直哉

えんぴつけずりつて
おもしろいね。
犬みたいで しっぽをまわしている。

えんぴつを
少しずつ食べているみたいだ。

ウサギ

中央小3年 水尻望美

ウサギは耳が長いよ。
ウサギは耳がうすいよ。
どうして、だろ？

ウサギは子どもをうむ。
いつきにたくさんうむ。
ぜんぶ色がちがう。
まつ白も、まつ黒も
はだ色も、白も黒も茶色も。
どうしてなのかな。

短歌

米山恵美子 (大栢)

春待ちて鳴く鶯と思いに
土用最中の葉陰に鳴けり

葉の失せたる柵子の枝のあちこちに
揚羽の幼虫まるまる太る

実生なる枇杷の木10年育ちいで
いま屋根を超え葉を繁らせり

手入れてきぬキウイフルーツ鬱蒼と
葉を重ねいてジャングルのごと

松の葉の細きになべて露やどし
おりしも昇る日に耀えり

2010 夏、猛暑

今年の夏は、気象庁も「異常気象」と認定するほどの猛暑が、立秋後も続くという非常事態となりました。

町内の農作物への影響が心配されます。ナシ、リンゴ等の果樹、各種野菜、米の出来はいかがでしょうか。また、身の回りの自然に例年とは違う変化を感じ取られた方は、いらっしゃいませんか？ 編集部では、異常気象と私たちの生活についても取り上げたいと考えています。年々増加する熊サルシカの食害の問題もあわせ、皆さんの御意見をお待ちしています。

主張

成人式を迎えて

月日が流れるのは早いもので自分も今年で21歳になり、無事に8月15日の成人式を迎える事ができました。

年齢的には既に20歳になっていますが、このような成人式を迎えた事により、社会人としての心構えが大きく変わっ

たように思います。自分は、今の会社に勤めて2年目を迎えました。まだまだ

自分からしない事だらけですが、周りの上司や先輩の皆さんに支えられながら何とか頑張っています。

成人式で同年代の人達の意見発表での目標や決意、町長様をはじめ、来賓の方々の温かい言葉を受けて、身が引きしまる思いと、これからの新たな一歩を踏み出す活力が湧き出てきたように感じまし

た。



実行委員の皆さん

多くの方々の深い愛情や支えにより、この日を迎える事ができました。また、成人式を問題なく運営できたのは、実行委員の皆さん、公民館の方々の協力と成人式に来てくれた多くの友のおかげだと感謝し、この場をお借りしまして厚くお礼申し上げます。新成人になったとはいえまだまだ未熟ですが、人生

に対して夢と希望を持ち、常に前を向き、人が人として当たり前前の幸せな人生が送れる様な社会を目指して多くの友と力を合わせ頑張っていきたいと思っております。

そして、最後になりましたが、これからの自分の人生、一日一日を大切に生きていきたいと思えます。失敗しても悩んでも、やらずに後悔するよりやって後悔。それをくり返して少しずつ大きくなっていきたく思います。成人式を迎えた皆さんも自分

負けず頑張ってください。お元気で。
実行委員長 米村 寿



町の古民具 ⑤ 防空頭巾(ぼうくうずきん)

空襲の際、頭や首筋などを守った頭巾。各家庭で衣類を再利用した物が多く、様々な形状の物がある。



2022年

「ホイ、毎日暑くてしようがないなあ」

「ホントな。あんまり暑いもんで居るところが無いに」

こんな会話を耳にする事が多いこの頃です。私はお店に来て下さるお客様のおかげでエアコンの効いた所で仕事できていて申し訳なく感じているのですが...

先日、チャンネル・ユーの「ビデオライブラリー」という番組で16年前の町のニュースを見ていた時、「記録的な暑さが続くこの頃です...」というアナウンサーの声が聞こえてきてビックリ!

16年前にも暖かくなってきたようすが良くわかりました。今年には明治34年に統計をとり始めて13年になるそうですが、一番の暑さを記録し続けているそう。それにともなつて、熱中症で救急搬送される人も今日9月2日で4万6千7百人余り。そのうち不幸にも亡くなられた人が160人くらいだそうです。「外へ行くのなら帽子を被らなきゃダメだに!」

昔、母に言われた言葉も今の猛暑では効果が期待できそうにもありませんね。皆さんが今月号の館報を目にされる頃

「暑さ寒さも彼岸まで」ということがピタリ当てはまっています

宮下和子

公民館報
「まっかわ」
第 563 号
平成22年9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)