



平成23年 4月15日

2〜3面	おやつ今・昔
4面	第4回高齢者講座
5面	みんなで仲良く
6面	東日本大震災 スポーツ・情報
7面	ひと・AED設置 こどもたちの詩・俳句・短歌
8面	上大島文化祭・ペンペン草

まつかわ百景 ⑤

城山の桜(名子)

名子地区の皆さんが今春植えた桜。成木のそばですくすく育っています。



公民館編集部は大変!?

楽しい活動が一番

宮下和子

「公民館の編集部って、けっこう大変じゃないの?間に合わなくて部長の家で夜中までやったりしたみたいだに。」などと聞いて覚悟を決めてはみたもののドキドキだった新人の頃。もうはるか昔の事のように。一ヶ月に3回だった部員会も2回になり、毎回のようになつた飲み会も無くなり平均年齢が若くなり……。マイペースな分、他の部員にお世話になります。楽しく活動できるのが一番かな?

でも文字として残る責任は感じて大切にしていきたいですね。

言葉を大切に思う

気持ちを養う

光澤正之

文字は残りますからね。まあ、冊子を捨てれば残りませんが、どこかには保存されていくはず。だから、原稿を書く責任のプレッシャーといいますが、言葉を使う難しさは日々感じています。言葉を大切に思う気持ちをもっと養っていきたいです。まだまだこんな文章

主張

文字として残る責任を感じながら

公民館編集部

ですから…。

しかしながら「残る」ことのうれしさを感じることもできるのは、文字の良いところ。何年も先に見たときに「あのころ」の様子を思い起こせるような文章を書く力をつけていければ、なお良いと思います。

分かりやすく

読みやすく

大久保康司

編集部に入って早4年、毎回原稿を書くたびに自分の文才のなさに四苦八苦しています。出来るだけ分かりやすく、読みやすく。それが理想なのですがなかなかむずかしい。取材先で感じた事を少しでも町民の皆さんに伝えられるように少しずつ少しずつ勉強していきます。

編集部2年目

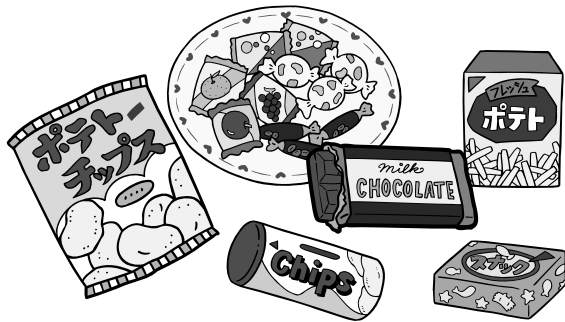
取材もまだ緊張

久保田さちこ

昨年4月に編集部に入り早1年。普段書きなれない文章や漢字に悪戦苦闘。取材もまだドキドキですが、先輩方に支えられながら、いろんな世代に読んでもらえるような記事が書けるよう、これからもがんばりマス!!

昔... の変化～

公民館研究集会の昔の写真特集の時に、田植え休みで食べたきな粉むすびが話題にのぼり、昔のおやつと今のおやつを比べるべく様々な年代の方々にきいて歩き、まとめてみました。皆さんにとっても懐かしいおやつもあるのではないのでしょうか。



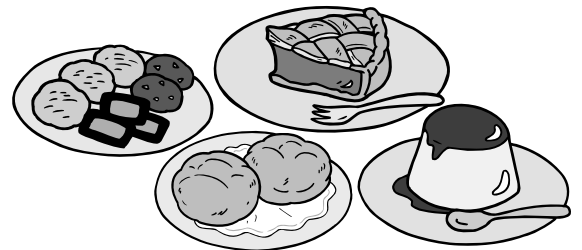
・風呂あがりにはアイスを食べたりもするそうです。(1年中)
・飲み物として、500mlのペットボトルドリンクも人気です。

- チョコレート
- ポテトチップス
- アイスクリーム



・コンビニが身近な世代です。お母さんに作ってもらった手作りおやつも人気です。

- スナック菓子等
- チョコレート
- 手作りプリン・ドーナツ



- ムシパン
- 食パンの耳を揚げて砂糖をまぶした物
- 粉ジューズ
- マミー
- ベビースターラーメン
- ねるねるねるね



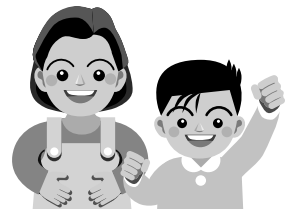
・手作りおやつが健在でした。テレビCMを見て欲しくなり、近所の商店に行った世代です。
・1970年頃からコンビニエンスストアが登場し、誰でも手軽におやつを買えるようになりました。

- ティラミス(手作り)
- 卵かけご飯のおやき
- ドーナツ
- チョコレート

なつかしの味 食パンのミミ揚げ

〈材 料〉

- ・食パンのミミ
- ・砂糖



〈作り方〉

- ・食パンのミミを油で揚げる
- ・バットなどに砂糖を広げ揚げたミミをまぶす(紙袋に入れて振ってもOK！)

きなこ、シナモン、ココアなど味のバリエーションを変えてもよいでしょう。

おやつ 今...

～おやつからみる食生活

40代

- 薄切り餅を揚げて砂糖をまぶしたもの
- 普通の餅（砂糖醤油・あべかわもち）
- マカロニをゆでてきな粉をまぶしたもの

- 果物缶詰の汁を凍らせたもの
- かつぱえびせん
- コーラ

- インスタントラーメン
- こうせん ○10円ガム
- ペロジュー ○わたぱち

・この頃からインスタント食品やスナック菓子が登場してきています。

50代

- やきもち（薄焼きおやき）
- こうせん ○おにぎり

- きゅうりに味噌をつけてまるかじり
- せんべい
- 葉物野菜だけの薄いお好み焼き（おやき）
- 白いご飯に醤油をかけたたり漬物でお茶漬け
- おじいさんの食べていた味噌せんべい（ピーナッツが入っていて長方形で曲がっている。一斗缶に入っていた）

・新井商店街には玉子せんべい屋さんもありました。
・おやつ＝自宅で材料調達。

60代

- ふかし芋・芋干し
- キャラメル ○ビスケット
- 水あめ ○せんべい
- 柿の皮

・水あめが人気だったようです。
・あまり食べた記憶がなかったり、食べられるものなら

♪^(T)玉子^(K)かけ^(G)ごはん^(TKG)でおやき♪^(おはなちゃんの味)

- ① 朝食の玉子かけご飯を食べ残す
- ② 学校へ行く
- ③ 帰宅する
- ④ 今日のおやつは「おやき」か...

何でもよかったという声もありました。

自然食から加工食へ

考察

昔は、赤つめ草のみつなど自然にあるものを食べたり、餅やおやきなど家にあるもので色々つくって食べました。今日では、アイスクリームやスナック菓子など加工されたものが多くなっているように思います。

加工食品は、保存に適しているものが多いなど多くの利点があります。では栄養バランスの観点から考えたときにはどうでしょう。今後の研究課題にしたいと思います。

3月11日（金）町民体育館トレーニングルームにて第4回高齢者講座が開催されました。内容は老人大学26期生で結成された劇団「おとめ座」による演芸公演で、50名程がつどい公演を楽しみました。



結成8年目

劇団おとめ座は今年で結成8年目、一人一芸ではなく幾つかの演目をかけもちで演じていきます。おとめ座では演目を最初に発表していません。なになが始まるかわくわくしながら楽しんでいきます。今回は舞踊から始まり、南京玉すだれ、マジックショー、寸劇と続きます。

高齢者介護や認知症をテーマにした寸劇

寸劇はおとめ座が特に力を入れていくもので、これまでも高齢者介護や認知症を題材とした寸劇を演じてきています。今回は結成7周年の発表会にむけて作られた「親子のおもいやり」と題した寸劇を70代後半から最高齢84歳のメンバーがいきいきと演じられました。嬉しさまといっしょに暮らすことになった家庭での日ごろの出来事、何でもない事かもしれないけれど忘れていくちよつとした言葉や思いやりを考えさせてくれる劇でした。



楽しい演芸公演

— 第4回 高齢者講座 —

劇団おとめ座



観客も一緒に踊る楽しさ
その後もさまざまな舞踊、歌謡ショー、皿まわし、会場全体での童謡合唱と続き、最後に観客をまき込んで炭鉱節を踊り15演目にわたった楽しい



公演が幕を降ろしました。途中音楽テープのかけ違いや演技の失敗などのハプニングもありましたが、それすらも楽しませてくれる客席に笑顔が咲いた公演でした。



みんなで合唱

3組の仲間と巡りあって

松川中 2年 萩原千洋

僕は中学生になって、一緒に一年間過ごしていく3組の仲間と出会いました。最初は不安なことばかりでしたが、3組のみんなはとても元気な人たちで、僕はとても馴染みやすかった。それからしばらくは、一人ひとりの個性があるだろうと思い、探している期間が長かった。そしてわかったのは、みんな共通して優しい人たちということだった。それから3組のみんなと色々な活動を行って来て、みんなも協力しているうちに喋ることが出来るようになりました。

3組はどんな時でも明るく、普段の僕は、大声を出したりしないけれど、自然と弾けていることがありました。そして気が付いたら、「みんな友達だ」と自分の中で思っていました。

3組の人たちと出会って、僕はこの一年間で変わることができた。3組のムードは、自然と自分も入っていたり、話をしたりすることが出来る。改めて思うと、3組の一人ひとりにいろいろなことを学んでいたと思いました。

絆

松川中 2年 大島陸義
1年2組になった最初の頃

は、それほど仲間との絆とかは全然感じることはありませんでした。でも今は、自問清掃中に先生の机を運ぶなどのどんなにささいな事でも1年2組の仲間は協力してくれま

す。何かうれしい事があったらみんな喜んで、何か悲しいことがあったらみんな悲しむ。そしてどんな時や人でも仲良く話ができる。今は、どんな事でも仲間を忘れない絆が1年2組には生まれたと僕は思っています。



2組の絆

松川中 2年 米山萌香

私にとって2組はすごく居心地のいいクラスでした。どんな人でもしつかり自分のやるべきことができ、だれかが間違ったことをしたらだれかがそれを注意する。それに団結力があります。やると決めたならみんなで力を合わせてそれを達成させる。そういう姿が一年間、このクラスにいて楽しかった理由の一つだと思います。この一年間で生ま

れた2組の絆は私の人生の中でもかけがえのないものになると思います。

みんなが仲良く

松川中 2年 中島 翔

僕のクラスは、どの人も明るくクラスは少しうるさいくらいです。休み時間の時とかもとてもさわがしいクラスです。そしていつも全員がいつも笑っています。

でもぼくは、少しうるさい方がいいと思いました。しずかすぎるクラスは外から見るとなんだか元気がないクラスと思えるからです。でも少しうるさいと元気はあるクラスだというふうには見られるしその中にいい笑い声もまぎっているとても仲の良いクラスと見られるからです。いい笑い声というのは、全員で笑っていたり聞いていてもなんとでも思わないのいい笑い声だと思えました。それと、男女とも同じくらい元気があります。そして休み時間の時などや学び合いの時も一人になる人はいません。全員がおしえに行ったり来たりしています。それは仲良しなのでできることだと思えました。仲が良くなかったらおしえにはいかな

いと思えます。もうクラスが良えですが次のクラスも仲が良

助け合いの声

わき起こった

東日本大震災

津波で町が消えた

3月11日午後2時45分頃、M9.0の巨大地震が起きた。報じられるこの地震による被害は現実とは思えないような甚大なものだ。

何世代にもわたって守り営んできたであろう家・船・工場・役場・病院・人そして町そのものまでも流してしまおう大津波の映像を、日本国中、世界中が眼のあたりにした。

何かできる事を

これらの報道をみてその悲慘さにいたたまれない気持ちになった多くの人が「何か私にできることを」という声、助け合いの声が沸き起こった。義援金、義援物資、励ましのメール、ボランティアへの参加、あるいは節電する、買占めをやるなど様々な協力の行動が起こった。

更に国内に留まらず世界の130にのぼる国、地域からの支援の申し出もあり実際に活動に加わっている。助け合いの

輪が世界中に広がっていることを感じた。

歴史的な位置にいる

今まであった町が大津波に流されて全く姿をかえ瓦礫の山と化し何もなくなってしまう、た映像や写真をみていると、戦後の荒涼とした焼野原をみつめて、どのようにしたらこの復興を感じ成し遂げる事ができるのかと真剣に悩み考えた人物の一人であり、戦後公民館を構想した寺中作雄氏の思いが蘇るような気がした。

戦後の復興は、世界からミラクルといわれているようだ。この大震災を乗り越えて復興という奇跡が再び起こされることはない。特に今回の復興には、「原発」というより大きな困難が立ちふさがっているように感じられる。

今わたしたちは、その歴史的な位置に立っている。

ぽかぽか陽気にさそわれて 楽しく元気にスポーツ

松川町男女別 ダブルス バドミントン大会

松川町男女別ダブルスバドミントン大会が開催されました。

期日 平成23年3月13日

場所 松川町民体育館

男子17チーム、女子15チームが参加。

結果は次の通り。

男子の部Aブロック

優勝 中島 伸

2位 中川 昌弘

3位 鈴木 章弘

佐々木 章吾

市瀬 智章

池上 佳弘

男子の部Bブロック

優勝 小野川 幸洋

2位 寺沢 淳

横田 和芳

片桐 陽一

エブラヒム サラヒ

橋本 誠

女子の部Aブロック

優勝 坂本 紅音

2位 宮崎 真理子

井口 きよ子

斉藤 史

小原 暁

3位 桃沢 藤子

女子の部Bブロック

優勝 上島 琴江

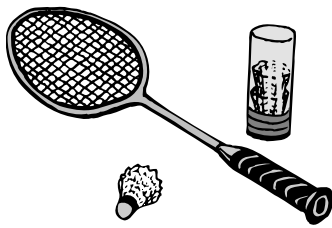
2位 松山 恵美

山岸 佐貴子

林 美奈子

3位 中平 千鶴

森下 淳子



弓道教室開催のお知らせ

近年、生涯スポーツとして弓道の愛好者が増加しています。弓道は人間形成を大きな目標としています。修練は自己を律する事に厳しく、妥協を許さぬ情熱が大切です。このことが青少年健全育成の観点からも注目されていることだと思えます。弓道は年齢に関係なく始められ、男女の区別もありません。又高齢になっても続けられます。

下記の要領で教室を開催しますので、この機会に大勢の方にご参加いただき健康増進に努められますよう、お知らせいたします。

松川町弓友会 会長 宮下真人

主 催：松川町弓友会・松川町公民館

対 象 者：松川町民、松川町在勤者、学生（中学生は保護者の同意書が必要）

日 時：5月13日(金)より毎週月曜日・金曜日に開催
19:00～21:00

場 所：松川町弓道場（町民体育館東入る）

持 ち 物：トレーニングウェア又は胸にボタンの無いシャツ
（弓具は弓道場にありますが）

申 込 先：松川町中央公民館
TEL36-2622・FAX36-6620

申込締切：5月10日（火）

積極的に走れた 田沼意次牧之原マラソン大会

松川中 熊谷美佑

2月6日、静岡県でマラソン大会があり、初めて参加しました。私は、長い距離の方が得意なので5キロを走ることにしました。スタートより前から近くについて、一番最初にスタートラインに並んだので、一番前からのスタートで

した。スタートすると広い一直線の道をまっすぐ走ります。一番前だったので勢いよく、スタートできましたが、あまりにも広い道だったので、どこを走ろうか少し迷いました。あまりアップダウンもなく、積極的に走れました。でも、松

陸で一緒に行った大学生が2人いて、そのうち1人は抜けたのですが、もう1人の方は、ずっとスタートから前にいて、ついていっていただけですが、なかなか差が縮まらず、抜くことができなかったのがすごく、くやしう残念でした。機会があったらまた参加してみたいと思いました。

町内8地区館にAED設置



▲名子地区公民館に設置されたAED

このたび、町内の8地区公民館にAED(自動体外式除細動器)を設置しました。

今回設置した箇所

古町コミュニティセンター (古町地区公民館)
ふれあいコミュニティセンター (上新井地区公民館)
名子地区公民館
上大島公民館
上片桐地区公民館
福与ふる里ふれあい館 (福与地区公民館)
部奈文化伝承センター (部奈地区公民館)
生東会館 (生東地区公民館)

AEDとは…

心室細動の際に機器が自動的に解析を行い、必要に応じて電氣的なショック(除細動)を与え、心臓の働きを戻すことを試みる医療機器で、一般の方も使用が可能です。

より正しく安全にお使いいただくために、公民館関係者を対象とした講習会を5月に予定しています。詳しくは中央公民館(36-2622)までお問い合わせください。



新館長さんは太公望!?

中央公民館長 矢澤 登さん

4月から中央公民館長に鶴部の矢澤登さんが就任されました。

昨年度まで38年間、小中学校の先生として勤められてきました。朝のラジオ体操と晩

酌が日課です。「楽しいことだけでなく、時には悲しいことと辛いこともある毎日ですが、一日を大切にして元気に過ごすことです」

楽しみにしていることは釣り。特に鮎の友釣りが大好きとのこと。また、野菜や花を育てることも楽しめます。

3月11日に東北・関東大震災が発生しました。「未曾有の巨大災害に見舞われた東北・関東の方々が、必ず、今に立ち上が

り希望の地域に変えようと信じて、見守りまた自分の出来る支援をしていきたい」

学校教育から社会教育へ：活動の場が広がりますね。

「松川町の公民館活動は沢山の実績があり伝統があると大切に、これからの歩みも大切にして、これからも町民の皆様の生活に潤いと生きがいもてるようにしていきたいですね。」

「公民館の仕事については(実は)まだよくわからない部分もありますが、皆様に教えていただきながら、一生懸命取り組んでまいりたいと思います。よろしくお願ひします」

いえいえ、こちらこそ。矢澤館長さん、今後ともよろしくおねがいます。

こころの詩

ホームラン

松川中 細田浩輝

ホームランを打つぞ

と心にちかつかつた

ホームランを打って

帰ってくる

自分の姿が浮かんだ

インコースにボール

アウトコースにボール

インコースにボール

カウントはノースリー

球がきた

でもボールだった

フォアボールだった

でもチームは勝った

監督最後の試合に

優勝した

発表会

松川中 倉田友香

合唱アンサンブル発表会で、

力いっぱい歌った。

お客さんは静かに一生けんめい聞いてくれた

だから気持ちよく歌えた。

終わった後大きな拍手を送ってくれた。

結果が出た。

一番上の優秀賞!!

一しゅん石になった。

でもその後はたぶん、天使のように浮いていただろう。

俳句

春の雪

大場郁子 (大島中部)

フアックスのかたかた鳴れり春を待つ

草を抜く姥の背丸し風花す

エコツアー一刻防ぐ春の雪

早春の人の動きや鳥敏し

言の葉を包みて指摘春の風

短歌

川上貞子 (諏訪形)

風呂場まで蠅一匹を追いかけて負いたる傷のなかなか治らず

「お前たち幾つになつた同じこと何回も問う師は九十三歳」

新米とドラヤキ今年も届きたり電話のみの人二十余年も

おいしいな煮干しの出しの味噌汁は夫亡き後の忘れいし味

亡き夫の湯たんぽ抱き孫眠るじいじと遊ぶか「ウフフ」と笑ひ

※このお2人の作品は中央小在学中に書かれたものです。



静かなる躍動
上大島文化祭
 3月5日・6日・7日 上大島公民館



平成22年度上大島文化芸能祭が、3月5日（土）、6日（日）、7日（月）に上大島公民館において開催されました。

展示の部は、全日程開催され、絵画、写真、生花、手芸など数多くの作品が訪れる人を魅了しました。

6日（日）午後1時より演芸の部があり、かわいいダンスや勇壮な太鼓など、ステージいっぱいには繰り広げられ、楽しくあたたかな雰囲気の中のひとときとなりました。

2022年

未曾有の被害となった東日本の大震災。被災された方、関係の方にお見舞い申し上げます。また、亡くなられた大勢の方にお悔やみ申し上げます。さて、この地震から数日後、松川町でも実際に「緊急地震速報」が流れました。そのとき速報を聞いても何もできなかったというのが私の正直なところです。地震が起きたときは子どもたちの学校などでの訓練が身についているのか、すぐに身を守ろうと行動できません。しかし緊急地震速報に関しては全く経験が無く、何をすればよいのかわからず体が動かない…。緊急地震速報が流れたときの行動も訓練が必要だと思わず知らされました。このときの速報が流れたときには幸いにも大きな地震とはならずにすみましたが、「これを教訓にしる」と、見えない誰かに言われたような気がします。

（光澤正之）

公民館報
「まつかわ」
 第 570 号
 平成23年4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)