



平成23年6月15日



## まつかわ百景 ⑤2

### 「中央小の田植え」

今年も学校近くの田んぼで田植えが行われた。  
少し小雨の中、先生の号令で1列づつ後退しながら植えていく。  
収穫が楽しみだ。

2 3 面	ニュースポーツ体験!!
4 面	名子地区公民館環境美化運動
5 面	上大島環境浄化ゴミ拾い運動
6 面	みんなで仲良く 暮らしの知識を学ぶ講座
7 面	スポーツ・情報 負けんなつ! 栄村!!
8 面	こどもの詩・俳句・短歌 視点・声・ペンべん草

昭和36年6月27日から28日にかけて起きた災害、当時私は32歳、消防団第12分団副分団長をしていました。27日は朝から強い雨が降り続き、春苗の収穫をしても、昼でも電気を灯さなければ仕事が出来ない程の暗さでした。

私は雨の中家族と共に水田や川の防災工事をしていしたが、多量の水で手の施し様もなく諦めて午後3時頃家に帰り、2階へ上って行きました。その時です、家が地震の様に揺れるので何かなと思つた次の瞬間、我が家の西の沢から山津波が押し出して来ました。直径30センチ以上もある木々が立ったまま流れて来て、家の前50m位の所で倒れました。土砂は道路、水田、川、畑等を一瞬の間に呑み込み今まで青々としていた所が泥沼と化しました。又その山津波で有線、電話、電柱皆その姿を消しました。有線本部が生田支所横に有りましたので、通信は一切出来なくなり電気も消えました。山崩れはその頃から始まり、雷の音か山崩れの音か判らぬ位の音がして大変でした。又それが夜まで続きました。

午後8時半頃と思いますが、寺

## 主張

### 三六災害から50年を振り返って

28日朝雨は止んでいましたが4時半頃会所が押し流されて来ました。夜明けに見た所道路は寸断され、周辺は一面の白河原と化し昨日迄の姿は何処へやら様相が一変してました。災害後10日目によく電気が灯りました。集落全員で電柱を切り出し現場へ運んでの事でした。以後災害復旧に4年、県道等復旧に4年もかかりようやく元の生活に戻る事が出来ましたが、その間公的復旧の対象外の物等多くあり個人での修復に大変でした。又集落内に町内、町外、県外等へ移住する人も出来、20戸余有った集落も現在では10戸になり、集落の存立すら危ぶまれる状態となり寂しい限りです。今年の東北地方の災害の様子を見る度に当時の事が思い出され、今後の復旧も大変な事と思心から御見舞を申し上げ頑張ってもらいたいと思います。

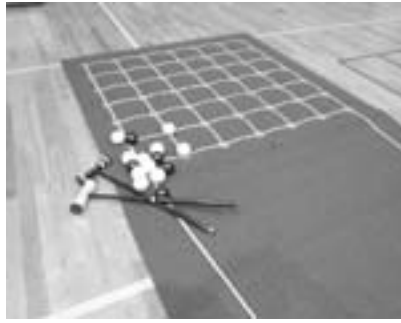
塩倉千代治(塩倉)



# 誰でも手軽にできる

# ニュースポーツ体験!!

## 囲碁ボール&チャンスボール



囲碁ボールの道具

- (1) 競技はヒットラインよりヒット(スティックでボールをコート目(穴)に停止させ、ボールを並べることを競う。
- (2) 選手はヒットラインに集合し、トス(ジャンケン)で先攻(黒ボール)を決める。
- (3) 黒・白のチームが交互にヒット

### 囲碁ボール

#### 1、囲碁ボールとは

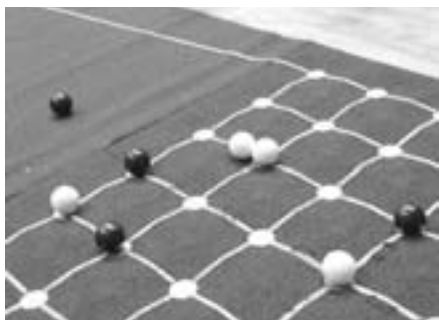
梅雨の時期、天候を気にせず屋内で気軽な服装でできるニュースポーツを紹介します。似ている道具を使う囲碁ボールとチャンスボールを本館体育部員の指導のもと、体験してみました。



凸凹コートは力の加減がむずかしい

#### 2、ルール

- (1) 目の底部に接触していないボールは、アウトボールとする。(1局終了後取り除く。)
- (2) 1局中に1人が打つボールの数は、チームの人数によって異なるが、必ず順序よく交替で打つ。
- (3) ヒットするとき、スティックはボールに1回のみ触れることができる。足はヒットラインを踏んでも超えてもよいが、ボールはヒットラインの外に置く。
- (4) 打ったボールが、すでに打って停止しているボールに触れても、反則にならない。
- (5) 得点
  - ・得点には「ライン得点」と「ポイント得点」がある。
  - ① ライン得点
    - ボールが縦・横・斜めのいずれかの目に3つ以上5つ以下並ぶとライン得点となる。並んだ数を「目(もく)」といい、できた組数を「連(れん)」という。6つ以上並んだ場合は得点とならない。(ポイント得点にはなる。)
    - ② ポイント得点
      - 目に停止しているボール数



高得点をねらうには相手チームとのかけひきあり

#### 3、勝敗の決定

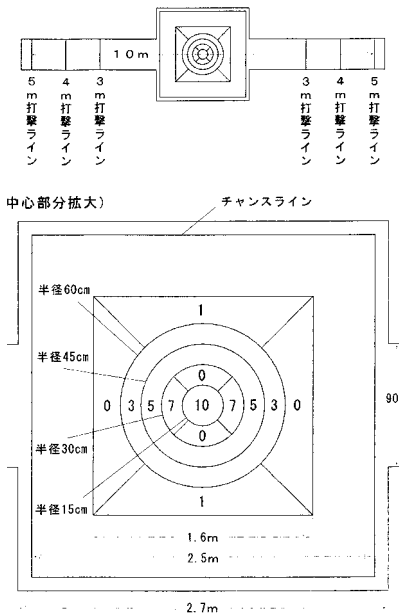
- まずライン得点のみをみる。
  - (1) 全局の中で、「5目(もく)」で「連(れん)」の数が多いうチームを勝ちとする。
  - (2) (1)で同点の場合は、以下「4目」「3目」の「連」の多いチームを勝ちとする。
  - 次にポイント得点のみをみる。
  - (1) ポイント得点の多いチームを勝ちとする。
  - (2) ポイント得点も同じ場合は、いずれかの局で高い得点のあるチームを勝ちとする。
- \* 全てが同点の場合はジャンケンで決める。

目	1局	2局	3局	4局	5局	合計	勝敗	相手チーム センター
黒	5 4 3							
白	5 4 3							

がポイント得点となる。チームのボール10個すべてが、どこかの目に入った場合はポイント得点10の他に、特別にライン得点「5目1連(5もく1れん)」が与えられる。



図1



長野県下諏訪町の体育指導委員により考案されました。現在は、室内でできる手軽なスポーツとして県内へ広まり、愛好者が急増しているゲームの1つです。このゲームはスティックとボール（赤白）を

### 1、チャンスボールとは



チャンスボールの道具

# チャンスボール

使用して打撃ライン（3m、4m、5m）から得点ゾーンに入れて合計得点を競います。打撃ラインは近い方が有利なのでハンデいの意味をもっており、対戦相手との差をつける必要がある場合に距離差をつけて対等に近づけることができます。又、一度に1人対1人から10人対10人までゲームに参加出来ます。

各チームの最終打者は、打撃ラインではなく得点ゾーンの近くのチャンスラインから打つことができ、逆転のチャンスが与えられることがゲームの特徴です。

### 2、用具

- ・スティック（マレットゴルフまたはゲートボール用）4本程度
- ・ボール（赤10球、白10球）
- ・シート（市販の人工芝シート）

1人対1人	1人5球、10球
3人対3人	1人3球
5人対5人	1人2球
10人対10人	1人1球

- ① 先攻・後攻はジャンケンで決める。
- ② セットからは勝ったチームが先攻でボールを持ってチェンジコートする。
- ③ 1チーム10人以内でゲームに参加できる。

### 3、ゲームの進め方とルール

- ・得点表：野球型5回戦用紙
- ・図2参照
- ・メンバー表：10人用（右図）
- ・図3参照

図2

セット	1	2	3	4	5	計
チーム						

図3

打順	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
チーム										



高得点をねらって打ちます

- ④ 打順は、先攻1番、後攻1番、先攻2番、後攻2番の順番で交互に打撃ラインから打って、先攻最後の打者、後攻最後の打者各1人はチャンスラインから打つ。
- ⑤ シート内のボールは自チーム・他チームのボールに当て、得点ゾーンに入れたり、シートの外に出すこともできる。シート外に出たボールは、OB扱いでプレーからははずす。なお、空振りはない。
- ⑥ 全員が打球が終わったら、得点を合計する。
- ⑦ ボールが得点ライン上にある場合は、得点の多いほうをとる。
- ⑧ 人数・セット・打撃ラインは、事前に決める。
- ⑨ 相手ボールが止まってから、最終打者は60秒以内、その他の打者は20秒以内に打つ。



この1球で決まるチャンスボール

今回ご紹介した囲碁ボールとチャンスボールは、7月に開催されるスポーツフェスティバルで体験することが出来ます。ぜひご参加ください。

期日：7月22日（金）  
 時間：午後7時～  
 場所：町民体育館

# 『ゴミ減量でモラル向上』

## 地域みんなでごみ拾い

### 名子地区公民館

### 環境美化運動

5月29日、朝8時より名子地区で環境美化運動が行われました。

毎年、雨の中の作業で今年は台風が近づいていましたが、風が弱かったので子ども達もカッパを着て参加しました。子ども193名大人77名の参加でしたが、大雨の影響で昨年より少なかったです。

全体的にゴミの量は毎年少なくなってきましたが、農道沿いではコンビニ袋や商品のゴミが多くなってきています。

また、空き缶・ビンも多く捨ててあって、特にビールや焼酎のものが多くありました。ゴミの種類も毎年変わってきているようです。

自治会長の反省から、「幹線道路沿いにあつたり脇道にあつたりとさまざまで、特に上大島へ抜ける脇道はゴミの量が多かった」という話がありました。また区長からこの環境美化

運動を通して地域のモラル向上につながれば良い、また、公民館の活動に参加して、近所付き合い地域の付き合いを深めてほしいというお話がありました。



年々減少してきているものまだまだ多い

#### 平成23年度

廃プラ	22袋
金物(缶)	10袋
燃えるゴミ	7袋
ビン類	3袋

#### 平成19年度

廃プラ	44袋
金物(缶)	12袋
燃えるゴミ	16袋
埋立ゴミ	13袋



雨天のため、カッパを着ての作業となった

## 花いっぱいでごみ減少 上大島環境浄化 ごみ拾い運動

台風の影響で雨の中での作業になりましたが、上大島地区の環境浄化・ごみ拾いが5月29日(日)に行われました。松川町の玄関口である松川インター周辺から広域農道までの縦道を2つのグループに分かれ作業をしました。

大雨が予想されたため今回は子ども参加は少なかったですが、例年は30人ほどが参加し、子どもから大人まで一丸となって松川の玄関口の美化に取り組んでいます。

花いっぱい協議会の方々の植えていただいたインター前の花のおかげで、ゴミの量も年々減少傾向にあるそうです。

長年の取組みが身を結び、きれいな花で訪れる人を魅了する松川の玄関口は、多くの人の支えで成り立っています。



なかよし標語

中央小学校

4年1組

あいさつで  
友だちのわを  
広げよう

伊藤春奈

あいさつと  
笑顔で友だち  
いっばいだ

中平優芽

あいさつを  
しながら友だち  
作ろうよ

櫻井朝陽

あいさつを  
いっばいすると  
気持ちいい

森本隆暉

友だちを  
たくさん集めて  
さあ遊ぼう

細野龍寛

あいさつで  
友だちふえると  
うれしいな

川満礼媛

なかよくね  
みんなで遊び  
楽しいな

矢澤流美

笑顔はね  
なかよくなれる  
だれとでも

桑澤直哉

みんなとね  
なかよく遊ぶ

金曜日

小椋未来

ぼくらはね  
友だちいるから  
遊べるよ

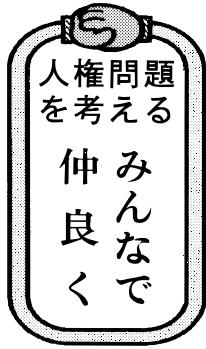
市岡信頼

マツト運動  
みんなでやったら  
おもしろい

青山遥奈

笑顔でね  
やさしく遊ぶ  
みんなとね

間瀬皓天



4年3組

広げよう  
知らない人とも  
お友だち

宮沢芳光

なかよし係  
楽しい遊び  
考える

松崎健太

けんかして  
きずな深まる  
なかなかおり

玉置妃夜里

友だちと  
外で遊んで  
あせかいた

前田和希

友だちは  
ぼくはいっばい  
百人だ

宮下愛斗

遊びにね  
さそってくれる  
うれしいな

高田美咲

けんかする  
だけど後では  
なかなかおり

小沢香菜子

友だちを  
大切に  
助け合い

大島昇也

友人と  
話し合うほど  
友になる

西尾 諒

仲よしの  
友だちいっばい  
大切に

熊谷茉莉

友だちが  
落ちこんでたら  
なぐさめよう

坂田侑里香

なかよしだ  
みんな笑顔で  
わらってる

中平大来夢

暮らしの知識を学ぶ講座  
生きるための知識を  
学習しましょう



こんな事がありました。親戚の葬儀をキリスト教で行う旨の知らせを受けたのですが、初めてでとまどいました。その事で前後の問い合わせ

であれば良いのにと思ったものです。毎日、毎日続く食事作りの工夫や実際に役立つマンネリにならない豊富な献立。何をどうやって分けて良いかわからなくなってくるゴミ出しの基準。これら毎日の暮らしでの困った問題について多くの講師の皆さんからお話しをお聞きし順次ご紹介して参ります。

が2件。当日の葬儀場で3件。なぜ私に聞くのか不明でした。私は「うちの冠婚葬祭交」なる本を見て準備したのですが、いざという時に本などに頼らず知識とし

	期 日	講 師	内 容
1	6月10日(金) 午後7時00分~	小島慎司氏	洗濯・アイロン・収納
2	7月8日(金) 午後6時30分~	管理栄養士 竹下則子氏	料理教室①
3	9月9日(金) 午後7時00分~	役場住民税務課生活環境係 福島俊美氏	環境・ゴミの分別
4	10月7日(金) 午後6時30分~	管理栄養士 竹下則子氏	料理教室②
5	11月18日(金) 午後7時00分~	地域包括支援センター 大澤孝史氏	保健福祉・介護
6	1月13日(金) 午後7時00分~	菅沼嘉子氏	マナー・慶弔



# 大会新記録続出!!! 飯伊小中学生陸上競技大会

飯伊小中学生陸上競技大会が5月22日、飯田市松尾の総合運動場で開かれ、男女530人が日頃の練習の成果を発揮した。

入賞者は次の通りです。

〔中学生〕

① 中学共通女子4×100mリレー

3位 56秒03

松川中(小沢、家苗、山岸、南林)

② 中学共通男子3000m

5位 10分01秒35

松下湧登(松川中2)

③ 中学共通女子1500m

3位 5分12秒04

山岸鈴加(松川中1)

4位 5分19秒16

西永梨恵(松川中3)

5位 5分20秒74

小沼千夏(松川中3)

④ 中学共通男子400m

4位 1分03秒70

小池 光(松川中2)

⑤ 中学共通男子砲丸投げ

4位 7 m79

岡田稜太(松川中3)

⑥ 中学2・3年女子100m

1位 13秒83

家苗 蒔(松川中2)

⑦ 中学1年男子100m

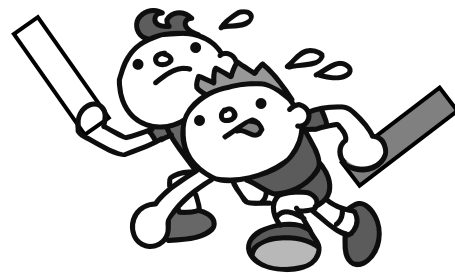
1位 12秒05 ☆大会新

近藤裕哉(松川中)

⑧ 中学1年女子100m

1位 14秒21

小沢彩夏(松川中)



〔小学生〕

⑨ 小学5・6年女子4×100mリレー

1位 56秒01

松川陸上クラブA

(細田、菅沼、熊谷、宮澤)

2位 1分01秒66

松川陸上クラブB

(寺澤、藤岡、花井、牧野)

⑩ 小学5・6年男子4×100mリレー

1位 53秒46 ☆大会新

松川陸上ク

(寺澤、米澤、松崎、近藤)

⑪ 小学4・5年混合4×100mリレー

1位 1分02秒00

松川陸上クラブA

(石井、宮下、松崎、林)

⑫ 小学5・6年男子1000m

1位 3分15秒98

松下哲也(松川陸上ク6)

2位 3分17秒64

宮内斗輝(松川陸上ク5)

⑬ 小学5・6年女子1000m

1位 3分15秒07 ☆大会新

松澤綾音(松川陸上ク6)

⑭ 小学5・6年男子80mハードル

6位 20秒70

稲垣智也(中央小6)

⑮ 小学5・6年女子ソフトボール投げ

4位 32 m50

吉川友菜(中央小6)

5位 32 m49

宮下春花(中央小6)

⑯ 小学6年男子100m

6位 15秒16

高田泰彦(松川陸上ク)

⑰ 小学5年男子100m

4位 14秒87

近藤恵哉(松川陸上ク)

⑱ 小学4年女子100m

2位 16秒90

宮内萌菜(松川陸上ク)  
⑲ 小学3年以下女子60m  
1位 9秒78

宮澤香音(松川陸上ク3)

2位 10秒12

花井 静(松川陸上ク3)

3位 10秒23

瓜生さつき(松川陸上ク3)

6位 10秒67

北見唯夏(松川陸上ク3)

○松川町少年少女体操・スポーツ総合クラブでは、参加する子ども・保護者を募集します。

○幼児から中学生まで、自然に触れ、楽しく学習できる夏の1日です。

◎期 日：候補日 7月17日(日) 日帰り  
予備日 24日(日) 31日(日)

◎日 程：8時 中央公民館駐車場集合  
18時解散

◎費用総額：子ども1人 約4,000円

(保護者は一部負担)

※詳しいことは、お問い合わせください。

◎参加条件：小学3年生以上～中学生  
(小学2年以下は保護者同伴)  
親子での参加も歓迎  
15人乗り小型バス乗車定員まで  
先着順受付

## 子どもの学習旅行 参加者募集 白樺リゾート ファミリー ランド

### 申込み・お問い合わせ先

少年少女体操・スポーツ総合クラブ 川又  
携 帯(昼間)：090-4460-5728  
電 話(FAX自動切替&留守録音)  
：36-5728  
メール：c-yilang@rainbow.plala.or.jp

# 「負けんなつ！栄村!!」 〜寄り合いの場ができれば復興への足場になる〜

3月12日未明、長野県北部を震源とする震度6強の地震が発生しました。県北部に位置する栄村では、この地震によりライブラインの停止、家屋の倒壊など大きな被害にまわられました。

## 手作り新聞で 情報発信

このような中で通行止めの箇所や、余震、入浴サービスなど大切な情報を住民に発信するため、栄村公民館主事の島崎さんなどが中心となって「負けんなつ！栄村!!」という新聞をつくりました。



温かみのある手書きにこだわった新聞。栄村から少しお借りしてきました。

これは震災の翌日からおよそ3週間という期間で、32号も発行されました。震災で情報もままならない中、そして公民館報もストップする中、温かみのある手書きにこだわって住民へメールを送り続けました。

「これからどうなっていくか不安が多いけれど、1人じゃない、みんな一緒だよ」ということを伝えたくてこの新聞をつくったのだそうです。

## 長野県公民館主事会 でも栄村へメッセージ

横のつながりが非常に多いのが特徴といわれる長野県公民館運営協議会主事会でも、そんな思いに寄り添いたいと立ち上がりました。5月19日から駒ヶ根市で開かれた県公民館主事研修会の折、「さかえくる」という寄せ書きコーナーを設けました。県の公民館主事たちの栄村への思い、今回の震災への思いなどを寄せ書きに託しました。

## 仮設公民館の 設置（青倉地区）

現在栄村は、山菜の季節を迎えています。避難所暮らしの住民も、元気にゼンマイ、ワラビなどの山菜取りに出かけているそうです。

全壊した青倉地区公民館は仮設公民館が設置されました。「寄り合いの場ができれば、復興への足場になる」「何をすることも公民館が中心。みんなで集まって前にすすめたらいい」といった声もきかれるそうです。また一時中断していた栄村公民報も6月1日号発行に向けて準備の真っ最中との事です。



「さかえ〜る」県の公民館主事たちが寄せ書きに思いを託しました。

## 東小学校

### 消しゴム の詩

市岡麗奈

えんぴつとぼくはコンビ  
なぜかって？  
それはえんぴつが字を

ましがえたら  
ぼくがけさないといけない  
それにえんぴつがなかったら

ぼくがいるいみがないから  
ぼくとえんぴつはコンビ  
とってもいいコンビ

### 地球

橋場和樹

命が誕生する星

地球

人間は自分達の大切な親  
地球をいじめる  
地球をいじめる

地球はいつだって  
やり返さない  
地球はいつだって

僕達をやさしくはげます  
大切な命を守ってくれる  
僕達をやさしくはげます

今度は僕達の番だ

## 俳句

菅沼ますゑ（滝の沢）

春の夜夢さめやらず明け易し

つわぶきや故郷の花母の花

梅雨明けや衣行に厚き衣あり

むらさきが朝陽に映える藤の花

やぶ椿赤く地を染む音もなく

## 短歌

大震災

細江シヅエ（堤原）

海神は悪鬼と化して二万余の  
命襲いぬ日本襲いぬ

鎮魂の思いの届け力強く獅子は  
舞いたり大杉揺らし

奉納の花踊り舞う女の孫の化粧  
りりしく災禍に対う

扇もて大地をなだめ鎮もれと  
女人等踊る祈りを込めて

男の孫の早稲田大学入学の  
式典あらず忘れ得ぬ震災

# 声

## 楽しかった ファミリリーウォーキング

久保田寛人(広小路)

4月29日のファミリリーウォーキングにお父さん、お母さん、弟のようたと行きました。保育園から七楯神社まで行くので近くていいなと思っただけで歩いてみると、七楯神社から

はなれて逆の方に遠まわりして5km歩いたのでつかれました。そして中の子公園でジュースとおかしがもらえてうれしかったです。そこから1.5kmくらい歩いて七楯神社



視点

まちの石仏  
「庚申様」<sup>こうしんさま</sup>⑥

(海蔵寺)

海蔵寺門前、茂みの中にたたずむ庚申塔。自然石に「庚申」の文字が刻まれた最もポピュラーなもの。



# まっかわ

名子地区公民館

佐々木 広明

4月24日前日までの雨も見事に上がり、名子地区歩け歩け大会が高森町山吹公園に向け出発しました。170名の区民の皆様に参加を頂き、神護原神社と郷原会所

つ目のゲームは四角の箱をどこかにかくして、さがしに行つてみついたら景品がもらえるゲームです。これはすごくおもしろかったです。そして来年もまた歩きたいと思いました。



歩きながらゴミ拾いをし、約2時間かけ公園に到着しました。山吹公園では育成会によるブーメラン作りをし、楽しい時間を過ごしました。お昼には地区館部員が作った豚汁とカレーを食べ、事故怪我なく帰って来ました。本年度「笑顔の多い地区館事業」をテーマに、参加して下さる方も運営する部員も、笑顔が多く出る事業を企画していきたいと思えます。区民皆様の親睦のお手伝いをさせて頂きますのでご協力、ご参加をお願いします。

# 2023年

夏の電力不足に備え、節電が叫ばれています。職場や家の中でできる様々な節電対策が紹介されていますが、休日の過ごし方を少し考えてみる事も節電につながる一つだと思います。

先日、会社のソフトバレーボール大会がありました。日頃の運動不足のせいかな、私は準備運動で疲れてしまうという情けない始末…。試合中は、試合に出ている選手はもちろん応援している職員にも熱が入り、何とも言えないような一体感が盛り上がりました。職員間の親睦が深まるいい機会になり、何よりもあつという間の特にも充実した一日を過ごすことができました。次の日はもちろん筋肉痛になりましたが…。

今回の記事にもなっているニュースポーツは老若男女問わずできるものですし、松川青年の家主催の事業はマレットゴルフ大会やアウトドアクッキング、登山など多種多様なものが開催されています。運動不足解消だけでなく、節電対策という意味でも休日にも一歩外に出てみるのもいいかもしれません。

巻井美幸

公民館報  
「まっかわ」  
第 572 号  
平成23年6月15日

発行所 松川町公民館 登部  
責任者 矢澤 公民館編集部  
編集人  
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)