



平成23年7月15日

8面	7面	6面	5面	4面	3面	2面
視点・声・ペンペン草	すぼと・ひと	こどもの詩・俳句・短歌	スポーツ・情報	暮らしの知識を学ぶ講座	みんなで仲良く	草木染め体験教室
					まつかわ寄席まつかわ大学	東日本大震災避難所生活



まつかわ百景 ⑤③

「ほたるの里」(松川自治会)

今年は自治会の子ども達もホタルの幼虫を放流。子ども達が喜ぶ優しい光が見られることを願って。

松川自治会では近くの小川にホタルを放して、時期にはホタルが飛び交うのを楽しみの一つにしています。子どもの頃当たり前だった風景を少しでも再現できればいいと思い、有志が集まりホタルの住む川の環境整備を始めました。現在は自治会壮年団が中心となりほたるの里作りを行っています。

ホタルを増やすには、そのエサとなるカワニナという巻貝がよく育ち、稚貝がたくさん生まれるように川の整備に力を入れることが大事です。現在のホタルの里は小川になっていますが、始めた当時は草や木が生い茂り、水もほんのわずかに流れている環境でした。そこをみんなでシャベルで川底をさらったり、崩れかけた石垣を積みなおしたりして汗を流しました。

主張

ホタルの光に想いをこめて

後透明コップにホタルの幼虫とカワニナを入れて一人一人に配り、放流してもらいました。初めて見るホタルの幼虫に子どもさん達は気持ち悪いと言っていました。ホタルが舞う姿を見ればぎつと驚くことでしょう。

このような取組みに対し水の取り入れ口の管理をしていただいたり、カワニナの成育に気を使っていたり近隣の方々にご協力をいただき感謝の気持ちでいっぱいです。

整備作業後の慰労会では今後のプランを話し合いながら飲む一杯のビールが楽しみの一つとなっています。常にかか共通のテーマを持って取り組むことで自治会の結束力がさらに高まると実感しました。

ホタルの数はまだまだ少ないのですが、夜ほたるの里に行くとき必ず誰かに行き会おうくらい定着してきました。このような光景が見える場所が松川町内に増えることを期待しています。

松川自治会壮年団 巻井幸夫

東日本大震災 避難所生活から みえてくるもの

松川町から 災害ボランティアへ

役場の 大澤 慎哉さんが、5月14日から9日間、東日本大震災のボランティアで避難所に行きました。地震から2ヶ月経った被災地や避難所の様子をお聞きしました。

仙台駅に集合してバスで被災地の石巻市へ。被害が少なかつた地域では普段の生活に戻っている一方、2ヶ月経っても手を付けていないガレキもあって、3月11日から時間が止まっていて感じる感じがした。



津波と火事の被害を受けた学校 高台の家は無事でした

そして避難所になっている中学校へ。被災者の方々は混乱もなく落ち着いていた雰囲気でした。生活を送っていました。しかしほとんどの人が家族や身近な人の死を体験していて、大澤さんも人間の死を身近に感じられたそうです。

避難所での 活動・生活

大澤さんの避難所での仕事は、避難所本部にて自衛隊から届いた日用品などの管理や配給、病気になる被災者への対応、また眠れない方の話し相手にもなっていました。衣替えの時期だったので、夏物の衣類が不足していたり、下着・タオルなどの日用品が少なく、被災者まで届かない苦労があったそうです。



大澤さんが常駐した避難所本部



全国から届いた支援物資

避難所での生活は、水道と

電気は復旧したが生活用品が無く、洗濯は近くのコインランドリー、お風呂はアメリカ軍のシャワーを使っていました。

食事は、自衛隊からの配給で、朝はパンと牛乳、昼・夕は炊き出しでした。寝床は学校の体育館や教室の床に布団を敷いて寝ていました。



自衛隊の配給食(主菜はマーボーなす)

平日は避難所から仕事や学校へ向かう人が多くいて、土日の避難所は子ども達の遊び場になっていました。

また、被災地では余震が多く、1日何回も揺れて不安もありました。眠れなくて大澤さんの所へ薬をもらいに来たり、眠くなるまで話をしている被災者も多かったそうです。

住民主体の 避難所生活

行政・自治会等の機能がストップしている避難所では、被災者の皆さんの食事の配膳係等の役割分担をして生活をしていました。また、高齢者への食事の配膳を手伝うなど、皆が助け合
う姿が多く
みられ住民
たちが自ら
つくる生活
の場 所 に
なっていま
した。



震災と公民館

公民館は、戦後の何もない時に誕生しています。ボランティアへ行った大澤さんも、被災地は何もなく戦後のようだったと話してくれました。避難所生活から新たにうまれた住民主体の活動、地域コミュニティの大切さ、避難所としての公民館施設のあり方等、今回の震災からみえてくる公民館の役割というものもあるのではないかと感じました。



笑いのとまらないひと時

まつかわ寄席 古今亭菊生独演会

声の力と笑う力

毎年多くの参加者で賑わうまつかわ寄席が6月4日中央公民館大会議室にて開かれ、子どもからお年寄りまで約100名の方が落語を楽しみました。

今年も、昨年に引き続き真打の古今亭菊生師匠が、軽妙な語り口と巧みなしぐさで、参加した多くの聴衆を楽しませてくれました。

「笑う」という事で「NK(ナチュラルキラー)細胞」が増え、ガンの治療に一役買うという記事を目にした事があります。仕事や生活に追われ笑う事を忘れがちですが寄席に参加する事で笑う事の大切さを再確認しました。まつかわ寄席を通して、子どもからお年寄りまで、年に一度、自分の想像力をフル回転させて、腹の底から笑う機会が重要だと感じる午後のひと時でした。

平成23年度まつかわ大学第1講座

言葉もお洒落をしましょう

6月25日午後1時30分 町民体育館 講師 遠藤泰子氏

「遠藤泰子でございます」あの、ラジオからの声を日本人を見ながらお聞きして「わあーっ!!本物!!」と感激。44年のアナウンサー生活で培われた遠くまでとおる声と滑舌の良さで、あつというまに話の中に引き込まれました。タクシーの運転手さん、キャビンアテンダント、同業のアナウンサーの皆さんの話など、私達の笑いを誘いながら言葉の大切さを話されました。

耳に入ってきた「飲酒運転で事故…」という言葉。一番忙しくて仕事も生活も充実していた時期に、ちょっとした気の緩みからおこしてしまった飲酒による交通事故

楽しいお話を続けていくなかで人前に入るのも出来ないくらい毎日をしばらく続けた日ある日。仕事仲間、お世話になった業界の人達からの、厳しいけれど遠藤さんを思う暖かい心がいっぱい溢れた言葉の数々がメールや電話によって届けられたそう。聞いていたこちらにも思わずうるうる嬉しい気持ちになりました。

これがきっかけとなり現在もパワフルに活動を続けていらっしゃる遠藤さんからのうんちくをひとつ。

「言」という字を分解すると「心」と「口」に分けると



講師の遠藤泰子氏

とができるというところから、私達の心が口から現れてくる、と思われて「言う」というようになったとか。なるほどね納得だわ、とうなずくとまわりの皆さんも同じように首をふり、和やかな雰囲気ですつまれました。

「言葉や声はその人を現し、生業としている者として責任を持ちたい」

遠藤さんならではの深い思いのこもったひとことですがこうも言われました。

「どうぞ皆さん、言葉を楽しんでほしいと思います」

毎日の生活になくてはならない言葉。責任をもって楽しく使っていこうと思います。

your voice is you

「貴方の声は貴方自身です」



笑いのこぼれる皆さん

自然の色で自分だけの一枚を

松川青年の家 草木染め体験教室 6月19日(日)

6月19日、ベテランから初心者まで24名が集まり草木染めに挑戦しました。今回は玉ねぎの皮を使い、バンダナを染めました。

工程

1 絞りをつくる (60分)



たまねぎの皮を細かく切る

2 染色液をつくる (40分)
① 玉ねぎの皮を水洗いし、細かく切る



絞りをつくる



水と皮を入れ加熱

② なべに水と材料を入れ加熱する。沸騰後、20分間沸騰を続ける。



煮染め

③ 30分間媒染する。動かし続ける
④ 水洗いをする

4 染色 (15分)
① 染色液に布を入れ90℃で15分間煮染めをする。動かし続ける

② 30分間媒染する。動かし続ける
③ 水洗いをする

3 媒染 (30分)
① 媒染液をつくる。鉄媒染は木酢酸鉄を布の重さ×0.02gを湯に溶かす。湯の量は布が泳ぐくらい

② さるに煎汁をあける(1番液)
④ ①〜②を繰り返す(2番液)



冷めるまで放置

② 0℃〜20℃くらいになるまで放置



乾かす

5 水洗い・乾燥
① 最初軽く水洗いをして、布を切らないように注意して絞りをほどく
② 日陰に干して乾かし、乾いてから陽にあてよく乾かす



私の最高傑作？



まだ乾いてないかな？

講師の先生は「草木染めは十人十色」とおっしゃっていました。まさにその言葉通りで同じ染色液を使っても、媒染剤と染めつけの時間によって一人一人違った色合いになり、びっくりしました。気軽にできると思っていました。が、かかった時間約7時間。草木染めは辛抱と忍耐も必要だと感じました。

題 問
人 権 考 究
を 考 へ
る 人
み ん な で
仲 良 く

松川中1学年
高遠林間学習

松川中1学年では、5月24、25日の2日間で高遠林間学習に行ってきました。一番の目的は「仲間づくり」。出逢ってまだ間もない新しい仲間の良さを少しでも知り、仲を深めることを目標に、活動を行いました。

班のメンバーと協力した飯ごう炊さん、クラスのカラーが存分に出ていた出し物、学年みんなで自然に肩を組んで歌ったキャンドルの集い。一つ一つの場面でクラスや学年の絆が深まっていくのを感じました。生徒の声を紹介します。



生徒の声

私にとって5月24日と25日の林間学習は一生の思い出になりました。

クラスの出し物は最高としか言いようがありません。私のクラスの発表をめっちゃ笑ってくれたと思います！野外炊飯も楽しかったです。みんなと協力して作ったからおいしさも倍になりました。中1は1年間でみんなとはなればなれになるけど、この思い出は中学卒業するまで残るって信じてます。

私は「バカ」(本気)になれたと思います。それにとって最高の思い出になりますよーに」っていう目標も達成できたと思います。バスの中、やっぱりうるさかったです(楽しかった) いやーもうなんてゆうか私のクラスのみんなに感謝ですね。こんなに楽しい思い出を作ってくれて…。

暮らしの知識を学ぶ講座
目指せアイロンの達人



大切な思い出を胸に、これからもお互いを大切に、あたたかい雰囲気でも過ごせる1学年でありたいと思っています。

企画「暮らしの知識を学ぶ講座」が6月10日(金)に開かれました。この講座は、昨年高齢者の料理教室を開いた時、「私がいなくなったら旦那は…」と不安な声があったことや男女共同参画の見直しの時期だったこともあり、生きる力を身につける講座が必要という事で企画計画されました。



講師 小島慎司さん

第1回目は、小島クリーニング店の小島慎司さんを講師にむかえ、洗濯・アイロン・収納について学びました。洗濯についてはなぜ洗うか？というところから入り、洗別、繊維の種類(品質表示の見方)洗剤の種類、時間、干し方などについて参加者の皆さんに普段の様子を聞きながら説明してくれました。毎日している洗濯でも知らないことや、柔軟剤はコマーシャルの影響もありふんわり柔らかくなるのでいろいろな洗剤に使ってしまっているが実際は吸水性が悪くなるので汗を吸ってほしい物には入れない方がいいなど思っていたことと違うことがたくさんあり驚いていました。

しみ抜きやアイロンのかけ方は実際に小島さんが実演してくれました。参加者の皆さんも普段上手くアイロンがかけられないので、質問をした



アイロンのかけ方

り、じっくり実演の様子を見ていました。

参加者の皆さんに感想をうかがうと「自己流にやっていたが専門の人に聞いて目からうろこが落ちるようでよかったです。」「知っているつもりが全然知らなくてカルチャーショックでした。洗濯もアイロンもいきなりやっていくことが一つ気をつければきれいに上手に出来ると思った。」と身について満足できた講座のようでした。

この講座は年6回行われる予定で日頃困っているゴミ、介護、マナー、慶弔など身近なことを具体的にわかりやすく提案してくれます。気軽に多くの人に参加してほしいそうです。途中参加も出来るので参加してみたいかがでしょうか。

暑さに負けずに 熱中スポーツ!!

飯伊ミニ バスケットボール大会

5月22日、飯伊ミニバスケットボール連盟の新人優勝大会が行われました。

男女とも7チームが参加してトーナメントを行った結果男子は優勝、女子は準優勝を飾りました。

結果は次の通り。

ドミントン大会が開催されました。
結果は次のとおり。

Aブロック

優勝

佐々木 章吾

林 加菜子

(体協B・C)

準優勝

中島 和希

丸山 さなえ

(体協B・C)

第3位

北林 翔太

北沢 愛華

(体協B・C)

Bブロック

優勝

森下 聡

林 慧里

(福与B・C)

準優勝

市瀬 智章

福島 めぐみ

(福与B・C)

第3位

松上 勇

松上 霞

(松川町ジュニアB・C)

Cブロック

優勝

林 元彦

林 暁

(福与B・C)

準優勝

宮澤 朋希

松下 佳世

(松川町ジュニアB・C)

第3位

米村 寿

横田 幸子

(上片桐B・C)

Dブロック

優勝

菅沼 直樹

元島 晶代

(福与B・C)

準優勝

エブラヒム・サラヒ

山口 優

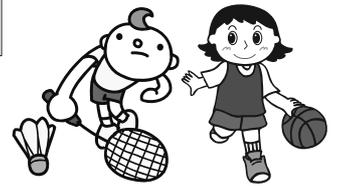
(福与B・C)

第3位

中島 和人

中島 悦子

(ジョイフルB・C)



日本空手協会

長野県大会

5月3日 松本総合体育館

(個人戦)

中3女子 原田 彩海

形4位 組手4位

中1女子 秋廣 はづき

形優勝 組手3位

小5女子 大石 美愛

形優勝

(団体戦)

中学女子 原田 彩海

前沢 朱里

秋廣 はづき

形2位 組手3位

第54回小学生・中学生 全国空手道選手権 大会予選

5月22日 松本総合体育館

全中県予選

個人戦女子

3位 秋廣 はづき

団体戦

2位 原田・前沢・秋廣

全少県予選

小5女子

優勝 大石 美愛



『マレットゴルフ 入門者向け講習会』

開催

マレットゴルフ同好会と公民館では、マレットゴルフ入門講習会を開催します。

マナーやルールについての講習会です。これからマレットゴルフを始めようとしている方、職場や自治会、地区公民館などでゲームを計画しようとしている方等、多くの参加をお願いします。

期日 9月2日(金)
時間 午前8時30分
場所 松川青年の家
マレットゴルフ場

申し込み・お問い合わせ先
中央公民館
電話 36-2622



松川町ミックス バドミントン大会

6月12日(日) 松川町民体育館にて、町のバドミントン協会主催の松川町ミックスバ



はにかむ笑顔がミリヨクです

中央公民館主事 池上 徹さん

毎年開催の松川町駅伝ですが、選手達を先導しているバイクにお気付きでしょうか？

昨年の大会で大型スクーター



池上主事。お仕事中。

に乗っていた人こそ今月号でご紹介させていただく池上徹主事。

公民館の関係では、地区公民館でご尽力いただいております。

「初めてのことはばかりで、とまどいながらやっています」

という言葉とはうらはらにすっかり公民館にとけ込んでいらつしやるように親しくお話しをさせていただきました。

体育部担当の主事ということでスポーツは何かなさっていますか？との問いに

「誰でも気軽にでき、日常的に続けられるスポーツとして、今ウォーキングが注目されています。松川町でも様々な時間帯にいろんなところで歩いている姿をみかけます。」

そこで、松川町体育指導委員会では、昨年度からウォーキング教室を開催しています。そして、今回農道沿いの北小学校西交差点から東浦交差点までの間をコースとして選定し、看板を設置しました。そこには距離、カロリー消費量の他に、アイス

んか？このコースは天候がよければ8月28日のウォーキング教室で歩く予定です。申込を希望される方は中央

すぽっと ウォーキング コースの 看板設置

申込を希望される方は中央



「水泳が好きですが、今は水中体操を少し...しています」お答えが静かで控え目なのはまだ緊張していらつしやるのか。ですが6月25日のまつかわ大学ではとても聞きやすい司会進行をされていて落ちついた物腰はさすがでした。池上主事、どうぞ宜しくお願い致します。



まつかわ大学の司会進行

公民館（電話3612622）までご連絡ください。

こころの詩

わたしのきょうだい

中央小3年2組

庄子 楓

わたし三人きょうだい

わたしは、一番上の姉だよ

二番目は弟だよ

三番目は妹だよ

弟とわたしはけんかをするんだ

弟はおもしろいよ

弟と自転車をするよ、とても楽しいんだ

妹はともかわいいんだ

妹はいつもにこにこしているよ

そんな妹と弟のことが大好きなんだ

三人きょうだいなかないよ

あめ

中央小3年3組 山田千尋

あめがふっているよ

あめはきれいだな

かたつむりもでてきたよ

あじさいののっているよ

かえるはたんぼにいたよ

だんだんやんできたな

あ、やんだよ

日があたってきた

にじだ、きれいだな

早くそとに出てあそぼう

俳句

赤き蟹

鋤柄郁夫（宮坂）

燕来よ消えし唄にも港にも

うつうつと空華の夢や蝉しぐれ

藻に立ちて何を怒るか赤き蟹

尿をして利那の舞いや蝉一つ

ホームレス「ロダン」の如き暑きかな

短歌

竹島みち子（新井北部）

掛軸を梅の綻ぶ画に変えし

部屋より春は歩きはじめ

控えめに咲く蠟梅に陽の寄りて

狭庭に甘き香り漂う

七草のなかななる一つ母子草

抜かず残せり名を愛しみつつ

郭公の声響きいて一日過ぐ

震災の地に届けたき声

ほうずきは父母のいろ桑をつむ

山の畑の夕焼のいろ



まちの石仏 ⑦ 「庚申様」(名子)

60年に1度めぐってくる庚申の年。昭和55年(庚申)にたてられた新しい庚申塔。



声

入門登山に参加して

菅沼 優香



近年、山へ登りたい思いが大きくなり昨年から近くの山へ登り始めました。山の風は気持ち良くて、景色もキレイで、とても清々しい気持ちになりました。

しかし山では、当然のことながら困ったことが起きても、車で帰れず、コンビニもありません。

街では、出会わない動物に会うかもしれない。私がリスクに対して知識がないことは、不安で怖いことだなと考えていました。

もつと山登りを安全に楽しみたい思いから『松川青年の家主催 入門登山』へ参加させていただきました。

『入門登山』では、これから本格的に登山を楽しむためのレクチャーと技術指導をわかりやすく丁寧に教えていただきました。

山のリスクに関する知識や、山の歩き方、山でのマナーなど実践的の役に立つことばかりでした。

特に、山の歩き方は「静荷重静移動」足裏をフラットな

状態にして、静かにスムーズに重心移動をすること。

息があがらない自分に合った一定のリズムと歩幅で歩き、休憩と給水もきちんと摂ることがとても大切だということ。

参加させていただき、本当

外遊びのいい季節になってきましたね月ということ。青年の家で行われた「アウトドアアクッキング」に参加してきました。

アウトドアアクッキングは青年の家 「ダッチオーブンを使ってみよう」 久保田さち子



6月11日、朝から雨がパラつく少々残念な天候の中、町内外から20名ほど集まりました。親子参加のグループがほとんどで、とてもにぎやかな雰囲気でした。

今回のメニュー

ナン&コークチキン

おまけで: スコーン♡

まずは焼きつけ。手なれた小学生もいけば、ぶきつちよな大人がいたり: 火がついたらよいよ調理開始。ダッチオーブンを使ってコークチキンを煮込んで、ナンとスコーンを焼く。シンプルでダイナミックなアウトドア料理は子どもから大人までいっしょになつて作れるから楽しい

よかったです思っています。教えていただいたことを踏

まえて、安全に楽しく山へ登りもつとキレイな景色や、心地の良い風に出会い、山の表情や魅力をたくさん感じたいと思いました。

んですね。 出上がる頃には、雨あがりの清々しい空気の中みんな「いただきます」。ちよつと薄味だったり、こげてたり: でもそれもアウトドアの醍醐味なのでしょう。

青年の家の松尾さんは言いました。「アウトドアは味じゃないんです!(キツパリ)」。と。みんな笑っていましたが妙に納得する一言でした。 夏を思いっきり感じられるアウトドア。ルールを守つて家族や友人と楽しみたいですね。

2023年

6月と言えば、毎日じめじめとする梅雨と言う文字が、頭に浮かんで来ます。

梅取りをする毎日ですが、今年、いまのところ雨も少なくて順調に進みました。

このごろになり、私の家のすぐ横で、蜜がまた今年も数は少ないのですが、見られるようになりました。とても風情のある情景に思えますが、それとは裏腹に、鹿、猪、猿たちが、出て来るのです。先日になります。せつかく植えた芋を、全部食べられてしまい、今年も芋を食べることができなくなりました。

いくら囲いをしてみてもどうしても勝てません。

今日は雨、梅雨ももう少しで終わり暑い夏を思いながら、こんなことを考えています。

下平正明

公民館報
「まつかわ」
第 573 号
平成23年7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)