



平成24年 8月15日

2面	特集①公民館探訪
3面	特集②健康学習への取り組み
4面	みんなで仲良く
5面	青年の家だより
6面	スポーツ吹矢
7面	なかまたち・すぼっと
8面	こどもの詩・俳句・短歌 視点・上新井演劇公演 べんべん草



まつかわ百景 ⑥4

「ほおずき」

夏の太陽を受けて朱色に変化したほおずきの実。鮮やかな色が空の青に映えて見事な光景だ。お盆の時期、仏花として主に中京方面に出荷される。

(上町 平沢弘次さんの園)

子どもたちが、また親子が松川町の自然と触れ合う場として、池の平で釣り大会などを開催し、自然を楽しむ活動を行うと共に、守るべき町の豊かな自然の環境保全を目的に清掃活動を行っています。

今年度は、5月6日(日)に

第1回目の池の平フアミリーマス釣り大会を開催しました。企画が遅れてしまい、宣伝不足の不安がありましたが大勢の親子が参加してくれました。

今回初めて主催者側として釣り大会をやってみて、この池の平のゆっくりとした時間が流れる中で、親子が釣りを楽しむ姿は同じ子どもをもつ私にはほのぼのとして良いものだ—と感じました。

日頃忙しく生きていくこの時代、休日をゆっくり親子が向き合える時間はどんな形にせよ大切ななと思えます。

また、この会に参加してくれた子どもたちが、ただ自然の中で遊ぶだけでなくこの町の豊かな自然を守り、残していくてくれるような大人になっ

主張

松川町の自然で遊んじゃおう！！

てもらえるように町の自然のすばらしさを感じ取ってもらえる場を作っていきたいと思っています。

この松川町にはまだまだ沢山の自然が残っています。住民の皆様はもちろん、町外や県外の方達にもこの町の良いところを知ってもらえて町の活性化にもつながるような企画やイベントを考えていきたいと思っています。

今年度は釣り大会を主体とした計画でいますが、また来年再来年と釣りだけでなく、キャンプやカブト虫捕りなど企画していきたいと思えますし、こんなことをやってほしいなど何かありましたらイベントなどの時に気軽にご意見を頂けたらと思います。

最後になりますが、次回釣大会を9月下旬から10月上旬頃を予定しています。前回以上に楽しんで頂けるよう魚も沢山入加もできますのでまた是非大勢の方の参加をお待ちしています。

自遊会実行委員 平澤陽平

公 民 館 探 訪

～地域の活動拠点を巡る～



蔵をイメージしたモダンな外観

地元住民の希望でレリーフの設置が決定。切り絵作家・柳沢京子さんに依頼し、より多くの人に見えるようにと、生活道路に面した場所に、たて2m×幅10mの壁面が用意されていました。12月の完成に合わせてお披露目されるそうです。



昭和46年に建てられた現在の中央公民館は、老朽化が目立つようになりまし。公民館改築にむけて、7月24日に中央公民館建設委員会、8月6日に中央公民館づくり情報収集会議が開かれ、改築に向けた会議が本格的に始まりまし。そこで、公民館編集部では、公民館の設計、構造、空間等建築物の様々な工夫について学ぶため、上田市内の3つの公民館を視察しました。今回訪れたところは、いずれも平成22年以降に竣工をむかえた新しい公民館ばかりで、今日の利用目的や方法にあわせた様々な工夫が各所にみられました。

利用者の意見を形に 城南公民館

城南公民館は、利用者が使いやすいものにしたと願い、細かな部分にまで住民の意見が取り入れられているのが特徴です。

すべての調理台にオープンレンジを設置したり、ダンスが出来るように大きな鏡を取り付けたりしていました。テーブルは年配の方も使いやすいように、足はステンレス製で軽く、サビにくい素材を使用。イスはビニールではなく洗える素材の布を使用し、使いや

城南公民館の施設と特徴

施設	特徴
大ホール	200人収容可。ステージや壁面に鏡があり多目的に使用。
多目的室	大ホールの次に広い。ダンスやカラオケなど利用率高し。
学習室	全部で5部屋あり、中には子育て交流室、郷土史料室など目的に合わせた造りになっている。
料理実習室	各テーブルにガスレンジ、オープンレンジが付いており、調理台と食事台を区別している。フキンを洗う洗濯機も完備。
図書 地域交流スペース	入口近くにあり、誰でも利用しやすく開放的なスペース。本は貸し出しもしてくれる。
和室	落ちついた雰囲気のある部屋。



平日の昼間でも多くの利用者
【大ホール】

また、公民館が住宅街にあるため、室外機のために防音壁を設置したりと住民の方への配慮もうかがえました。建てかえ前の施設は、部屋は3部屋しかなかったため、使える日、時間、目的に限られていました。新しい公民館は、小さくさまざまな大きさの部屋が10部屋あり、視察した当日も平日の昼間でしたが、多くの方が利用していました。



必要なものがすべて各台に備えてある
【料理実習室】



太陽光発電を取り入れ 1日あたり20kw月の使用量の60%

地域の寄りどころ 塩田公民館

塩田公民館は、複合施設という形をとっていて、公民館の他に地域自治センター、商工会議所支所、土地改良区事務室、まちづくり活動拠点施設などがあり、あらゆる公的機能を担っています。

地域住民の活動拠点、また、世代を超えて人が集う総合コミュニケーションセンターとして考えられている為、高齢者や乳幼児、車イスの方でも利用できるように、バリアフリーやトイレが自動で照明がついたりと様々な人が利用しやすい工夫があげられました。



平屋建て。蚕室づくりをイメージした外観

塩田公民館の施設と特徴

施設	特徴
大ホール	300人収容可。ステージもあり多目的に使用。
小ホール	フローリングの床は厚めに造られていて、視聴覚室としても使われる。鏡もついているのでダンスにも使用可。
学習室	全3部屋ありパソコンに対応した部屋、カーペット敷きの部屋などそれぞれの目的に合わせ使える。
料理実習室	調理台は6台+講師台があり、内1台は車イスでの利用が可能な高さ調節できるIHコンロ使用。
図書、地域交流コーナー	机やイスが設置してあり、利用者が休んだりできる。



高さ調節のできる調理台
〔料理実習室〕

す。外観は越屋根(大きな屋根の上)のつた小さな屋根のある蚕室づくりをイメージし、当時の養蚕の盛んだった地元の風土に馴染んだ造りとなっています。公民館の一角には、24時間開放トイレもあり地域の方が立ち寄りやすい環境になっています。取材当日も、図書スペースには、

川西公民館の施設と特徴

施設	特徴
大ホール	150人収容可。ステージあり。すぐ脇にピロティがある。
多目的ホール	大ホールの次に広い、60人収容可。じゅうたん敷きで赤ちゃんにも優しい。カベに大きな鏡がありダンス等利用可。
学習室	第1、第2とあり、第2はエントランスから直接入れるようになっているため、唯一土足で利用できる。
会議室	和室。ふすまで仕切れ2部屋になる。
料理実習室	新しいデザインを取り入れた収納棚がある。

スペースを有効活用 川西公民館

親子が休んでいる光景が見られました。

川西公民館は塩田公民館同様複合施設となっていて、入ってまず驚くのがロビーの広さです。窓からは、山を眺められるように設計されています。

平屋造りのため、落ちついた雰囲気とともに、子ども達が宿題をしたり、地域の方がちよつと立ち寄りたりするスペースがロビーにあるため、みんなが利用しやすい形となっています。



気軽に立ち寄れる広いロビー

一つ一つの部室や廊下を広めに造ってあり、収納にも工夫があり、書庫は屋根裏に造られていました。

大ホール横には、ピロティと呼ばれる屋根のあるスペースがあり、雨やどりをしたり、ステージ裏にあるテント等の備品を搬入する際、雨の時でも、車を横付けできるため利便性の高い造りになっていました。



雨やどりもできるピロティ

公民館は住民の家

今回3ヶ所の公民館を訪れ、これまで述べたようなそれぞれ

れの特徴とともに、共通点もみえてきました。

環境の視点からみていくと、どの公民館にもソーラーパネルが設置されており、太陽光発電で館内の照明等の電気を補っています。自然エネルギーの活用はこれからの大きな課題かと思えます。

また、和室や調理室、給湯室、授乳室などが設置され、普段の利用はもちろん、災害時にも避難施設またはその補助施設として機能を発揮できるつくりとなっています。

8月6日に開かれた中央公民館づくり情報収集会議では、普段公民館を使っている「使にくいなあ」「改善してほしいな」と感じていることや、新しくできる公民館には「こんな部屋がほしい」「こんな機能があつたらいいな」などの意見を、グループごとに分かれて話し合いました。

公民館は「住民の家」とも呼ばれるそうです。住民の皆さんの多くの声が新しい公民館づくりに反映され、子どもからお年寄りまで誰もが使いやすいと親しみやすい「家」になってほしいと願います。

特集「健康学習への取り組み」

第2回「暮らしの知識を学ぶ講座」

料理教室①

「野菜たっぷり料理で夏バテ解消」

誰でも短時間でカンタンにつくれるビビンバ丼

第2回「暮らしの知識を学ぶ講座」が7月20日（金）に開かれました。管理栄養士の竹下則子さんを迎え、男性2名を含む17名が参加しました。



今回のメニューは

- ビビンバ丼
- 中華スープ
- 湯むきトマトのサラダの3品です。

グループにわかれてとりかかりましたが、さすがは日頃から料理をしている方達です。あつという間に3品が完成！もちろん男性参加者も率先して野菜を切ったり、お皿

の準備をしたりと大活躍でした。

完成した料理を囲み、「トマトを湯むきして味付けをしたら、今まで食べられなかったトマトを食べることができた。」と周りを驚かせる感想を言った方がいたり、「今の時期ならビビンバ丼の具をパプリカにかえてもいいなあ。」「湯むきトマトのサラダは酢をもう少し多めに入れるとおいしい。」とアイディアを出し合ったりしながら、食事を楽しみました。

食生活から健康を考える

今回の料理教室では、家で作ると手間がかかると思っていたビビンバ丼が簡単にできたことにみんなびびくりしましたが、もう一つ、自分の家の味付けがいかに濃いかにも気付くきっかけにもなりました。「調味料ばかりに味付けを頼らず、具たくさんにし

たり、食感を楽しめる食材を使って



体力向上にむけて!! ～インターバル速歩のススメ～ 婦人会講演会

松川町婦人会主催による講演会が7月22日（日）に信州大学医学系研究科の能勢博先生を講師に迎え行われました。「介護がいらぬ体力づくり！」をテーマに、能勢先生が考案されたインターバル速歩を利用した年齢に合った体力づくりについてお話していただきました。

インターバル速歩とは緩歩と速歩を数分間隔で繰り返すメリハリをつけて歩く方法で、普通歩行より体力向上、血圧低下に効果があるといえます。

松本市で取組んだ内容は、参加者がカロリー計による歩行記録を持ち込みサーバーに入力、結果を医師に見せたり指導者からアドバイスをもらったりします。参加者同士で励まし合ったり結果がグラフに



出たりするのでやめる人は少ないそうです。インターバル速歩を5ヶ月間継続すると、「20%の法則」

- ① 体力が20%向上
- ② 高血圧、高血糖、肥満が20%改善
- ③ 医療費が20%削減

という結果を出し国内外からも高い評価を受けています。婦人会でも平成22年からインターバル速歩に取り組んでいて持久力や筋力が確実に向上しているそうです。

聴講された方に感想をお聞きすると、「体中痛くて遅いかもしれないが自分に合った速度で挑戦してみたい。」「緩急つけて歩くと結果が表れるというのが一番の収穫だった。」と関心を強く持ったようので、取り組んでいきたいという意欲をみせる方が多くいました。

また、インターバル速歩のあとに乳製品をとると、暑さに強い体になる、体力向上・生活習慣病予防に役立つと考えられ、この暑い夏新たな熱中症対策にもなると考えられます。みなさんも体力向上、熱中症対策として無理はしないように自分に合った形で取り組んでみてはいかがでしょうか。

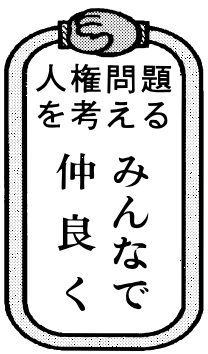
次回の暮らしの知識を学ぶ講座

「詐欺から身を守る」

自分や家族の健康のために食生活を見直すいいきっかけにもなった料理教室でした。

期 日 9月21日（金）
時 間 午後7時から
場 所 中央公民館学習室1

ま つ か わ



友だち

中央小 4年

山崎 未結

友だちが、笑った。太陽のよう

友だちが、泣いた。ダイヤのしずく

友だちが、おこった。つのが出た。

けんかしても、何してもみんな友だち

みんな笑った。世界で一番

大きな笑顔だ。

だれでも友だち

世界のみんなと

友だちになりたいな。

みんな友だち

中央小 4年

神谷 里南

友だちっていいな

まるで世界に一つだけの花のよう

友だちはみんな助け合う

だれかが泣いていたら、はげ

すこく楽しいです。

ましたり元気づけてくれるだから友だちはやさしいみんなが絆を作る友だちは仲がいいでもけんかだつてする一緒に遊んだりもするはげまし合ったりもするそれが本当の友だちだけんかは1回もしないし一緒に遊んだりもしないはげまし合ったりもしないただたまに会った時だけお話する

それは友だちではないみんなは友だちを大切にしているみんな友だちだみんなが丸い輪でつながっているみたいだ

ぼくの友だち

中央小 4年

大野 潤

ぼくの友だちは、やさしいです。信用できます。

スポーツもうまいです。たよりになります。

ぼくをさそってくれます。助けてくれます。

友だちといるとすこく楽しいです。

生涯教育のメッカ 松川青年の家だより (その十二) 草木染め体験

地球上の植物は、私たちに食料や酸素など生命を維持するために不可欠なものを与えてくれます。また、それは家や家具などの材料だったり燃料にするための薪だったり、水を蓄えるための森林の構成員だったりと私たちの生活に大変役立っています。それだけでなく、前回紹介したリースつくりのように私たちは暮らしを楽しむために植物を利用することもあります。今回はその中から「草木染め」体験教室について紹介しましょう。

青年の家ではツバキやサクラ・レッドロビンなどを使う春の草木染め、藍やクズを使う夏の草木染めというように季節に合わせて講座を開いています。昨年の秋の草木染め体験教室では材料として近くの山に自生しているクサギ(実)、ガマズミ(実)、道端に生えて



いる雑草セイタカアワダチソウ(葉と花)を使いました。枝からもいだ実やはさみで小さく切った葉と花をそれぞれのなべに入れて水を入れて煮出します。しばらくするとクサギの実からは水色、ガマズミの実からはつよい赤色、セイタカアワダチソウからは鮮やかな黄色の染液を取ることが出来ます。いよいよ染めの工程にはいります。水洗いした絹のストールをよく絞ってから、染液の中に浸けて約80℃ぐらいまで熱したら火を消して放置しておきます。だんだん布に色がはいり、温度が30〜40℃まで下がってきたら軽く絞り、今度は布を媒染液という色を定着させる液に浸けます。この液はアルミや鉄や銅の化合物の水溶液ですが、同じようにセイタカアワダチソウで黄色に染めた布でも、媒染液の成分の違いにより明るい黄色に染まったり落ち着いた渋みのある黄色に染まったりという変化をつけることができます。媒染が終わったら、布を水洗いして風通しのよいところで干せば完成です。はじめてのうちは一

つ一つ聞いたり教えてもらったりしながら進めるので大変ですが、慣れてくると要領も分かってくるので手際よくできるようになります。このほかにも夏の草木染めで扱った藍(生葉)ではきれいな青緑、クズ(銅媒染)はあざやかな緑、春に使う椿の花はピンクに近い赤、レッドロビン(別名アカメガシ)の新芽では落ち着いた赤や紫、タマネギの皮では濃い橙色、ソヨゴやサクラの枝葉を使うと赤っぽい茶色など材料によってさまざまな色を追求することが出来ます。きれいに染まった布を見ながら「えっ、この草でこんな色に染まるの!」とか「この色優しい色だから落ち着いていて好き!」といった声がよく聞かれます。草木染めには化学染料による染色とは違う魅力があるのです。



呼吸で運動

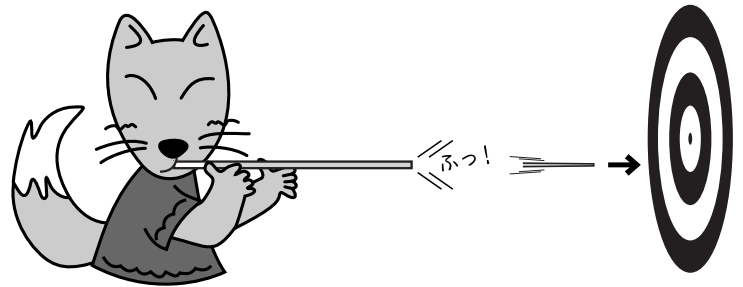
スポーツ吹矢



筒は120cmと、時代劇よりもかなり長め!?
的までの距離は段・級やルールに応じて
5m~10mで行います。



スポーツ吹矢公認用具



息を吹けば誰にでもできる
競技で、高い運動能力や腕力
などには必要ありません。でも
スポーツなのです。その理由は
「呼吸法」にあります。腹
式呼吸を基本とした「スポー
ツ吹矢式呼吸法」と呼ばれ、
その健康効果は、心を落ち着
かせストレスを無くす、冷え
性の改善、肩こりの改善など
うれしいことばかり。それど
ころか、動脈硬化の予防、糖
尿病の予防など、多岐にわた
ります。(と、いわれています。)

その競技は「礼に始まり礼に
終わる」ことが基本です。ま
た、段・級位の認定もありま
す。もちろん、使う道具や競
技規則も決められており、ス
ポーツとして誰もが楽しめる
ようになっていきます。

このスポーツ吹矢が松川町
でも広まろうとしています。細
かなルールを知りたい方、地
区や自治会などで取り入れて
みようと思う方、体験してみ
たい方などは、中央公民館に
お問い合わせください。

新しいスポーツの輪を！

スポーツ吹矢の魅力！

- ①「誰でも」性別、年齢問わず楽しめます
- ②「いつでも」「どこでも」「手軽に」できます
- ③ゲーム感覚で楽しみながらできるスポーツです
- ④スポーツ吹矢式呼吸法による様々な健康効果
- ⑤精神力&集中力を高めます
- ⑥様々な世代とのふれあいや仲間づくり
- ⑦実力認定や競技会参加による目標ややりがい

高齢者講座でも体験しました
(7月9日)



なまなろ今

「絆」を「結」ぶ活動を 東北を支援する松川町民有志の会

東日本大震災に対する復興支援を目的とした「東北を支援する松川町民有志の会」が、寺沢秀文さんを代表呼びかけ人として50人ほどの協力を得て今年6月30日に発足しました。

発端は昨年暮れの松川高校からの要請でおこなわれた被災地に送るりんご1箱キャンペーン、今年春の「ベテユニア運動」でした。この活動の中で「ボランティアに協力したいけれども体がえらい、けれども何かできる事はないか」といった意見がありました。そして、「活動をする事によって、被災地

を忘れていないことを発信し、被災地の方たちの生きる支えの1つにでもなれば」とこの会が発足しました。

第1回目の活動は、7月29、30日に行われ、20代から70代までの幅広い世代の方が参加して支援物資の贈呈、畑作業（がれき拾い、草刈り、堆肥散布等）仮設住宅団地「にっこり団地」住人の方々との交流、被災した海岸線付近の視察などの様々な活動を行いました。

今後も被災地の方を松川町に招いて安らいでもらえるよう



ガレキ拾いの後、参加者全員で

な活動や、海のない伊那谷と海に近い東北との間での特産品の行き来など人と人、地域と地域の交流をはかっていく活動をしたいと考えています。継続的な活動をしていくためにも広く皆さんの御協力をお願いしたいと思います。

「自分の遺品を整理する」これは自分にとって今本当に必要なものは何か「整理・整頓・収納」つまり片付けることで、意識が変わり、行動が変わり、人生が変わる。これからの人生をより良く過（すご）そうという「老前整理」です。

この老前整理をテーマとした



講師の
大津たまみさん

すぽっと

老前整理

男と女いきいき講座

長、大津たまみさんです。これまで1000件以上のお宅の掃除をされた大津さんは、掃除する部屋を見ると、その人の生き方が見えてしまうと言います。そ

「男と女いきいき講座」が、7月22日に町民体育館トレーニングルームで開かれました。講師は、お掃除会社アクシヨンプワー（愛知県名古屋市の社

こには人の心の問題があります。が、すぐに心を入れかえようと思っても難しいものです。大津さんは「意識を変えることから始めるのではなく、まずは片付ける」という行動を起こすこと。片付けることで意識が変わってくる」と話されます。

こころの詩

仲直り

北小5年 松沢直香

また、友達と

ケンカだ

大好きなのに

またケンカ

休み時間

2人きり

「ごめん」

2人きり

「遊ぼう」

ケンカするほど

仲が良い

ごめんね

いつも

家族

北小5年 村田杏優

うちは5人家族だ

わたしと弟は、けんかする

わたしと妹も、けんかする

でも、すぐになかなおり

あいことばは

「ごめんね」

ごめんねの一言で

みんなは、なかなおり

お父さんもお母さんも

みんなやさしい

この家族は

わたしの宝物だ

俳句

知多周遊

北原泊瀬（宮坂）

某國の巨大輸送機雲の峰

夏落葉義朝公の木太刀塚

タンカーも呑みて地平線大夕焼

ふるさとの岩清水恋ふ潮の宿

朝風や釣り糸ならば防波堤

短歌

有賀 愛（北垣外）

野に摘みし弟切草の化粧水

つければ冬の手足潤う

透き通る蚕の冷たさ思うとき

蚕飼い上手の姑が息衝く

世の焉りとほかくの如きか金環食

始まれば暗く寒さつりくる

乗りかえの駅のホームに待つ無聊草のたね

舞いまた舞いてゆく

鹿よけの「電気牧柵」巡らせる

婆のかぼちゃを貰いて帰る



まちの石仏 ⑩ 「蚕玉さま(2)」(部奈)

蚕玉様(女神)の姿を丸彫りにしたもの。



太陽がキラキラと輝き、夏祭り日和の陽気の中、上新井演劇公演が7月21日(土)上新井コミュニティセンターで開催されました。例年、人形劇を行っていましたが、今年は、松川高校と駒ヶ根高校の生徒がアトラクションを行い、多くの子どもたちが楽しいひと時を過ごしました。

駒ヶ根高校 コマファイブ



正義の味方「駒高戦隊 コマファイブ」 参上

公民館と高校生が連携

上新井演劇公演

演じてくれました。間近で見ると正義の味方に子どもたちは大喜びでした。



子どもと触れ合う松高生徒たち

選択科目の授業があり、保育士、介護士を目指す生徒が、子どもたちに喜んでもらえる空間をデザインし、その成果を



手づくりの輪投げ。的をめがけて「せーの！」

松川高校 子どもたちの 喜ぶ空間をデザイン

第2部は松川高校の生徒による手作りのゲームで会場の子どもたちは楽しく賑やかに遊ぶことができました。



体育館でも魚釣りが楽しめる！

実際に地域に出ていって発表しようというものです。輪投げ、パズル、ボーリング、魚釣り等すべてが、生徒の手作りで、遊び終わると飴をもらえるので、子どもたちのポケットは、飴でポッコリ膨らんで何回も

ゲームを楽しんでいました。参加した生徒は、授業とは違い、実際に子どもたちと触れ合い、パズルが完成した時に「出来た！」と見せる笑顔を見ると作った甲斐があるとうれしそうに語ってくれました。公民館事業に、高校生が参加することで、学校で学んだことを、実際の社会の中で体験でき、地域と若い世代が融合し、イベントを通して、有意義な夏のひと時を過ごすことができました。

2022年

「暑いっ!! あつっ!! 暑いっ!! アツイっ!!」

字を替えてみても涼しくなるわけでもなく連日のように続く猛暑に、犬のごっこくハアハアと喘ぐ毎日です。

群馬県の館林市や埼玉県の熊谷市など、メディアではおなじみの暑い場所も、訪れたことのない私にとって想像もできません。昼は暑くても、果樹園に囲まれて過ごしやすいい夜をおくっている身で暑い!! など...少し反省かも。

先日ようやく台所の窓によしずを下ろしたのですが、西日をよけることで3〜4度の温度差が。各家庭や事業所なども緑のカーテンで涼しさの工夫をしたりと暑さに対抗しています。

このままの暑さが将来的に続いていくと果物、野菜などの分布図も変わってきそうだとか...心配です。今回のべんべん草も書きたいテーマがあったのですが、この暑さでまとまらず(何という都合の良さ)とりとめのないものとなってしまいました。皆さんがこの館報をご覧になる頃に少しでも涼しくなっていますように、天に念じておきましょう。

宮下和子

公民館報
「まっかわ」
第 586 号
平成24年8月15日

発行所 松川町公民館 登部
責任者 矢澤 龍共
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)