



平成25年 8月15日



2	3	面	ラジオ体操・みんなの
4	面	自分の命は自分で守ろう	
5	面	みんなの家だより	
6	面	青年の詩・情報	
7	面	スポーツ・情	
8	面	点・ペンペン草	

# まつかわ百景 ⑦③

## 「ラジオ体操・みんなの体操会」(松川中央小学校・校庭)

1,580人が集まり、早朝から気持ちの良い汗を流した。

7月から資料館勤務となり松川町を知るために東西南北、町の至る所に出掛けています。駒ヶ根出身の私にとりまして松川は想像以上に広い町、特に東西の奥行の広さには日々驚くばかりです。

「この道はいつたい何処に繋がっているのか？」  
「この地区は何地区か？」と考え町を廻っています。途中町民の皆さんに偶然出会い、その土地の話をお聴きするとき、穏やかな口調に心が癒されます。

以前仕事の関係でカイコに携わっていた私は「蚕玉様」の碑と桑がないかという探してしまいません。碑は町の全域にあります。桑は本当に見かけません。

果物の町として全国的に有名な松川、果物の前はやはり養蚕が産業の中心でした。「養蚕って知ってる？」と今の子ども達に聞くと知らない子の方が多い昨今。養蚕業の盛んさを今でも一番感じとれるものが「蚕玉様」の碑と、以前は桑畑であろう、果

# 主張

## 松川を知り尽くし、伝える

樹園の多さ。長峰の方との話の中で、「蚕棚と蚕棚の間に寝てなん、寝ている間に背中にポトンと落ちてきて、あくれは忘れられんなん、そんなもお蚕様に助けられたなん」と背中を動かしながら話して下さいました。きつと夏蚕の時は特にヒヤツとしたことでしょう。この様な話の中においても、何故かカイコは、カイコとは呼ばずに「お蚕様」と「お」を付け「様」を付けて呼ばれていました。この様な虫は他には例をみません。それだけカイコは我々の生活にとつて重要な存在でした。カイコで栄えた松川、カイコを大切に育てた思いを今度は果物に託し、愛情をかけて育てている松川の果物は美味しいわけです。

松川町の魅力を知り、そのうえでそれを多くの方に伝えるために、まずは松川を知り尽くしたい。町民の皆さんに貴重なお話を聴き、沢山の知識と元気をいただいております。気軽に声を掛けていただけなら幸いです。

# 「それ、一、二、三！」<sup>いち に さん</sup> 50<sup>th</sup> ANNIVERSARY

## 操・みんなの体操会

松川町体育協会発足50周年記念

松川町体育協会発足50周年記念事業として「平成25年度夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会」が8月6日(火)松川中央小学校校庭にて開催されました。  
 一時小雨が降り天候が心配されるなか、1500人を超える町民の皆さまが集まり、その熱気で雲をふきとばし元気に体操をしました。

### ラジオ体操のあゆみ

できごと

1939	1932	1931	1929	1927		1925	1923	西暦(年)
								和暦(年)
昭和				大正				月
14	7	6	4	2		14	12	
2	7	7	2	9	8	7	3	
全国ラジオ体操の会を結成。	青壮年向きの体操として「旧ラジオ体操第2」が制定され、放送開始。	「ラジオ体操の歌」発表。	ラジオ体操全国放送となる。	簡易保険局を中心に日本放送協会、文部省等の協力の下に「旧ラジオ体操第1」を制定。	国民の健康の増進等を目的とし簡易保険局がラジオ体操の実施を決定。	日本でラジオ放送による健康体操が紹介され、日本人の体格向上のため、ラジオ体操放送開始が提唱される。	ラジオ放送による健康体操がアメリカの生命保険会社で行われる。	

朝5時30分の開場とともに続々と集まる参加者の皆さん。中には子どもにせがまれ眠い目をこすりながら来るお父さんもいました。

開会式が始まる頃に雨がぱらぱらと降りだし心配しましたが、リハーサルを進めて行くと1500人の松川町民の生放送を成功させようとする熱気が雨雲をおいやったのか、多少湿気が強いもののほどよい気温の中本番にのぞめました。

リハーサルでは朝早いせいか松川町民はシャイなのか声が小さく、もつと大きな声でと指導されました。そしてラジオ体操をひととおり確認し、「みんなの体操」を行い体をほぐしたらいよいよ生放送開始がせまります。



受付でスタンプをもらう参加者



子どもといっしょに体操

緊張で静かな中放送が始まり、指導されたあいさつ、ラジオ体操の歌、ともに大きな声が出ていました。そしていよいよラジオ体操が始まると、保育園くらいの子からおじいちゃんおばあちゃんまで元気に笑顔で体全体をつかって体操をしていました。



生ピアノで体操する1500人の参加者



# 1500人で 夏期巡回ラジオ体

## 参加された方の声

会場に向かう道すがら、まだ寝ぼけている頭をハッキリさせようと腕をブンブン回している、前方に男の子と一緒に緒の年配の女性があり、お聞きしたところ、お孫さんに誘

われ 「自分が子供だった頃を思い出して体操したい」と言われました。 広い中央小学校の校庭を埋め尽くすほどの参加者は、ほとんどが子ども達。その

1999	1963	1956	1953	1952	1951	1947	1946	1939		
平成	昭和									
11	38	31	28	27	26	22	21	14		
9	1	7	7	6	9	5	8	4	12	9
「みんなの体操」を制定。	耐寒ラジオ体操会開始。	現在の「ラジオ体操の歌」発表。	夏期巡回ラジオ体操会開始。	職場向けとして現在のラジオ体操第2を制定、放送開始。	「ラジオ体操の歌」発表。	現在のラジオ体操第1を制定、放送開始。	「新ラジオ体操」はやや難しかったため、あまり普及せずラジオ体操の放送を中止。	旧ラジオ体操を中止し、「新ラジオ体操第1〜3」を制定、放送開始。	「旧ラジオ体操第3」放送開始。	国民体力の向上のため「旧ラジオ体操第3」を発表。

かんぼ生命HPより



体操指導者の西川佳克さん

笑いながらお互いを気付けようんだに」 「膝が痛いもんで曲げられんけど、ラジオ体操は本当に良いですね」



幅広い年齢層の方が参加



笑顔で大きく手を広げて体操

なかに、一人できたとと思われる女性を発見。その女性は体育協会に所属するスポーツ団体の方で 「頼まれたから来たんだけどなんか楽しいなあ。自然と体が動くんな」と笑顔で話されました。 おそろいのTシャツで参加されたダンスサークルの女性の皆さんは70〜80代のお年齢でいらっしやるそうですが、メリハリのある動きで体操されていました。

幅広い年代層の方が子どもの頃に親しんだラジオ体操ですが、大人になるにつれてする機会が減ってしまっています。 ですが、ここ最近ラジオ体操が見直され職場などでも積極的に取り入れている所があるようです。 場所も時間も道具もいらさずどこでも手軽に出来る、なおかつ年代も選ばず体力増進に効果のあるラジオ体操を見直して、日々の生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

皆さんの笑顔に、少女の面影が浮かんだような気がした楽しいひとときでした。 **これからもラジオ体操を** ラジオ体操の生放送終了後ラジオ体操のポイントレッスンがおこなわれました。 このポイントレッスンによって体の各部位をどう動かすと効果が上がるかが良くわかりました。

# 自分の命は自分で守ろう

## 防災を学ぶ①個人・家庭としての備え



講師 後藤 武志 氏

第1回「暮らしの知識を学ぶ講座」が7月23日(火)に開かれました。

この講座は「防災」を大きなテーマとして今回を含めて5回開かれます。30年以内に震度6弱の地震がくるかもしれないと予測されている松川町に住む私達に今何ができるかを学習し、実践につなげることをねらいとしています。

今回は飯田市危機管理・交通安全対策室防災係長の後藤武志氏を講師に迎え、防災知識の習得と事前対策と発災時に行うべき行動について学びました。地震発生時の家の中の映



像や被災地の生活の様子を混じえながらの話に、受講者は真剣に聞き入っていました。「知っているつもりでいたが知らないことばかりだった。」「地震が起これると言われているが危機感をそこまで感じていなかった自分に気が付いた。」との感想があり、防災を自分の問題として受けとめられた講座になったようです。

防災活動で一番大事なことは自分の意志・判断に基づいて行動する「主体的」な活動にすることだと後藤氏は語ってくれました。次回は8月27日(火)内容は「防災食を学ぶ」です。積極的に参加してみてはいかがでしょう。

### 軽スポーツで楽しく交流

フェスティバル

第1回のスポーツ フェスティバルが7月19日午後7時より町民体育館アリーナで行われました。

参加された34名の皆さんは、ストレッチで身体をほぐしたあと3種類の軽スポーツを順番に体験されました。

### スポレック

バドミントンコートの中でプラスチックのラケットでスポンジボールを打ち合います。1試合3セット、1セット7点先取。サーブプレシーブは必ずワンバウンドさせてから打ち、その打球はワンバウンド以内に返球します。サーブミスや返球の失敗はサーブミス権に関係なく相手方の得点となります。

せまい場所でテニス気分が味わえるスポレックは子ども



から高齢者まで楽しめる軽スポーツです。

### 囲碁ボール

黒ボールと白ボールのチームに別れジャンケンで先攻(黒ボール)を決め交互にスティックでそれぞれ10個ずつボールを打ちます。ボールをコート目の(穴)に並べるように停止させ、全てのボールを打ち終わった1局ごとに得点を数えます。3連、4連などの並び(連)の数や目に入った数で勝敗を決めます。



### スポーツ吹矢

大きな碁盤の上で五目並べをしているような感覚を楽しめる軽スポーツです。

スポーツ吹矢は1998年に日本で生まれた新しいスポーツで円形の的に向かって、5本の矢を息で吹いてとばします。



吹矢というと、忍者かアフリカの原住民、という発想しか思い浮かばない私にとっては、とても新鮮でした。

吹矢の基本動作は腹式呼吸をベースにしたスポーツ吹矢呼吸法で行われ、ストレス解消や肩こりの改善などにも効果があるとか。

集中力と精神力を必要とする基本動作は流れるように美しく神聖な儀式を見ているようでした。

問題  
考える  
みんな  
権考  
仲良  
く  
人

「みんなで仲よく」標語  
松川中央小学校 6年3組

- 川遊び みんなで仲良く  
遊ぼうね 吉川 颯哉  
夏の日 みんなで仲良く  
スイカ割り 富永 佑夏  
元気に外でみんなと仲よく  
していたい 矢沢 達也  
いじめゼロそれがわが町  
松川町 宮下きぬ子  
いつまでもみんなと仲よく  
したいよね 原 浩太  
一人より みんなで遊べば  
楽しいな 林 七美  
全員で 仲間はずれを  
なくそうよ 市岡 信頼  
友達は 永遠不滅な  
宝物 浅川愛香里  
みんなとで仲よく遊ぼう  
楽しいよ 吉沢 萌香  
夏になり みんなで仲よく  
花火見る 矢澤 真美  
手をつなぎ 学校へ行く  
登下校 上野みなみ  
夏休み みんなで仲よく  
外遊び 伊藤 翔太  
けんかなくみんなで仲良く  
外遊び 増沢 昂平

- 手をつなぎペアと仲よく  
ウォークラリー 松尾 玲佳  
みんなと仲よくならう  
中央小 木下 旭  
楽しみは みんなで仲よく  
遊ぶこと 小椋 未来  
いつまでもみんなと仲よく  
していたい 北澤 舜也  
友だちと みんなで仲よく  
遊びましょう 竹村 大和  
暑い夏 みんなで仲よく  
水遊び 岡村 恭子  
学校で いつもサッカー  
楽しいな 清水 大翔  
休み時間 友だちさそって  
遊びましょう 北澤 伊織  
学校は みんなで仲よく  
する所 宮下 葵  
みんなだね 夏の思い出  
作ろうよ 下澤 賢吾  
いじめなしみんなと仲よく  
協力し 塩沢 彩花  
友だちは 大事な仲間  
大切に 宮下 孝彦  
祭りの日 花火がみんなを  
照らしてる 大倉 海翔  
夏の夜 かえるが仲よく  
なっている 佐藤 諒真  
友だちと みんなで遊ぶ  
楽しいよ 岡村 颯馬  
友だちと 仲よく遊ぶと  
楽しいな 清水 愛唯

生涯教育のメッカ

松川青年の家だより

その二十三

下伊那の岩石と  
中央構造線

大鹿、遠山の東側の谷や崖には、黒や赤、緑や茶色といった濃い色の岩石がたくさん見られます。松川町のどこでも見られる白い石（花こう岩）はほとんど見ることができません。それはどうしてでしょうか？その謎を解くために、松川青年の家では、飯田市上村と大鹿村へ出かけ、岩石を観察したり採集をしたりする講座を実施しました。

今回指導をしてくださった講師の先生には最近、中央構造線が観察できる露頭を発見したことで有名な飯田美術博物館の坂本正夫先生にお願いしました。

大きな断層：中央構造線

最初の見学場所は矢筈トンネルを出て上村に入り、シラビソ峠への道を少し上ったところの崖でした。そこは坂本先生が新しく発見したという中央構造線の露頭でした。中央構造線とはかつて日本列島のほぼ中央の地層が直線



中央構造線に触れる

様々な色の石がいっぱい

その後、ところどころでバスから降りて、道端の崖の岩を観察したりそこから落ちてくる石を拾ったりしました。そこは中央構造線より東側の場所なので、松川町全域にある白い花こう岩は見当たらず、濃い色の石がたくさんありました。参加者の中には、表面が光沢のある緑色で、中に白い筋が入った蛇紋岩を手にし



岩から石を


て「これ、きれいだから玄関に飾ろう。」と、言つて大きめの石を拾っている方もいました。また、白い石灰岩があるところでは先生から「これは海に棲んでいた生物の死骸が固まってできた石です。柔らかいので、持ち帰って磨いたり加工したりすればネックレスもできるよ。」というお話を聞いて、きれいなかけらを見つけて拾っている参加者もいました。また、赤い岩があるところでは「これは赤色チャートという石で、これから赤石山脈の名前がついたんだよ。」ということを先生からお聞きして「なるほど」とみんなうなづいていました。松川青年の家に戻り、拾ってきた石を箱に並べ、そこに名前の書かれたラベルを貼る方法で、石の標本づくりをして講座は終わりました。下伊那の石について深く学んだ一日でした。

10位	9位	8位	7位	6位	5位	4位	3位	2位	1位
中島 郁穂	小泉 恵延	筒井 敬文	荻原 義夫	荒川 誠	西尾 重美	杉山 茂	下澤 光人	奥村 孝吉	武田 哲也

7月28日(日)高森カントリークラブにて第6回松川町民ゴルフ大会が開催されました。今回は1カ月程早い開催となり、200名を超える参加がありました。  
結果は次のとおり

**第6回 松川町民ゴルフ大会**

**猛暑の中**  
**外でも中でも**  
**無心に打ち込む**  
**”スポーツ“**




出場されたみなさん

●小学生男子の部 第3位  
先鋒：荒川想太(中央小5年)  
次鋒：長砂秀飛(中央小4年)  
中堅：平島颯人(中央小4年)  
副将：大場楓希(中央小4年)  
大将：熊谷眞綱(中央小4年)  
補将：水野至應(中央小3年)

【試合結果】  
●小学生女子の部 準優勝  
先鋒：加賀田穂(東小5年)  
中堅：倉田珠生(中央小4年)  
大将：水野佐映(中央小5年)  
補将：平島弥佳(中央小2年)

**男女ともに好成績 南信地区剣道大会**

第55回南信地区剣道大会が、7月6日に茅野市運動公園総合体育館で開催されました。松川町からは少年少女剣道クラブのみなさんが出場され、左記の成績を収められました。

仕事は楽しく、自分に限界をつくらない



三浦由紀江 講演会

9月 28日

**お店は舞台、最高の演技と演出で...  
あなたの渡し方で、  
お弁当の味が変わります。**

期日：9月28日(土)  
開場：13:00 講演：13:30 ~ 15:00

専業主婦暦23年を経て、44歳にして初仕事となる駅弁売りのパート仕事を開始。正社員採用から1年で所長に抜擢され、わずか1年で売上を5,000万円アップさせる。著書「一年で駅弁売上を5,000万アップさせたパート主婦が明かす奇跡のサービス」が注目され、マスコミ取材やテレビ出演、講演などでも活躍中。

まつかわ大学第8期生以外で、当日のみ参加希望の方は、参加料500円が必要になります。

まつかわ大学運営委員会  
お問合せ先 中央公民館：電話36-2622

**平成25年度まつかわ大学 第8期 第2講座**  
演題「仕事は楽しく、自分に限界をつくらない」  
講師：三浦由紀江さん



# 恥ずかしがり屋の柔道県強化選手 宮尾若那さん



小学2年生。大阪から松川町へ越して来た時に、お父さんに連れられ町の柔道クラブに入りました。最初の頃は、緊張してしまい試合では思うように技が掛けられなかったそうです。

クラブの中でも宮尾選手は元気で明るく、人一倍声を出して練習を盛り上げるムードメーカー的存在だと、道場にいる全員が言っていました。話しをすると恥ずかしがりな普通の小学生。しかし練習が始まるとキレのある背負い投げで相手を投げ倒しました。

6月16日に上田市で行われた、長野県少年少女柔道チャンピオン大会で3位となり、県の小学4年生の強化選手に選ばれた宮尾選手。今は来年の全国大会出場を目指して練習に励んでいます。

昨年の大会は南信大会で敗れてしまい、弟の応援で県大会の会場へ。その時、「来年は、この舞台で試合をする」という目標が生まれ、この1年間厳しい練習を行ってきました。時には汗と一緒に涙が出てしまう程だった。その練習に耐え、5月に行われた南信予選で優勝し県大会で3位となり、各学年8名しか選ばれない県強化選手になりました。

次の目標は、県大会で優勝して全国大会へ。全国大会でも優勝を狙いたいと語ってくれました。指導しているお父さんも、もつと上の成績を目指して将来はオリンピックを目標に頑張っ

# すぽっと ライフスタイルの充実で 輝く働き方を見つけよう —男と女いきいき講座—



講師の風間正彦さん

日本は、先進国の中では残業時間はトップクラス、でも仕事の成果は最低クラス

自分や家族との時間を犠牲にしても望む結果が出ない。それを良い方向に導くのは、自分のライフスタイルを見なおしての私生活の充実を図ること。例えば

ス。なんとも虚しい現実を知ったのは、7月27日に行われた男と女いきいき講座。講師の風間正彦さんよりワークライフバランスの事が話されま

自分自身も残業漬けの毎日。自分が輝ける働き方を見つけたと思います。

# こころの詩

まほうの言葉で  
スピードアップ

北小4年 代田瑠奈

何かお手つだいすることはないのかな。そつだ、お手つだいでできることを、一つずつ考えよう。

げんかんはきれいかな。見てみたら、ものすごくいっぱいなのさ。

よし、げんかんをそつじしよう。

「進んでくれてありがとうね。」

とお母さんが言ってくれた。うれしくなった。そしたら、はくスピードがフンブン速くなって、すぐに終わった。

# くぐつたりおいかけたり

北小4年 光澤文弥

弟と水でつぼつで遊んだ。最初に、ほくが水でつぼつを上に向けて打った。

「フーッ！水のトンネル。」と、弟が言ってくぐつた。今度は、弟が打った。

「水がかがるー。」と、ほくが言ってくぐつた。次は、水でつぼつにおつこつ。ほくが打って、弟に水が当たつたら、おにを交代。

走る、ハーハー。かくれる、ドキドキ。おどかさず、トキン！

たくさんの気分が味わえる。あたたかい外で、弟と思いきり遊んだ。

# 短歌

早朝に

西村 岬(広小路)

朝まだき人影のなき公園に  
小鳥の声をしばし聞きおり

赤松の高き梢に朝の陽が  
きらきら光り人影もなし

早朝のマレット場に打球が  
木々の向こうにカーンと響く

ひと休み山のお水の美味しさに  
思わずごくろりぐろりと飲み

夫の吹く篠笛の音冴えわたり  
木々の間を通りゆくなり

# 俳句

八月

北原 泊瀬(宮坂)

鐘の音ををんをん哭けり敗戦日

遠花火父母の墳墓の空に咲く

登山バス待つ人ぼつり無人駅

側溝のこらえきれない大夕立

コンサート終えし場外夜の秋



# フェスタぎおん ~7月6日~



# あらいの 祇園祭 ~7月20日~



## 2013年

先日、毎年受けている町の健康診断を受けてきました。午後からの健診を受けたのですが、たくさんの方が受診されていました。今回は前々日に少々飲み過ぎていて結果が心配でしたが、当日分かる分では特別悪いところも出ずにホッとしました。ですが、食習慣と運動について改善を進められました。

運動といえば先日、公民館体育部主催のスポーツフェスティバルに参加させてもらいました。詳しい内容は館報を読んでいたかとして、子供からお年寄りまで手軽にできる軽スポーツのはずなのに、スポーツをやった際に本気で息切れしてしまい、運動不足を痛感しました。なんせ、今運動といえるものは夜間ソフトだけしかやっていないので、体力の劣化がヒドイ！少し運動しようかなと思いました。思っただけで思い出すのは来年の健康診断になりそうな気がしないでもないですが……

大久保康司

公民館報  
「まつかわ」  
第 598 号  
平成25年 8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)