



—平成25年度 成人式—

秘めたるハチの存在感

館報 まつかわ

松川町公民館報 第599号

成人式実行委員長 坂本紅音さんの主張は8ページにあります



# ものの家庭の味に

## 保存できる食品の学習



防災をテーマとした第2回「暮らしの知識を学ぶ講座」が8月27日(火)に開かれました。

第1回目の講座で講師の後藤武志氏より「災害発生時はなるべく避難所に頼らないように家庭での準備が大事」と話がありました。それをうけて今回は「食」に注目し管理栄養士の竹下則子先生より防災食について学びました。

### 防災に関する知識の確認

「何かやらなければならぬ」と思っているけれど、何をしたらよいかわからない」という問題を解決するために学習会を行いました。

### 今までの知識が大きく変わった点

避難所へ行くことは最終手段です。避難所は、「うるさい・臭い・プライバシーがない」からです。

基本的には「自分の身は自分で守る」という考え方が大切なのです。

### 命を守るのに「水」が一番大切です

広口のポリタンクに水道水を用意すると1週間は保存できます。給水車にも対応でき、断水時にも有効です。水は飲料水のみを使用するため、サランラップを用意することにより容器の洗浄を省くことができます。



### 非常食の基本(ポイント) 家族の食事を考えている方に用意していただきましょう!

①加熱や調理をしなくても食べられるものを用意します。お粥のパックは、温めなくてもそのまま食べられます。さらに水分も補えるという便利な点もあります。メーカーにより塩分の違いがあるので、表示を見てから購入することが大切です。



②野菜不足になるので、野菜の缶詰や缶ジュースで野菜を摂取します。

③非常時で「心身ともに疲れているからこそ美味しいものを食べる」という意識で選びましょう。乾パンは、昔からの情報で非常食とされていますが、水分を摂りたくなるので最終的な食べ物です。



④食事の対象は大人だけではないので、子ども向けのフルーツ缶詰なども用意しましょう。

しよう。高齢者には「米」が好まれる傾向があります。重要な点は家族に合ったものを用意することです。

⑤非常食3日分(家族分)を用意する前に、まず1個だけ購入し家族全員で試食してみましよう。家族に合ったものかどうか(辛い、甘いなど)を判断し購入します。(避難所はどこにするのかなど、防災について話す機会にもなります。)

⑥賞味期限が約1年程あるものを選びます。約5年ももつアルファ米もおすすめです。白米・ピラフ・山菜ごはんなど様々な味のご飯があります。安心と買い替えの手間の短縮につながります。(スポーツ用品店にあります。)

### 防災食を使って調理実習

被災から数日後、落ち着いて身の回りを確認し、ライフラインが復活していなければ、食事を作るのに必要なのは火。カセットコンロが強い味方となります。あとは鍋と水と材料でなんとかなりまます。



# 非常時こそいつ

## 防災食を学ぶ①長期



竹下先生の指示で調理する参加者

今回は五目こはんのアルファ米でおにぎりを作り、マーボー豆腐の素になすと餅を入れてマーボー餅を作りました。実際に災害が発生した状況だと思つて限られた道具と材料で調理実習を行いました。食器が汚れないようにラップを敷き、

- ・アルファ米(お湯を注ぐだけ)
- ・マーボー豆腐の素
- ・なす
- ・餅

そこで当日の材料は



熱心にメモをとる参加者

- ・お年寄りや子ども用にスプーンがあると便利
- ・洗う必要があるまな板や食器はあまり使えないため、ラップやアルミフオイルがまな板や食器代わりになるため多めに準備しておきたい
- ・アルファ米は値段は高いが(1人分360円位)お湯を注ぐだけで簡単にお米が食べられることが嬉しい
- ・水が不足するため分量より少ない水でマーボー餅を作つたのでからい。塩分が多い食べ物ばかりになつてしまふかもしれないという不安
- ・調理実習の感想



調理中の防災食

まな板代わりに新聞紙を使って材料を切りました。まな板代わりの新聞紙は水分を吸つてしまい扱いにくそうでしたが、ラップを敷いた食器は水が少ない状況下と食中毒防止という意味でも好評でした。

竹下先生から3日分が空欄になつた献立表が配られ、長期保存ができる食材をピックアップして献立を考えてみました。自分自身が食べたい物で献立を考えていましたが、竹下先生より「防災食の献立を考える上で普段家庭の食を担当している人のいつもの食事を作るという感覚が大切」とアドバイスがありました。自身の家族を思い浮かべ、お年寄りやパンやシリアルなどの洋食やかたいものは好みでない事、子どもはフルーツなど甘いものを好む事など年齢などによる好みの違いを考えて献立を考え直しました。

### 防災食の献立を考える



出来上がった防災食。ラップを敷くと汚れません。

## 3日分の非常食(調理不要)の献立(竹下先生の例)



竹下先生持参の非常食の数々

子どものメニュー(9食分)

	1日目	2日目	3日目
朝	おかゆ 缶(魚)	リッツ 缶(フルーツ)	おかゆ 缶(魚)
	缶(野菜)		缶(野菜)
昼	カロリーメイト 缶(野菜)	おかゆ 缶(魚)	リッツ 缶(フルーツ)
	野菜ジュース	野菜ジュース	野菜ジュース
夕	おかゆ 缶(肉)	おかゆ 缶(肉)	おかゆ 缶(魚)
	缶(野菜)	缶(野菜)	缶(野菜)

大人のメニュー(9食分)

- ・おかゆ
- ・缶(魚・肉)
- ・缶(野菜)



# ムキになつたりはしやいだり 人形劇場

8月4日(日)午前 町民体育館トレーニングルーム

夏休み恒例の公民館人形劇場。今年是人形劇団としては長い歴史を持つ「京芸」の公演が行なわれました。

会場には150人を超える皆さんが集まり、プロの人形劇を楽しみました。

京芸は、1949年に京都で産まれた劇団です。60年以上の歴史があり、現在は27人の劇団員がいます。団員はそれぞれ担当する人形劇を持っ

ており、今回は「はらぺこ団」という3人グループの人形劇が上演されました。3人がムキになつたりはしやいだり、でもチームワークが良く、人形とともに元気に舞台で動き回ります。

箱の中からいろんな形をした数え切れないほどの人形が出てくる「このハコなあに?」というお話と、福の神よりも貧乏神と一緒に暮らすことを選んだ家族の話「びんぼう神とふくの神」の2本が上演され、観客の皆さんは笑顔で観賞していました。

「はらぺこ団」は若手の3人組

最近の人形劇は、舞台の枠の中に人形だけが出て物語を進める劇ばかりではなく、劇団員の顔が見える人形劇が盛んに行なわれます。今回も劇団員の顔が見える人形劇で、演者と観客との距離が近く感じられる、より親しみのある人形劇場となりました。

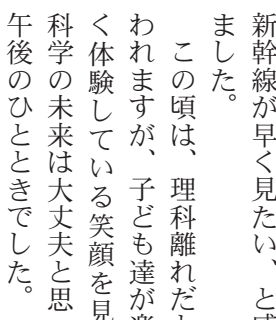
# 大人もワクワク、ドキドキ 超！おもしろサイエンスショー

8月4日(日)午後  
町民体育館トレーニングルーム



液体チッ素でドキドキ実験

町体のトレーニングルームに集まった子ども達とつきそいの大人達。「おもしろ科学工房」の皆さんが準備されるようすを興味津々で見つめています。これから「おもしろサイエンスショー」として数々の化学実験が行われます。始めにテーブルの上に黒い布におおわれた入れ物が用意されました。この日は、職場体験の松川中学校の生徒さんもジャージ姿でお手伝いです。そこで登場するのが長風船。いっぱい空気の入った風船を子ども達が次々と黒い容器に入れると……長い風船が全部、小さな容器に入ってしまった。子ども達はもちろん、大人(特にお父さん)も体験し大人気です。さて容器の中は？



下に浮く!?不思議なリニア実験



バナナでクギが打てました

絶対零度の液体窒素が入っているため風船の空気は液体になり、体積が小さくなってしぼみませんが、外に出せば元通りに。

テレビでよく見るバナナでの釘打ち、花が手でパリパリに砕ける、ゴムボールが硬くなって割れるなど次々と液体窒素を使った楽しい実験が体験できました。

その後は、リニア中央新幹線に応用されている超電導磁石の実験。リニア新幹線は、磁石のN極とS極が反発し合って浮く力を利用して……という程度の知識しかないのですが、資料を見ながら模型を動かしてみました。実際のリニア新幹線が早く見たい、と感じました。

この頃は、理科離れだと言われますが、子ども達が楽しく体験している笑顔を見て、科学の未来は大丈夫と思った午後のひとときでした。



### ココロの授業から

松川中学校 2年生

私は、比田井和考先生の授業の様子をDVDで観てびっくりした事があります。

それは、話の中に出てくる「本田宗一郎」さんのあり方です。この方は、本田技研工業の創始者で社員が不良品を作った時にものすごく怒ったそうです。怒るとすぐに手が出てしまう性格ですが、本当は人をととても大事にする人だったそうです。

ある時、社運をかけた4億円もする機械を資本金600万のホンダが購入しました。そんな大金で買った機械を社員が壊してしまいました。ですが、本田宗一郎さんは怒ったりせずにその社員の体を気遣いました。なぜなら、「機械は直すことができるけど社員の体は治せない。」からです。このように人を大切にすると本田宗一郎さんの在り方はとてもすばらしいなあ、と思いました。

### いじめについて

松川中学校 2年生

いじめはいけないと思います。なぜなら、いじめられている人が傷つくからです。場合によってはその人が自殺したり、一生なおらないくらいの傷が心に残ってしまうと思うからです。

また、いじめている人も後で後悔すると思います。いじめている相手が自殺したり、ケガをしてからじゃ遅いと思います。

一人一人に差別なく、いじめられることなく生活する権利はあるはずです。なのに、みんなでいじめは起これるんでしょう？いじめられる人にも原因があると思いますが、それをその人の個性だと受けとめ、信じることでいじめは少しでもなくなると思っています。

この社会にいじめがなくなるといいです。



### 生涯教育のメッカ

## 松川青年の家だより

（その二十四）

### 貝とカタツムリ

小川や池にはいろんな貝がいます。また、陸上では大小さまざまなカタツムリを目にすることがあります。どちらも形がよく似ているのだけどどが違うのかな。そんな疑問を解くために、松川青年の家では「貝とカタツムリ」という講座を8月24日の土曜日に実施いたしました。講師には陸産貝類研究の権威であり、下条村にお住いの飯島國昭先生をお願いして、たくさんのことを教えていただきました。

### コンクリートにカタツムリが

私たちはまず、カタツムリを求めて松尾和子さん宅の果樹園で観察させていただきました。最初は梨の木の根元を探してみました。そこには「ウスカワマイマイ」や「オナジマイマイ」といった殻が薄くて中が透けて見えそうなカタツムリが見つかりました。でも、そこには数が少なく、なかなか見つかることができませんでした。飯島先生の「畑

の隅に積んであるコンクリート板をどかしてみたら」という指示をうけて、みんなでそれを裏返してみました。「いるわ、いるわ」大小さまざまなウスカワマイマイがたくさん見つかりました。「カタツムリはコンクリートやブロックを食べて、自分の殻を作るのです」という先生の説明に納得！

### 外でカタツムリを飼う？



次に、私たちは高森町の山田拓さんの庭で観察をさせていただきました。子どもたちはイチイの幹や枝を登っている大きなカタツムリ「ミスジマイマイ」を見つけるとは大はしゃぎでした。前夜、雨が降ったのでいっせいに木に登り始めたのだそうです。それは最近見たことがないような立派なカタツムリでした。山田さんのお話では閉じ込めて飼うのでなく、外の庭で自由に暮

### 小川には貝がいっぱい

そのあと、私たちは飯田市座光寺の用水路で貝を探りました。前日の雨で増水しているのにもかかわらず、子どもたちは膝まで浸かりながら網で底を探り始めました。網をあげると、カタツムリに似た「マルタニシ」、長細い巻貝「カワニナ」、小粒な「シジミ」がいっぱい入っていました。先生がマルタニシを掌に載せて「カタツムリにはふたがないけれど、水の中にいる貝にはこのようにふたがあるんだよ。」と、教えてくれました。子どもたちもさすがう網の中に貝の他にもドジョウやモツゴといった魚も入り大喜びでした。

今回の講座を通して、日ごろ気が付かないでいるけれども、それぞれの場所での生きに生きている貝の存在を改めて感じることができました。



彼岸を過ぎてても  
暑さ対策忘れずに！

### スポーツ結果

長野県知事杯争奪  
第28回長野県ゲート  
ボール選手権大会  
兼第29回全日本ゲ  
ートボール選手権大会  
長野県予選大会

8月25日(日)に開催され、飯  
田下伊那から7チームが参加。  
松川町も1チームが代表で出  
場しました。

### 第28回 オープン野球大会

第28回松川町オープン野球  
大会が、8月18日に運動公園  
グラウンドで開催されました。町  
内から8チームの出場があり、  
猛暑のなか熱戦を繰り広げま  
した。結果は次のとおりです。

#### 【試合結果】

優勝 ねつとう 熱温甲子園

準優勝 宗源原

第3位 獣王

〃 平成トンネルズ

大会は、まず4チームずつ  
のリーグ戦を行い、松川町は  
3勝で決勝トーナメント進出。  
トーナメント2回戦で、本大  
会で優勝した四賀に敗れ、善  
戦するも惜しくも敗退となり  
ました。



## 高齢者講座 第3回 楽しい運動② 参加者募集

期 日：10月8日(火)  
時 間：13:30～15:00頃  
場 所：町民体育館 トレーニングルーム  
持ち物：タオル、飲み物、上履き(運動靴)、  
ふき矢体験用マウスピース(お持ちの方)

参加費は無料ですが、参加申込が必要です。  
(締切は、10月4日(金))

#### 当日のプログラム

- ・コーディネーショントレーニング
- ・スポーツふき矢 ・囲碁ボール

参加可能な種目だけでもOKです。

お問合せ・お申込み先  
中央公民館：電話36-2622

## まつかわ大学 第8期 第2講座 仕事は楽しく、 自分に限界をつくらない

期 日：9月28日(土)  
開 場：13:00 開演：13:30  
場 所：町民体育館 トレーニングルーム  
講 師：三浦由紀江さん  
入場料：受講証のある会員は無料、一般は500円

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。


松川吹奏楽団の演奏もあります！

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)

## 第7回 南信州アルプスマつかわ ロードレース大会 in くだものの里

くだものの里に笑顔が咲く！  
子どもも大人も、みんなが楽しい大会です！  
みなさんのご協力・応援をよろしくお願いします。



日 時：10月6日(日)  
10:00 スタート   
場 所：信州まつかわ温泉 清流苑  
桑園 増野横断道路 周辺



# みんな元気だ!! イノシシ牧場



生田長峰にイノシシを飼育しているイノシシ牧場があります。

有害鳥獣駆除のために仕掛けたオリの中に小さいイノシシがかかった時に、このまま処分してしまうのは、かわいそうという事で10年ほど前から広さ120坪の牧場でイノシシを飼育しています。メンバーは5人で当番でエサを与え、日曜日は、みんなで揃って牧場のそうじをします。



ファミリー登山が、8月24日(土)25名の参加で開催されました。

朝、中央公民館に集合してから車に乗り合わせてむらやま公園まで移動、行程の説明、ストレッチをして準備が終わったらいざ出発。心配された天



今年も、新しく3頭のイノシシが産まれましたが、2頭死んでしまい現在は1頭になってしまいました。牧場には現在7頭のイノシシがいます。

イノシシは、何でもよく食べ、飼料、魚のアラ、リンゴ、モモ、梨、ヘビと本当に何でも食べます。2年ほど育てられたイノシシたちは、食用として引きとられていきます。

本来、処分されてしまえばそれまでの小さなイノシシも付加価値をつけることで、2年間牧場で愛情をうけながら育つことができます。有害駆除と聞くと形式的に処分して



しまつイメージでしたが、捕まっていたイノシシが牧場の中で仲間同士のびのびと過ごしていました。



## す ぽと みんな一緒に 片桐ダムまで踏破 ファミリー登山

気も薄曇りで歩くのにちょうどよい気温でした。清流苑下の橋を渡っておよりの森に歩を進めます。およりの森では川に魚が泳いでいるのを見つたり、道沿いの葉っぱを見て食べられる山菜などの話をし



およりの森

ながら楽しく歩きました。山の家で休憩をした後、山の神様に安全を願ってから片桐ダムへ向かいます。途中いくつも蜂の巣を見つたり、蛇に遭遇したりしながら全員で無事片桐ダムに到着。みんな昼食をとり、すっかり休んだあと片桐ダムの説明を池上主事から聞きました。



ダムが見えた

帰りは山の家の手前から片桐の有平地籍を経由してむらやま公園まで下りました。小さい子も参加していましたが最後までしっかりと自分の足で歩ききっていました。

## 俳句

落し文

西澤 清子 (中荒町)

花の雲ひとり占めする露天風呂

落し文明日に続く息吹あり

昼寝覚時の彼方に母の影

兜虫怖さ知らずの小さき手

片陰や泣く子の声もうすれゆく

## 川柳

リニア来て

人は来るのか 出てくのか

秋待たず

私のお腹 秋仕様

断捨離で

捨てたい ○の存在感

雨降らず

天をののしり ゲリラ雨

運動会

なかなか来ない 筋肉痛





### まちの石仏 ㊹ 「へび神さま(4)」(中の村)

蛇を干支で表した「巳」が2匹祀られているへび神さま。願いの強さが数に表れている。



カンパニー！！



昔話で話もはずむ

長いようで短かったこの20年という月日の間に、私たちはどれだけでも多くの人に出逢い、支えられて生きてきたことでしょうか。自分を最後まで信じてくれた父・母そして家族。時に厳しく、時に優しく背中を押してくれた恩師の方々。喜怒哀楽を共有し、共に笑いあえた友人たち。今まで数えきれない人との出逢いに支えられて生きてくることができ、今年で東日本大震災が起き

てから3年の月日が流れようとしています。未だに復興が進んでおらず、苦しい生活を余儀なくされている方々も沢山いらっしゃることと思います。私は学生時代に東日本大震災で被災された方から直接お話しをお聞きする機会がありました。その方は最後に、「今周りにいる家族や友人、まだ名前も知らない人たち、これから生まれてくる命も自分も全て

現在、私は保育士として松川町で働かせていただいております。

大切にしてください。」とおっしゃっていました。周りにいる人を大切に、今を精一杯生きることが、今、私たちにできることだと思えます。

成人式実行委員長  
坂本 紅音

ります。4月から働かせていただく中で、子どもたちの笑顔に触れ、人と接する中で、人の温かさを知り、楽しさや喜びを感じています。自分が感じている喜びや楽しさを子どもたちや周りの人に伝えていけたらと思います。保育士としても社会人としても、まだまだ未熟な私ですが、これからも学んでいくこと、初心を忘れずに精進していきたくと思います。最後にありますが、自然豊かで、人の温かさに触れられる、大好きな松川町で育ったことに感謝の気持ちを持ちつつ、日々成長していきたくと思います。

## 主張 今、自分にできること



仲間の主張を真剣に聞く

## ◎2022年

職場の同僚と「好きな果物ベスト5」を出し合ったことがある。「えっ、それが？」という予想もしない果物を1位にあげる者がいたり、5位にいれようか迷ったという果物に相槌を打つ者が続出したり：好みは人それぞれ。ざっと数えて30種類はあったろうか。個人的な第1位は「桃」。これは他の追随を許さない。甘い香り、たっぷりの果汁が口に広がる得も言われぬおいしさはもちろん、7月中旬から約1カ月しか入手できないという、短期集中型がいい。ちなみに第2位は：多少迷って「ブドウ」。迷いどころは皮と種だったが、新品種ナガノパールやシャインマスカットの登場によって上位ランクイン。今まさに最盛期なので小学生以来、人生二度目のブドウ狩りを検討中。この時期、東京五輪、リニア、消費税増税：取り上げるとは山ほどあるというのに、今年もまた食欲の秋の話題になってしまいました。

坂本 美帆

公民館報  
「まつかわ」  
第 599 号  
平成25年9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)