



平成26年 2月15日

2〜3面	特集 寒干し
4面	ニユースポーツ
5面	みんなで仲良く 青年の家だより
6面	スポーツ・情報 すぼつと・公民館部員募集
7面	こどもの詩・川柳・短歌
8面	視点・声・ペンペン草



まつかわ百景 ⑦

「綱引き大会」(上片桐地区公民館)

町内では珍しい、分館対抗綱引き大会。
引き手の頑張りに、応援にも力が入る。

日本人の平均寿命は一説によると85歳前後といわれています。「長く生きたい」とかそういう話をするつもりはありませんが、30歳を迎えた頃から『自分は一生のうちでどれだけのやりたいことができるんだろう』と思うようになりました。

多趣味な方は少なくないと思いますが、私もそこそこの趣味はあるほうだと思います。

『35歳までにこれらはやりたい』という目標を立て、決して多くはない余暇を見つけては活動をしています。

さて、ここでひとつ着目していただきたいところは、なぜタイムリミットを設けたのかというところです。最大の理由は、この世のほとんどのものが時間の経過とともに加齢するということにあります。これは、この場で言うまでもないほど当たり前のことかもしれませんが、私にはとても重大なことに思えます。

加齢による体力的な衰えは、体力づくりや生活改善によってある程度目途を立てて回復することができず、私が問題視

主張

やりたいことは

やりたいうちに

するのは精神的な衰えです。この回復の方法はないわけではないと思いますが、難しいと感じています。

よく「箸が転んでも可笑しい年頃」といいますが、まさに20歳前後の私はこれに近いものがあり、何をしても楽しかったように思います。3年、5年、10年と経過することその頃の楽しさまでには一歩、また一歩と届かなくなるようになりました。それと引き換えに新しい楽しみも発見できたりするわけですが、熱を持つものはいつか冷めるという理は、心も例外ではないことを感じさせられています。

要するに『鉄を熱いうちに打ちたい!』といったところでしようか。何とか冷めないうちに目標を達成させ、次の楽しみにつなげていきたい。そうして中身の濃い時間を生きたいと強く思います。

限りある時間を上手に使って、一つでも多く『やりたいことをやりたいうちに』と考えている今日この頃です。

寒干しに挑戦!



凍った豆腐をワラで吊るす

〈材料〉

- ・ 木綿豆腐

〈作り方〉

- ・ 豆腐を10等分に切る。

豆腐の大きさにもよるので、干した後に市販されている凍り豆腐に

なるくらいに切ってみました。

- ・ ワラで縛って干す。

今回は暖かい日が続いたため、夜はバットに並べて冷凍庫に入れ、昼間は干すという作業を繰り返しました。



豆腐



豆腐を適当な大きさに切る

暖冬といわれるこの季節ですが、やっぱり寒くて凍みますね。で、この凍みを利用した寒干しに挑戦することになりました。

大根、豆腐などの定番品とそろそろシワがよりそうなりんごを使いました。



切り干し大根用に千突きでつく

〈材料〉

- ・ 大根
- ・ 聖護院大根 (今回手に入ったので)

〈作り方〉

(吊るし干し)

- ・ 大根を輪切りにする。
- ・ 竹串がスーッと刺さるくらいまで茹でる。



大根



茹でた輪切り大根もワラで吊るす

(切り干し)

- ・ ワラを通して干す。
- ・ 大根を千突きでつく。
- ・ 聖護院大根は、適当な大きさに切る。
- ・ 聖護院大根は、竹串がスーッと刺さるくらいまで茹でる。
- ・ ザルに並べて干す。



聖護院大根もイチョウ切り

寒い寒い冬



りんごの輪切り



切ったりんごを茹でたもの



豆腐も干しがあって別物みたいに

〈材料〉

- ・りんご
- ・レモン汁

〈作り方〉

- ・りんごを8分の1のくし形に切る。
- ・りんごを輪切りにする。今回は、二つの切り方

で試してみました。
りんごを茹でる。
変色防止にレモン汁をお湯に加える。
竹串を刺して、スーッと通るくらいまで茹でる。
ザルに並べて干す。



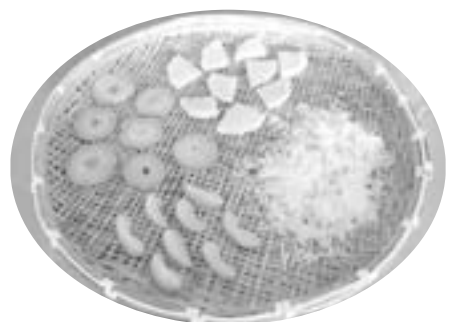
林檎



りんごを8等分に切る



2月初めの干し具合



大ザルに並べました

今号で編集部員が行った寒干し作り。
—乾燥した冷たい空気にさらすことで水気が抜け良い乾燥効果が得られる—
松川町も凍みの強い冷たい空気がしばらく続く期間があります。これを利用しての寒干し作りですが、未経験者ばかりの挑戦はどのようなになったのでしょうか？
まず材料は、生のままか茹でるのか蒸すのか。レシビやそれぞれの家庭のやり方などを参考に、豆腐以外は茹でました。
次に切り方。大きさ厚みなども、皆でワイワイいながら決めていったのですが、少量でも時間のかかる作業が続きました。
そのあとは凍みるとは言いがたい暖かい日が続き、厚めに切った輪切り大根は、赤色青色のカビが発生。豆腐は凍らなかつたため冷凍庫の力を借りる始末…。
古くは平安期に、租税としての鮭を乾燥させ腐ることなく献上した、ということもあつた乾燥技術。残念ながら私達部員は技術不足のうえ気候にも恵まれず残念な結果に終わりましたが、町内には多くの寒干し名人がいらっしやるので、教えていただきながらの再挑戦も…

ニュースポーツで 体を温めよう!!

2月8日名子原体育館にて行われる予定だった第2回スポーツフェスティバルが、記録的な大雪のため残念ながら中止となってしまいました。そこで、フェスティバルで予定されていたニュースポーツを皆さんに紹介したいと思います。

シャッフルボード

今回体験予定だったシャッフルボード。細長いコートの上をキュー（細長い棒）でディスク（円盤）を滑らしシュートするゲームです。

まずは、カラーリードと呼ばれる先攻、後攻をジャンケンで決め、それぞれのコートヘッドである10OFFの位置に手持ちのディスク4枚を並べます。先攻から1枚ずつスコアリングダイアグラムと呼ばれる枠を狙ってシュートします。この時には、相手のディスクを狙って枠外に出すなど様々な作戦を講じることが出来ます。すべてのディスクがシュートされると1フレームが終わり、それを8、12、16のいずれかの数を定めて行います。

フレームごとにスコアリングダイアグラムに入っているディスクにより得点を計算し、終了時の合計得点で勝敗を決めます。

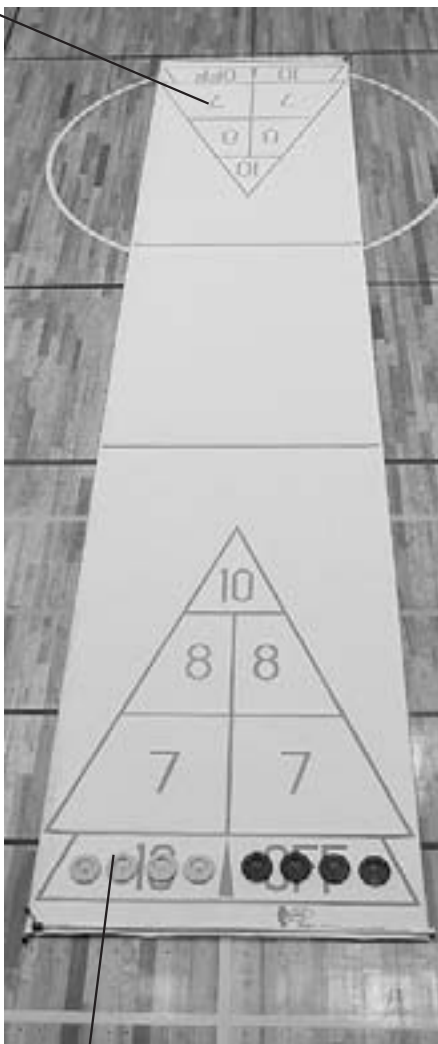
勝敗の決め方には、「ポイント制」というルールもあり、50、70、100点のいずれかを定

めて先取したほうが勝ちとする方法もあります。起源は石器時代にまでさかのぼりますが、現在の形に近いゲームは20世紀初期に船の甲板で楽しまれました。現在では全世界で愛好され、競技人口は1、200万人ともいわれています。



スティックで押し出すようにディスクをシュート

シャッフルボードのコート



こちら側のスコアリングダイアグラムを狙ってシュートします

この位置に4枚ディスクを並べてスタート

スポレック、囲碁ボールも好評です。

前回のスポーツフェスティバルに引き続き予定されていたスポレックと囲碁ボール。スポレックは、バドミントンコートを使用して短いプラスチック製のラケットでスポンジ製のボールを打ち合うゲームです。

ボールがスポンジ製なのでスピードが遅く、コートも小さいので高齢者や子供でも楽しめるスポーツです。

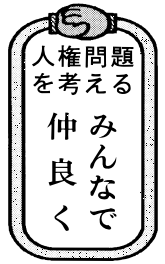
囲碁ボールは専用のマットに描かれたコートと10個ずつの白と黒のボール、スティックを使用します。ボールを交

互に打ち、ボールをコートの中（窪み）に縦・横・ななめで並ぶように止めていきます。3目以上並んだら3連、4連などの役が付きます。並び（連）の数や目に入ったボールの数で勝敗を決めます。

なかなか狙ったところにボールが止まらなかったり、相手のボールをはじき出したり、自分のボールをはじかれたりとカーリングにも通じる頭脳戦を要求され、チーム一丸となって一喜一憂できるゲームです。

今回ご紹介したこれらのニュースポーツに使用する道具は、中央公民館にて貸し出しを行っています。指

導などの相談にも乗ってくださいますので地区の行事などに取り入れてみてはいかがでしょうか。



人権教育学習より
松川中学2年

道徳で、今まで学習してきた人権教育のまとめをしました。今回のお話に出てきた、愛子さんの婚約者やそのお父さんは、愛子さんが被差別部落出身と知っても、一切差別はしないと宣言し、立派な行動をとっていました。愛子さんが御巢鷹山の日航機墜落事故でなくなつた後も愛子さんの家に泊まり込んで田植えを手伝つた婚約者、そして婚約者のお父さんは「私は教師です。少なくとも人さまに平等を説く人間として自分を偽るようなことはようしません」さらには「これからも息子をお宅の家族の一員に加えておつきあいさせて下さい」と言っていました。本当に立派だなあと思いました。

思いました。差別とかいじめは、集団で行っています。周りがやっているからそれに流されるのではなく、自分が止められるような人になりたいし、1人ひとりの意識で減らしていくことができると思います。

道徳の時間に部落差別について学びました。最初は結婚差別と聞いてもピンとこなかったけど、今日の資料を読んで、差別されていた人たちは結婚も自由にできなかったんだなあと思いました。それもつい最近、平成になる直前の昭和60年でも。しかし、「今、光つていたい」の中の愛子さんの婚約者やお父さんは、そんなことを全く気にせず、愛子さんが亡くなつた後も、婚約者や彼のお父さんは離れることなく、本当にすごい人だなあと思いました。

私もどこかの場で差別している人を見つけたら、一緒に差別するのではなく、1人の人間として接していきたいと思いました。先生が言っていた、いじめも差別も根っこは同じ、差別について学んだことは必ず差別やいじめをなくすことに繋がると思いました。

生涯教育のメッカ

松川青年の家だより

その二十八

カラマツベンチ作り

戦後、荒れてしまった長野県の山には、「信州の環境が成長に適している」「成長が速い」という理由から、広くカラマツが植林されました。最近になって、十分成長したカラマツは切り出され、合板の材料や構造材として利用されるようになりました。けれども、実際に使ってみるとヤニが多いことや捨れ易いことから、カラマツを木材として利用するには特殊な人工乾燥が必要になってきます。今回、運よく乾燥済みカラマツの無垢材が入手できたので、それを使ってベンチを作る木工教室を開催しました。

どっしりした材

今回扱ったカラマツは、長さ約1・2m、幅24cm、厚さが10cmもある無垢の板で、一人で持つには大変なほどどっしりしていました。まず、この板にどのように脚を付けるのか各自に次の3つの中から決めてもらいました。①板の

底にほぞ穴を掘り、そこにほぞを切った脚を差し込む。②L字型に加工した脚を4本用意して、それを厚い天板の4隅に取り付ける。③天板と同じ幅の板をL字型に切り取り、それを天板の両端に取り付ける。

方法が決まり、いよいよ作業が始まりました。出来るだけまっすぐに切ろうと注意深くのこぎりを引いているおじいちゃん。のみを使うのが初めてで恐る恐る金づちを振り下ろしているお母さん。どなたの顔も真剣そのものです。家族と一緒に参加した子どもたちも、のみで穴を掘ったりのこぎりで切ったり紙ヤスリで天板をみがいたりと汗を拭いながらがんばりました。



組み立てと仕上げ

部材の加工が済むと、いよいよ組み立てです。ほぞ穴法に挑戦した方の中にはほぞが入らなくて穴を広げたりゆるすぎるので木の板をつめたりして、ぴったりはまるように



みんなで作ったベンチ

工夫していました。一方、L字の脚に天板を載せる方法に挑戦した方には、脚を固定するために、電動のドライバーを使ってビスやボルトを打ってもらいました。ところがこの工具を使うのが初めてだったのでなかなかコツがつかめなくて、びくびくしながらやっていました。でも慣れてきたら楽しくなって、終わってもっとやりたいようでした。

最後は仕上げです。紙ヤスリを使って角を丸くしたり座る面をすべすべにしたりして、上品なベンチが仕上がりました。出来上がると自分の作ったベンチに腰を下ろし、にこっとされる姿から、参加してよかったという皆さんの気持ちも伝わってきました。いつまでもこのベンチを大切にしていた、たくことを願いました。今回の木工教室を終わりました。

降り積もる雪を スポーツ熱で融かそう！

上片桐地区公民館 冬季スポーツ大会

2月2日(日)に北小学校体育館にて上片桐地区公民館冬季スポーツ大会が開催されました。種目は綱引で男子14チーム、女子8チームが参加しました。

結果は次のとおり。

男子

- 優勝 上町2
- 準優勝 諏訪形A
- 第3位 大栢B

女子

- 優勝 町谷B
- 準優勝 上町3
- 第3位 諏訪形E

古町地区公民館 ワンバウンドふら ばーるバレー大会

2月2日(日)に福与体育館にて古町地区公民館ワンバウンドふらばーるバレー大会が開催されました。自治会ごと

に全4チームが参加しました。結果は次のとおり。

- 優勝 古町南部
- 準優勝 古町中部
- 第3位 古町北部
- 第4位 古町東部

高齢者講座 第4回「楽しい芸能」
～アルパと笛と歌で楽しむ～
スプリングコンサート

ハーブの一種で、ラテン・アメリカ各地の伝統楽器になっています。やわらかくて美しい音色で、美しい曲を奏でます。

3/7 Fri.
開場 13:00
13:30 開演
町民体育館トレーニングルーム

ことぶえ
アルパ奏者市原寿美夫妻によるアンサンブル。ラテン音楽を中心にポピュラー、日本の童謡唱歌などジャンルにとらわれないレパートリーを演奏します。地元の松本を中心に学校、病院、ホテル等でコンサートをを行っています。

通野純子 (ソプラノ)
松川町出身で、ソプラノ歌手、女性コーラスの形造等で活躍されています。また、歌とピアノの教室も開かれています。

問合せ先：松川町中央公民館 TEL36-2622

トークイベント

悲劇 満蒙開拓団

語り部 岩本くにをさん講演

飯田下伊那地区は全国で最も多くの開拓団を送り出しています。昨年『満蒙開拓平和記念館』が阿智村に開館いたしました。記念会館で語り部として活動されている松川町名子在住の<岩本くにを>さんをお願いして日中友好協会の中平章さん(郷原)との対談で開拓団での生活、敗戦と逃避行、収容所での生活、残留のいきさつ、帰国状況と現在のことなどお話を聴きします。

戦争体験のない世代が多くなったなか、満蒙開拓を通して平和について改めて考えてみたいと思います。

- 期日 講演会 平成26年2月27日(木)午後6時30分
- 場所 松川町資料館視聴覚室
- 主催 松川町文化協会 (後援) 松川町公民館
- お問合せ先 中央公民館 36-2622

子ども縄跳び大会を開きます

- 日時 3月9日(日)9:30~11:30
- 会場 松川北小体育館
- 種目 時間跳び(全員)
2回旋跳び(希望する方)

参加費 一人100円(障害保険料、賞状・記念品、連絡費)
希望する方は、2月23日(日)本番前の練習会にも参加できます。

春の現地学習会

- 日時 3月30日(日)7:30~17:30
- 行き先 愛知県 碧南端トピア(中部電力火力発電所)
海洋博物館
- 経費 一人約1200円(交通費・入館料等)

両行事共通

主催 少年少女体操・スポーツ総合クラブ 申し込み締め切り 3月2日(日) 連絡先 自宅電話&FAX 36-5728 川又一郎

す ぽっと

自分のために 家族のために 高血糖を予防する

—健康を考える集会— 1月26日

血糖値。検診結果で気になる ところのひとつですね。

第38回の健康を考える集会は、高血糖の予防をテーマに開催されました。

まず高血糖になると尿から糖



若い人も勉強しています

が出ます。尿と糖、とくれば思いつく病名は「糖尿病」。何もせずにいるとなつてしまう恐ろしい病気も早めの発見、治療で良い結果になります。

でも、何よりも効果的なのは、そうならないための予防。

体内に入った糖を細胞に取り込むにはインスリンが必要になります。このインスリンの働きが悪かったり、必要以上の糖を摂取した場合、細胞に入らず余った糖が尿に出るわけです。

今は、夜遅くても、車で近くのコンビニへ行けば何種類もの甘いスイーツが並び、小腹がすけばレストラン並みの料理が選べる時代。

移動手段が便利になるにつれ運動不足にもなり、インスリンがどんなに頑張っても糖に負けてしまう。

健診受診者の7割！小学生！も高血糖という今、出来ることからコツコツ始めましょう。

夜、甘い物が食べたくなっても家族のだからが止める。近くへの配り物は歩いて行く。ご飯茶碗、取り分け皿を小さくする。野菜を多目に食べるなど、地域の保健師、栄養士さんがていねいに指導してください。

参加された方のひとこと 「今度の集会の資料、字が大きくて見やすかったに。字が小さくならんで余白が有ったのもんでメモもとれたし。話し合うこともまとまるとってホントに良かったに」

地域づくりに参加しませんか？ 松川町公民館本館部員募集

松川町中央公民館では、平成26年4月から公民館本館部員として公民館事業に携わっていただける方を募集しています。

本館専門部は社会部、体育部、編集部の3部があり、主に下記のような活動をしています。

○社会部

音楽祭や人形劇場などを開催し、主に文化に関する活動を行っています。

○体育部

駅伝大会などスポーツに関する行事を開催し、主に体育に関する活動を行っています。

○編集部

町内の行事、ひと、場所、話題など町に関するものを取材し、毎月館報を発行しています。

町内にお住まいであれば、どなたでも活動していただけます。詳しくは、下記までお問い合わせください。

これからの公民館、地域と一緒に創っていきましょう！お待ちしております。

お問合せ先

松川町中央公民館 電話36-2622

こころの詩

やさしいおとうさん 北小2年

山口 ともかず いつもおとうさんはやさしいです。 おかあさんが

「テレビきりなさい。」って言うても、 おとうさんは、

「もうすぐ見えていいよ。」と 言うてくれます。

おかあさんが 「ゲームだめだよ。」と言うとおとうさんは、

「ゲームはすぐしにしよう。」 と言います。

いいおかあさんと やさしいおとうさんです。

PTA会ちようのおかあさん 北小2年 大くほ あきと

おかあさんは、 今までは、

PTAのひく会長だったけど、 今年、

PTAの会ちようになります。 なので夜、

学校へ行くことが 多くなります。

ほくはるすばんが、 多くなります。

るすばんはしんばいだけど、 心の中で「がんばれ。」と

おうえんしたいです。

川柳

留守でなく廃家多い過疎の村 湯沢 寸鉄

戦中派我慢の二字も枯れて来る 小室 美代

母だから口が酸っぱくなる小言 熊谷 正子

勧誘を居留守で逃げる電話口 下平 睦夫

留守居番おちおちで来ぬ年の暮 岩崎 春村

るんるんの気分で川柳作つてる 北原 治

短歌

田村 三好

元朝の神酒を机上のパソコンに供うればわが駿馬いなくなる

いつのまに降りて熄みしや寒暁の月明かあかと雪野を照らす

どのように生きても消えぬ影一つ雪降れば雪に黝々と立つ

ひとつらに並べる鴨ら頸立てて吹雪逆巻く天竜渡る

立春の雪舞う昏れに仕入れたる酒の名淡き「春のひとひら」

声

古町地区公民館 健康教室開催

社会部長 北沢 和繁

古町地区公民館では1月29日に健康教室が開催され30名の方が参加されました。今回は講師に健康運動指導士の宮澤繁美先生をお願いし、ロコモティブシンドローム予防について行われました。

長寿日本一の長野県ですが平均寿命と健康寿命との差は男性で9年、女性で13年と非常に長く、どうせなら健康で長生きしたい。その為には若いうちからの予防、ひと月に10分でも余分に体を動かす事が大切との事でした。



宮澤先生の指導でストレッチを行う参加者のみなさん

私自身若いわりにはつまづき事が多くロコモチェックに引掛かってしまいました。先

生のお話の後全員で体を動かして、肩をほぐしたり足のマッサージ、片足バランスなど行いました。時間をかけてのストレッチやマッサージを行うと体が温まり軽くなった様で、片足バランスも2回目にはバランス良く行えました。

続ける事が大切、健康になるのもならないのも日々の積み重ねという言葉が印象的でした。お風呂の中での足指マッサージや湯上がりの肩ほぐしなど、続けて行きたいと思いました。

気持ちを一つにした 生田地区芸能祭

橋場 萌 (中山)

12月23日に、「松川に響け、子供の歌声プロジェクト」に参加しました。学校からお知らせのプリントがきた時、私は歌うのが好きだったので面白そうだなあと、申し込みました。

子供達だけになり人数は少なかったけれど、全員で気持ちを一つにして歌い切る事ができました。

練習には歌う事を専門としている先生方が来て教えて下さいました。堀内先生は教えて下さる時とても面白くて、分かりやすく楽しみながら練習できたし、今までより声が出まくらせるようになったと思います。

1曲1曲の歌い方を学び、歌に込められている思いなどを表現できるようになれたらと思います。堀内先生に教えていただいた事をこれからも歌う時に思い出しながらかつていきたいです。とても良い経験になって良かったです。

ま ち の 石 仏 ③① 「道祖神③」(福沢)

永遠の愛や子孫繁栄の祈りが込められた双体道祖神。この道祖神は、珍しい駒形をしている。



それで終わりにするのは残念だということで、2月2日の生田芸能祭で発表させていただきますました。今まで教えてもらった事を思い出しながら、各パートの音を聴き、生東の



生田地区芸能祭で気持ちを一つに

2022年

「今年は雪が少ないネー。」なんて会話をしていた矢先、立春過ぎに一日で25センチを超える降雪量！このあたりでは2001年以来の大雪だそう。

子供の頃は積もれば積もるほど胸を躍らせ、喜び勇んで外に飛び出したものでした。実家の甥っ子たちもかまくらやら雪だるまやらいくつも作って朝から大はしゃぎ！

しかし、大人になれば事情は変わってくるもの…。

早朝から雪かきにかり出されては悪戦苦闘。思ったより重労働で、午後にはぐったりする大人たち。道路事情や交通機関も混乱したり、事故も多くなったりするから大変である。しかし、大人になった今でも雪の朝は、窓越しの景色にしばし見とれてしまうから不思議だ。

(久保田さち子)

公民館報
「まつかわ」
第 604 号
平成26年 2月15日

発行所 松川町公民館 登
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)