



平成26年 8月15日

2	3	面	特集	スポーツフェス
4	面	ティバル		
4	面	男と女いきいき講座		
5	面	地域を知る講座③		
5	面	みんなで仲良く、青年の家だより		
6	面	スポーツ・情報		
7	面	ひと・こどもの詩・川柳		
8	面	声・すぽっと・ペンペン草		



まつかわ百景 ⑧3

「馬坂と宮ヶ瀬橋」

架け替えルート案が示された宮ヶ瀬橋。完成すれば、この景色も様変わりするだろう。

平成24、25年度と生東地区公民館の主事をお世話になり、ある公民館事業をきっかけに、生東地区で一つの団体が出来た事について記したいと思えます。

平成24年度の研修旅行にて、上田の「一般社団法人地域ケア総合研究所」の竹重先生の講演と現地視察に行きました。そこでは老

後を考慮した身近な支え合いにより、安心と安全な地域での暮らしについて考え、実践している所でした。民家を借りて、通年サロンを運営して、老若男女を問わずその場所に集まり独自の地域包括ケアを目指して活動をしていました。講演を聞いてみて私なりに高齢化社会での不安や、過疎化していく地域にあせりを感じて帰って来ました。

研修に参加してくださった住民から、この生東地区では同じことが出来るのか意見が

主張

「生東森の会」について

でましたが、地形、地域性から全く同じことは出来ないが、やれることは有るのではないかと意見が出ました。その後何回かの意見交換等を経ていくなかで、荒廃していく山林や農地の整備については、とりあえず出来るのではないかと、「生東森の会」を今年の1月20日に設立総会を行い発足しました。

最終目標は共同生活も視野に入れた通年サロンですが、とりあえず里山の環境整備として、薪、木炭、茸の原木づくりと、生東地区の景観整備等の活動をしています。現在は会員20名ですが、町内からの参加もあり、これを機会に地域住民への会員拡大が出来れば事業内容も益々充実するものと思えます。これから発展して行く団体ですので、皆様のご指導のほどよろしく願います。

生東地区協議会主事

松下 忠寛

ニユースポーツ

7月26日(土)町民体育館にてスポーツフェスティバルが開催されました。この催しは年齢を問わずに楽しめる軽スポーツ、「いわゆるニユースポーツ」を紹介し、体験してもらおうことにより普及を目指して毎年開催されています。

キンボール

キンボールを簡単に説明すると、直径122cm重さ約1kgの大きなボールを使った競技で、ニユースポーツの中でも比較的ハードな部類に入ります。4人1組のチームが3チーム



まにあうか!

チームごとの色のゼッケンをつけて対戦します。3人が支えるボールを「オムニキンボール」と、敵チームの色を指定する掛け声をかけたのちボールを打ち出します。指定された色のチームはボールが床につく前にレシーブできれば相手チームを指定し打ち出すというゲームです。言葉にすると簡単ですが、基本的に相手のいない方に打ち出すのでレシーブするのも一苦労、必死に追いかけますが追いつけずに転んだり焦って掛け声をかける前に打つ反則をしてしまったりと皆さん歓声を上げながら本気で楽しんでいました。



オムニキン

囲碁ボール

囲碁ボールは2チームに分かれスティックで白黒のボールを交互に打ち、7×7マスの碁盤状になった人工芝マットの穴に並べるニユースポーツです。ボールを各チーム10個ずつ打ち終わったら1局とし、5局で1ゲームとなります。基本的に穴に入ったボールが得点となりますが、



よーくねらって

3個以上ボールが並ぶことを目と呼び、その目がいくつあるかを連と呼びます。3目が2つあれば3目2連、3つあれば3目3連となります。また4個並べば4目といった風に数えて、目が大きいチームが勝ちとなり目が同じであれば



うまく入って

ている相手チームのボールをはじいたり、1つの目に2つ以上入ってしまったら自分のチームのボールに当たって一気に目に入っているボールを増やしたりといったナイスプレーも飛び出していました。こう書くと個人技のようですが、相談して狙う場所やどのボールをはじいていくかと、チームみんなで頭をひねっています。しかし狙いを決めてもなかなか思った通りにはいかず、やきもきしたりと一喜一憂していました。

ば連の数が多いチームが勝ちとなります。最初は慎重に打ち過ぎてマットにある段差を越えられなかったり、逆に強く打ち過ぎてマットから飛び出したりしていましたが皆さんすぐに慣れていました。すでに目に入っ

スポーツフェスティバル 7/26 (土)

暑さも 忘れる 楽しい



力加減が大事

つかんでくるとわざと相手の打ってくる方まで転がして邪魔をしたり、はじき出しを狙ったりと白熱した試合になっていました。相手チームのボールをはじき、逆転と思ったら得点が高い場所に行ってしまったりと運も必要なゲームかもしれません。



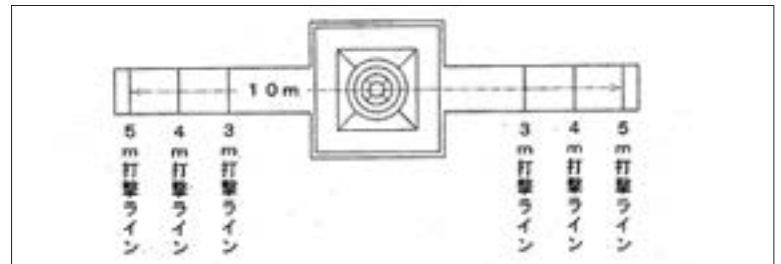
どちらが勝ったかな？

- 用具は、中央公民館にあります。
- 地区館や自治会等からニュースポーツを覚えたいという要請があれば、本館体育部員が伺います。

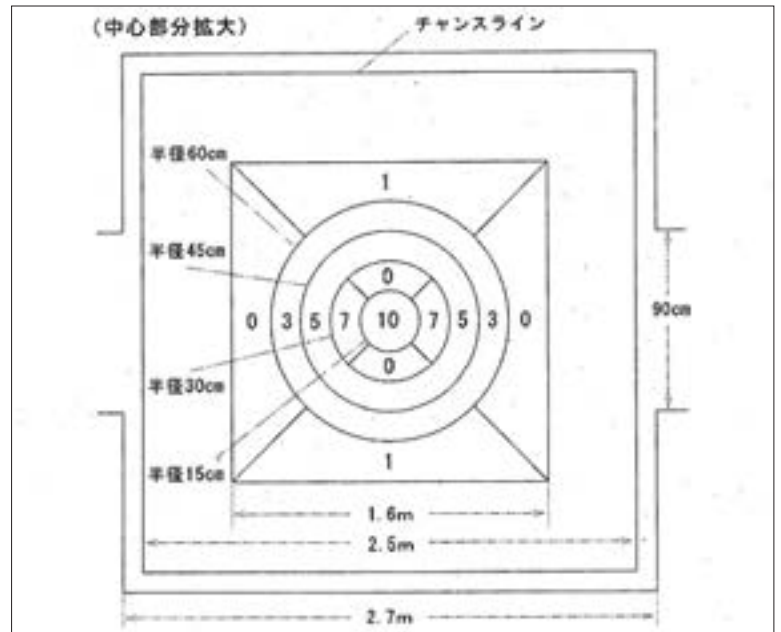
TEL 36-2622

チャンスボール

チャンスボールも2チームに分かれ、スティックで白黒のボールを交互に打っていくニュースポーツです。マットに描かれた得点ゾーンを狙って両端から打っていきます。ボールは各チーム10球ずつですが、最後の打者は得点ゾーン近くのチャンスラインから打つことができ、一発逆転があるゲームとなっています。初めは普通に打ったつもりでも勢いよく転がってマットから出てしまったり、曲がってOBになってしまったりと苦心していましたが、コツを



チャンスボールマット



中心の得点ゾーン

参加した皆さんは中学生から大人まで幅広い年齢の方がいらつしゃいました。楽しく体験されていました。無理なく楽しく参加出来るニュースポーツ、お願いすれば用具一式の貸し出しや指導にも来てくれるそうなので、ぜひ各地区館や自治会を取り入れてみていただきたいです。詳しくは左記のお問合せ先までお気軽にどうぞ。

「草かんむり」の講演 ふたりは名コンビ

男女共同参画推進事業

男と女いきいき講座

7月19日(土)に、中央公民館大会議室で「男と女いきいき講座」が開かれました。今回の講師は、高橋義明さんと朝生つぐみさんとでつくられている「草かんむり」です。お二人は、県外のご出身ですが、下伊那の自然・文化・素材のよさをお菓子やケーキで表現したい、という思いから草かんむりを結成し、現在、阿南町富草を拠点に活動されています。

お二人から、初めに阿智の

朝市で出会ったなれ初めを。次いで、朝生さんがアイデアを出し販売という営業を。高橋さんがお菓子作りという分担をしながら絶妙な連携で行っている話を伺いました。草かんむりは、昨年信州の味コンクールで「おみそめる」というお菓子で県知事賞を受賞しています。このお菓子は、下伊那が誇る半生菓子である最中とそのあんこに地元の味噌を使ったお菓子で、お二人のアイデアと技で作られ出されました。

そして、二人で仕事してわかったこととして「作品のクオリティー(質)があがる」「モチベーションを支えあう」「自分では気付けないことに気付ける」「得意なことを持ち寄れる」等、男(ひと)と女(ひ



草かんむりのお二人

と)のコンビの素晴らしさも語られました。途中には、草かんむりのおいしいコーヒート手作りのお菓子のブルーベリームースや茶畑のマカロンでのおもてなしもあり、幸せな気分にもなりました。

参加された方から、「草かんむりの生活は、男女共同参画のひとつの素晴らしいすがたではないか」というお話もあって考えられたひと時でした。

町に残る戦争遺跡から学ぶ

優しさ・おもいやりが 不戦に繋がる

地域を知る講座第3回

8月2日(土)に、地域を知る講座「町に残る戦争遺跡の見学」が20名の参加のもと行われました。今回は、生田塩倉の太平洋戦争時戦闘機が墜落した現場、地域の方々が守り続けている亡くなった飛行兵のお墓、そして、名子地区にある少年たちが敵機を監視した防空監視哨跡を見学したり、資料館の酒井幸則さんからお話を聞いたりしました。

墜落した現場、お墓の周辺は、地域の方々によって除草され、きれいに整えられており、お墓には野の花が供えられています。戦闘機が墜落したのは昭和19年8月8日。以後、70年にわたりお墓を守り続けている塩倉の方々、関係する方々の優しさ、思いやりに頭が下がります。戦争の理不尽さや悲しみから生まれるこのような優しさ、思いや



澤田飛行兵の墓にお参り



防空監視哨跡の見学

りが戦争を許さないことに繋がっていくと思われました。

多くの市町村は戦争史料を焼却してしまいましたが、松川町には多くが残っており、その史料の中から防空監視哨の存在が明らかになり、発掘に繋がりました。現在、監視にあたった豪の跡が残っています。当時、青年学校の生徒(14〜16歳)が昼夜防空監視を行っていました。

若者まで動員し、戦場から離れた場所にも軍事施設を置くという、全てが戦争一色になってしまった当時をしのびました。

終戦記念日を迎える8月のこの時期に、町の戦争遺跡の見学を通して、戦争がもたらす不幸な出来事、悲しみを感ず、平和の大切さを改めて考えられました。

5 問題
 考え みんなで
 権考 仲良く
 人を

あいさつの大切さ

中央小5年 松尾心花^{こはく} 咲

私は、代表委員で、学校中のいろいろな人にあいさつをしてきました。そして学校内だけでなく近所の人にもあいさつをしてきました。前の校長先生が言っていたのですが、「あいさつはそこに、自分がいる事をしよう明してくる」そうです。あいさつをして返してくれるとだれでもうれいから、学校中や近所の人にも大きく明るい声であいさつをしていきたいと思えます。またあいさつをする、友だちが学年には関係なくふえてきます。やって絶対悪い事はないあいさつをやっていこうと思います。

楽しいクラスにするには

中央小5年 岡田 零央^{れいあ}

ぼくがこのクラスをよくすることで考えていることは三つあります。一つ目は、人のいい所を見つけ、その人の所へ行き、口に出してほめてあげることです。二つ目は、いつもここにきて友だちといっぱいしゃべることです。三つ目は、自分がいやがることは人には絶対にしてはいけない、ということ。ぼくはこの三つのことを心がけて、今のクラスが楽しいクラスにな

るようにがんばりたいです。

野球のチームワーク

中央小5年 福与 大地

ぼくは、少年野球を2年生から始めて今までに感じた事、思った事がいくつかあります。一つは、相手の気持ちを考えて投げたり取ったりするという事です。そうしないとキャッチボールがうまくできないからです。二つ目は、試合の時にしっかりと応えんするという事です。試合に出ていてベンチから大きな応えんの声が聞こえてくると、その人達の分もがんばろうと思えるからです。そして、みんな力を合わせて試合に勝つ時はとてもうれいので、これからもチームワークを大切にしたいです。

みんなと仲良くして

中央小5年 多々羅萌香

私がみんなと仲良くして、楽しかったことは、臨海学習です。理由は、みんなが仲良くしたから臨海学習が成功したと思うからです。みんなが仲良くすると、いろいろなことが楽しくなるし、いやな思い出にならないからです。私達のクラスは、元気で仲良くできる友達がたくさんいるので、すごく楽しくなるし、いやな思い出も少ししかないとあります。たくさん仲良しな友達とうまくやって、臨海学習は成功したので6年生の修学旅行、中学校の行事も楽しくいい思い出にしたいです。

生涯教育のメッカ

松川青年の家だより

（その三十四）

「小洪ダムと南向発電所の見学」

私たちの住んでいる松川町近隣には、普通目にしていても内部はどうなっているのか、何をしているのかなど詳しく知らない施設があります。そこで、今回はその中から小洪ダムと中部電力南向発電所を選んで見学に出かけました。

小洪ダムの中と底

南アルプスを源とする小洪川には、生田地籍に多目的ダム（小洪ダム）が建設されています。このダムは治山治水だけでなく発電や農業用水として私たちの役に立っているダムだそうです。

最初にダムを見下ろす場所で全体のお話をお聞きしてから、エレベーターでダムの底まで下りました。そこは厚いコンクリートに囲まれたトンネルになっていて、いろいろな機械やしみ出た水が流れる溝がありました。そこでお聞きした「ダムも1年に3〜4

cm動くんだよ。」という話が印象に残りました。ダムが一番下から上を見上げると、とても大きいことがよくわかりました。

ダムの排砂トンネル

いったん大雨が降ると、上流から大量の土砂を含んだ水がダムに流れ込むので、ダム湖に石や砂が埋まって浅くなってしまう、ダムの働きが低下してしまいます。そこで、小洪ダムでは洪水時の濁流を、ダムに入れずにダム下へ流すために排砂トンネルを建設しました。



排砂トンネル

完成したばかりでまだ実際に水は流してないので、今のうちにその中を歩いて見学させていた、だくことにしました。そのトンネルは馬原山の地下に掘られていて、長さが4 km以上あるので、中は遠くに入口の明かりが見えるだけで、隣の人の姿も分からないほど暗かったので怖がっているお

友達もいました。トンネルがとても大きいことやきれいなことに驚きました。また、中はとても涼しく夏にはもってこいの見学でした。

中電南向発電所

次にわたしたちが向かったのは、中川村渡場にある南向発電所です。2名の会社の方が詳しくお話をしてくれたり、水車や発電機が回る機械やその様子を間近かで見せてくれたりしました。

水の力で水車が速く回っている様子を見て、私たちが使う電気のために、この機械たちは休むことなく一生懸命働いてくれていることを知り、電気を大切に使わなければいけないなと思えました。

最後に、外に出て電気が送られていく施設や発電が終わった水が天竜川へ出ていく様子なども見学しました。

今回の見学では私たちが安全で便利に暮らすために、自然を上手に利用していることを知ることができました。



水力で回る発電機

運動不足にならないでほしいから… 暑いけどスポーツ！

第7回 松川町民ゴルフ大会

7月27日(日)に高森カントリークラブで第7回松川町民ゴルフ大会が開催されました。207名の参加があり親睦を深めました。

結果は次のとおり

- 優勝 大石 和幸
- 準優勝 宮下 光一
- 第3位 水野 泰秀
- 第4位 佐藤 博文
- 第5位 米山 正彦
- 第6位 青木 豊
- 第7位 奥田 茂
- 第8位 鈴木 孝百
- 第9位 滝川 智之
- 第10位 下澤 光人



ナイスショット！

平成26年度自治会対抗 ソフトバレーボール大会

自治会対抗ソフトバレーボール大会が7月6日(日)に町民体育館で行われました。全19チームが参加し熱戦を繰り広げました。

結果は次のとおり

〔40歳以上の部〕

- 優勝 大栢自治会
- 準優勝 新井南部自治会A
- 第3位 町谷自治会

〔25歳以上の部〕

- 優勝 宗源原自治会
 - 準優勝 原田自治会A
 - 第3位 東浦自治会B
- 名子中部自治会

飯伊地区春季 剣道大会(個人戦)

飯伊地区春季剣道大会が6月22日(日)に行われました。松川町選手の結果です。

〔小学5年男子の部〕

- 準優勝 平島 颯人

〔小学6年男子の部〕

- 第3位 荒川 想太

〔小学5・6年女子の部〕

- 優勝 加賀田 穂

〔一般B(四段以上の部)〕

- 優勝 岩崎 秀成
- 第3位 中野 文義



剣道松川町選手のみなさん

中村文昭氏 講演会

出会いを 活かせば 道が開ける！

松川町公民館自主企画講座

9月6日(土)
開演 13:00
閉演 13:30

松川町公民館 学習室

プロフィール
中村文昭氏は、1954年生まれ。1977年松川町立松川小学校卒業。1981年松川町立松川中学校卒業。1984年松川町立松川高等学校卒業。1987年松川町立松川高等学校卒業。1990年松川町立松川高等学校卒業。1993年松川町立松川高等学校卒業。1996年松川町立松川高等学校卒業。1999年松川町立松川高等学校卒業。2002年松川町立松川高等学校卒業。2005年松川町立松川高等学校卒業。2008年松川町立松川高等学校卒業。2011年松川町立松川高等学校卒業。2014年松川町立松川高等学校卒業。2017年松川町立松川高等学校卒業。2020年松川町立松川高等学校卒業。2023年松川町立松川高等学校卒業。

あなたの人生を変える出会いがまつかわ大学にある！

主催：まつかわ大学運営委員会 中心：上野町分館 中央公民館 36-2622

松川町公民館自主企画講座

町を写そう！ 季節を撮ろう！

松川町写真教室 参加者募集

〇講師に佐藤信一氏を迎えて、月に2回(昼1回・夜1回)の予定で、中央公民館学習室で教室を開いていきます。楽しく写真を撮りながら、写真撮影の技術をみがいていきますせんか？

第1回 飯田線を撮ろう！

「のらまいか飯田線フォトコンテスト」にあわせて、伊那大島駅から、町内の景観ポイントを巡ります。午後は、町内の撮影スポットにも足を伸ばす予定です。

期 日：9月7日(日)午前9時集合
集合場所：中央公民館 学習室
参加費無料

お申込み・問合せ

☎36-12622

松川町中央公民館まで





今年4月から松川町中央公民館の管理人として従事されている米山正彦さん、佐藤史人さん。着任から4カ月、中央公民館や町民体育館、運動公園などの清掃や建物の管理を毎日分刻みのスケジュールでこなす多忙なお二人にお話しを伺いました。



「少しでも利用者の皆さんに気持ちよく使ってもらいたいと思い、2人で話し合っ公民館と町民体育館のトイレに花を飾るようにしました」と話す佐藤史人さん（写真左）、米山正彦さん（写真右）

利用者、管理人それぞれの立場から

米山 正彦さん（名子中部）

趣味は20年続けているバドミントンという米山さん。「週1〜2回、町民体育館で練習していますが、その時感じるのはいろんな人が使う場所だから安全面は特に注意しなくては、ということ」。管理人であり、現在も体育館の利用者であるからこそ、双方の立場で気づくことがあるそう。多くの方に気持ちよく利用してもらいたいとの思いから「利用時間を守る」「道具や備品

を大切に扱う」など基本点なルールを建物内に掲示して注意喚起を促しています。「利用者の皆さんの要望に応えるのはもちろん、私たちの役目は皆さんに気持ちよく利用していただける「環境づくり」に努めること」と話している間にも、利用者からのさまざまなリクエストに迅速かつ的確に対応する米山さんの姿がありました。

利用者の皆さんの安全を第一に考えて

佐藤 史人さん（松川）

朝は建物の開錠にはじまり、公民館や町民体育館のフロア・トイレ清掃。続いて町民グラウンドや運動公園へ移動してそれぞれの施設の整備やトイレ清掃。公民館へ戻って駐車場の草取り、植栽の手入れ。「管理人という予防犯の役目だけのように思われるかもしれないけれど、仕事は多岐にわたります。ふだんの手入れがみなさんの安全につながりますから」と話す佐藤さんの表情からは多忙ながらも利用

者への心配りが感じられます。佐藤さんの趣味は土雛の収集。中野市在住の作家・奈良久雄さんの作品を気に入りました。10年以上かけて300体ほど集めました。「やさしい顔をした土雛を見ていると本当に心が穏やかになります。皆さんにも見ていただける機会ができれば」。佐藤さんのコレクションを見られるのが楽しみです。



野球ホールの気持ち
北小6年 片桐潤也
「いつてー」
と、聞こえない声
「カッキー」

よく飛んだ
打った人やチームはうれしい
だけどほくは痛いし
落ちるとたをきつけられて
もつと痛い
でも専用のボールだから
ほくは痛くないと思つて
打たせてあげる
もし専用ボールじゃなかったら
どんなにこわれやすいか
考えてみて

体育館の工事

北小6年 上前和摩

ほくが通っている学校の体育館は
工事している
だから夏休み前は
遊べない
前はいつも体育館で遊んでいた
毎日ボールを使つて遊んでいた
今でも遊びたい
でも遊べない
夏休みが終われば
また遊べる
ほくは楽しみにしている

川柳

小室 美代（宗源原）

工コと言ひ百寿団扇で猛暑漕ぐ
歳月は嫁から姑になる早さ
病む母にやさしく揺する娘の団扇
改憲せず地球汚さぬ青い空
改憲で軍国主義になる怖さ

毎月第3日曜日は
家族ふれあう
「家庭の日」

声

中央小クラブ活動 地域指導者の皆様に感謝

松川中央小学校

「楽しかったあ。」普段、子どもたちと一緒に話すなんてないものねえ。まして、学校ではねえ。」今年から中央小のクラブ活動のご指導をいただいている地域ボランティアの皆さんの声です。

『こちらこそ。子どもたちの満足感があの笑顔だと思います。これも皆さんのおかげです。ありがとうございます。』

昨年秋、町教育委員会や公民館にお願いし、本校のクラブ活動でのご指導いただけた地域指導者を公募してもらいま



サッカー・チャレンジクラブ：パスの基本

どのクラブの子どもたちも、地域の方から教えていただけることはもちろん、じかにふれあいながら時間を過ごせることが楽しみなようです。これから、子どもたちにも

手芸・小物づくり、太鼓・囲碁、習字・絵手紙の七クラブで、6月末から、年4回2時間連続で行います。

した。そして、連絡・調整していただいた結果、ようやく実現できました。そのクラブは、野球、サッカー・チャレンジ、料理、パソコン、



料理クラブ：揚げドーナッツ作り

地域指導者の皆さんにも、満足とやりがいがあるに味わえるクラブ活動になることを願っています。

今後、習字や絵画指導をはじめとした学習支援などクラブ活動以外にも、子どもたちへの日常的な学習支援に地域の皆さんのお力をいただけると

すぽと

生東の星を楽しむ会

生東地区公民館では、東小学校に保管されている、郷里の偉人・宮澤芳重さんの望遠鏡を活用しようと天体観測を計画。7月31日の夜、東小学校で開催し70人ほど参加しました。今回は地区館と協同での活動を増やしていこうと、中央公民館も共催しています。

天体観測の案内は、飯田御月見天文同好会のみなさんをお願いし話を聞きました。この日は残念ながら空は雲に覆われ天体観測はできませんでしたが、宮澤芳重さんの望遠鏡でどのように星が見えるのか、廊下の離れたところに土星の画像を貼り、望遠鏡でのぞいて見る体験などをしました。



小さくてもしっかり見える芳重さんの望遠鏡

幸いです。地域ボランティア指導者の皆さんのお陰で、中央小学校の教育に厚みを増していただいていると感じています。感謝の気持ちが、いっそう膨らんだ中央小学校の一学期でした。

東小学校の辺りは、飯田市と駒ヶ根市のちょうど中間あたりで周りあまり明るくなく、天体観測にとっても向いているそうです。「星空」という地域の魅力を再確認したすばらしい時間となりました。

2022年

このところ「うだるような暑さ」という言葉が似合う夏がやってきました。子供のころはこまで過ごしづらいたとは思わなかったのですが、これが年齢を取ったということなのか、今騒がれている地球温暖化のせいなのかどちらでしょう？

そういえば一時熱中症対策には塩分を取るとよいとテレビなどで盛んに言われていましたが、実際には炎天下での外作業や激しい運動などで大量に汗をかいた時以外は日常食事で摂取している塩分で十分賄えるそうです。

熱中症対策に飲む方も多いスポーツ飲料、もともと激しい運動時に作られたために商品によっては糖分・塩分が大量に入っている物もあります。暑いからと言ってがぶ飲みするといろんな病気のもとになってしまうかもしれません。

この暑さに負けないためにも窓にすだれをかけたたり、家の中に風を通すように工夫したり、涼感素材の服や寝具などを利用したりと古い知恵と新しい物をうまく取り入れて残りの夏も乗り切っていきましょう。(大久保 康司)

公民館報
「まつかわ」
第 610 号
平成26年 8月15日

発行所 松川町公民館
責任者 矢澤 登部
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)

再生紙を使用しています。