



平成27年11月15日

2・3面	松川町文化祭
4面	暮らしの知識を学ぶ講座
5面	みんなの宝
6面	スポーツ・情報
7面	なかまたち・すぼっと
8面	地域の詩・川柳・短歌 地域を知る講座・視点 べんべん草



## 「収穫」(シナノゴールド)

10月下旬、シナノ三兄弟の最後を飾ります。

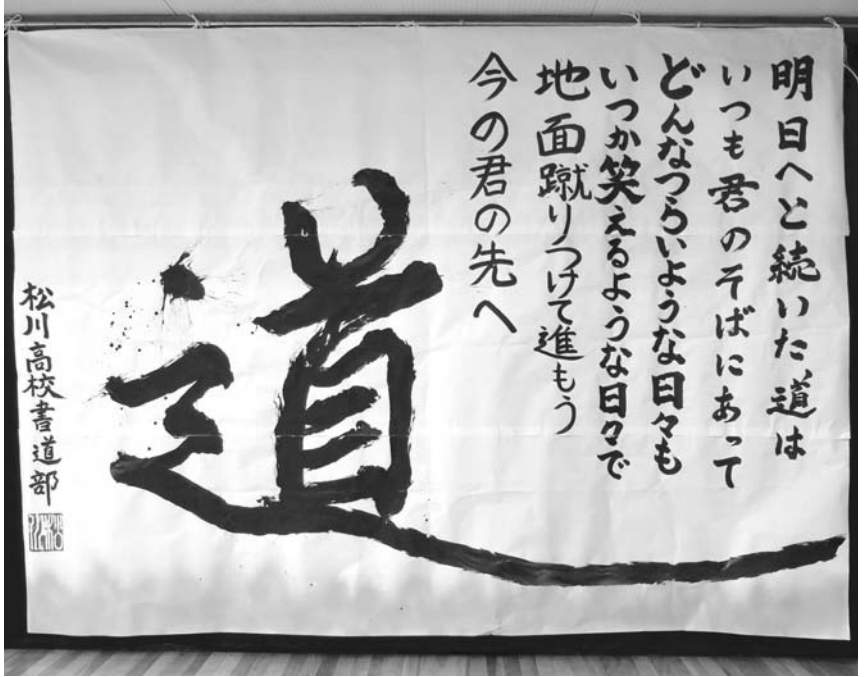
去る10月4日(日)に記念すべき第1回まつかわハーフマラソン大会が開催されました。この大会は、全国各地から大勢のランナーに「松川町に訪れてほしい。」町特産の果物の町をアピールしたい。」そんな思いで実行委員会一同取り組んでまいりました。計画から2年ほどを経て、今年、果樹栽培百年の記念すべき年に開催できました。私は競技部として携わりましたが、コースを決定するなかで町全地区を取り入れたいと考え奮闘いたしました。上大島の上段部分から天竜川までの高低差250Mもあります。ランナーに受け入れられるか心配でありました。また、交通規制の都合上、関門を設けました。せっかくエントリして頂いたので、多くのランナーがゴール出来ることを意識し、関門規制時間を設定いたしました。結果は、当日の天候にも恵まれ心配した途中棄権のランナーは、数名に留まりほぼ全員の方が、ゴールできました。感

## 主張 ハーフマラソン大会を終えて

激しました。この大会開催にあたりボランティアを含め総勢720名ものスタッフの皆様様の協力を得て大会を運営いたしました。各エイドステーションでは、各地区の皆様様に支えられ、交通整理誘導員には、コース沿線をはじめとした住民の皆様様にお願いいたしました。ランナーの皆さんからは、コース上での声援が多くあり、きついコースでしたが走りやすかったという声を多くいただきました。また、参加賞のくだもの配布も好評でありました。果樹栽培百年の年に住民が一体となっておもてなしの心で、次の百年にむけて一歩踏み出せた大会になった事と自画自賛しております。最後になりましたが、実行委員一同、多くの町民の皆様にご理解とご協力いただき開催できたことに対して心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

南信州まつかわハーフマラソン  
実行委員会 競技部長  
原 実





# 作を披露

2回

# 文化祭



平成27年10月  
23日(金)・24日(土)  
25日(日)







日頃の成果 力

第2

松山町



# 身近なところで できることから始めよう!

## 暮らしの知識を学ぶ講座

### ～自分の基礎体力を知ろう 介護予防運動と体力テスト～

平成27年10月8日

みなさん、自分の体力がどのくらいか考えたことがありますか?大丈夫と思って運動会で走ったら膝が笑って転んでしまうなどよく聞きます。これからの高齢化社会で自信をもてるよう自分の基礎体力を測定しましょう。



#### 全員で測定

#### 上体起こし

- ① ペアで行う
  - ② 30秒間の回数を測定(1回)
  - ③ 両手を胸の前で組み、両脇を閉めた状態で仰向けになる。↓両肘が大腿部につくまで上体を起こす。↓それを繰り返す。
- ▼腰痛に不安がある方は実施しない。

#### 握力測定

- ① 左右交互に2回ずつ行う。
- ② 左右それぞれのよい記録の平均値を記録とする。
- ③ 人差し指の第2関節がほぼ直角になるように調節する。

#### 長座体前屈

- ① 2回実施
- ② 壁に背・尻をぴたりとつけて長座姿勢↓厚紙の手前側に手のひらの中央部を置く↓両手を厚紙から離さないようにできるだけ遠くまで前屈
- ③ 膝を曲げない。靴は脱ぐ。



#### 20～64歳で測定

#### 立ち幅跳び

- ① 2回実施
- ② 両足踏み切り、両足着地。
- ③ つま先を踏み切り線に合わせる。着地したらかかとまでの距離を測定。

#### 20mシャトルラン

- ① 一定の間隔で電子音が鳴る。次の電子音が鳴るまでに20m先のラインに達する。
- ② 1分ごとに電子音の間隔が短くなる。
- ③ 2回続けて間に合わなかった場合は測定終了。(間に合っていたところまでが回数となる)
- ④ 1回間に合わなくても次に間に合えば測定は続行する。

#### 反復横跳び

- ① 2回実施(20秒間)
- ② 中央のラインをまたいだ状態からスタート↓サイドステップ
- ③ 左右のラインは、またぐか踏めば1回。中央のラインはまたぐと1回。



#### 65～79歳で測定

#### 開眼片足立ち

- ① 2回実施 ※最高でも120秒
- ② 両手を腰に当て、片足を前方に挙げる。
- ③ テスト終了

#### 6分間歩行

- ① 普段歩く速さで6分間歩行する。
- ② 1分ごとに時間を知らせる。
- ③ 競争ではないので、他人と競ったり、走ったりしない。
- ④ 記録は、5m単位とする。5m未満は切り捨て。

#### 10m障害物歩行

- ① 2回実施
- ② 歩きながら、障害物をまたぎ越す。
- ③ ゴールは、またぎ越して片足が接地した時点をゴールとする。
- ④ 記録は10分の1単位とし、



未満は切り上げる。  
⑤ 走ったり、飛び越したりした場合やはり直しとする。障害物を倒した場合はそのまま続行する。

#### まとめ

測定が終わり記録用紙に記入。項目別得点表にてらし合わせて採点し、総合評価をします。体力年齢判定基準表から自己の体力年齢がわかります。(※体力年齢判定基準表が町公民館にありますので、関心のある方はお問い合わせください。)

参加された方々には、実年齢より体力年齢がずっと若い方がいると思えば、体育部なのにそれはチョット、と言われた人がいたとかいないとか。

たしかに運動を持続させるのも大切ですが、まず身近でできること、たとえば歩いて行ける所はなるべく車を使わない。手始めに回覧板からいこうと思います。みなさんも少しずつ、できることを実行してみたいかがでしょうか?





## 総合学習で 学んだこと

松川中学校 3学年

松川中学校3年生は今年、サマートライやるで、福祉施設の訪問をしました。それまでに道徳の時間に福祉・人権について学びました。それらで学んだことを3学年の人権宣言としてまとめ、文化祭で発表をしました。

### 人権宣言

福祉とは、人権とは、この大きなテーマを様々な活動を通じて考えてきました。

特に、私達は障がいを持つた方、お年寄りの方について学びました。夏休みのサマートライやるでは、一人一人が各施設での体験を通じ、人権福祉について学び深めることができました。道徳の授業でも障がいを持った方々や、お年寄りの方の生き方から学びました。

そして、一人一人が自分なりの答えを見つけました。その一つの結論として、他人のために尽くすこと、ともに助け合って生きていくことが必要だと考えます。そのためにいじめや差別をなくすこと、お互いを理解し、認め合うことが大切だと考えます。

そしてみんなが平等で、明るい社会をつくるために次のことを誓います。

- 1、他人のことを理解し、認め合うこと。
- 2、いじめや差別をなくすこと。
- 3、他人の気持ちを考え、行動すること。

以上のことを心に刻み、みんなが笑顔で明るく暮らせる学校、地域、社会を私達が作っていきたいと思います。

平成27年度

松川中学校 3学年

人権宣言したことを日々実践しようと、学年の級長会を中心に取り組みをはじめていきます。



今月、来月の2回にわたり、シニア大学36期生で、郷土の歴史を学習している松川在住の皆さんの取り組みを紹介いたします。

メンバーはいずれも松川にお住いの5人の女性です。清水穂子さん、林淑恵さん、森本かなえさん、小倉紀子さん、宮下百合子さんです。歴史クラブの皆さんがテーマに取り上げたのは、平成26年に松川町の文化財に指定された「元大島の防空監視哨」です。戦後70年にあたり、松川町の戦争遺跡の一つである防空監視哨が忘れ

去られていることを知り、元の5人が調査・研究し、町内外に語り継いでいくことが大事だという思いから今回取り組まれています。

9月の残暑厳しい折、現場に向き事前に勉強してきたことを確認しながら監視哨跡を見学していた皆さん。昭和19年、世はまさに物不足の中、極めて困難な仕事を強いられる時代、予定していたレンガ積の壕の一部



監視哨を見学したメンバー

が石積みとなつた事実を、大変だつた少女時代のご自身の戦争体験を織雑げながら互いに語り合われていました。

同日、防空監視哨で実際に勤務されていた米山智明さんから直接当時の話を聴かせていただけの時間を設けることが出来ました。

米山さんは昭和19年4月から20年8月の終戦まで勤務していました。

監視哨の中で耳を研ぎ澄ませる聴音監視係・壕の外で双眼鏡による目視係・情報を伝える通信係と交代しながら朝8時から翌朝8時までの24時間

勤務でした。当時監視哨の勤務を命じられるということは優秀な生徒であり、とても名誉なことでした。いくら優秀であっても14歳、今の子ども達と時代背景があまりにも違うため比べようありませんが、かなり厳しい勤務だったことと思います。一番楽しみにしていたことはという質問に「食事です、哨員は米を口にすることができました」と、「辛いこともありましたが、今では懐かしい思い出です」と笑顔でお話されていました。



当時を語る米山さん

昭和20年8月15日、米山さんは自ら志願して戦場に行くための検査を受けに飯田に行っていました。その帰りに敗戦を知ったそうです。誰もが日本が負けるなどと微塵も思っていなかったのです。もちろん米山さんもその一人です。敗れたという衝撃は今でも忘れられないと…。

次回に続く

# 冬に備えてスポーツ

## 第20回オープン混合バドミントン大会

10月18日(日)に町民体育館にて、第20回オープン混合バドミントン大会が行われました。

結果は次のとおり。

### 〈松の部〉

優勝

広沢 年彦・松下 佳世

第2位

杉山 文康・下島 史

第3位

塩澤 浩・代田 江里香

### 〈川の部〉

優勝

中村 彰彦・相津 知子

第2位

山崎 勇一・林 暁

第3位

宮下 健・北澤 真希

### 〈町の部〉

優勝

塩澤 源一・福島めぐみ

第2位

二村 知久・中川オルガ

第3位

桜井 誠・下沢 智子

## 平成27年度 壮年ソフトボールリーグ

10月22日(木)に平成27年度壮年ソフトボールリーグの閉会式が行われました。

優勝 城山クラブ

準優勝 スターキング

第3位 上片桐球友

## 平成27年度 シニアソフトボールリーグ

11月10日(火)に平成27年度シニアソフトボールリーグの閉会式が行われました。

優勝 上新井

準優勝 名子

第3位 上大島

## 平成27年度 OBソフトボールリーグ

平成27年度OBソフトボールリーグの結果は次のとおりです。

優勝 上片桐

準優勝 上新井

第3位 大島

## 平成27年度 松川町ソフトボール 総合選手権大会

11月1日(日)に運動公園グランドで松川町ソフトボール総合選手権大会が行われました。

結果は次のとおり。

優勝 北垣外クラブ

準優勝 宗原

第3位 城山クラブ

## まつかわ大学 第3講座

(暮らしの知識を学ぶ講座 第3回)

### “その人”らしく生きる ～介護・看取りの現場から

講師 大澤智恵子 氏

(UDヘルスケア研究所所長)

介護・医療の現場経験を活かし、命に寄り添うための看護・介護サービス、その専門技術の普及活動に尽力している大澤智恵子氏にご講演をいただきます。誰もが願う“その人”らしく住み慣れた地域で暮らし、最期を迎えるためのヒントを伺います。

期 日 12月12日(土) 13:30から

場 所 松川町民体育館 トレーニングルーム

受 講 料 会員は無料、一般の方は500円

お申込み・お問合せ先

松川町中央公民館 電話36-2633

## 地域を知る講座 第6回

果樹栽培百年の歴史を巡る 第2弾

### 大島村の自力経済更生と果樹栽培

松川町の果樹栽培が盛んになった要因はいくつかありますが、その一つとして戦前の農村不況時に行った大島村の自力経済更生の取り組みが、戦後の果樹栽培の発展に関係していたことが明らかにされました。

現在松川町資料館に保存されている「大島村の経済更生関係書類」等から、その具体的な取り組みについてお話をお聞きます。

期 日 11月27日(金) 19:00から

場 所 松川町資料館 視聴覚室

講 師 前資料館職員 酒井幸則 氏

講演内容

- ・養蚕偏重と農村不況 ・大島村の自力経済更生計画
- ・県、国に認められた大島村の取り組み
- ・養蚕から果樹への転換

お申込み・お問合せ先

松川町中央公民館 電話36-2633

# 毎月第3日曜日は 家族ふれあう 「家庭の日」

なまなま今

北小愛

北小学校であいさつ運動  
松川中学校3年 馬場 敦さん・敢さん



朝、中学3年生の双子の兄弟の馬場君が、北小学校の昇降口に立ち、児童に挨拶を行っています。

今年から、公民館で毎月行っているあいさつ運動に中学生も参加しており、馬場君も生徒会役員として活動してきました。初めは中央小付近で挨拶を行っていましたが、小学

生の頃から児童会であいさつ運動を行っていた馬場君は「母校である北小であいさつ運動がしたい」と言う思いが湧き、先生・保護者の理解と協力を得て実現する事ができました。

7時20分、馬場君兄弟と中学の先生・取材の日は北小の教頭先生が昇降口に立ち挨拶をしていると、元気な挨拶が返ってきます。児童の先輩にあたり、歳が離れていないので大人よりも親しみやすい存在だと教頭先生が語ってくれました。



7時40分頃になり馬場君達が中学校へ行ってしまつと、児童会のあいさつ隊が引き継いでいました。小学生も先輩が来てくれて見本になりヤル気が出るそうで、これからも続けてほしいと言っていました。

すぽっと

若者と本館三部正副部長との懇談

松川町公民館では、若者が住みたい町づくり、若者が参加できる公民館活動などを考えようと、過去2回の研究会

会を「若者」をテーマに行ってきました。そして今年度の研究会(来年2月28日(日)開催)では何かひとつ、小さなことでも答えを見出したい、行動のきっかけ作りをしたいと準備を進めています。このほど、公民館本館では

若者の考えを直接聞きたいと、今年度と昨年度の成人式実行委員、三部正副部長とで懇談会を行いました。

この懇談での「若者」は20代前半の皆さんばかり。松川町にあったらいいものや、いま興味があることなどを話してもらいました。面白い物をする場所や趣味・スポーツをする場所。町を代表する一大イベントなど、とても多くの意見が出ました。具体的な意見

若者の考えを直接聞きたいと、今年度と昨年度の成人式実行委員、三部正副部長とで懇談会を行いました。

はここでは書ききれませんが、松川町でこれからも住んでいきたいという気持ちからの前向きな希望が感じられる懇談となりました。

**あまくておいしい いちごになーれ!**  
北小4年 大場襟歌  
いちごのなえを植えた。やさしく土をかぶせた。お父さんが、

「水をたっぷりあげると、土と根がしっかりついて、元気に育つんだよ。」と教えてくれた。

私は、  
「しっかり育つてね。」  
と言いながら、  
水をたっぷりあげた。  
いちごのなえが、  
「たっぷり水をくれてありがとう。」  
と言っているような気がした。  
あまくておいしい、いちごに育つといいなあ。

**む中になつたりんごの手伝い**  
北小4年 森谷 岳  
りんごの葉つみと  
りんごのりの手つだいをした。  
りんごの上に葉があると、  
日が当たらなくなつてしまつ。  
だから、葉をとつてあげた。  
葉のかけて縁つほかつたところが、明るくなつた。  
もっと明るくしたいな。  
む中になつて、葉をとつた。  
次は紅玉のりんごのり。  
お気に入りのりんごは、  
ヒカヒカになるまでふいた。  
いっぱいといつた。  
シャリッ!  
食へてみたら  
ちよつぱりすつぱくて  
ちよつぱりあまかつた。

川柳

下平睦夫(清北)

腹の虫殺して守る家庭の和  
お裾分けするは松茸香りだけ  
虫のいい解釈をする安保法  
国会は民意以外の価値見てる  
今何故か翼賛政治思い出す

短歌

下平曜子(宮坂)

虫へんを書きたる時に荷が届  
きもう戻りこぬ集中心は  
冷蔵庫のドアの重宝マグネット  
に挟みてわれの記憶の置き場  
本棚の下段に重石となり古  
子に揃えたる百科事典は  
子のスイカ鬚し改札出る入る  
九段界限ひと日を泳ぐ  
渋滞を厭いて帰省やめたる子  
赤そば畑を夫と見に行く





# 今月の公民館

いよいよ工事が  
始まりました。



## 果樹栽培の歴史をめぐる 第4回 地域を知る講座

町史探訪の会 光澤 正之

10月8日(木)、公民館の第4回地域を知る講座が行なわれ、果樹栽培100年の歴史に触れました。今回は「町史探訪の会」の会員も加わり、20名余が参加しました。講師は、元松川町資料館職員の酒井幸則さんです。

はじめに向かったのは、上片桐で初めて植えられた梨、二十世紀がある、大沢南部の島崎久彦さんの園です。その二十世紀は昭和3年に植えられたもので、今でも実をつけ

ています。この日はすでに収穫時期を過ぎていましたが、なんと、島崎さんが

この二十世紀の実をとっておいでくださり、参加した私たちはその場で味わわせていただきました。実が大きく、カリッとした歯ごたえと二十世紀らしいみずみずしさは健在。ご長寿の果樹からとれた実とあって、みんなで感動と感謝の気持ちでいただきました。つづいて、梨の共同防除としては日本で初めて行われた、上町の共同防除の遺産を見学しました。昭和26年当時、りんの共同防除は更級郡共和村



日本初の梨の共同防除小屋跡

(現在の長野市篠ノ井の内)で県下唯一行われており、上町のみなさんは共和村を視察。そして、昭和27年に梨の共同防除を日本で最初にはじめました。共同防除は、それまでの手こぎポンプの重労働から解放された画期的なシステムです。このような歴史が松川町にあるということから、当時の人たちの果樹栽培に対する強い気持ちを感じることが出来ます。また、大島で最初に植えられた二十世紀梨も見学しました。羽場、マルダイ大場農園(大場章夫さん園)には、大正15年に植えられた二十世紀があり、松川町で最初に植えられた二十世紀のうちの一本です。まず、その樹木の見え方に特徴があり、幹が上までまっすぐに伸び、90度に枝を曲げて梨棚を作っています。これこそが初期の栽培方法だということです。樹齢90年になる二十世紀ですが、今も大切に



大島で最初に植えられた二十世紀梨

保存、栽培されています。樹木そのものは古木ですが、枝は新しいものを残しているため、味は今も良いまま、たそうです。このほか、下伊那地方で初めて植えられた果樹、飯田市丸山の早生赤梨の樹も車窓から見学しました。飯田市の天然記念物に指定されていますが、残念ながら今年になって枯れてしまったそうです。しかし、青い葉をつけた枝がまだ数本残っており、生きた姿を見ることができました。このほか、町内の開墾地や、江戸時代に当地方の主要な柿であった「立石柿」についても学ぶなど、たくさん地を見て回りました。ひとことに果樹といってもさまざまで、100年の歴史ともなれば一日で学ぶことは当然できません。しかし、その一端に触れただけでも意義深いものとなりました。

## ◎◎◎草

毎年毎年この時期になると「今年もあと何日」と特にやる事が無くても、気持ちが晴々れしくありません。寒くなると余計にヤル気が出ないかと思えます。私自身に言い聞かす意味でも、人生にヤル気が出ないときの名言。  
・良いことを思えば良いことが起きる。悪いことを思えば悪いことが起きる。  
・樂觀は、自分だけでなく、他人も明るくする。  
・予想外の人生になっても、そのとき幸せだったらいんじゃないかな。  
・人生という試合で最も重要なのは、休憩時間での得点。  
・「できること」が増えるより、「楽しめること」が増えるのがいい。  
・やる気のある人は方法を探し、ない人は言い訳を探す。  
・気の向いた時だけ頑張っても、たいしたことは成し遂げられない。  
・寒さに震える者ほど、太陽を暖かく感じる。  
・夢見ることが出来るなら、それを実現できる。  
最後に仕事に対する、豊臣秀吉の名言  
「主人は無理を言うなるものと知れ。」

松下佳史

公民館報  
「まつかわ」  
第 625 号  
平成27年11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 36-2633  
e-mail: c.kouminkan@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。