



平成28年10月15日

8面	76面	5面	4面	2・3面
視点・声・ペンべん草	俳句・こどもの詩	ひと・すぼっと	資料館だより	対策定食
		スポーツ・写真コンテスト	みんなで仲良く	作ってみよう！メタボ
			松川町音楽祭	
			夏季地区スポーツ大会	



# まつかわ百景 ⑨③

## 「黄金色に実り、これから刈り取り」

5月に体験しながら植えた稲が豊かに実り、いよいよ刈り取りです。

- 1、世代を超えたいろいろな人たちが自由に気軽にゆったり使える公民館
  - 2、生きがいの場・文化の香りのする公民館
  - 3、市民の多様な学習に対応できる、学びの公民館
  - 4、バリアフリーの公民館
- 気軽に打ち合わせをしたり、

「素晴らしい公民館ができましたね！」  
完成した新公民館をご覧になった方から、このような感想をいただきました。  
松川町中央公民館と株式会社チャンネル・ユーとの併設施設「えみりあ」の竣工式を10月29日(土)に行い、11月1日(火)にオープンします。今までの公民館は耐震化ができていないということで、平成24年度から「未来の公民館はどうあったらよいか」について市民によるワークショップで何度もアイデアを出し合い、それを参考にしながら建設委員会で公民館の原案を考え、さらにパブリックコメントで市民の意見を取り入れ、それをもとに新公民館が建設されました。  
新しい中央公民館の特徴は次のとおりです。

## 主張

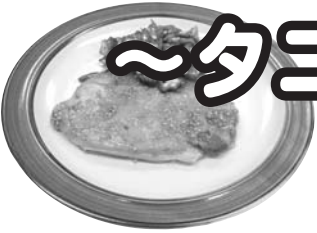
### 新公民館スタート！

休憩したりできるように1・2階にラウンジを、1階に広いロビーを設けました。ギャラリーには市民の皆さんが制作した絵画や書などの作品も展示します。チャンネル・ユーのオープンスタジオも気軽に見ることが出来ます。2階の「えみりあホール」では、50人から250人規模の会議や集会、講演会からミニコンサートまで多目的に使えます。また、目的や利用人数に合わせて3つの学習室と会議室、和室、談話室を配置しました。調理室の隣にはカーペット仕様の交流室を設け、小さいお子さんからお年寄りまでくつろぐことができます。また、3階の学習室には防音設備を施し、壁には鏡を設置しました。ダンスなど大きな音を出すような活動も気軽にできるようになります。

中央公民館は下足使用で、年末年始以外通年開館とします。気軽に集い交わり、語り学ぶみんなの公民館にしていきたいと考えます。是非気軽にご利用いただけますようお願いさせていただきます。

松川町公民館長 小沢 誠

まつかわ大学



# ～タニタ食堂に学ぶ500kcalのまんぷく定食のコツ～

## を作ってみました！

### ささみのピカタ

177kcal 塩分1.0g

●材料 2人分

- ささみ .....4本
- 塩こしょう .....少々
- ブロッコリー .....1/3株
- トマト .....1/3個
- 小麦粉 .....小さじ1強
- 溶き卵 .....1/2個
- 塩 .....少々
- 粉チーズ .....小さじ2
- ケチャップ .....小さじ4

●作り方

ささみは筋を取り、塩こしょうをふる。  
ブロッコリーは小房に分け、熱湯で塩ひとつまみ(分量外)を入れてゆで、ざるにあげて冷ます。  
トマトはくし形に切る。  
ささみの両面に小麦粉を薄くまぶす。溶き卵に塩を入れてよく混ぜてささみの両面につけ、粉チーズをふりかける。  
温めたオーブントースターにクッキングシートを敷き、ささみを5～8分焼く。  
器にトマト、ブロッコリー、焼きあがったささみを盛り、ケチャップをかける。

### きのこサラダ

81kcal 塩分0.9g

●材料 2人分

- えのき茸 .....1パック
- しめじ .....1パック
- たまねぎ .....1/5個
- ベーコン .....1枚
- にんじん .....2cm
- バター .....1g
- 塩こしょう .....少々
- ドレッシング(おろししょうゆ味) .....大さじ1

●作り方

えのき茸は半分に切ってほぐし、しめじもほぐす。たまねぎは薄くスライスし、水にさっとさらす。ベーコンは1cm幅に切る。にんじんは千切りにする。  
フライパンにバターを溶かし、中火でベーコンを炒め、にんじん、えのき茸、しめじも加えて塩こしょうで味をととのえ、たまねぎを加えて混ぜる。

479kcal  
塩分3.1g



みかん  
35kcal

### ご飯

120g 160kcal



### わかめのみそ汁

26kcal 塩分1.2g

●材料 2人分

- 乾燥わかめ .....2g
- 長ねぎ .....10cm
- だし汁 .....300cc
- みそ .....小さじ2

●作り方

わかめは戻して、椀に入れる。長ねぎは小口切りにする。  
鍋にだし汁を入れ、沸騰したら長ねぎを入れてさっと煮る。  
弱火にしてみそを溶き入れ、椀にそそぐ。



ある主婦の つぶやき

「いつも気を付けとるでそんなに食べとらんのに、全然！体重が減らないんだに。どういわけずら：バリバリポリポリ…」

体重が減らない理由は本人以外気が付いているようなので、つぶやき主婦は友人にすすめられてまつかわ大学へ。

9月3日の午後、会場の町民体育館は多くの人が訪れていました。

講師は高森町出身の竜口知子さん。タニタ食堂でおなじみの(株)タニタヘルスリンクの管理栄養士さんです。

まず目標設定は、具体的に達成可能であること。そして日課にできることも大切。

毎日の食事は、主食・主菜副菜2皿・汁物の定食スタイルで朝昼晩3回食べること。地元の旬な野菜を使い、一口は30回噛んで食事時間には20分以上かけてほしいとか。それから大皿からとるのではなく一人用の皿してみるなど、すぐ出来そうな気がします。

つぶやきおばさんは一口5回、早食い…です。今回のお話しは、毎日の生活の見直しにとても役立ったと、すぐにでも実行してみようと思うおばさんでした。



### 豚肉の南部焼き

263kcal 塩分1.3g

#### ●材料 2人分

豚ロース肉 ……90g×2枚

A	溶き卵 ……1/2個
	おろししょうが ……小さじ1
	しょうゆ ……小さじ2
	みりん ……小さじ1

いりごま(白) ……大さじ1

オクラ ……8本

しょうゆ ……小さじ2/3

練りからし ……少々

#### ●作り方

1. 豚ロース肉はすじ切りをし、調味料Aに30分以上つけ込んでおく。
2. 温めたオーブントースターにオープンシートを敷き、ごまをふった豚ロース肉を10～15分焼く。
3. オクラはさっとゆでて小口切りにし、しょうゆと練りからしで和える。
4. 器に豚ロース肉を盛り付け、オクラを飾る。

### 切干大根ときゅりの和え物

25kcal 塩分0.4g

#### ●材料 2人分

切干大根 ……7g

きゅうり ……1/2本

塩昆布 ……少々

ドレッシング(青じそ風味)

……………小さじ1

酢 ……小さじ1

#### ●作り方

1. 切干大根は水で戻して水気を絞る。きゅうりは千切りにする。
2. 切干大根、きゅうり、塩昆布をドレッシングと酢で和える。

555kcal 塩分3.6g

### キャベツのトマト煮

81kcal 塩分0.9g

#### ●材料 2人分

キャベツ…1/10個 オリーブ油 ……小さじ1/4

にんじん…4cm ホールトマト(缶) ……80g

たまねぎ ……1/5個 粉末コンソメ…小さじ1/4

ベーコン ……1枚 塩こしょう ……少々

にんにく…少々

#### ●作り方

1. キャベツはざく切りに、にんじん、たまねぎ、ベーコンは1cm角の色紙切りにする。にんにくは薄みじん切りにする。
2. 中火の鍋でオリーブ油を熱し、にんにくを炒めて香りを出し、ベーコン、キャベツ、にんじん、たまねぎを加えて炒める。
3. 全体に軽く火が通ったら、つぶしたホールトマトを加える。コンソメ、塩こしょうを加え、野菜がやわらかくなるまで 10～15分煮る。



### ご飯

120g

160kcal

### 干しいたけと長ねぎのみそ汁

26kcal 塩分1.0g

#### ●材料 2人分

干しいたけ ……1枚

長ねぎ ……10cm

だし汁 ……300cc

みそ ……小さじ2

#### ●作り方

1. 干しいたけは水で戻して細切りにする。長ねぎは小口切りにする。
2. 鍋にだし汁を沸かし、しいたけを入れる。沸騰したら長ねぎを入れてさっと火を通し、みそを溶き入れる。

### まとめ

意外と簡単に作ることで、約500kcalとは思えないくらいポリウム満点でした。ヘルシーだけど味付も薄いとほ感じず、おいしく食べられました。

たまたま顔を出した消防団員に試食してもらったところ、「おいしい、おいしい!!」と大絶賛していただきました。みなさんもぜひ作ってみてはいかがでしょうか。

# 夏季地区スポーツ大会

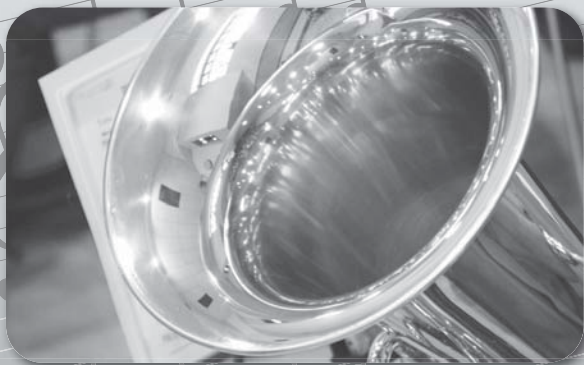
生東地区公民館 橋場 裕

毎年恒例の地区スポーツ大会を9月25日の午後開催致しました。天気が心配でしたが、当日はスポーツ大会にふさわしく好天に恵られました。競技内容は、マレットゴルフとグラウンドゴルフを行い、下は5歳から上は90歳以上まで幅広い年齢層の50名以上の方が参加していただきました。マレットゴルフは、毎年行っている峠マレットゴルフ場がリニューアルされ、新しいコースでプレイすることができました。ベテランの方が多く白熱した試合になりました。グラウンドゴルフは生東グラウンドを使わせていただき、体育部員が協力してタイヤやハシゴ、ベンチなど様々な物を使用し障害物コースを8ホール作製しました。障害物があるため皆さん苦戦しながらスティックを振っていました。そんな中、5メートル離れたホールポストにホールインワンをした!!人もいて、入った瞬間大歓声でした。試合は自

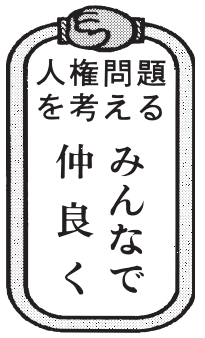


治会毎の対抗戦で行い、長峰チームが優勝しました。グラウンドゴルフは松川町の中でもこの生東地区でしか行っていないので、ここ生東地区から広まってくれれば嬉しいです。競技が終了し生東会館にて表彰式と慰労会を行いました。日中体を動かしていい汗をかき、久しぶりに顔を合わせる人達との話も盛り上がり、楽しい一日を過ごすことができました。次回も楽しいイベントを企画していきたいと思えます。

## 第27回 松川町音楽祭



9月4日(日)に第27回松川町音楽祭が合唱3団体、合奏6団体が参加して開催されました。



### 組体操を通して 学んだこと

北小5年 北村 音乃

私は、組体操で、友達と力を合わせるこの大切さを学びました。「こうしたらやりやすいんじゃない。」「こうしたらどうかなあ。」と、いっぱい言葉をかけ合って、友達といっしょに技を作り上げていきました。がんばって少しでも6年生に近づきたいと思ってやってきました。

友達とやっていて、「こんな協力の仕方があるんだなあ」「こんな助け合いができるんだなあ」ということを、組体操の技を作り上げていく中で学ぶことができました。

技が痛くてもがまんし、あきらめず、ふんばって、友達がいたから、ここまでがんばれたんだなあと思いました。6年生に追いつくことはできなかつたかもしれないけれど、組体操をやって、6年生に一步ずつ近づいてきているなと思いました。

北小5年 下村 麻菜

私は、今までできないことがあるといやになつて、すぐ

に投げ出していただけ、組体操の練習をして、最後まであきらめない気持ちと、やればできるんだなという気持ちが強くなりました。

技ができなくて投げ出そうとしていたときに、友だちがはげましてくれたのでやる気が出たし、あきらめないぞという気持ちが出ました。できてしまうようになるまで友だちが手伝ってくれたり、コツを教えたりくれたりしたので、本当にありがたいなと思いました。

一番のときも、友だちと心をつなげて技をすることができて、最後までがんばってやってくれたと思います。

北小5年 片桐ひかり

私が組体操を通して学んだことは、協力や心をつなげるといことです。

友達と練習している時は、とても強い団結力を感じて、できなかつた技も、練習を通じてしつかりと上手にできるようになりました。どうすれば技ができるようになるのか、どうすれば正確にえん技することができるようになるのか、友達といっしょに練習している中で気づくことができるようになりまし。

本番は、「団結」と「心を一つにする」ことを意識して、仲間を信じて、一つ一つの技をしつかりと正確にやることでできて、うれしかったです。

### 松川町今昔

資料館だより  
第5回  
「人々の楽しみ―祭―」

江戸時代の村の人々は一日中仕事に追われ、ほとんど楽しみもないような生活をしてきたというように思っている皆さんが多いと思います。

しかし、全くなかつたわけではありません。楽しみの一つに、年に何回かある村の神社のお祭りがありました。現在の祭りは花火が上がリ、露店が並び賑やかですが、当時は境内で行われるいろいろな催しが、人々を楽しませてくれました。相撲興行や村の人たちによる人形芝居や村芝居、さらに踊りなどもありました。神様への奉納の意味もありましたが、やる人たちも祭り以前から稽古などをして交流して楽しみました。

祭りの催しには、近くの村からも人々が出てくることもあり、いろいろな人々との出会い・交流が楽しみでもありました。特に若い男女にとつては、異性

と出会うまたとないチャンスでした。祭りをきっかけとして、一緒にいるケースも結構あつたのではないのでしょうか。

さて、写真は名子村・(上)新井村・古町村の村役人と大嶋町の問屋が、祭りの狂言(村芝居)の時の約束をした文書です。それは、狂言の時に酒や弁当が出されていたようですが、だんだん華美になり、出される酒や弁当の量も多くなつてきたので、かかる費用も多くなるから自粛しようというものです。これは村人たちにとつては、めつたにない楽しみなので、のびのびとやりたいという気持ちが強かつたと思います。ところが、村を納めている武士の人たちは、そうなる農村の疲弊のもとになり、ひいては入つてくる年貢の減少につながるから、できるだけコントロールさせ

なくてはと考えていました。そこで様子を見ながら、各村の村役人に働きかけをしたのでした。村役人は間に立って、支配する人の意も汲みながら、できるだけ穏便に済ませるため、写真のような約束を結んだのでした。

しかし時代が下つていくと、祭りを中心になつて取り仕切っている若者たちは、なんとか祭りを少しでも長く楽しきたいと、休日を多くしてくれたいように村役人に強く働きかけたりしました。それもあつて、一年間の休日の数は農休みや祭りなど行事休みが増加していきました。休日の日取りや日数は村によつて違つていました。休みを多くしたいというのは、現在と変わりのない気持ちだと思ひます。



松川町資料館 伊坪 達郎

スポーツ振興くじ助成事業  
**第2回 南信州まつかわ**  
**ハーフマラソン大会結果**  
 スポーツKUL  
 

総合

※太字は町内参加者

ハーフマラソン男子

- 第1位 **松山 克敏**  
1時間16分29秒  
(長野県松川町)
- 第2位 伊東 和也  
(長野県売木村)
- 第3位 池田 祐一  
(岐阜県恵那市)
- 第4位 金井塚 文人  
(愛知県名古屋市)
- 第5位 片岡 繁雄  
(愛知県名古屋市)
- 第6位 西永 佳人  
(長野県松川町)

- 第2位 加藤 金市  
(埼玉県川島町)
- 第3位 関口 達  
(埼玉県川島町)
- 第4位 松葉 桂二  
(岐阜県中津川市)
- 第5位 大形 剛  
(愛知県名古屋市)

- 第1位 井野 光子  
1時間22分13秒  
(大阪府大阪市)
- 第2位 中村 麻季子  
(愛知県名古屋市)
- 第3位 長坂 恵子  
(愛知県豊田市)
- 第4位 加納 佐知子  
(愛知県美濃市)
- 第5位 嶋田 富美子  
(愛知県岡崎市)

- 第1位 兼松 藍子  
19分9秒  
(愛知県名古屋市)
- 第2位 杉浦 美由紀  
(愛知県名古屋市)
- 第3位 谷口 由香  
(愛知県蒲郡市)
- 第4位 滝澤 朱莉  
(長野県駒ヶ根市)
- 第5位 山岡 あやの  
(長野県岡谷市)

- 第1位 関口 修  
5 km 男子
- 第2位 加藤 金市  
(静岡県浜松市)
- 第3位 関口 達  
(埼玉県川島町)
- 第4位 松葉 桂二  
(岐阜県中津川市)
- 第5位 大形 剛  
(愛知県名古屋市)

- 第1位 井野 光子  
1時間22分13秒  
(大阪府大阪市)
- 第2位 中村 麻季子  
(愛知県名古屋市)
- 第3位 長坂 恵子  
(愛知県豊田市)
- 第4位 加納 佐知子  
(愛知県美濃市)
- 第5位 嶋田 富美子  
(愛知県岡崎市)

- 第1位 兼松 藍子  
19分9秒  
(愛知県名古屋市)
- 第2位 杉浦 美由紀  
(愛知県名古屋市)
- 第3位 谷口 由香  
(愛知県蒲郡市)
- 第4位 滝澤 朱莉  
(長野県駒ヶ根市)
- 第5位 山岡 あやの  
(長野県岡谷市)

- 第1位 関口 修  
5 km 男子
- 第2位 加藤 金市  
(静岡県浜松市)
- 第3位 関口 達  
(埼玉県川島町)
- 第4位 松葉 桂二  
(岐阜県中津川市)
- 第5位 大形 剛  
(愛知県名古屋市)

- 第1位 井野 光子  
1時間22分13秒  
(大阪府大阪市)
- 第2位 中村 麻季子  
(愛知県名古屋市)
- 第3位 長坂 恵子  
(愛知県豊田市)
- 第4位 加納 佐知子  
(愛知県美濃市)
- 第5位 嶋田 富美子  
(愛知県岡崎市)

- 第1位 兼松 藍子  
19分9秒  
(愛知県名古屋市)
- 第2位 杉浦 美由紀  
(愛知県名古屋市)
- 第3位 谷口 由香  
(愛知県蒲郡市)
- 第4位 滝澤 朱莉  
(長野県駒ヶ根市)
- 第5位 山岡 あやの  
(長野県岡谷市)

- 第1位 関口 修  
5 km 男子
- 第2位 加藤 金市  
(静岡県浜松市)
- 第3位 関口 達  
(埼玉県川島町)
- 第4位 松葉 桂二  
(岐阜県中津川市)
- 第5位 大形 剛  
(愛知県名古屋市)

- 第1位 井野 光子  
1時間22分13秒  
(大阪府大阪市)
- 第2位 中村 麻季子  
(愛知県名古屋市)
- 第3位 長坂 恵子  
(愛知県豊田市)
- 第4位 加納 佐知子  
(愛知県美濃市)
- 第5位 嶋田 富美子  
(愛知県岡崎市)

- 第1位 兼松 藍子  
19分9秒  
(愛知県名古屋市)
- 第2位 杉浦 美由紀  
(愛知県名古屋市)
- 第3位 谷口 由香  
(愛知県蒲郡市)
- 第4位 滝澤 朱莉  
(長野県駒ヶ根市)
- 第5位 山岡 あやの  
(長野県岡谷市)

- 第5位 原 阿天夢  
(長野県飯田市)
- 第6位 関島 瑠愛  
(長野県松川町)

- 3 km 女子
- 第1位 佐藤 悠花  
10分32秒  
(長野県松川町)
- 第2位 筒井 心葉  
(長野県飯田市)
- 第3位 佐藤 綾花  
(長野県松川町)
- 第4位 羽生 彩七  
(長野県飯田市)
- 第5位 山城 春菜  
(長野県高森町)

- 第1位 佐藤 悠花  
10分32秒  
(長野県松川町)
- 第2位 筒井 心葉  
(長野県飯田市)
- 第3位 佐藤 綾花  
(長野県松川町)
- 第4位 羽生 彩七  
(長野県飯田市)
- 第5位 山城 春菜  
(長野県高森町)

- 第1位 佐藤 悠花  
10分32秒  
(長野県松川町)
- 第2位 筒井 心葉  
(長野県飯田市)
- 第3位 佐藤 綾花  
(長野県松川町)
- 第4位 羽生 彩七  
(長野県飯田市)
- 第5位 山城 春菜  
(長野県高森町)

- 第1位 佐藤 悠花  
10分32秒  
(長野県松川町)
- 第2位 筒井 心葉  
(長野県飯田市)
- 第3位 佐藤 綾花  
(長野県松川町)
- 第4位 羽生 彩七  
(長野県飯田市)
- 第5位 山城 春菜  
(長野県高森町)

- 第1位 佐藤 悠花  
10分32秒  
(長野県松川町)
- 第2位 筒井 心葉  
(長野県飯田市)
- 第3位 佐藤 綾花  
(長野県松川町)
- 第4位 羽生 彩七  
(長野県飯田市)
- 第5位 山城 春菜  
(長野県高森町)

- 第3位 中島 快都
- 第4位 古林 拓哉
- 高校生以下女子
- 第3位 佐藤 秋乃
- 30歳以下女子
- 第5位 遠山 安都子

- ハーフマラソン
- 第3位 中島 哲也
- 40歳以下男子
- 第1位 松山 克敏
- 40歳以下女子
- 第3位 鈴木 紀美江
- 50歳以下男子
- 第2位 西永 佳人

- 第3位 中島 哲也
- 40歳以下男子
- 第1位 松山 克敏
- 40歳以下女子
- 第3位 鈴木 紀美江
- 50歳以下男子
- 第2位 西永 佳人

- 第3位 中島 哲也
- 40歳以下男子
- 第1位 松山 克敏
- 40歳以下女子
- 第3位 鈴木 紀美江
- 50歳以下男子
- 第2位 西永 佳人

- 第3位 中島 哲也
- 40歳以下男子
- 第1位 松山 克敏
- 40歳以下女子
- 第3位 鈴木 紀美江
- 50歳以下男子
- 第2位 西永 佳人

- 第3位 中島 哲也
- 40歳以下男子
- 第1位 松山 克敏
- 40歳以下女子
- 第3位 鈴木 紀美江
- 50歳以下男子
- 第2位 西永 佳人

- 小学生男子
- 第5位 福島 知恵・羽七

「松川町の四季の風景」  
 写真コンテスト

松川町写真集団  
 代表者 知久 進

中央公民館落成と町制60周年記念に合わせて松川町を象徴するような「松川町の四季の風景」の写真を募集しました。応募、審査とも多くの町民を巻き込んでの文化活動として取組ました。その結果、写真の応募は71点ありました。審査については町民の皆様349人、1619票の投票により次の方々の作品が優秀賞に決定しました。  
 優秀作品5点は中央公民館に掲額させていただきます。応募作品は松川町文化祭にも展示します。優秀作品、応募作品とも作者と協議して広く活用を図っていきたいと思います。それぞれにご協力ありがとうございました。

優秀賞5点

- ◆春の部  
春を往く 菅 沼 章 子 (名子中部)
- ◆夏の部  
雲湧く 小 島 美乃里 (宗源原)
- ◆秋の部  
梨もみじ 田 中 元 (飯田市)
- ◆冬の部  
朝霧の台城公園 細 田 勝 可 (郷原)
- ◆自由の部  
冬の夜 片 桐 久 和 (北垣外)



# 公民館活動を通して

宮脇 俊典さん(新井南部)

平成15年9月1日から平成28年3月31日まで松川町中央公民館体育部員として活動していた宮脇さんですが、この度、長野県公民館活動推進功労者表彰を受賞されました。



公民館活動に参加していく中で、初めは「公民館っ

てなんだろう」と思いつつも入部したそうです。そして日に日に、地域の人にとって公民館とはなくてはならない存在だということに気づいたそうです。

公民館活動を通して、良き仲間に出会え、今まで知らなかった地域の方との交流ができ、とてもよかったです。また、ライフスタイルの多様化などで公民館活動も大変だと思えますが、頑張っていたのだと現部員に向けて、メッセージをい

「たくさんだきました。多くの先輩方が功労者表彰を受賞され現部員の私たちの励みにもなります。メッセージをいただいたように、今だから、公民館員だからできることを日々の生活の中から見つけ、地域活動に繋げたり、多くの方と交流できる場を設けるなど、私たちも、いろんな輪を広げられるように努力しましょう。改めて、宮脇さん、公民館功労者表彰受賞、おめでとうございます。」

最後に公民館館長から修了証が配られました。「また、やりたい。」「楽しかった。」と満足そうな顔でみんな受け取っていました。

9月23日・30日に、トランポリン教室を行いました。昨年までは、二日間に渡って参加頂きましたが、人数の都合上、今回はどちらか片方に参加頂きました。

1回目は35人、2回目は41人と、年少



# トランポリン教室

さんから中学生まで多くの皆さんに来て頂く事が出来ました。ほとんどの子がトランポリンが初めてでした。小さなお子さん達は、始めは、ポンポ

達していききました。保護者の方もそんな子ども達の姿に笑顔になり、とても和やかな雰囲気の中で行う事ができました。



普段なかなか出来ないトランポリンに触れる事ができ、運動の楽しさ・技が出来る時の達成感を感じられる教室になったと思います。中央公民館体育部 関 優那

# 俳句

仲 秋 北原 泊瀬 (宮坂)

秋暑し山と川との交ざる里  
風立ちぬ音に耳貸す夜の秋  
消息の手蔓へだてし無月かな  
長雨や灯し零して街ねむる  
木犀の香遠く効き山麓線



# 運動会

中央小6年 城田 瑚好

今日6年の最後の運動会がありました。最初の方は白組が負けていたので、みんなで綱引きを力一杯やりました。そして、2回とも勝つたのでよかったです。

中央小6年 前田 大聖

今日、運動会がありました。運動会の応援台戦の時、せいいつばい声を出してできたのでよかったです。

運動会で一番楽しみにしていたのは組体操でした。理由は運動会の日までみんなと協力して一生懸命練習したからです。本番の組体操では少し緊張したけど、技とか移動が上手にできたのでよかったです。小学校で最後の運動会だったので、楽しくできてよかったです。



# 今月の公民館

あとは竣工式を待つのみ。  
広いロビーで人々が交流している姿が  
目に浮かびます。



# 声

## 狼煙体験に参加して

小川 光兵 (古町)

9月3日の土曜日、台城公園での中央公民館主催の「狼煙体験」戦国武将武田氏の狼煙を上げよう」に参加しました。9時に本丸で中央公民館長の小沢さんから狼煙体験の説明があり、狼煙を2つ作りました。公民館で用意してくれた青竹を3本組み合わせて台を作り、わら束と杉の葉をのせて完成です。

その後、元松川町資料館職員のお話を聞きました。それによると、狼煙は中国や朝鮮などでオオカミの糞を燃やすなど火や煙を使った古くからの軍事的な伝達手段で、信玄の頃はロケット花火のような火薬も使ったのではないかとのことです。伊那谷の狼煙台は、武田信玄の織田軍との戦いのためのもので、最前線から連絡があると、根羽月瀬



いっしょにつくるぞ！

の柚路峠から、蛇峠、極楽峠、久米ヶ城、大島台城、陣馬形、高遠、八ヶ岳、甲府へとつながったそうです。確実に伝達するために、狼煙台が網の目のように多数あったそうです。



まっすぐのぼれ

10時ころ南側に移動し、天竜川下流を見ていると、「白い煙が真っ直ぐ上がっている！」との声で、水晶山に狼煙が確認できて「見えた！」と歓声が上がりました。

そのうちに「高森にも見えるよ！」と吉田古城にも狼煙を確認したので、1つ目の狼煙に点火しました。同時に、北側へ移動して、天竜川上流の陣馬形の狼煙を確認しました。2つ目の狼煙にも点火して、下から煽ぐと大きな煙が勢いよく立ち上がったので、「これは大軍を知らせる狼煙だな！」とはしゃぎました。

# 2022年

公民館報  
「まっかわ」  
第 636 号  
平成28年10月15日  
発行所 松川町公民館  
責任者 小 沢 誠  
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)

「今年のF1日本グランプリのテレビ中継は、有料放送か…」と残念がる友達の話聞いて、にわかモータースポーツファンの私も残念な気がしますが、日本開催だけ解れば良いですが、日本開催となれば生中継で見たかったな。レース関係者は真剣勝負ですが、ファンからすれば一年に一度のお祭り騒ぎ、放映権の関係もありますがお祭りが一つ減ってしまうのは悲しい事です。

今は一般の車の性能が上がっている、F1も昔に比べ性能が上がっている。そこで言われる事が、昔に比べドライバーの運転技術が落ちてきているのではないかと。昔は神業テクニクとか聞きましたが、今はマシンの性能の方が話題になっている気がします。もし昔のF1ドライバーが今のマシンに乗ったら速いのか？レースで勝つ事ができるのか？昔はチームからの指示はプラカードでしたが、今は無線で細かく指示が来るから、昔のプライド高そうなドライバーは運転が嫌になるかな…と私の勝手な想像です。

今までF1について書きましたが、今や趣味の定義がバラバラで、どこまで極めれば趣味と言えるのか解らない時代になってしまった気がします。

松下佳史