



平成29年 2月15日

2〜4面 えみりあ調理室使つて
みました
みんなが仲良く
資料館だより
阿弥陀如来坐像の修復
スポーツ・情報
すぽとつ・こどもの詩
公民館報コンクール入賞
上大島節分祭
視点・ペンペン草



まつかわ百景 ⑨6

「合格祈願」菅原神社

松川町中央公民館えみりあが開館して3ヶ月余りがたちました。多くの方々々に気軽に利用していただいております、大変うれしく思います。

松川町の公民館活動は長い伝統があります。昭和30年代、産業構造や社会の状況が大きく変化し、様々な問題が起きてきました。そしてその頃住民ひとりひとりが地域や暮らしを見つめ課題を明らかにしました。健康や生活のこと、環境や福祉のことなど様々な問題について考え合う学習活動を行い、どうしてこのような状況になっているのだろうか、自分たちはどのようなことをしていく必要があるか話し合い、実践してきました。このような活動の中から福祉を考える集会や健康を考える集会も生まれてきました。問題があつた時にどのように改善していけばよいか活動をとおして学んだり、人間関係を広げながら人としても成長したりすることができたと話す方が多くいらつしやいます。またそのような方々が今も松川町の様々な活動で中心になって活躍されているとお聞きします。

昭和38年に公民館研究集会が始まり、今年54回目を迎

主張 公民館研究集会によせて

えまです。テーマは「えみりあで笑顔になろう、願いを形にLet's enjoy with えみりあ」です。

今回の集会では、新しい公民館ができたことを機に、私たちはどのようなことを願っていたり感じたりしているのかを話し合う。いわゆる公民館活動の原点に返ろうと考えました。そしてそれらの願いを実現する為に中央公民館えみりあは何ができるのか、どのような役割を果たすことが求められているのかを考えたいと思います。

公民館は住民が学びたいとか活動したいという願いを実現する為のお手伝いをするところです。

まずは、今公民館でどんな活動が行われているのか知っていただき、その輪を広げていきたい。そして何か他のことを学びたいという気持ちの人が一人でもいたら、自主企画講座として応援していかうと考えています。

今の生活や社会で問題に感じることや本気になつて学びたいこと、活動したいことをお聞かせください。是非一緒になつて願いを実現していきましょう。

松川町公民館長 小沢 誠

華麗に変身 調理室 使ってみました～

「カビんところは取って水もちにしといてや」
 年が明けて1月も終わろうとする頃、よく母に言われました。
 そうです、おもちに青カビが発生するのです!!
 青カビはペニシリンがどうのこうの、と訳のわからない事を
 言う男共を横目に、水もち作業をしたものでした。
 ふと見れば、野菜もそこかしこで傷み始め…。
 あれから40年。えみりあの調理室も新しくなったことだし、
 おもちを使った料理を作ってみました。

みそ味 もちピザ

材料 (1枚分)

- もち 150 g
- パプリカ赤 1個
- 小松菜 1株
- しめじ 1/4 株
- みそ・砂糖 各大さじ1と1/2
- しょうゆ 少々
- ごま油 少々
- ピザ用チーズ 20 g

作り方

① もちは細く薄く切る。小松菜は3cmに切る。パプリカは輪切り。しめじは1本ずつに分ける。



② みそ、砂糖、しょうゆを混ぜ合わせる。
 ③ 直径約20cmのフライパンにごま油をひき、もちを放射状に並べる。②を全体にぬり、小松菜・パプリカを全体にのせて、しめじも上のせてふたをして火にかけ、フライパンが温まったら弱火にし、約10分焼く。



揚げない もちもち ドーナツ

材料

- 【生地】
- もち 25 g
 - パン粉 40 g



作り方

- 砂糖 15 g
 - 牛乳 大さじ5
 - 【シロップ】
 - 粉糖 大さじ3
 - 水 小さじ1
- ① もちを5mm幅くらいになるよう細かく刻む。
 ② 保存袋にパン粉を入れ、ラップの芯を上で転がすようにして細かく砕く。牛乳を加えてしっかりと揉んでなじませる。砂糖と①を加え、味をなじませるためにさらに3分ほど揉む。
 ③ 耐熱ボウルに移し、ラップをかぶせて、500Wの電子レンジで2分加熱する。
 ④ 粗熱をとり、ラップの上からタオルをのせて生地を練る。オーブンの天板にクツ



余ったおもちが ～えみりあ

キングシートを敷き、生地
の半分を8等分して丸めた
ものを、リング状につなげ
て並べる。



⑤ 200℃のオーブンで10分焼く。
水と粉糖を混ぜて作ったシ
ロップや粉糖をかける。



おさつ の みたらしもち

材 料 (2人分)

さつまいも …… 1/2本 (100g)
切り餅 …… 2コ (100g)
グラニュー糖※ …… 大さじ2
きな粉 …… 大さじ2
みたらしあん

水…カップ …… 1/2
グラニュー糖 …… 大さじ4
しょうゆ …… 小さじ1
水溶きかたくり粉
かたくり粉・水
…… 各小さじ1と1/2

※なければ砂糖でもよい。

作 り 方

① 切り餅は1cm角に切る。さ
つまいもは皮付きのまま1
〜1.5センチ角に切り、サツ
と水にさらしてアクを抜く。
② 鍋にさつまいもを入れ、水
をヒタヒタに注ぎ、中火に
かける。3〜4分間ゆでて
柔らかくなったら、約2mm
深さを残して湯を捨てる。

③ さつまいもの上全体にグラ
ニュー糖をふり、餅をのせ
て、ふたをする。弱火にかけ
、3分間ほど蒸し煮にする。



④ 餅が柔らかくなり、水分が
なくなったら火を止め、へ
らなどでさつまいもをくず
し、餅と混ぜ合わせる。

⑤ パットにきな粉を広げ、熱い
うちに④を加える。きな粉
をスケッパーなどで全体にか
らめて12等分し、器に盛る。



⑥ あんの材料を小鍋に入れ、
中火にかける。煮立ったら
水溶きかたくり粉を加えて
ひと煮立ちさせ、⑤にかける。



おかき2種

材 料 (作りやすい分量)

青のりおかき
切り餅 …… 2コ (100g)
グラニュー糖※ …… 大さじ2
青のり …… 小さじ1/2
七味おかし
切り餅 …… 2コ (100g)
しょうゆ …… 大さじ1
七味とうがらし …… 適量
サラダ油

※なければ砂糖でもよい。

作り方

- ① 切り餅は1cm角に切り、最低1周間は外に置き、乾かす。
- ② フライパンにサラダ油を3cm深さに注ぐ。冷たい油に①を入れて中火にかけ、7〜8分間揚げる。ふくらんで、きつね色になったら、火を強めてからりと揚げ、紙タオルを敷いたバットに取り出す。



- ③ 青のりおかき↓グラニュー糖と青のりを全体にまぶし、器に盛る。
- 七味おかき↓しょうゆをはけなどで塗り、七味とうがらしを全体にまぶし、器に盛る。



豆大福もち

材料 (2コ分)

- 切り餅……………3コ(120g)
- ① 砂糖……………大さじ2
- ② 水……………大さじ2
- ③ 金時豆(蒸し煮)……………50g
- ④ 粒あん(市販)……………70g
- ⑤ かつくり粉

作り方

- ① 切り餅は水にぬらして耐熱容器に入れ、①を加える。ラップをして電子レンジ(600W)に1分40秒〜2分間かけ、柔らかくする。
- ② 粒あんは2等分にして丸める。
- ③ ①の餅が熱いうちにゴムベラでよく混ぜ、すぐに金時豆を加えて手早く混ぜ合わせる。



- ④ 餅の粗熱が取れたら、水でぬらした手で2等分にして丸くのぼし、それぞれ中心に②の粒あんをのせる。粒あんを丸く包み込み、かつくり粉適量を表面にまぶす。



りんごと甘酒のホットスムージー

材料 (2人分)

- ① りんご(小)……………1コ(200g)
- ② 甘酒(市販ストレートタイプ)……………カップ1
- ③ 水……………カップ1/2

作り方

- ① りんごは皮付きのまま、ヘタと芯を取って一口大に切る。
- ② 材料をミキサーに入れ、なめらかになるまでかくはんする。
- ③ 耐熱容器に入れて、電子レンジ(600W)に1分30秒〜2分間かける。



試食してくれています

甘いのも辛いのもバクバクいける。

甘酒が苦手…でもさっぱりとしていて意外とOK!

簡単だけど本格的!!

もう少し味が濃くてもいいかなあ〜洋風もいいかも!!

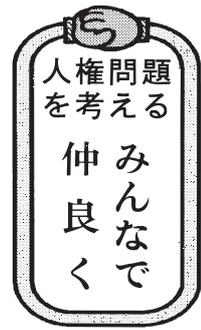
揚げなくても本格ドーナツ。

冷めてもやわらかくておいしい。

まとめ

今回、たまたま一緒になった女性団体連絡会の方々に試食をお願いすることができ、貴重なアドバイスをいただきました。

私達編集部は少人数での利用でしたが、お友達大勢で盛り上がるのも楽しいと思います。ぜひ、えみりあの調理室をご利用ください。



阿弥陀如来坐像の修復

北小6年 大澤 侑花
 笑顔の花
 一輪咲いて
 広がった
 北小6年 米山 結菜
 いじめなく
 みんなで楽しい
 学校生活

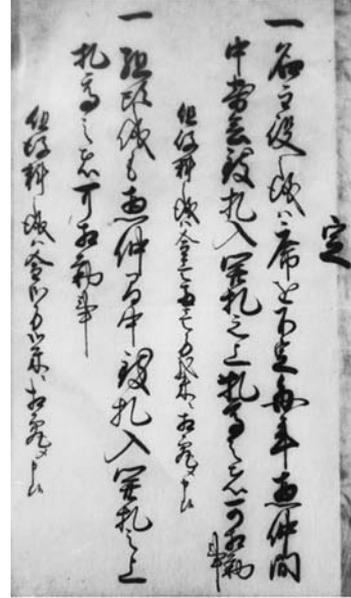
上品なお顔立ちで見る人の
 気持ちも穏やかにさせてくれ
 る仏像が、生田の福与区の阿
 弥陀堂にあります。下伊那地
 方で最も古くて最も美しい仏
 像として、昭和46年に県宝に
 指定されました。今から八百
 年前の平安時代後期（12世
 紀後半）に作られたとされ、
 地元の方々が保存会を作り、
 周りの環境整備などをしなが
 ら大切に守りしています。



修復されました。
 皆さんは円満坊の木造阿弥
 陀如来坐像をご覧になったこ
 とはありますか。このような
 素晴らしい仏像がどのような
 経緯でこの地に安置されるよ
 うになったか定かではありません
 せんが、本当に大切にお守り
 していきたいものですね。

松川町今昔 資料館だより ◆第9回◆ 「江戸時代の村役人」

新年度に向けて地区の新しい
 役員を決められたことと思
 います。江戸時代には、村に
 よって決め方がいろいろあり
 ました。初めのころはその村
 の草分け（開拓者）の家や旧家
 が何年も続けて村役人を勤め
 ていました。そのうちに村役
 人の仕事が増えたり、旧家が
 没落したりするなどして、何
 軒かが交代で務める村も出て
 きました。さらに江戸時代後
 半になると、一般の百姓の中
 に村役人のやり方に疑問を持
 つ者も出てきて、入札（投票）
 で決める村も多くなりました。



福与村の中山分や長峰・柄山
 分でも入札によって名主や組
 頭を選んでいます。中山分では
 毎年全員の寄合で投票をし、

それから開票をして一
 番投票数の多い人が名
 主になりました。組頭
 も同じようにして決め
 ています。長峰・柄山
 分が入札になったのは、
 幕末のことでした。そ
 して一度決まったら辞
 退しないという約束も
 決めています。

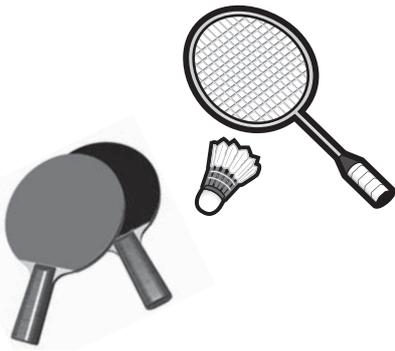
また村に
 よっては、
 いろいろか
 かる負担の
 一部が免除
 されている
 場合もあり
 ました。部
 奈村では、

幕府が支配する村で
 は名主と言っています
 が、大名が治めている
 村では、庄屋という呼
 び方が多かったようです。
 名主（庄屋）・組頭になる
 と村の仕事をするので、少
 しの手当もありました。中山
 分では名主が金一両一分二朱
 で、組頭が金二分二朱と決まっ
 っていました。この金額は村に
 よって違っていました。村の
 全員から集めた村入用費（現
 在の自治会費のようなもの）
 の中から支給されてきました。



一方で
 ので、村役人になることは大
 変でした。
 一方村役人になることは名
 誉なことでもありました。村
 役人に就任すると知人や近所
 からお祝いが届けられること
 もありました。中山分で名主
 に就任した家には、二〇人く
 らいからご祝儀が届けられま
 した。するめなどもありまし
 たが、金（銭）での祝儀がほと
 んどでした。祝儀をもらえば
 振舞をしたりしなければなら
 ず、けっこうな出費だったの
 ではないでしょうか。だから
 村役人を務める家は、ある程
 度経済力もなければならなかつ
 たわけです。

松川町資料館
 伊坪 達郎



第5回松川町団体 バドミントン大会

1月29日(日)に町民体育館で第5回松川町団体バドミントン大会が行われました。結果は次のとおり。

〈Aリーグ〉

- 1 位 福与
- 2 位 ジョイフルA
- 3 位 上片桐

〈Bリーグ〉

- 1 位 大栢
- 2 位 ジョイフルC
- 3 位 南方

寒さでこわばった体を ほぐそう！スポーツ

名子地区公民館 自治会対抗卓球大会

1月22日(日)、名子地区公民館が主催する自治会対抗卓球大会が町民体育館で開催されました。10自治会から28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。

〈りんごの部(男子)〉

- 優勝 下北松
- 準優勝 名北A
- 3 位 下西B

〈なしの部(男子)〉

- 優勝 宗源原B
- 準優勝 宗源原C
- 3 位 北名子A

〈女子の部〉

- 優勝 名子原
- 準優勝 名北A
- 3 位 北垣外

「男性料理教室」 暮らしの知識を学ぶ講座

シードルに合う かんたん料理

初心者大歓迎！町内在住の20歳以上の男性が対象です。

お気軽にご参加ください！

講師：那須野 泰子氏

会場：松川町中央公民館えみりあ 調理室

日時：平成29年3月8日(水)
18:00~21:00

申込：定員10名(先着)
3月6日(月)締切

参加費：約1,500円(材料費および飲物代)

持ち物：エプロン、ハンドタオル、筆記用具

問合せ：松川町中央公民館 TEL：36-2622



楽しい 芸能

高齢者講座第2回

お琴の調べ 尺八演奏 民謡を 楽しむ芸能のつどい

「沙羅の会」による雅やかな琴の演奏、小原捷次さんによるトークを交えた日本古来の尺八の演奏、鞍馬社中によるふるさとの民謡をお楽しみください。

会場：松川町中央公民館 えみりあホール

日時：平成29年3月10日(金)

開場 13:00

開演 13:30~

申込：不要、入場無料

どなたでもお気軽にご来場ください。

問合せ：松川町中央公民館 TEL：36-2622



訂正とお詫び
館報まつかわ639号(1月号)に掲載いたしました、「新町議会議員さんにお聞きしました!!」の中で、川瀬八十治さんの自治会について「清泉地」が「清泉地」となっております。また、同号の長野県信濃美術館移動展の情報について、「長野県信濃美術館」が「長野美術館」、「松川町中央公民館えみりあ竣工記念」が「松川町地域交流センターえみりあ竣工記念」となっております。訂正し、謹んでお詫び申し上げます。

毎月第3日曜日は 家族ふれあう 「家庭の日」

公民館報コンクール入賞!



この度、第6回全国公民館報コンクールにおいて、公民館報「まつかわ」が奨励賞を頂きました。

公民館報の役割は、住民の皆さんの活動を広く伝え、記録していくことだと考えています。ですから、今回このような賞を頂くことができたのも、日ごろから多くの方々が

公民館活動に参加し、協力してくださっているおかげだと考えます。ありがとうございます。

第4回の優良賞、第5回の特別賞に引き続き、今回の奨励賞により3回連続、賞を頂くことができました。ですが、これに慢心することなく、松川町の公民館活動を、より多くの方々に伝え、興味関心を持っていただけるよう公民館報を充実させていきたいです。

すぽっと グローバルな大人の感性とは…

うテーマで、現在の日本経済を独自

去る12月3日(土)えみりあホールにて、まつかわ大学第11期の第3講座が開催されました。

講師は、辛口の評論で人気の浜矩子(のりこ)さん。

同志社大学大学院教授で、エコノミストとして中広い分野で活躍されています。

今回は「これからどうなる、グローバル経済と日本」とい



の視点でお話していただきました。浜さんはテレビの怖い感じと違い、小柄で華奢な方でした。

「辛口で明解に、興味深い内容を、ご希望に違わずお話しさせていただきます」

第一声は、低く、太く、力強くテレビなどで耳にする声で、体格とのギャップにおどろきました。

今、全世界が注目しているトランプ氏。安倍首相との共通点は自国を強くしたい、という強い思い。その暴発的な思いは、がまんができない幼児的な凶暴性で、成熟した大

人の感性は持ち合わせていない、と話されました。大人とこどもの最大の違いは、大人は人のために泣ける、ということ。人の痛みがわかる大人と、自分の痛みしかわからないこども。

これからのグローバル世界は、国境を超えて政治・経済が動いていく時代。そこで求められるのは、大人の感性を持った人間であり、それを確かな目で見守る私達。助けを求め、手を借り、それを差し伸べる手を持つことが必要である、と話されました。

浜さんの言うアベノミクスの崩壊が、いつ頃になるのか。今回の講演で、ニュースも違った目で見られそうです。



中央小1年

ひらさわ かいせい

きょう、おかあさんのおりょうりをたべました。おかあさんは、おりょうりがとてもよいです。おかあさんがつくったおりょうりは、とてもおいしいです。

中央小1年

たかき しずく

きょうは、がんばりました。ウノやまわりしよつきをしました。おかあさんやおじいちゃんとおやりました。つきのお正月がまちきれないです。



中央小1年

まつむら こう

どんどやきにきました。からだがあつかつたです。ゆきがふつていて、火たいゆきになりました。火がかちました。

中央小1年

さとう ゆう

けんだまのれんしゅつをしました。ひさしがりだつたので、つまぐてきなかつたけど、だんだんじょうずにできるようになつてよかつたです。

中央小1年

みずの たいすけ

きょう、きょうきをつくりました。わさびをいれて、おかあさんにたべてもらいました。さくせんは、おかあさんをなかせることだつたけど、なきませんでした。





まちの石仏④ 「奥山半僧坊大権現」(華厳寺)

世の人々の苦しみや災難を除くとされる奥山半僧坊大権現を祀って建てられた供養塔。



立春の前日、節分には豆まきの風習がありますね。最近では大豆にこだわらず投げるものは多様化していますが、それでも福を招きたいという気持ちはみなさん同じではないかと思えます。



鬼と記念写真の撮影

町内では上大島や上新井の地区公民館のみなさんが毎年「節分祭」を行い、鬼やおかめが地区内を回っています。

上大島節分祭では地区内の30戸あまりの家や店などを回りました。そのなかには清流苑もあり、地区外のみなさんも行事を聞きつけて集まっています。

また各家では鬼が子どもたちにもたすけ、最後に桜山不動尊のお札とお菓子を渡して子どもたちに福を届けました。

突然の鬼の登場に必死に豆をぶつける子どもたち。おっかない鬼がまた来ないようにいい子にすることを約束する姿に、家族のみなさんも子どもの成長を感じたのではないのでしょうか。



こわ〜い鬼が来たぞ!!

おまぐせ

うちのモモ(猫♀7才 完全室内飼い)のちよつとした変化に気付いたのは昨年の秋。

人間でいえば50才くらいで中年太り気味のモモ。立派な身体に比べて、なんかバランスの変なシッポ。よく見ると体毛が短かく切れていて、全体的に細くなっていたのです。地肌が見えるところもあって、大急ぎで動物病院へ。

ノミ、皮膚病ではなく、少しカビっぽいと…。

「カビ!!ですかあ?!」

ビックリする私に、「特別なことではなく、多かれ少なかれ、あることなんですよ。それが何かの原因で気になるようになって、毛繕いの時に噛みちぎっていたのではないのでしょうか。何か、環

境が変わったりとかありませんでしたか?」

との先生のことば。

1月に義母が亡くなりました。外に出かける用事の少なくなつた義母は、家の周りを整理したり読書をしたり、毎日のようにモモと一緒に特別に手をかけていたわけではなけれど、モモにとっては大きな変化かと。いつも誰かが居た家にモモ1匹だけ。それも影響しているのかも。

「気まぐれなようにいて猫は大変、ストレスに弱い動物なんですよ」

この事を聞いてから、出来るかぎりモモの相手をしようと考えて行動しています。

飼い主の私も、こうみえて、ストレスに弱いのです!!本当です!!(力を入れないと本気にしてもらえない…)

これからも、ストレスに弱い者どうし仲良く暮らしていこうと思っています。

宮下和子

公民館報
「まつかわ」
第 640 号
平成29年2月15日

発行所 松川町公民館 誠
責任者 小 沢 編 集 部
編集人 公民館編集部
Tel 36-2622
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。