



# 館報 まつかわ

松川町公民館報  
第658号  
平成30年8月15日

町の川 ⑤  
間沢川 (柄山)





# 楽しんで飲んでみました

酸味がちょうど良い。

すっきりさわやかで、けっこう飲めちゃう。

さっぱりとして、つい飲み過ぎちゃいそう...

こってりした料理はもちろん、あっさり系にも合う!

クセがなく飲みやすい。

とても飲みやすかった。松川のりんご最高!!

松川町のくだものが、新しい形で名産となったと感じる。

リンゴのお酒としてはかなり味わいがある。だからといってアルコール感がキツイ訳ではなく、幅広い人に楽しんでもらえると思う。

7月7日、七夕に解禁となったシードルのマリー。

町内産の芋を使い、7年余り寝かせた焼酎の小八郎。

マリーの解禁ということで8年目に入った古酒小八郎を飲み比べてみよう...じゃあ、町内産のそば粉を使ってガレットはどうでしょう...と、まと

## 取扱店へ!

◆(有)松尾酒店

◆(有)三河屋商店

### ガレット作りに初挑戦 なぜか男子が大盛り上がり!!

楽しく美味しくガレット作り大成功。



四方を折ります



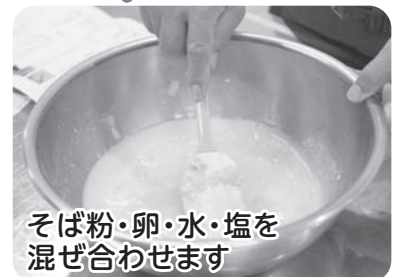
フライパンで焼きます



形を整えてできあがり



具材をのせます



そば粉・卵・水・塩を混ぜ合わせます

# 松川町の お酒を

ロックで飲んだら  
強すぎて  
水割りの方がちょうど  
良かった。

個人的には、  
ロックが  
オススメ!

口にした途端、広がるトロミが  
長期貯蔵の風格を感じさせる。  
飲みやすさにつられてスイスイいけるが、  
後が怖い。

ロックで飲んでいると  
氷が次第にとけて、  
古酒小八郎の  
バランスのいい味が  
味わえた。

トロツとした感じは  
前からだっけ?  
口あたりが良かった!!

独特のクセがあるので、  
人を選ぶかな?

とろみを感じるような  
まろやかさもあって  
味わい深かった。

芋の香りが  
心地よい。

まっつ、今回の特集です。  
シードルにガレットは定番  
のようですが、合わせる具材  
によっては焼酎でも良い感じ  
となりました。  
そば粉を焼くときも、気持  
ちよくスルッと裏返せて、男  
子が嬉しそうにフライパンを  
握っていました。

## お求めは

◆(資) 恵比寿屋商店

◆(有) 塩沢屋酒店

いろいろ  
アレンジができるので  
とっても楽しく  
作れた。

おつまみで  
なくても、  
女子会のお茶でも  
美味しく  
いただけそう。

## クレープ風アレンジ



シーフード



ソーセージ

具材はお好みで!!



雪見大福とあんこでデザートガレット





# いつまでも現役!

～自分の足で歩き続けるための秘訣～

平成30年度 まつかわ大学  
第13期 第1講座 6月30日



久野 譜也 さん

筑波大学大学院人間総合科学研究科スポーツ医学専攻教授。

2002年、筑波大学発のベンチャー企業である「株式会社つくばウエルネスリサーチ」を設立。

著書に、「寝たきり老人になりたくないなら大腰筋を鍛えなさい」、「寝たきり老人になりたくないならダイエットはおやめなさい」(飛鳥新社)

「1日5分大腰筋エクササイズ～寝たきりにならない!」(宝島社)などがある。

このごろ耳にする健康寿命という言葉。寝たきりでなく自分自身で、歩く・食べる・運動などをして寿命を全うすること。寝たきりになる原因の1位は脳卒中。続いて転倒による骨折となるそうです。そのため筋力低下を防ぐトレーニングをしよう!! ということで久野譜也さんから筋肉についてのお話と、筋力トレーニングの体験をしてみました。

車にたよる生活で筋力の低下を痛感した人も多かったよう。いくつかのトレーニングを紹介します。



イスに座ってひざ伸ばし



ひざをゆっくりと胸に近づけ、上体を屈める

イスに座って太もも上げ



先生を見ながらスクワット

## まつかわ大学 第3講座

元NHKアナウンサー

青木 裕子 さん  
講演会

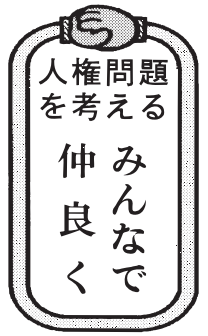
12月15日(土)

中央公民館 えみりあホール



ごぼとん丼

歳をとると家の中のちよつとした段差(畳のへり)もでつまずきやすくなるので、下半身を中心とした筋力トレーニングをしてみましょう。  
また、肉などは敬遠しがちですが、豚肉は筋力維持に良いので、久野さん一押し町のグルメは、ごぼとん丼!!  
繊維質のごぼうと豚肉は最高の取り合わせだ、と絶賛していただきました。  
さあ、まずは、お友達を誘ってトレーニングを始めてみましょう!!



中央小学校5年  
なかよし俳句

いじめには かならずきつと ながされない  
 友達の 肩に優しく ぼくの手を  
 友だちに なたれたことを 大切に  
 友だちが こまっていると 助けるよ  
 ばかやろー その一言で 傷がつく  
 友だちと けんかをして も 仲直り  
 たくさんの 友だち作り 楽しいな  
 学校で 出会ったら友だち 大切に  
 地球とは みんながくらす 一つの場  
 仲良しの 会話かわすよ 世界中  
 戦争は あつてはならない 事なんだ  
 一言で 人の人生 変わるんだ  
 やめようよ 自分がされたら いやなのに  
 自分から いじめを見たら 止めるんだ  
 悪口を 言われてみれば 気づくはず  
 あいさつは みんなをつなぐ 架け橋だ

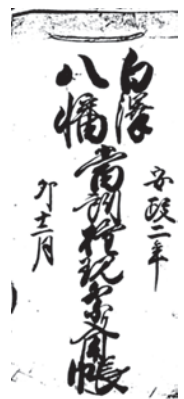
久保田咲良 下澤 有菜 古沢 結愛 小池 永真 中村 皇太 大西 海羽 中島 采香 山田 康聖 関 沙桜里 松尾 綺夏 工藤 光矢 石原 梓温 小島 綾香 佐藤 陽翔 宮澤 優梨 下澤 和史



松川町今昔  
資料館だより  
第26回  
「生田峠の祭礼・行事」

峠の中谷家古文書の中に、

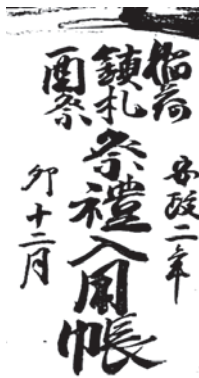
江戸時代後期峠地区の様々な祭礼や行事について知ることのできる文書があります。安政2年(1855)12月の文書で、村内の祭りにかかった費用を記録し、各家の負担が書かれている帳面が8冊あります。この帳面に書かれている祭や行事は一五程あります。私たちが聞いたことがある「金比羅祭」「秋葉祭」ある「金比羅祭」「秋葉祭」



く、2月にも少しあります。それぞれの祭りの記録の最初の所に「宿〇〇〇」と人名が書かれています。それぞれの祭りに当番があつたことがわかります。一人でいくつかの祭りの宿をしている人もありますが、何人が手分けして一つずつ請負っています。村内の有力な人たちが順番にやっているのか、全員に当番がまわっているのかはわかりません。

た祭りの集金記録を記入する帳面にも使われたと思います。記録の後半には、かかったお金を計算して、一人一人の負担する額が書かれています。祭によって少し違います。全員が同額の場合もありますが、人によって負担額が違っている場合の方が多いです。家族の人数によって割りふっている場合もあり、経済力によって割りふっている場合もあるようです。

一年間かなりの祭りがありますので、一人一人の負担を合わせると、けっこうあつたものと思います。しかし、日々仕事に追われている人々にとっては、村の人たちの集まりである祭りや行事は、楽しみの一つだったのだと思います。



松川町資料館

伊坪 達郎



# ハーブマラソン通信

⑦



## 温かい応援を沿道でお願いします!!

大会の参加者数が昨年より約300人多い、過去最高の2,049人となりました。

北は宮城県仙台市から南は鹿児島県鹿児島市から、また今年は香港からもご参加くださいます。遠路参加いただくランナーの皆さんを、町ぐるみで応援してください。

9月9日(日)8時30分〜随時スタートとなります。沿道からの温かい声援が選手にとつて大変元気をいただきますので、ご了承ください。

(※応援も含めて大会の記録写真を撮るスタッフが撮影します。今後広報等で使用させていただきます。)



## 実行委員会からのお願い

①大会当日は、交通規制により大変ご不便をお掛けいたしますが、ご理解とご協力をよろしくお願いします。

なお、当日の交通規制のご案内を、8月下旬に全戸配布いたします。また、役場、中央公民館、両支所、町民体育館、みらいに用意してありますので、ご活用ください。

②コースは昨年同様です。コースに面するご家庭や事業所の樹木・生垣等の剪定



をしていただき、選手が気持ち良く、また安全に走られます様にご協力をお願いします。

お問い合わせは、  
大会事務局・町民体育館内  
☎48-6713へお願いします。



## 情報

### 水彩画教室生徒募集

- ◆募集人員 10人位
- ◆講師 大沢 徹先生

上片桐 元美術教師

◆場所 松川中央公民館えみりあ

◆開講日 不定期ですが、2ヶ月に1回の割で日曜日午前9時〜12時まで活動しています。一緒に楽しい時をすごしませんか。

### 手話サークル会員募集

手話は「手や身体・表情」で表し、「目」で見えて理解することばです。手話で伝え合う楽しさをいっしょに学びませんか。

覚えた手話で聞こえない人と交流しませんか。

◆期日 毎月第3火曜日午前10時〜11時30分を予定しています。

◆場所

松川中央公民館えみりあ

◆持ち物 筆記用具・水筒

お問い合わせは、いずれも  
松川中央公民館  
(36-2622)

### 英会話教室受講生募集

公民館では、松川町のALTのヴァージニア・モンティエル先生を講師に、英会話教室を開催します。お互いの文化を知る良い機会になると思います。初級者の方もそうではない方も『英語に触れる場』として受講してみたいかがでしょうか。

◆開講期間 平成30年9月13日(予定)〜平成31年7月迄

◆開講日 木曜日 午後7時30分〜9時

一般コース:第1・3・(5)週木曜日

テキストコース:第2・4週木曜日

初めてのの方はこちらをおススメします。

◆場所 松川中央公民館えみりあ

◆定員 各20名

◆受講料 無料

◆テキストコースのみ教材費約3,000円

### 第29回松川町音楽祭

◆開催日 9月24日(月)

◆開場 12時45分

◆開演 13時

◆場所 松川町町民体育館  
トレーニングルーム

# なまなま今

## 踊らまいか

「踊らまいか」の名の通り、気軽に楽しく踊ることをモットーに活動する日本舞踊のクラブです。

指導者は日本舞踊西川流の師範、西川春和嘉さん（南島芳和さん・町谷）です。

日本舞踊というと、規律厳しく敷居が高いイメージを持つてしまいがちです。しかし「踊らまいか」では、やってみたい方が気軽に始められ、みんなでワイワイ楽しむことができます。できればと活動しています。

西川春和嘉さんの直接の弟子として教わることもできませんが、「踊らまいか」はそれとは別に活動しているもので、会費は無料で行っています。（浴衣や道具は自費）

公民館の自主企画講座（クラブ等の立ち上げを公民館が支援するもの）として今年の2月に始め、現在会員は8人です。月に2回ほど、えみりあや改善センターなどで活動しています。まだ発表の場は予定されていませんが、いず



これは町の文化祭などに参加できればと、楽しみながら練習をしています。

全く経験のない方でも、簡単なところから教えてもらえるので、興味のある方は中央公民館にお問い合わせください。



# まつかわ 三遊亭ときん 独演会

「おいおいおい、ステージきれいに拭いてあったかな？口を床に付けて酒を吸っているように見えるけど」（館長の心の声）

こぼしてしまつた酒がもつたいたなくて、のんべえの熊五郎が、豊に口を付けて酒を吸っている様子を表現した三遊亭ときん師匠のしぐさは本物でした。

落語ではそばを食べる場面がよく出てきますが、酒に

酔っているしぐさもなかなか難しいものです。ときん師匠は見事にそれを演じていて、兄貴分と一緒に飲もうと持ってきた酒を、肴を取りに帰つたすきに少しづつ飲み始め、熊五郎が次第に酔っていくさまが実にリアル。べろべろに酔つた自分の姿を想像させるようなときん師匠の高座でした。

実力のある若手落語家を迎え、非常に多くの参加者で盛り上がった「まつかわ寄席」別の演目でまたときん師匠の嘶を聞いてみました。

# しぐさの詩

松川北小3年

七夕は  
さざたけにかざる  
ほくのゆめ  
原 凌大

花火がね  
よ空にさいた  
大きくね  
光澤 世温

天の川  
七夕の日の  
プレゼント  
新井 凜音

夏休み  
べんきようたいへん  
でモヤるぞ  
大淵 隆平

ころもがえ  
クールシートは  
つめたすぎ  
上條 詩子

「お詫びと訂正」  
657号7面こどもの詩において、松川北小学校と記載がありましたが、正しくは松川中央小学校です。お詫びし訂正いたします。

# 短歌

下平 曜子（宮坂）

梅雨晴れを花の切手に届きたる  
金田千鶴の村より歌会案内

お湿りのほどよき土に移植なす  
実生幼きマリーゴールド

釣鐘草の株に付ききし風蘭が  
伸びて靡けり夏至の夕べを

澄む水となるまで流す水道の  
管もわたしも錆持つパイプ

夏花大果てたる空にひと粒の  
残火となりて夕星浮かぶ







# 「えみりあ前花壇の花植え」



松川高校ボランティア部と小学生たちが、えみりあ玄関にペゴニアなどの花を植えてくれました！

声

地域を知る講座

瑞応寺・御射山神社を  
訪ねて

知っているようで実際知らないことが多くある松川町。7月21日に瑞応寺と御射山神社の歴史や文化財について学ぶ講座がありました。

### 瑞応寺とはどんなお寺

平安時代末期に片切氏の菩提寺(宗珠院)として開かれたといわれ、文明11年(1479年)に片切小八郎長忠が高名な雪岫瑞秀(せつしゅう)禅師を迎え、天

### 白隠禅師の墨蹟って

台宗から臨済宗に改宗し瑞応寺を建立した。白隠(はくいん)禅師の墨蹟(ぼくせき)他数々の貴重な文化財があることで知られている。

白隠禅師は江戸時代中期に静岡県で生まれ、広く民衆への布教に努め、その過程で禅の教えを表した絵(墨蹟)を数多く描いた。瑞応寺に20日間ほど滞在し、達磨(だるま)大師・臨済(りんさい)大師・雲門(うんもん)大師の三禅僧を描いた掛け軸は、全国白隠遺墨中の代表的墨蹟と言われている。

### 御射山神社はどんな神社

この地の豪族片切氏が崇敬してきた神社で船山城跡内にある。祭神は建御名方(たけみなかた)神であり、旧片桐七力村の氏神で鎌倉時代からの歴史を持つといわれる。豪壮な御柱(ごしら)式年祭(しきねまつり)で有名。



### 御射山神社で研修したこと感じたこと

昔の祭りの際の苦労についてエピソードを交えながら話していただいたので分かりやすく、イメージを膨らませながら聞くことができました。お祭りのにぎわいはすごいだろうと思いました。見に来たことはないが歴史をつないでいく人は素晴らしいです。

### 瑞応寺で研修したこと感じたこと

白隠禅師の掛け軸など貴重なものを見せていただき、歴史の重さを感じ、この地に暮らすものとして誇らしく思いました。

素晴らしい文化財の数々を見られて感動しました。ご住職のお話が分かりやすく楽しかったです。宝物を維持していく苦勞も知ることができ、貴重なものを皆で大事に守っていくことができたらと思う。

### 瑞応寺のご住職の広いお心

瑞応寺のご住職の広いお心で、めったに拝観することのできない寺宝に接することができたり、地域観光ボランティア「おいなんよ松川」の松田さんから船山城跡や御射山神社についてお話をいただき、地域の宝や歴史を学ぶ貴重な機会となりました。今後このような機会を作りたいと考えています。

## 2022年

「今日も各地で猛暑日となるでしょう。熱中症に気を付けてお過ごしください」

朝のニュース。暑さと関係無さそうに涼しげな表情の女性キャスター。

仕事に行くための着替えも汗ばんだ身体でイライラしてしまう。そして…



いちいちが始まるのです。

友人は、ダイエットになるかも…と、高温の部屋でがんばってただけで、先に死んでしまふ、と断念。

もう、身体が溶けちゃうんじゃない？ そうだよなエ、

「心の叫び」

本当に溶けるならこの厚い脂肪を溶かして〜

皆さんがこの記事を読む頃に涼しくなっている事を願います。

公民館報  
「まつかわ」  
第 658 号  
平成30年8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 36-2622  
e-mail: c.kouminkan@matsukawa-town.jp  
飯田市上郷黒田121  
印刷所 龍共印刷(株)