



館報 まつかわ

松川町公民館報
第669号
令和元年7月15日

町の川 ⑬ 豊の川（上町）
砂防ダムが創った箱庭
モリアオガエルの卵もありました

て楽しい!!!

スポーツフェスティバル



ワンバウンドふらば～るバレー

6月7日(金)に公民館本館体育部とスポーツ推進委員会の共催でスポーツフェスティバルを開催しました。各地区公民館をはじめ、一般参加の方などおよそ60人に参加していただき今年も大いに賑わいました。

6月7日金曜日に公民館体育部とスポーツ推進委員会の共催でスポーツフェスティバルを開催しました。このスポーツフェスティバルは老若男女問わず楽しむ事を目的に作られたニユースポーツを紹介するものです。昨年度大変好評でありました「ワンバウンドふらば～るバレー」をメイン種目として紹介しました。この種目の特徴は変形したやわらかいボールを使い、サーブ以外のレシーブは必ずワンバウンドしてから返す事にあります。ボールが丸くないのでバウンドするところに行くかわかりません。ボールのバウンドする方向を予測しながらお互いに声を掛け合い、フォローしあつて楽しめます。

また、体験するだけでなくより楽しさとルールを知ってもらおうと昨年と同様に大会形式で行いました。2つのリーグで各3チームによる総当たり戦を行いました。各リーグで1位となったチーム同士で決勝戦を行い、決勝リーグに進んだチームは生東・部奈地区公民館チームとHoney bee チームです。

決勝試合の結果は、優勝



子供に大人気!!



スラックライン

Honey bee チームでした。毎年「ワンバウンドふらば～るバレー」をスポーツフェスティバルで取り上げているので各チームとも作戦を考えてきて、レベルの高い白熱した戦いとなりました。

またその他に「スラックライン」を紹介しました。スラックラインは細いベルト状のラインの上でバランスを楽しむスポーツです。

バランス感覚や集中力を鍛える事ができると他のスポーツのオフトレーニングとしても幅広く使用されています。今年のスポーツフェスティバルも年齢性別関係なく多くの方に楽しんでいただけたと思います。「このスポーツを体験してみたい」「スポーツイベント等で取り入れていきたい」「親子レク等で体験してみたい」などありましたら公民館体育部までお気軽にお問い合わせください。

本館 体育部部长
高坂秀太郎





スポーツっ

活き生きウォーキング

活き生きウォーキング 参加者募集！

ウォーキングは、歩くことを主体とした健康法です。いつでも、どこでも、だれでも手軽に行えることから、年齢を問わず取り組む方が増えてきています。

ウォーキングの特徴は、体内に酸素を取り入れながら運動する有酸素運動。脂肪燃焼から・美容効果。さらには…骨の強化、内臓の機能向上、記憶力アップなどさまざまな効果が期待できます。日常のストレスから来る不調も改善されることがあります。

- 「ノルディックウォーキング」、「インターバル速歩」など、
様々な歩き方のバリエーションをご用意
- むらやま公園、およりの森、生田彼岸花、上片桐遺跡めぐり
など町内様々なコース
- 参加料：無料



ノルディックウォーキング

2本のポール(ストック)を使って歩行運動を補助し歩き、年齢性別を問わず気軽に楽しめるエクササイズです。効率が非常に良く、一般的な歩行運動と異なり上半身の筋肉もより積極的に使われ、首や肩の血行も促進され鍛えることができ、有酸素運動の疲れをあまり感じることなくより長い時間行える歩行運動です。



■今後の日程

回	開催日	開催予定時間	会場又は場所 (雨天時)	実施内容
第3回	8月4日(日)	午前7時～(朝)	上片桐コース (上片桐改善センター)	ロングウォーク (遺跡めぐりコース)
第4回	9月29日(日)	午前7時～(朝)	生田コース (福与体育館)	ロングウォーク (彼岸花等見学コース)
第5回	10月20日(日)	午前7時～(朝)	むらやま公園 (福与体育館)	インターバル速歩 (1時間程度)

※興味のある教室だけのご参加も大歓迎です！

■主催 松川町教育委員会生涯学習課 松川町スポーツ推進委員会

まつかわ大学第1講座

「時代の転換期を見つめる」

〜流動化する日本政治の行方〜



講師の伊藤惇夫さん

6月29日(土)に中央公民館えみりあホールに於いてまつかわ大学第1講座が行われました。講師は多くのテレビ番組に出演され、阿部政権に対して少し辛口の評論で皆さんご存知の伊藤惇夫さん。自民党本部、新進党事務局に勤務した後、太陽党、民政党、民主党の事務局長を勤めたという約30年にわたる永田町生活での豊富な経験をもとに、テレビでは聞けないようなことまで軽妙な語り口でお話されました。

まず政治家の名言・格言。「頂上を目指すためには敵を減らす」これは田中角栄の言葉ですが、貴乃花はこれができなかったのが、角界を去った。永田町には次のような格言もある。「かけた恩(つまり情)は忘れるな。受けた恩は仇で返せ。」

「総理大臣だつて好き嫌いで決まる」派閥や人間関係の好き嫌いで日本の総理大臣が決まるとなると、国民としてはたまつたものではないと思う。伊藤さんは次のように続けられました。歴代の総理大臣は、自分の決断で好きな時に解散総選挙をすることと歴史に名を残したいと願う。阿部総理は2度の解散総選挙を行ったが、1回目は「奇襲作戦」だからうまくいったと言ったとか。3回目は今年の9月か来年のオリンピックの後を考えているのでは？阿部首相は拉致や北方領土の問題を解決できず、憲法改正をして名を残そうとしているのでは？選挙前の意識調査で自民党の支持率が半数近くある。野党が非力で、他に良いと思われるところがないと考える人が多い結果である。民主党が権が最初のリーダー選びを間違えたため、今回の国会論議の中で、「悪夢のような民主党政権」とまで自民党から言

令和元年度 まつかわ大学 第2講座

つゆまるこ 露の団姫 講演会 一隅を照らす



上方落語協会所属の落語家。高校卒業を機に露の団四郎へ入門。2011年、天台宗で得度。2012年、正式な天台僧となる。年間250席以上の高座と仏教のPRを両立し全国を奔走する異色の落語家。

8月24日(土) 開演 12時45分～ 13時00分～ 会場 えみりあホール

地域を知る講座

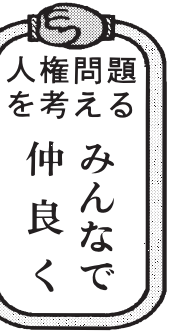
狼煙上げ体験

戦国武将武田氏の情報伝達ネットワークを体験しよう。



- ◆期日 8月31日(土) <少雨実施> 集合9時 狼煙上げ10時頃
◆場所 松川町台城公園
◆持ち物 軍手・飲み物・帽子
●問い合わせ・申し込み先 松川町中央公民館えみりあ 電話36-2622

情報



松川中学校 1学年

人権作文

～高遠林間宿泊学習より～

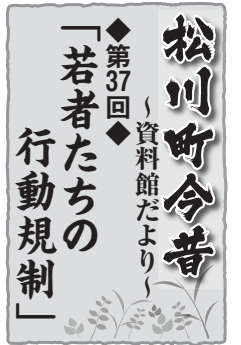
*中学生になって初めての宿泊学習に行つて、行く前よりも団結力が深まったと思います。理由は2つあります。1つ目はオリエンテーリングで、〇〇ちゃんががををしてしまった時に、みんなが協力し、助け合つて下まで下りることができたからです。もし、助け合つていなかったら、きつと下まで下ることができなかつたと思います。2つ目は野外炊飯の時に、自分のやるが終わつても、遊んだりしないで、まだやることがある人を手伝つていたからです。みんなが協力することです。予定よりも早く終わり、有意義な時間を過ごすことができました。良かつたと思います。団結力の高いクラスで残りの10ヶ月を協力し合い、楽しく過ごしたいです。貴重な経験もたくさんでき、楽しい2日間になつて良かつたです。

*私は部屋長でした。部屋を片付ける時に、「手伝おうか?」と聞いてくれる人がいてとてもうれしかったです。部屋長など関係なく、みんなが協力しあえたので良かつたです。友達を助け合うことは、とても大切だと思いました。

～日常生活より～

*お昼休みに英語係なので、ノートとワークブックを配ろうとしたら、〇〇さんが「一緒に配るよ」と言つて、配つてくれました。「一人でこれ配るのは大変だな」と思つていたので、うれしかったです。とても助かりました。

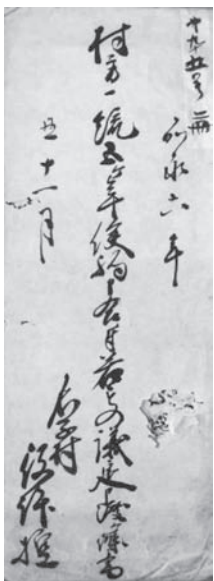
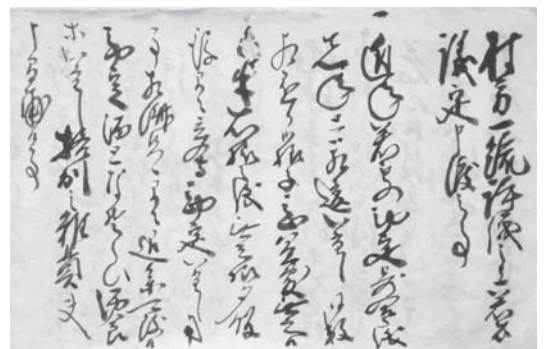
*道徳の時間で「席をゆずつたけど」という内容をやりました。私は、お姉さんに席をゆずつてもらつたことがあります。席をゆずつてもらつた嬉しそうです。中学生の男の子の行動力もすごいと思いました。私も勇気をもつて親切な行動ができるようになりたいです。そして、感謝できる人、感謝してもらえぬ人になりました。



嘉永6年(1853) 11月

名子村では、村中で相談して五年間節約生活をしようとして合わせました。また若者はいろいろ約束が守れないことがあるので、相談し約束を改め守るようにと考えました。若者について決めたことは色々あります。主なものをあげてみます。

一つ目は、若者の勘定の集りは日数がかかりよくないので、夕飯後集り早く済ませて解散すること、なおらいで酒食をすることは雑費がかかるのでやらないことです。二つ目は神事・祭礼見学などしないこと、もし見物するのなら、知らせておくことです。その時いろいろな品物を持参しないことも書かれていました。三つ目は平日もお互いに



気を付け合い、無駄な銭使いは、かたく慎むことです。それが村の衰退するものになるので、若者も含め心がけることというわけです。四つ目は若者仲間に入るのに、酒札(商品券のようなもの)だけで、酒の肴などをつけたりしないことです。五つ目は、若者の夜遊びで横領など一切しないこと、取り締まりをすることです。六つ目はばくちの勝負は仲間の内で厳しく調べ合うこと、見廻りは油断なく

することです。このほかに細かいことが決められています。

この約束は村全体で質素な生活をしていくことを決めた時、どうしても行動が外れやすい若者たちにも守らせようと、相談して決めたものだと思います。節約の約束は、江戸時代の後半になるとどの村でも作られました。江戸時代の前半に比べて人々の生活が少し豊かになってきて、凶作などがあつた時我慢することがなかなかできなくなつてきていたと思われまふ。村として約束を文書にまとめ守ろうとしたわけでは、文書にしなくても守られていたうちはよかつたのですが、だんだんできなくなつてきていたのだと思います。こうした文書は、村々が自主的に作つたかという、その裏には治めている領主たちが、無駄遣いは村の疲弊につながり、そうなるが入つて来る年貢などが不足してくると考え、指示を出していたことがあると思います。特に若者の行動は、年配者の考える範囲を超えることがよくあり、親を通して注意させようとしていたこともありまふ。

松川町資料館

伊坪 達郎

少年少女スポーツクラブ 功労者表彰



櫻井 健治さん
(少年少女ソフトテニスクラブ)

体育協会功労者表彰



松下京一さん 松尾憲夫さん
(ソフトボール協会)

人形劇がやってくる！

今年は上片桐だよー！

出演 人形劇団 むすび座

2019 場所 上片桐改善センター
長野県 下伊那郡 松川町 上片桐 2250

7月28日(日) 開場 12:45~ 開演 13:00

主催：中央公民館社会部 共催：上片桐地区公民館
お問合わせ 松川町公民館 (36-2622)

ハーフマラソン通信

◇町内の皆様にお願
い 8月3日(土)大会予告看
板の設置、8月31日(土)には
コース沿線の草刈り及び清掃
作業を行います。

作業の状況によっては、止
むを得ず私有地に立ち入らせ
ていただく場合もあるかと思
いますが、あらかじめご理解
いただけますようお願いいた
します。

また、道路に庭木の枝等が
出ないように、剪定のご協力
をお願いいたします。

(大会事務局
電話48-6713)



8月25日(日) **参加無料**

- ◆申し込みは中央公民館(36-2622)まで。
- ◆小中学生は保護者同伴で参加ください。

なまなま今

水彩画教室

公民館でひとときわ静かな会議室。そこが、水彩画教室の皆さんの活動場所です。

4年ほど前から、2ヶ月に1回、日曜日の9時30分から12時まで、先生をお願いして水彩画教室を行っています。自宅だと、やろうと思つて

いても、なかなかできないこともありますが、自宅とは違う場所・空間では無心になつて水彩画を楽しめる、と嬉しそうに話して下さいました。

また、皆さん自身、気分転換ができることもあつて、水彩画教室の日が来るのを心待ちにしているそうです。



時間をかけて、ゆっくりじっくり仕上げた絵を、その日の最後に、先生に評価してもらいます。

上手い下手は関係ありません。いつもと違う空間で、自分の好きなことをする事が大切です。

興味のある方はもちろん、気分転換や趣味を見つけるきっかけに、水彩画教室に参加してみたいいかがでしょうか。参加者募集中です!!

水彩画教室 生徒募集

◆募集人員 10人位
◆講師 大沢 徹先生

◆場所 上片桐 元美術教師

◆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。

すぽと コスタリカの顔出し看板

中央公民館えみりあに、東京オリンピック・パラリンピックのホストタウンの相手国であるコスタリカ共和国をイメージした顔出し看板が設置されました!

皆さん是非写真を撮りに来て下さい。今後は町のお祭りなどにも登場する予定です!



俳句

夏きざす 西澤 清子 (中荒町)

信濃路の光と影や梅雨晴間

夏暖簾分け入る先の日和下駄

石垣に先人の知恵夏きざす

遙かげに目差しよぎる菊根分

夕靄の果に晩夏のまぎれなく

松川中央小学校

こいのぼり 下から見たら 大きいな

2年 松村 悠音

はるかぜが さくらをおつて おにっこ

3年 山田 琉衣

たんぽぽは にっこりわらう 太陽に

4年 矢沢 結愛

静かな夜 冷たい風で さくらさる

5年 根石 花

桜散り 地面はピンクの じゅうたん

6年 石澤 朋奈



椅子坐禅体験 健康教室

「椅子坐禅」？初めて聞いて興味津々で参加しました。

椅子に浅く座り、足を肩幅に開き、天井を見て背すじを伸ばし正面を見ます。手は右手を下、左手を上にして卵型（法界定印）、腹式呼吸で息を整えます。

曹洞宗では壁に向かつて座るそう。

地区館事業に参加してきました 古町公民館 6月16日(日)



平島住職（社会部長）

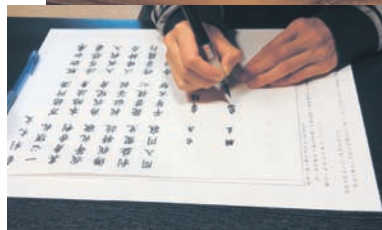
現代は経済的にも豊かになり、便利で快適な生活を過ごせる時代ですが「ストレス社会」とも言われ、それが原因で「こころの病」にかかる人も増えていくと聞いています。今回、公民館で企画した椅子坐禅は、初めての方でも気軽にできる、椅子に座って行う坐禅の方法で「調身、調息、調心」により心身を整えます。



写経は字の練習だけではなく、心を落ち着けると同時に自分の心が字に現れ、自分と向き合う時間になります。ストレスの多い現代で、坐禅や写経を体験し、ストレスとうまく付き合っていく方法を体験したいと考案しました。

古町公民館社会部長
平島 高之

- 〇坐禅を体験してみても呼吸を整えるのに時間がなかった。
- 〇坐禅というときどき（木の棒）が思い浮かぶが今回はなかった。
- 〇壁に向かうと思わなかった。
- 〇目線の位置は仏像と同じなんだ、と感じた。
- 〇静かな場所で精神集中ができた。
- 〇写経を体験してみても字を書くことに集中するので他のことは考えなかった。
- 〇日常と違う静かな時間に違和感を感じなかった。
- 〇姿勢を直すことを心掛けた。
- 〇書いた字が写経用紙のおかげで上手に見えた。



写経は後日ご本山にお納めさせていただきます。

写経教室 地域力向上講座

続いて会場を変えて写経を体験。

机の上に用意された写経用紙を基にして筆ペンで書き写します。最後に「右為」に願い事、「願主」に名前、日付を入れて回向を唱えます。書き上げた写経は後日ご本山にお納めさせていただきます。

ちかごろ草

ちかごろTVコマーシャルで除菌、滅菌、滅菌グッズの宣伝を盛んに見聞きする。

なかでも台所用除菌洗剤の宣伝が数多く、ある製品では「スポンジが家の中で細菌が最も多く住んでいる」などといった。1平方インチ当たり1000万個の細菌が検出された例もあり、これはトイレの便座の20万倍以上だそうだ。聞いただけでこれはヤバイ、一刻も早く除菌しなければという気分になる。

しかし冷静に考えてみると、自分はそのスポンジで洗った食器をもう何十年も使い続けてきたのだ。腹を壊すこともなく普通に生活してきたではないか。生物学者の長沼毅さんが以前こう言っていた。「海外で真っ先におなかを壊すのは日本人。清潔になりすぎた日常が原因」だそうだ。そして「自分を鍛えるため落としたものでも平気で食べる」と実践しているそうだ。この話を聞いてから自分も状況にもよるが、思い付いた時そうするようにしている。できるだけ3秒以内に。（宮下徹）

公民館報
「まっかわ」
第 669 号
令和元年7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)