

賀正



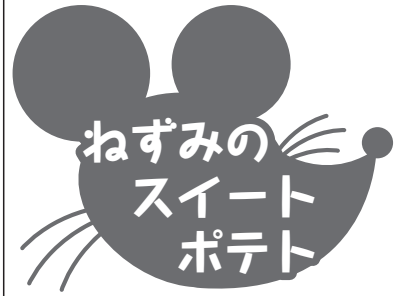
カヤネズミ（菅鼠、茅鼠）
頭胴長5～8cm 日本では一番小さなネズミ 絶滅危惧Ⅱ類
古町の天竜川河川敷にて 宮下 稔（新井北部）さん 撮影

館報 まつかわ

令和2年 元旦
松川町公民館報
第675号



つたお正月

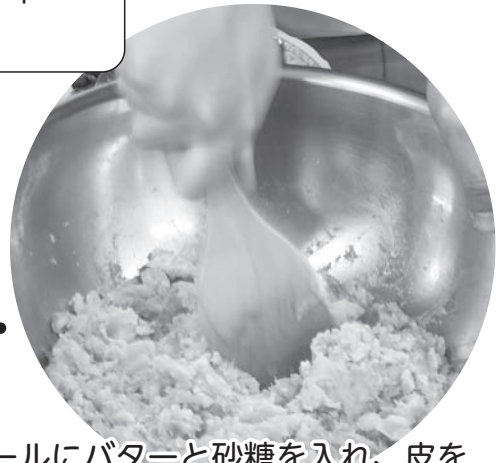


材料 (約9個分)

- ・さつまいも…中2本
- ・バター…15g
- ・砂糖…大さじ3
- ・牛乳…50cc程度
- ・パスタ…9本
- ・黒ごま…適量
- ・ビスケット…18枚



さつまいもを蒸します



ボールにバターと砂糖を入れ、皮をむいた熱いさつまいもを入れつぶし、ペースト状になってきたら牛乳を入れて混ぜます



ラップで三角すい状に形成

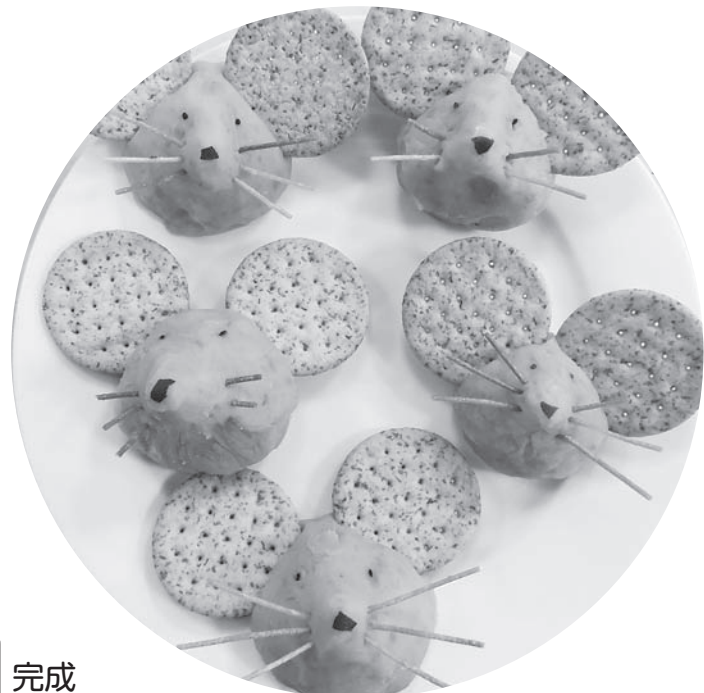


ビスケットの耳をつけます



黒ごま…目
揚げパスタ…ひげ
さつまいもの皮…鼻

完成



いろいろな表情のねずみ大集合

暖かかった1月もそろそろ終わり…皆さんの家で、サツマイモが傷んできてませんか？ そのサツマイモできんとんを作って今年の干支に見

ちょこっと変わ

立ててみました。

家族に飽きられかけた餅もお馴染みのチョコのイベントに助けってもらって大変身!!

休日を利用して家族でチャレンジしてみ
ては。

レシピ 1



餅をサイコロ状にカットし、
チョコレートを割って入れ、
砂糖・牛乳を加えて4分
レンジにかけます



餅とチョコレートが一体化する
よう混ぜ合わせます



ラップの上に生地を置き四角く
形を整えココアパウダーを
まんべんなく振りかけます

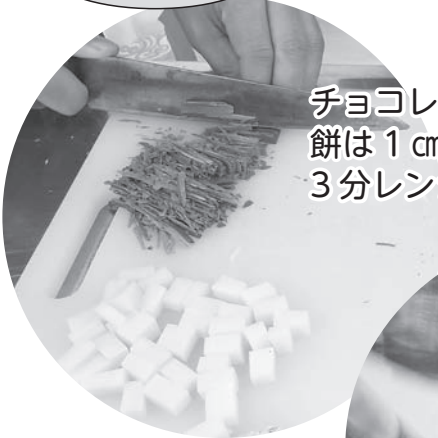


チョコ餅

レシピ 2

材料	
・ 切り餅	2 個
・ 板チョコレート	1 枚
・ 牛乳	50 CC
・ 砂糖	10 g
・ ココアパウダー	適量

チョコレートを薄く削ります/
餅は 1 cmの角切にし牛乳を加え
3分レンジにかけます



削ったチョコレートと砂糖を
入れて混ぜ合わせます



冷蔵庫で冷やし、切り分けて完成



ジェスチャーと笑顔で話される久田さん

病気の予防につながる 食事と運動とは？

12月7日(土) 13:00~15:00
えみりあホール

講師 久田直子氏

健康についての講話を聞く機会も多くあるのですが、専門用語は、その時は理解したつもりですが、自宅に帰るとたん、資料を見ても思い出せずに、アレ？ということが多々あります。

日常生活で使わない専門用語を身近なことばで理解できる、そんなお話しをお聞きしました。
NHKの番組「きよの健康」ご覧になつている皆さんも多いかと思いますが、その司会を2014年までの15年間務められました。
「きよの健康」ついでという、私にとつては、縁がないという感じで番組をみたことがありません。年齢が若いから健康だからという理由で。
でも、65歳という高齢者になり体調変化に気付いた時の久田さんのお話は、自分に置きかえて聞くことができました。
「ロコモ」(ロコモティブシンドローム)
加齢のため筋肉や骨・関節、神経などの運動器障害がおこり、それが原因となり要介護になりやすい状態。
近年、耳にすることが多いことばですが、生活習慣病の予防、身体を鍛えるなどで防げるそう。
まずは食事。年齢とともに油の多い食品は避けてしまいがちですが、筋肉づくりに肉が必要。それも豚肉が良いとか。一汁一菜の定食スタイルも理にかなつていて最適。
次に運動。骨にとつて良い物は、食品はもちろん自分の体重も重要で、重さによって上からの力の掛かり具合が

「ロコモ」(ロコモティブシンドローム)
加齢のため筋肉や骨・関節、神経などの運動器障害がおこり、それが原因となり要介護になりやすい状態。
近年、耳にすることが多いことばですが、生活習慣病の予防、身体を鍛えるなどで防げるそう。
まずは食事。年齢とともに油の多い食品は避けてしまいがちですが、筋肉づくりに肉が必要。それも豚肉が良いとか。一汁一菜の定食スタイルも理にかなつていて最適。
次に運動。骨にとつて良い物は、食品はもちろん自分の体重も重要で、重さによって上からの力の掛かり具合が

日常生活で使わない専門用語を身近なことばで理解できる、そんなお話しをお聞きしました。
NHKの番組「きよの健康」ご覧になつている皆さんも多いかと思いますが、その司会を2014年までの15年間務められました。
「きよの健康」ついでという、私にとつては、縁がないという感じで番組をみたことがありません。年齢が若いから健康だからという理由で。
でも、65歳という高齢者になり体調変化に気付いた時の久田さんのお話は、自分に置きかえて聞くことができました。
「ロコモ」(ロコモティブシンドローム)
加齢のため筋肉や骨・関節、神経などの運動器障害がおこり、それが原因となり要介護になりやすい状態。
近年、耳にすることが多いことばですが、生活習慣病の予防、身体を鍛えるなどで防げるそう。
まずは食事。年齢とともに油の多い食品は避けてしまいがちですが、筋肉づくりに肉が必要。それも豚肉が良いとか。一汁一菜の定食スタイルも理にかなつていて最適。
次に運動。骨にとつて良い物は、食品はもちろん自分の体重も重要で、重さによって上からの力の掛かり具合が



久田さんに合わせて、やってみよう！

違つてくるようです。(私は充分の重さ有り!!)又、65歳過ぎの不必要なダイエットも×。運動機能減少となりかねません。
さあ、しっかりと食べてしっかりと動きましょう。そして身体を鍛えたら生涯現役めざして社会の中で生きていきましょう。
ということで公民館の講座まつかわ大学などにお出かけください。お待ちしております。

令和元年度 まつかわ大学第4講座

奥原圭永氏 講演会

父として子どもと関わったこと

～バドミントンを通した夢の実現を目指して～



希選手はお見えになりません

2月
15日(土)

◆開場/12:45
◆開演/13:00～
◆松川町中央公民館
えみりあホール

情報

第57回松川町公民館研究集会

今年のテーマは…

【迫りくる災害

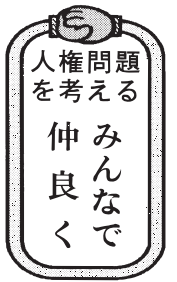
～あなたはどのように乗り切るか～



防災・減災を住民主体で考えてみよう!

- ◆日時：令和2年2月23日(日) 午後1時から
- ◆場所：松川町中央公民館 えみりあホール
- ◆内容：①防災に関わる基調講演 (千曲川決壊時のお話など)
- ②避難所運営ゲーム (ゲーム感覚で避難所運営を模擬体験)

どなたでもご参加いただけます。一緒に災害・防災について学びましょう!



松川中学校

総合的な学習の時間で、人権学習(第2回)を行いました。前回の授業でDVD『ぬくもりの彩』を見て、『同和地区はなぜ差別されているの?』とか『同和地区とはいったい何なのか?』といった疑問をもった生徒たちがいました。そこで、被差別部落の歴史について学ぶことで、なぜ、同和地区の人々が差別されているのか理解することを目的とした授業を行いました。

ある生徒は、「社会(の授業)などでは、こんなことは学ばないからよかった」と感想を書いており、「差別」について知れたことの意味を感じてくれました。他にも、生徒の感想をいくつか紹介します。

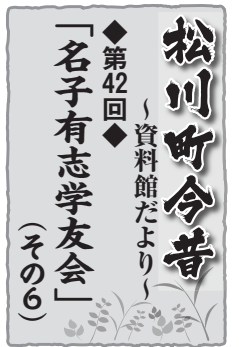
生徒の感想

- ・被差別部落の人に対して差別することは、明らかに間違っていると思う。間違っているとは思いますが、差別には人の心は変わらないと思う、差別をするかしないかは自分次第だと思っただから、差別はしないで平等な関係で過ごしていきたい。
- ・歴史として差別というものがあ、今でも残ってしまっ

いるものがあると分かった。差別というのはどんなことであって、あつてはならないことだと思ふし、人権というのは大切にしてほしい。けれど歴史としてそういうものが染みついてしまっていると知った。この歴史を自分たちは正しく理解して、少しでもその考えを広めていけるようにしたいと思う。

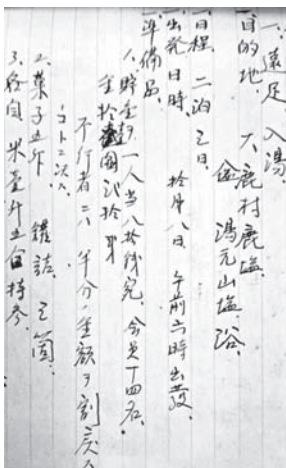
差別をしてはいけないと思うけど、それも難しいことだと思つた。自分と他人の違いを責めるのではなく、個性として認められるようになりたい。そして自分一人だけ差別をしないようにと行動してもだめだから、みんなで差別をなくそうと話し合えばいいと思つた。

同和地区という言葉を初めて聞いて、何のことかわかりませんでした。自分がそうだった差別があるということを知りました。自分にとって差別という男女の差別であったり、友達を仲間外れにしたりといったものだと感じていました。が、生まれた地区によって差別されるといふことがあるなんて驚きました。差別される理由も、全く関係ない過去の習慣が今でも残っているせいなので、今の時代には必要ない全く間違つたものだと思います。



名子学友会の人たちは、集まる時にいろいろな楽しみみの会をするのを、話し合つて決めていました。茶話会・観桜会・遠足・野営・娯楽会などいろいろありました。初めから全部やつていたのでなく、大正期に行つたことや昭和になつてからやり始めたこともありました。

大正6年(1917)3月から創立10周年の祝賀会をやるうと相談を始めました。そして4月の総会で決定し、4月19日に神護原神社に集合し、台城まで行つて祝賀会を開きました。参加者は16名で欠席者を含め19名より、一人15銭集金しました。酒の肴は各自で用意し、酒は4升用意



したようです。たいへん賑やかで楽しい会だつたようです。その次の年大正7年から4月に台城で花見会が開かれるようになり、踊つたり歌つたり、楽しい時を過ごしたようです。出席者も多かつたそうです。

昭和になつてから始めたのが遠足です。昭和4年(1929)10月8日午前6時に出発して大鹿村鹿塩に向かいました。一人あたり80銭を出し、14人が参加しました。また米を1升5合ずつ持参しました。その時の紀行文が、会の雑誌「学友」にまとめられていま

す。作文・詩・俳句・スケッチなどがのせられていきます。「我等学友会では去る八日鹿塩の湯へ出かけた。予定は二泊三日であつた。一行は皆で十名であつ



た。その日は雨天でつまらなかつた。だが行く道には実に景色のいい所がたくさんあつた。皆かつてな話をしながら行つた。昼めしはとうげの茶屋で食べた。湯屋に着いた時は十二時半ころであつた。その日は皆湯に入つたりして疲れた体を休ませていた。(以下略)などと遠足の様子が書かれています。その後も何回か大鹿村へ行つています。さらに高遠へ花見に行つた年もありました。また天竜峡・陣馬形などへも行つています。家や村を離れて、気分も高揚し、楽しい一時を過ごしたも

のと思っています。 こうした楽しい企画により、地域の若者たちの交流が進められ、地域づくりに一役かつたものと思います。 松川町資料館 伊坪 達郎

松川町女性 ソフトバレーボールリーグ

松川町女性ソフトバレーボールリーグの結果は次のとおり。

りんごブロック
優勝 くろまめ
準優勝 ファインズ



くろまめのみなさん

なしブロック

優勝 HANABI B
準優勝 オレンジ
アタッカーズ



HANABI Bのみなさん

第4回みなみ信州 駅伝・ロードレース大会

12月1日に飯田市総合運動場で、みなみ信州駅伝・ロードレースが行われました。

結果は次の通り。

松川町 4位(14チーム中)

区間賞

1区 佐藤 悠花
4区 佐藤 綾香



すぽっと

公民館英会話教室

クリスマス会

公民館で開催されている英会話教室で12月12日(木)にクリスマス会が開催されました。参加者で歌を歌ったり、パージニア先生が用意してくれたクリスマススクイズで盛り上がりました。それぞれが持ち寄ったプレゼント交換も行い、とても楽しいクリスマス会となりました。

英会話教室では随時参加者を募集しています。

レベルに合わせて2つのコースをご用意していますので、お気軽に参加ください！

教室参加の申し込みは、松川町中央公民館 36-2622まで



楽しい芸能

音楽と落語の宅配便

濱乃志隆独演会

- ◆日時 3月8日(日)
開場：午後1時
開演：午後1時30分
- ◆会場 松川町中央公民館
えみりあホール
- ◆出演者 濱乃志隆
(落語ができる音楽家)
- ◆入場無料

音楽を聞いてリラックス一緒に歌ってストレス発散落語で笑って明日への活力を参加して一緒に楽しみませんか！

一緒に公民館報を作りませんか？

中央公民館では、本紙“公民館報まつかわ”を一緒に作ってくれる仲間を募集します！年齢性別問いません！会社員、自営業、主婦さまさまざまな町民の方が活躍しています。知識・経験も不要、一緒に楽しく館報づくりしませんか？



地域を知る講座

松川町の昔めくらし

- ◆日時 3月28日(土)
午後3時～5時
- ◆会場 松川町中央公民館
えみりあ 学習室1
- ◆講師 伊坪 達郎 氏
(松川町資料館)
- ◆料金無料

松川町に残されている史料を基に、江戸時代など当時の村々のことや人々のくらしについて初心者向けにお話ししていただけます。気軽にご参加ください。





兼業農家お笑い芸人 松尾アトム前派出所こと

松尾 寿司としじさん (堤原)



松川町では大きなPRにつながるであろう映画撮影が昨年ありました。エキストラなどとして撮影に参加された方もいらつしやると思います。映画「実りゆく長野(仮)」は今年の秋の公開を目指して製作が進められています。この映画は、脚本はオリジナルですが、主人公のモデルになった人物こそが、ここで紹介する松尾寿司さんです。松尾さんは堤原で農家を営む傍ら、芸人としても活動さ

れています。お笑いライブやテレビなどへの出演、またほかの芸人のネタを考える「作家」としての一面も持っています。芸名は、松尾アトム前派出所。初めは西口プロレスでリングアナを務めていたが「エキシビジョンマッチがうまく言えない」と退団。10年ほど前に松川町に戻り、実家の農家を継ぎましたが、芸人も続けています。現在は芸能事務所タイタンに所属。兼業農家お笑い芸人として活動を続けています。

今回、松川町で撮影された映画の企画・脚本・監督をされた八木順一朗さんは、松尾さんのマネージャーだということ、松尾さんが主人公のモデルになった縁も、そんなところからきています。「普段はマネージャーなのに、映画の撮影では八木さんのほうが監督であるため、撮影期間中は松尾さんが八木さんのマネージャーのような、立場が逆転した生活を送っていた」という苦労話も。

松尾さんは一住民として地域の活動にも参加しており、上大島公民館の役員も務めました。また、昨年度と今年度は大島地区協議会の主事も務めています。特に町民運動会などのまとめ役となったわけですが「周りの方たちがとてもよくしてくれた」と感謝していました。

りんご農家でもある松尾さん。千曲川沿いで被害に遭われた農家のボランティアに行き、現地の様子を見てきました。果樹園がまるで田んぼのようになっており衝撃的だったそうです。昨年は、松川町でも春の凍霜害や秋の台風などに遭い、被害は他人事ではありません。しかし「りんごがあるだけ恵まれている」と、全く収穫できなかった人たちのことを思い、心を痛めていました。

今回、松川町が舞台となった映画でも「りんご」はポイントとなっています。この映画の公開はりんごが実る秋のような映画になるのか楽しみです。これから映画の宣伝活動などでも忙しくなり、公開に向けて「再び松川町の皆さんにご協力をお願いします」と話していました。

短歌 台風十九号 細江シヅエ (堤原)

巨大化せし令和の台風信濃まで
襲い来し晩秋千曲川氾濫

夫在らば想定外の雨量とは言え

治山治水の不備言うだらう

天災、人災、神の怒りか

快適な暮らしのつけが地球を破壊す

映像を見るに聞くにも忍びなく

息子は千曲へとボランティアに向かいぬ

連休にもつなぎ服、寝袋、スコップを積みて

夜半に発ちてゆきたり



松川北小学校



なかよし標語から

目を合わせ 笑顔で

自分だけじゃなくて

他の人の気持ちをも

おはよう 大切に

考えて行動

6年 竹村 海恋

3年 時津 昊明

仲良しは 人と人とを

助け合い 心をつなぐ

強くする

一か月

5年 宮澤 蒼亮

2年 米山 遼

だれとでも

ともだちと

一人ひとりが

いつしよにあそんで

思いやり

たのしいな

4年 平澤 果奈

1年 大さわ せな



年未年始で巫女さんが在籍する七楯神社。寒い中、縁起物を買ったり御神酒を注いだりと大忙しだった巫女さんに、直撃インタビューをしました。

声

七楯神社 正月の巫女さん



Q① 巫女さんをやるうと思っただきっかけ
Q② 体験してみての感想



日置 恵真さん
① 今年人数が足りないと言われて、お助け。(2回目)
② 新年からいろんな人会えるので楽しい。



菅沼 亜美さん
① いい経験になると思ったから。
② 神社にもたくさん人が来るんだなあとおびびっくりした。



大島 千明さん
① 小さい頃から来ていて憧れがあった。
② 今回2回目、同級生もいるので楽しい。

公民館報
「まつかわ」
第 675 号
令和2年1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)

2022年
今年の7月からレジ袋有料化が始まりますが、この辺は早くから取組んでいたお店が多かったと思います。その為マイバックはいつも持ち歩いているし、有料化と言われても自分にとってはあまり変わらないと思っていました。が、ちよつと立ち寄ったお店で服を買うことになり、そのお店は去年から袋を有料化していて、袋を断るとそのまま商品を渡されました。そのままというのは、ちゃんと支払いを済ませているということと周りの人はわかってくれてるかなと不安になりました。テナントで入っているお店だったので、その大型店の出口までそのまま持ち歩くのも気が引けて、いつもの小さめのマイバックに押し込んで帰りました。
スーパードなど(食品や日用品等)くらいが対象だと思っていましたが、予想以上に対象店舗が広範囲で、例外的な袋もあつたりと細かいようです。
袋にお金を払うのはいやだなと思ってしまうですが、本来の目的はゴミを減らすこと。大きめの袋をもう一つ持参することを習慣づけるようにして、ふらつと立ち寄ったお店でも「袋はいりません」と言えるようにしていきたいです。
宮崎垂希子