



館報 まつかわ

松川町公民館報
第720号
令和5年11月15日

町の川 ⑤③ 上片桐 林道八ツ株線

上片桐地区公民館 地区町民運動会に変わる
12 秋季スポーツ大会初開催
 9月24日 北小校庭

ある日、スマホで動画を見ていると、芸人が木の棒を投げて木の棒を倒して大盛り上がり、なかなか楽しそう。

このスポーツ『モルック』と言うらしい。

早速に道具を購入しプレイしてみると、ボウリングのような動き。ビリヤードのような点のとりかた。ダーツのような戦略。

体力勝負にはならないし、みんなで戦略なんか立てたりできる。老若男女できそうだし、なにより面白い。

「モルックいいじゃん」
 それから数年。

上片桐地区公民館で秋季スポーツ大会を新設するにあた

り、新しい競技を考えることに。子ども達も楽しめ、みんなのできるスポーツ：考えても『アレ』しか浮かばない。

秋季スポーツ大会当日、好天のもと100名を超える上片桐区民の皆さんに参加いただきました。

開会式では「モルック？何やるの？」的な雰囲気も、いざ競技が始まればグラウンドの各所から歓声や笑い声が聞こえ、子ども達から大人まで笑顔が溢れていました。

決勝戦で負けてしまい、悔しくて泣いてしまうお子さんまでいてくれて…
 みんなで笑って、すこし泣



1から12の数字が書かれた12本のスキttlを並べる。



モルックを投げる。

スキttlを倒す。倒れたスキttlが1本の場合、書かれた数字が点数となる。2本以上は、倒れた本数が点数となる。



「やろっぜモルック」
 (宮下体育部長)



いて、楽しむことができた秋季スポーツ大会でした。
 正直ここまで盛り上がるとは…思っていました(笑)。
 まだ未経験の方もどうですか？

50点満点ピツタリで勝利。50点を1点でも超えると25点に減点されてゲーム続行。

「モルック」とは、フィンランドの伝統的なゲームを元に1996年に開発された、子どもも大人も、また老若男女も楽しめるアウトドアスポーツ。みんなで楽しめますが、注意点がひとつ。倒れたスキttlは元の位置に戻さず、倒れたその場で立てます。



ペタツク大会



昨年は交流大会として実施しましたが、今年は大大会として5年ぶりに開催いたしました。7自治会から14チーム・地区公民館より2チームの計16チームの参加があり、11人の子どもたちにも参加いただくなど、多くの方のご参加を頂くことが出来ました。

スポーツと文化の秋

スポーツと文化の秋。
各地区公民館で開催された
スポーツ大会、文化発表会
の様子を紹介します。

上新井地区公民館「第48回 区民展示発表会」



9月17日(日)～19日(火)に行われました「第48回区民展示発表会」には、38の団体・個人の皆様から数多くの作品を出展いただき、盛大に開催することができました。蕎麦打ちの会による手打ち蕎麦の振舞いもあり、多くの区民の皆様にご来場いただきました。



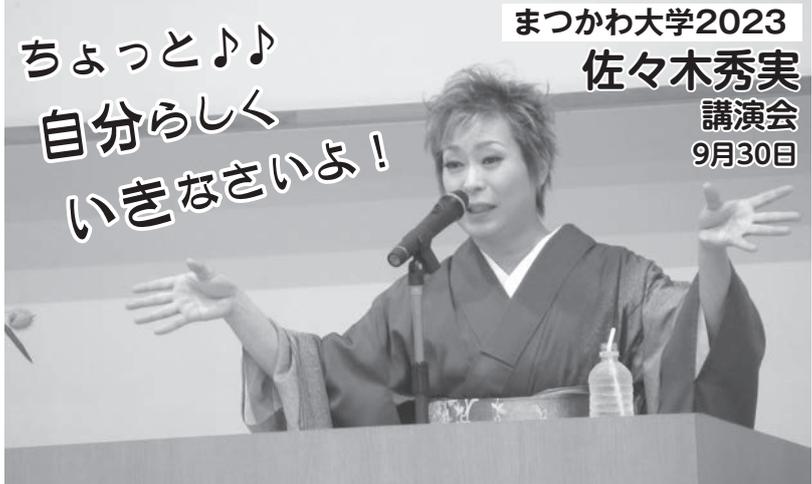
古町公民館ではモルツク大会を開催しました。
22人の参加があり、5チームに分け、総当たり戦を行いました。



初めての競技でしたが、簡単なルールですぐに楽しむことができました。老若男女楽しめそうなどの感想がありました。

古町公民館
モルツク大会
9月3日

まつかわ大学2023
佐々木秀実
講演会
9月30日



ちょっと♪
自分らしく
いきなさいよ!

皆さんは、シャンソンって
どう感じますか？あまり身近
じゃない、難しそう、となり
そうですね。知っていても枯
葉よ〜くらい？

今回の講師はシャンソン歌
手の佐々木秀実さん。
菅平高原出身で、小さな頃



は、芸者さん達に囲
まれ、大人の良いも
悪いも見て育ったそ
うです。水商売とい
う環境のなかで歌う
ことが大好きにな
り、そのことが自分
を強くしてくれたと
も。逆境のなかで学
んだこと、感じたこ
と、今を生きる自分
のことに、明るく笑
いを交えてお話しし
ていただきました。

・小さなしあわせを
いっぱいつくる

大きなしあわせはす
ぐに忘れてしまいが
ち。さしずめ目玉焼の黄身が
1個の卵に2個入った時と
かの小さなしあわせをいっ
ぱいつくりましょう。

・世の中を楽しく見てみる、
楽しく過ごしてみる

身のまわりの季節の音、美
い景色、耳馴染みの音楽、必
要な食事など。当たり前だと
して通り過ぎる日常に改めて
眼を向ける時間を取り入れま
しょう。

・非日常を1回取り入れる

何か特別な時に着ようと思っ
たブランドスーツ、割れたら
悲しいので使わなかったカッ
ペット、一式揃っているけど口
紅くらいしか使わない化粧品。
思いきって使ってみましょう。

・必要な無駄、それは心が豊
かになる無駄

美しい物を愛で他人のことは
考えず自分のことを考える時
間。何もせずボーっとして
みるのも良いのでは。

今回のテーマ「自分らしく
いきなさいよ」

これは、生きなさいとも行き
なさいとも考えられるテーマ
だったのかとお話しを聞いて
改めて思いました。

「自分の人生の主人公は自
分」

この言葉が心に残った講演
会でした。

10月15日

まつかわ講座

石器を作ろう



打製石器作りを通して縄
文時代の暮らしにふれ、町の
歴史を学ぶ体験です。

「松川町に昔人が住んでい
た痕跡は1万5000年前か
らのものがある」そんな話か
ら始められた先生は、文化財
アドバイザーの酒井幸則さ
ん。生徒は北小学校に通う9
人の子どもたちとお父さんお
母さんです。

午前中雨だった為、えみり
あロビーに集まりました。

資料館やビデオでのレク
チャーがあり、その後ロビー
に戻っていき！



包丁にしたい石とそれを形
よくする為に打ちつける石の
2つを、自分の好きなものを
選びます。

刃になる所はだいたいでき
ているので、刃の反対の手に
持つ所を、持ちやすくして痛く
ないようにします。石で打ち
丸みをもたせます。

子ども力だどちよつと大
変だったようですが、大人の
私が打つてみると少しづつで
すが簡単に砕けました。

りんごが用意されており、
自分の石の包丁の試し切りも
みんな面白そうでした。

先生に「いい形だ、上等
だ、マンモス切れそうだ
な」など言われて喜ぶ子ら。
：館長はギヤートルズのあの
斧(?)作っていました！
楽しい体験となりました。



人権問題
を考える
みんなで仲良く

松川北小学校

詩

*人権とはみんなが持っているもので、
人権を傷つけることを人権侵害という。
命を落とす人がいるかもしれない。絶対にやめよう。

(米山 竜都)

*自分の道 自分で考え 楽しい日 みんな大切
その考えが第一歩

(北原芽心菜)

標語

*人権があると笑顔が広がるね (牛久保晴花)

*人権は 安心自由に暮らせる権利 (宮澤 堯都)

*いじめたら 人権壊す ダメ絶対 (宮澤 快生)

*人権は 犯罪者でも 持っている (木下 陽葵)

*人権は 誰でも持つてる 御守りだ (時津 海宗)

*大切な 命を奪う 人権侵害 (木下 朝陽)

*破らない 自分の法律 人権は (田中 光都)

*愛される権利 愛す責任 笑顔広がる 親子の絆 (大澤 世奈)

*性格は違うとしても みんな一緒に権利がある (橋本ここね)

文化の香りの
ある町に
資料館だより
第6回
歴史の裏話

1894年7月、漢城(現在のソウル)に近い黄海、豊島沖で日本と清の海軍が衝突した。日清戦争の始まりである。日清戦争は、朝鮮半島、黄海、リヤオトン半島、台湾等を舞台に戦われた。翌1895年4月、日本の勝利でこの戦いは終わったが、この戦争で清の死者3万5千人。一方日本側の死者は1万3千8百人だが、参謀本部編纂の「日清戦史」によると興味深いことがわかる。日清戦争での日本の死者のうち、いわゆる戦いによる戦死者は1417人にすぎず、1万1894人は脚気、赤痢、マラリア、コレラなどによる病死によるものだという。栄養不足も大きな理由の一つではあるが、それとともに不衛生な水を大量に飲むことによる病死が多かった。

日清戦争から10年後、日本は今度はロシアと日露戦争を始める。日本海など海上での戦いにおいても、満州南部など陸での戦いにおいても、日清戦争での教訓から水、特に汚水に対する

恐怖がそうとう強かったと思われる。そこで日露戦争に臨むにあたり日本軍はある薬を開発しみな携えていた。
「正露丸」である。日清戦争において不衛生な水を大量に飲んだことによる感染症の拡大に悩まされた日本陸軍は、クレオソートに高い殺菌効果があることに目をつけた。(クレオソートとは、ブナ、マツなどの原木を乾留して得られる木タールを精製した液体)
日露戦争にのぞむにあたってそのクレオソートを原料にした薬に「正露丸」という名前がつけられた。正露丸と今は書くが第二次世界大戦終息までは「征露丸」と書いた。ロシア(露)を征服するための薬というわけである。

※ ※
古墳、である。松川町には峰垣と外古墳(新井中央)や屋敷添古墳(新井宮本)など26基の古墳が知られている。松川町資料館には屋敷添古墳の石室の模型と共に、古墳から発掘された直刀、鉄鏃、白玉、管玉、土師器、須恵器などが展示されている。
古墳といえは私たちがすぐにかぎ穴の形をした前方後円墳を思い浮かべる。代表的なのが仁徳天皇陵とも言われる大仙(大山)古墳で長さ525メートル、高さは一番高いところ約40メートルもある。古墳(墳丘)の周りに堀(周濠)があり湛水している。かつては古墳の周りの堀は墳丘を守るため(古墳にある副葬品、お宝を盗まれないようにするため)と考えられた。
弥生時代後期、晩期は土地をめぐっての争いが絶えず動乱の時代であった。吉野ヶ里遺跡にみられるように周囲に堀をめぐらせた集落(環濠集落)がつけられた。それに対し古墳時代になるとヤマト王権の力が日本中に広がり、古墳時代は弥生時代とは違ってかわり平和な時代だったと考えられている。
堀というのといついで私たちが敵から身を守るため、何かを守るため、と考えてしまうが古墳に防衛は必要ではなかったはず。大仙古墳は高さが40メートルある。古墳築造の際には大量の土(盛土)がある。遠くから運ぶのは相当の労力があるので古墳の周囲の土を掘り、掘り上げた土を墳丘に活用した。いつてみれば自然と堀ができたのだ。

※ ※
歴史に興味を持つていふこととふんそういうことかということにわくわす。紙面を借りて少し紹介させてもらった。
松川町資料館
松浦 善文

スポーツ

大島剣道クラブ

【第64回南信地区剣道大会】

団体戦

・中学生男子の部

・中学生女子の部

・一般男子の部

・一般女子の部

・中学生男子の部

・中学生女子の部

・一般男子の部

・一般女子の部

【第51回南信少年柔剣道大会】
(剣道の部)

個人戦

・中学生男子の部

・中学生女子の部

・小学生5・6年女子の部

・小学生3・4年女子の部

・小学生2年以下男女の部

・小学生5年男子の部

・小学生3・4年男子の部

・小学生2年以下男女の部

・中学生男子の部

・中学生女子の部

・小学生5・6年女子の部

・小学生3・4年女子の部

・小学生2年以下男女の部

・小学生5年男子の部

・小学生3・4年男子の部

・小学生2年以下男女の部



・中学生女子の部

団体戦

・中学生男子の部

・中学生女子の部

・小学生5・6年女子の部

・小学生3・4年女子の部

・小学生2年以下男女の部

・小学生5年男子の部

・小学生3・4年男子の部

・小学生2年以下男女の部

・中学生男子の部

・中学生女子の部

Lesbian (LOP Dance Company)

館報第715号(6月号)

の「なかまたち今」のコーナー
で紹介させていただいた松
川町等を拠点に活動するダン
スチーム Lesbian。

実はその後、参加したダン
スの世界大会で優勝するとい
う快挙を成し遂げました！
写真は先月10月4日に長野
県知事への表敬訪問を行った
ときの1枚です。



当日は多くの報道関係者も
取材に訪れ、地元放送局を中
心にテレビで多数取り上げら
れていました。

Lesbianの皆さん、本当に
おめでとうございます!!

公民館報を一緒に作りませんか？

中央公民館編集部では、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ています！
年齢・性別・知識・スキルは問いません！
会社員、自営業、主婦、20代～60代まで、様々な
町民の方が活躍しています。
一緒に楽しく館報づくりしませんか？



お正月の飾りづくり

地域を知る講座 × まつかわ講座

12/8(金)
申込締切
参加無料

2023
12月16日(土)
14時から
中央公民館
えみりあ 会議室

わらを使って信州の伝統的なお正月飾り
をつくります。手作りのお飾りで新しい年を
迎いませんか。

【申込先】 中央公民館えみりあ ☎36-2622

【申込締切】 12月8日(金)17:00

【対象】 どなたでも(小学生以下は保護者同伴)

【講師】 山崎 隆 公民館長

【持ち物】 □はさみ

□一緒に飾り付けたい縁起物などが
あれば自由にお持ちください。
(100均の水引などもおすすめ)

【主催・問合せ先】
松川中央公民館(生涯学習課) ☎36-2622

毎月第3日曜日は家族ふれあう 『家庭の日』





公立大学法人長野県立大学 ソーシャル・イノベーション創出センター 地域コーディネーター 新井直彦さん



今回のひとは、長野県立大学の地域コーディネーターとして活動されている新井直彦さん。長野県全体をキャンパスとして地域の方と一緒に学ぶために学生を地域に連れ出すのが役目だと語られていました。最近では図書館のリノベーションについて、長野県で図書館の蔵書の電子化を進めるにあたって現実の図書館はどうあるべ

きかという問いに対して、偶然の出会いや新しい発見の場所としての場所の提供といった観点で関わられているそうです。現在は「SDGs」ガチャを企画中とのこと。他大学が行っている事業などとも連携して水引アートや、切り捨て間伐材の利用などの新しい価値の創造を目指した様々なことを企画中で、各地を飛び回っているとのことでした。地域コーディネーターのお仕事とは別に「マツカワたがやすかいぎ」という若い人の夢を応援する企画にも参加されて、若い人と語り合うのが楽

しいとおっしゃっていました。また、東京と南信州をつないで相互に交流して南信州の良さを伝えると同時に都会の新しいカルチャーを取り入れて新しい南信州を作っていこうという趣旨で、「U Know? Market」というマーケットイベントにも携わっていらっしやいます。これまでにリングゴビールを作ってみたりワークシヨップで交流をしたりといったイベントも行われているそうです。地域コーディネーターの仕事もそのほかの活動も公民館で培ったことが大きな力になっていて、みんなの面白い、楽しいを入り口に各地で何かやりたいという人の、最初の一步を踏み出す力になりたいと笑顔で語ってくださいました。

すぽと

今年の開花状況は？

ツツザキヤマジノギク

今年もツツザキヤマジノギクが花を咲かせました。

長野県のレッドリストに登録され、松川町では天然記念物に指定されています。そしてこの花を守るため大勢の人たちが協力しています。今年

は、中学3年生が総合的な学習でツツザキヤマジノギクについて学び、一緒に保全してきました。

今年もツツザキヤマジノギクが花を咲かせました。観察会には50人ほどが参加し無事に開花したことを喜びあいました。また、総合的な学習でツツザキヤマジノギクを学んだ中学3年生が、観察会の場で学んできたことを発表しました。今は天竜川が増水しても浸水しにくい高さで保全しているため、今年はたくさんの花を見ることができました。再び河原一面で開花する様子を



松川北小学校

楽しかった運動会

● 作文

わたしは、おうえんだんになりました。ずっと、おうえんだんをやりたい、立候補しました。おうえんだんの練習の時に、三三七拍子をたくさん練習しました。

運動会当日、わたしは白組のおうえんだんで、白組がかつようにたくさんおうえんしました。だけど、赤組が十五点、白組が十二点というけつかになり、負けてしまいました。とてもくやしかったです。がんばっておうえんができたのでよかったです。

低学年ダンスもがんばりました。「ジャンボリーミッキー」と「アンダー・ザ・シー」の二曲をおどりました。練習の時はきんちょうしなかつたけど、本番は、おうちの人がたくさん見に来ていて、すごくきんちょうしました。だけど、楽しくおどれました。短きより走では、一位になりました。がんばって走る練習をして一位になれたので、うれしかったです。

● 標語

運動会 ダンスを上手に おどりたい(川上暖仁)

運動会 赤がて白がて おうえんだん(塚本幹人)



俳句

月光

亀山 勝保(名子北部)

版刷りを月光そっと覗くかな

秋気澄む一息深しバレン攔く

描き終へし色は暖色秋の声

手造りの土鈴の音や秋の風

下塗りの古きキャンバス末の秋





体験してきました

10月22日(日)、スポーツ推進委員会・町生涯学習課主催で、いきいきヨガ入門が初めて開催されました。男性限定回が設けられている!というところで、お邪魔して参りました。

今回は入門編で、30分〜40分程度の簡単なものということでしたが、いざやってみると大変!体を上へ下へ横へ曲げたり伸ばしたりひねったり…。周りを見渡せば、なんなくこなしている方ばかり。講師の先生からは「無理のないように」という声がかかりますが、負けられません。限界まで体を伸ばします。流れている穏やかなBGMとは裏腹に身体中が悲鳴を上げていました。

しかし、途中から感覚がつかめてきたこともあり、また身体がほかほかとあったかくなってきた、次第にきもちよくなってきました。…という頃合いで終了。

翌日、原稿を書いている私の体はそこら中バキバキの筋肉痛。これで入門編とは恐るべし。

後でわかったことですが、

私の参加した回はヨガ経験者の方が多数いらっしゃいました。みんなお上手だったのも納得です!いきいきヨガ入門はひとまず今回限りとのことですが、みなさんもこの冬、ヨガを体験してみたいかがでしょうか。



スポーツ推進委員長 平田健太郎さん

みなさんの健康づくりのきっかけづくりとして企画しました。普段、ストレッチやラジオ体操はやると思うんですけども、ヨガでは普段なかなか使わないところの筋を伸ばしたりして、とても楽しく出来ました。みなさんもうとこでやっているんですか?と質問されていたり、興味をもってくださいだったのでこれを機会に始めていただけるとありがたいな、と思います。一人で始めるのはなかなか難しいと思うので、お友達やご家族を誘い合って、参加してみただければ、1回だけでなくて、続けることが大切だと思いますが、

参加者の声

きっかけづくりとして楽しんでいただけて、これおもしろいねとか、興味をもっていたけるといいかなと思っております。

○ほかの場所で体験+αくらいでやっていましたが、仕事で忙しくて久しぶりに。また再開するきっかけづくりにはいいかなと思ってきました。前やっていた時も1時間程度やっていたので、久しぶりでしたが、丁度よかったです。今後もヨガ続けていきたいです。

○ヨガの経験はありますが、ちょっと時間があつたので参加してみました。今回はいい企画だと思います。男子と女子で違うので、男性限定の時間を設けていたのは良いですね。



2022年

異常気象で農作物にも影響が出て、値段も高騰して普通に買っていた野菜も買うのを躊躇してしまっています。

我が家もこの夏はスイカ、メロンなどはほぼ全滅でした。それでもゴーヤはしっかりと採れ、10月末まで食べられるとは思っていませんでした。暑さのせいなのか、前日緑色だったゴーヤが、次の日には黄色や赤色になっていることもありましたが、毎日のように収穫し「今日どうやって食べる?」と悩みました。

我が家で一番好きな食べ方はゴーヤのからあげです。切ってからあげ粉や片栗粉をまぶして揚げただけという簡単でたくさん消費できます。油の取りすぎになつてしまふと思いつきながらも、おつまみ感覚で食べられ箸が止まりませんが、私は苦味は嫌いではないですが、揚げることで少し苦味もやわらいで食べやすくなると思います。

他にも何か簡単で美味しく食べられるレシピはないかと検索するのですが、うまくできないかもと見るだけで終わってしまうことばかりです。来年は様々な味わい方ができるように、新しいレシピに挑戦できたらと思っています。定番料理のゴーヤチャンプルーも美味しく作れるようになります。

(宮崎 亜希子)

公民館報

「まっかわ」

第 720 号

令和 5 年 11 月 15 日

発行所 松川町公民館

責任者 山崎 隆

編集人 公民館編集部

Tel 36-2622

e-mail: c.kouminkan@town.matsukawa.lg.jp

飯田市上郷黒田121

印刷所 龍共印刷株式会社

再生紙を使用しています。