館報 まつかわ

松川町公民館報
第723号
令和６年２月15日

ほんやりの焦げた餅が無病息災を呼び込む

ーツだ！スポーツだ！

上片桐地区公民館　冬季スポーツ大会
囲碁ボール
北小学校体育館　1月21日

上片桐冬季スポーツ大会が16チーム１００人ほどが参加して開催されました。

今回の種目は囲碁ボール。7×7の49個の目のあるマットで、木製のスティックを使いボールを各チーム10球打って目に入れて点数を競うゲーム。打ち終わったら点数計算をして1局、今回は2局で1試合という形式でした。囲碁の名がついているように3目以上直線でつなげることができればライン得点が付き、目に入っているボールの数で負けていても勝つチャンスがある戦略も要求されるゲームです。

今回は4コート、4チームずつに分かれて総当たりの予選を行い、その後予選順位別に決勝トーナメント戦が行われる形で進行しました。最初の頃はなかなかうまくいきませんでしたが、子どもが打ってうまく目に入って歓声が上がったり、相手の球をはじき出すプレーにどよめきが起きたりと皆さん楽しんでいました。だんだんとうまくなって試合が進んでいきました。結果は優勝清上チーム、準優勝が大栢Bチーム、3位が大沢南部Aチームとなりました。

主催者の方たちにお話を伺ったところ、「寒い中多くの方が参加してくれてよかった」「楽しそうに盛り上がってくれて開催できてよかった」「試合を重ねるごとに上手になっていくのを見られてうれしかった」とコメントしてくれました。

名子地区公民館　卓球大会
卓球
町民体育館　1月21日

名子地区公民館主催で、恒例となっている卓球大会が行われました。昨年は規模を縮小しながらの開催でしたが、今年はいよいよ通常開催となりました。

フリー団体で15チーム、女子団体で4チームの合計19チームが参加となり、幅広い年代から多くの方々が集まりました。

試合はシングルス2戦ダブルス1戦で行います。朝8時半に開会された大会は、ブロックでの試合から決勝トーナメントまで、途中お昼休憩を挟んで午後2時までの長丁場、体力勝負です。

会場内は笑い声や笑顔で溢れ、四方から聞こえてくる温かい歓声（ヤジ）の応酬は、地域のイベントならではのものではないでしょうか。

そして、名子地区公民館では恒例となった中学生のボランティアも、今回は卓球部から9名が参加し、会場の準備・片付け・審判・得点係としてイベントを支えていました。

最後に、女子団体 優勝チーム「北垣外」の岩本さんにお話を伺いました。

「はじめての優勝で嬉しいです。こんなに大きい大会に出たことがなかったので。相手も強い方ばかりで大変でした。

普段は体協で卓球をやっています！ 毎週火曜夜7：30～ぜひ皆さん来てください！」

優勝おめでとうございました!!

スポーツだ！スポ

部奈地区公民館 冬季スポーツ大会 囲碁ボール 部奈文化伝承センター 1月28日

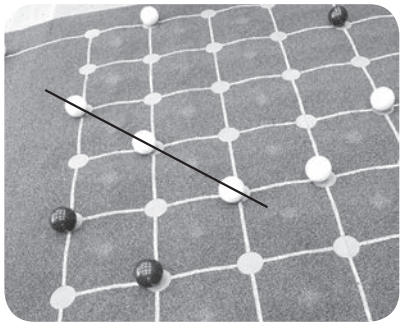
この日、ホールでは多くの参加者が練習を行い、試合開始の1時30分には、50人余りが2つのコートに分かれ競技スタート。

ボールを打つ力によって、手前で止まってしまうか、コート外へ出てしまうか、力の加減がわかった頃は遅い、とか最初から難しそう。

マットの目(穴)に止まらず中途で止まったりする事も有り、思ったようにならず、あちこちで落胆の声も聞かれました…が、やっぱりポイントを取った時の歓声は何にも勝るもの。ホール全体に響く多くの参加者の声に、競技中の仲間の声も消されがち。自チームが良いポイントを取った時は、負けずに大きな声で喜んで飛び上がり嬉しさを表現するなど、参加者の皆さんも大盛り上がりな冬季スポーツ大会となったのではないでしょうか。

各自ボールを目(穴)に届くよう打つ

ポイントに関係するため真剣に判定


白玉３目１連成功！

古町地区公民館 モルックスポーツ大会 モルック 古町地区公民館 1月28日

古町地区公民館で、自治会対抗によるモルック大会が行われました。古町地区の4自治会による総当たりのチーム戦で争います。

実は今年度、古町地区公民館で行われるモルック大会は2回目。昨年9月に実施した自由参加のモルック大会が好評だったため、今回の自治会対抗モルック大会の開催につながったとのこと。

ミスショットには悲鳴が上がり、50点を決める一投には両チームから拍手と歓声が沸きあがるなど、大きな盛り上がりを見せました。

全ての試合が終わった時、3チームが横並びになるという想定外の事態に。急遽、3チームによる優勝決定戦が行われ、見事古町中部が優勝を決めました。閉会式では、1～3位チームとともに、各チームのＭＶＰ表彰も！とても賑やかな時間となった一日でした。

優勝チーム古町中部の木下さん「今回こうやってみんなでモルックをやるのは初めてでした。子供から大人まで、年齢関係なく楽しくできるスポーツだと思います。同じ自治会のみなさんと楽しく盛り上がることができ、とてもいい時間になりました。」

体育部長大西さん「中央公民館のスポーツフェスティバルに参加してモルックを体験したら楽しかったので、これなら大人から子供まで楽しめると思い、今年度モルックを企画しました。初めての企画で、慣れないところもありましたが、最後想定外の優勝決定戦もあり、みんなで盛り上がってできたのでよかったかなと思います。」

第46回 健康を考える集会

対面では４年ぶり

１月21日(日)　えみりあホール

「ストレスがたまる」という表現をよく聞きます。ストレスがたまったとき、みなさんはどんなふうに解消しますか？

今年の健康を考える集会では、そんなことを参加者同士で話し合いました。

《ストレス対処の3R》
○Ｒｅｓｔ（休養）
○Ｒｅｃｒｅａｔｉｏｎ（趣味娯楽など）
○Ｒｅｌａｘ（癒し）
《3Rの土台（生活習慣）》
○睡眠
○栄養
○運動

【テーマは「心の健康」】

これまで健康を考える集会では、いわゆる健康診断で出る数値に対して、数値が高すぎる場合などにどのように気をつければよいのかなど学んできました。

グループに分かれてワークショップ

簡単に言うと「生活習慣」の見直しです。偏った食事や食べ過ぎ、運動不足など、現代の生活でつい陥りがちな悪習慣を見直し、より健康な生活を送ろうというものです。

今回は「心の健康」ということで、これまでとは違ったアプローチで学びました。

個々の体験から多様な意見が

ストレス解消法は、音楽を聴く、映画を観る、森を歩くなど、人それぞれだと思います。

集会の中で行われたグループワークでは、参加者同士が自分のストレス解消法を伝えあったり、こんな方法が良いのではないかなど意見を出し合いました。

そして、町の保健師からさまざまな話を聞き、心の健康について学びました。

久々に大勢が一堂に会して

そこで大切なのが冒頭にある「ストレス対処の3R」とその土台となる「生活習慣」です。

ほとんどの場合、ストレス解消として趣味や娯楽などを思いつくと思います。これが３Ｒの部分です。

しかし大切なのは、３Ｒを実行するためには、その土台となる生活習慣が揺るがないことだということです。

体の健康と同じく、心の健康でも生活習慣がまず基本だとお話がありました。

健康を考える集会は昭和51年に始まり今回で46回を迎えました。開始当時、健康について学んでいた各団体が集まり、それぞれの取り組みを共有しあうことからスタートし、その後もさまざまなテーマで町民の健康を考えてきました。

コロナ禍では中止や動画配信での開催となり、対面での開催は今回４年ぶりです。

今回は心の健康についてでしたが、改めて生活習慣を振り返ることの大切さを知ることができました。

人権問題を考える　みんなで仲良く

北小学校
４年生

悪口

神田　悠陽（はるひ）

言っちゃった
相手に言われて
言っちゃった
イライラしていて
言っちゃった
思わず　口から　出ていった
言われた相手は
どんな気持ちだったかなぁ

かん国語

寺澤　愛梨（あいり）

かん国語を習い始めた
すごいね！って
言ってくれる人もいれば
そんな事しなくていいでしょって
ひていしてくる人もいる
ひていする人が多くなると
心にひびが入る
やめたほうがいいかなって
思い始める
自分らしく生きるって
むずかしいね

姉

片桐　美織（みお）

けんかして
悪口を言ったわたし
いつもやさしくしてくれるのに
ごめんね

差別としょうがい

岡本　ゆめ帆（ほ）

男の子だから
女の子だから
って何？
男の子だから
かわいい物が好きなのは
ダメ？
女の子だから
かっこいい物が好きなのは
ダメ？
そんなの差別
しょうがいがあったらダメ？
しょうがいがあるから
しょうがいのある人を大切にする？
私は思う
差別が少なくなってほしい
みんなが自由にくらせる
世界になってほしい

文化の香りのある町に
～資料館だより～
◆第8回◆ 入植者は語る ～今も根強い連帯感～

終戦直後の昭和20年11月、政府は緊急開拓実施要項を閣議決定した。大規模な開墾、開拓、土地改良事業を実施し、これにより食料の自給と、戦争により離職している者の帰農を促すというものであった。この事業により、当時は山吹村であった増野地区の山林地帯60町歩も、国が強制的に買い上げ、開拓者（30戸）を募集した。

今号は、この増野地区に住まわれているお二人の方からお聞きしたことを紙面を借りて紹介したいと思います。

【佐々木康子さん（79歳）】

明治40年生まれの父は大学卒業後、専売公社に勤めていました。昭和9年満州に転勤することになり、東京生まれの母と結婚し、満州に渡りました。私は5人兄弟で妹がいますが私と双子なので私は末っ子です。昭和20年戦争に負け、吉林省にいた私たち家族は、翌21年夏になってやっと日本に引き揚げることができました。博多から電車を乗り継ぎ、飯田線山吹駅に着いたのが昭和21年9月7日だったそうです。家族7人、みな日本に帰ることができ、これは本当に幸せなことだったと今でも思います。

私たち家族は父の母の実家であった増野の原家に転がり込みました。ちょうど秋蚕（あきご）様の真っ最中で、猫の手も借りたい忙しさだったそうです。父はすぐに東京へ働きに行き、また母は引き上げの苦労により半病人、お世話になりながら何も手伝えなかったと母は言っていました。しかし、原家の皆様は親身になって温かく私たちを迎え入れてくれたそうです。

その後、国の開拓事業が始まり、私たちは増野原に入植することができました。鍬一つ持ったことのなかった父、母がどれだけの苦労と思いがあって開墾していったのか。

我が家では今でも山吹駅に降り立った9月7日を「引揚げ記念日」としています。そして長い間、その日には、あの時お世話になった原の家に手作りのご馳走を持って行くのが、我が家の毎年の行事でありました。私にとっての増野は、困った時にはいつも誰かが助けてくれる、めちゃくちゃ好きな所です。

【寺沢圭子さん（72歳）】

私は飯田市松尾の生まれで家は商売をしていました。飯田市で保健師として働いていました。縁があり増野の寺沢家にお嫁に来ました。私は勤めにずっと出ていたため、果樹の手伝いは仕事が休みの日ぐらいでした。

飯田から増野にお嫁に来てみてびっくりすることばかりでした。

結婚式の時、出席してくださったまだ名前も知らない増野の女性の方々が「今度一緒に遊ぼう」と口々に言ってくれ、すぐ受け入れてくれました。入れてもらった増野婦人会では、ローマ字を勉強したり、政治や社会情勢など世の中のことをみんなで学んでいることにびっくりしました。

また、今でも開拓に一緒に入った30戸のお墓（共同墓地になっている）を、春彼岸頃全員が集まって、みんなで1つずつ全部にお墓参りをしています。開拓はみんなで協力しないとできないこと。墓参り一つをとってみても、今でもこの地域の方々の連帯感が残っています。

増野にお嫁に来てみて思うのは、実家より実家っぽい、増野は皆さんが親戚のような気がする所です。

ほんやりほ～ほ

どんど焼きって？

「どんど焼き」は正月明けの小正月(15日)に、正月飾りなどを集めて燃やすお正月の締めくくりの伝統行事です。

縁起物を燃やして、家内安全、無病息災、五穀豊穣、商売繁盛を願ったりするものです。

どんど焼きの歌知っていますか？

♪ドンド焼きほーほ　ほうぼの親父 餅もって 飛んでこい
ほーほ ほーほ ほんやり
ほーほ ほんやりどもはおん馬鹿で
出雲の国へ送られて 後で家を焼かれた ほーほ ほーほ
ほんやりほーほ 隣のおじさん 餅焼き おいないよ ほんやりほーほ
ドンド焼き ほーほ 早くこんと 焼いちゃうぞ
ほうぼの親父 餅持って飛んでこい♪

この歌は南信地方のほんやりでよく歌われていた歌です。夜明け前に子ども達が歌いながら地区を回っていたことがありました。また厄年の方による点火、ミカンやお酒などをふるまい、厄払いをしていただくところもあります。火にあたりながら、餅やみかんを焼いたり、近頃はマシュマロを焼く光景もあり、〝火にあたると風邪をひかない〟とも言われています。

昔は子どもが中心の行事だったようですが、少子化等により、公民館や地域の人達が一緒になって準備をして当日を迎えるところがほとんどとなりました。伝統的な正月行事を可能な限り続けたいものです。

清泉地

前日に準備

点火

宗源原

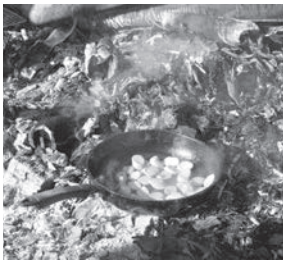
いつもより高さが１mくらい小さい感じ。朝8時から準備して11時点火、厄年の子や年男年女が火付けの役をした。小学生がたくさんきていた。

花ひらく阿島傘

喬木村地域おこし協力隊の小林さん等による「ほんやり用の和傘を寄付」という活動で傘を用意された自治会も多いのではないでしょうか。中央公民館では、1月に同じ喬木村の協力隊 水谷さんによる阿島傘の展示が行われました。水谷さんは小林さんらと共に、村の伝統工芸である阿島傘の継承や活用に取り組んでいます。今回展示された彩り鮮やかで多種多様な模様の傘はデザインを含めご自身で製作されたもの。「担い手がいないという現状は、傘では生活がなりたたないから。傘で生活ができるという前提を作り、自分が証明して新しい人に引き継いでいけたら。」と今後の意気込みを語られました。4月からはネットで自作の阿島傘の販売も予定しているようです。今後の活動にも大注目！

上　町

だるまが青空を背に連凧のように吊るされ見ごたえがあり、例年になく立派に飾られていた。



ソーセージも焼いちゃいました。

新井北部

３年ぶりに開催された。
ほんやりに使ってほしいと寄付していただいた和傘を使用。新年会も兼ねて行われた。

新井南部

和傘は子どもたちの手により、色とりどりの装飾が施される。
ほんやりが完成した田んぼでは、古い板木（ばんぎ）を男の子たちが打ち鳴らし、準備が出来たことを告げる。
炎は点火と同時に一気に立ち昇り、傘をあっという間に焼き尽くした。

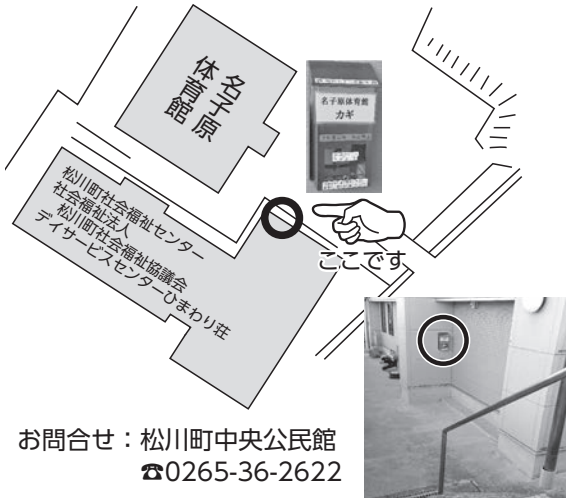
大沢南部

こども達が作ってくれる大きなサイコロや飾りのおかげで、華やかな見た目。厄年の方によるお酒のふるまいも行われた。

お知らせ

令和6年4月1日から名子原体育館は“利用者によるカギ開閉”方式になります。

管理方法の変更に伴い、４月１日から下記がカギ保管場所となります。



お問合せ：松川町中央公民館
☎0265-36-2622

こどもの詩

中央小学校　２年

冬休みの日記

1組　長尾　咲奈（さな）

今日、お父さんとお母さんと妹とわたしの家ぞくみんなでクリスマスパーティーをしました。
まず、みんなでシャンメリーを飲んだり、お肉やマカロンを食べたりしました。さいごに、みんなでプレゼントこうかんをして、クリスマスツリーをピカピカに光らせました。
つぎの日、サンタさんからのプレゼントがとどいていました。
わたしは、年に一どしかないクリスマスを楽しめたなぁと思いました。

3組　長沼　昊（そら）

きょう、下じょうには７日の出を見に行きました。
５時30分におきました。うえばばと、ばあばと、りゅうと、ゆいちゃんとぼくで行きました。
はつ日の出をまっているときはさむかったけど、だんだんお日さまが出てきたからあったかくなってきました。
はじめて見たはつ日の出はまぶしかったです。

3組　二村　里穂（りほ）

きのう、夜におとうさんとおかあさんが、「車にのって。」といったのでちょっとわくわくしてきました。わくわくしたあと、車にのって、ねました。
朝おきてみると、ディズニーランドのちゅうしゃじょうにいました。いもうととわたしはたん生日だったので行けてうれしかったです。
ディズニーランドでポップコーンをかったりのりものにのったりおみやげを買ったりして楽しかったです。
また行きたいです。

この冬！スパイスからカレーを作ってみませんか

ナンとカレー

令和5年12月1日。暮らしの知識を学ぶ講座では、子どもを含む30人の受講者が、スパイスの香りのなかチキンカレーを作りました。

この日の受講者は、受け付けをしてガネーシャの名札をもらいました。

名　札

※ガネーシャは困難や障害を取り除き福をもたらすインドの神様

ギリさん　講師の２人　プジョーさん

今回、講師としてお願いしたのは、アンナプルナというカレー店を経営されているギリさん。奥様と二人で教えてくださいました。

アンナプルナのカレーを作れるということで皆さん、楽しみに待っています。

材料（１人分）

鶏肉	80ｇ
たまねぎ	100ｇ
油	5mℓ
お水	300cc
ウコン	1ｇ
カシューナッツ	20g
ガラムマサラ	1ｇ
クミン	1ｇ
クミンパウダー	1ｇ
グリーンカルダモン	1片
クローブ	1片
コリアンダー	1ｇ
塩	2.5ｇ
シナモンスティック	
生姜	10ｇ
唐辛子	0.5ｇ
トマトペースト	20ｇ
にんにく	10ｇ

作り方

①フライパンに油をひく。クミン→玉ねぎ→しょうが・にんにく→トマト→ウコン→塩の順に入れ炒める。

②カシューナッツを、10～15分水に浸け、柔らかくなったらミキサーにかけミルク状にする。

③鶏肉を食べやすく切り、シナモンスティック・カルダモン・クローブと一緒に油で炒める（香りづけ）最後にガラムマサラ・コリアンダー唐辛子を入れる。

④①＋②＋③＋水を入れ中火で5分煮る。

ぺんぺん草

千葉県南部で、特定外来生物のキョンが大量繁殖し続けて問題になっている。キョンは中国や、台湾が原産の子鹿くらいの小さい鹿。20年ほど前レジャー施設から逃げ出したものが繁殖した。可愛らしい見た目とは裏腹に、夜中に聞こえる「ギャー」という鳴き声や、野菜や花の食害に悩まされている住民も多いそうだ。推計で7万頭以上生息しているようで、10年ほどで2倍に数を増やしている。

我々の年代だと、漫画「がきデカ」の主人公「こまわり君」のギャグ「八丈島のキョン！」として有名だが、若い皆さんはご存知ないか。

千葉県では市町村と連携して捕獲に取り組んでいるが、旺盛な繁殖力で生息数を抑えられないようだ。また駆除するとき泣き叫ぶので、ハンターたちも「心が折れる」そうで、あまりやりたがらないそうだ。しかしその肉は匂いもなく柔らかく、とても美味しいといい、台湾では高級食材だ。それなら県の名産品として売り出せばという声もあるが、それは難しいという。キョン肉が出回ると違法に飼育する人が現れる恐れがあるからだ。

とにかく早急に有効な対策を見つけ「日本中にキョン！」だけは回避していただきたい。（宮下　徹）

公民館報
「まつかわ」
第723号
令和６年２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。