



館報 まつかわ

松川町公民館報
第748号
令和8年3月15日

町の川 ⑦③ 原田の堤(西日を浴びて、
サンシュユの花が満開でした。)

第61回 公民館研究集会

ワクワク交流会

新しい可能性と地域づくりの多様なアプローチを発見しよう

今回の研究集会は前回からの流れをくみ、「ワクワク」をテーマに含め、5つのブースセッションを用意して参加者に体験していただきました。各ブースの様子をご紹介します。



今回体験したeスポーツは、「太鼓の達人」と「ぷよぷよ」です。

eスポーツ全体では、世界の競技人口は1億人ほど（バスケトボールが4億人）と、かなりの人数になっています。



全体会

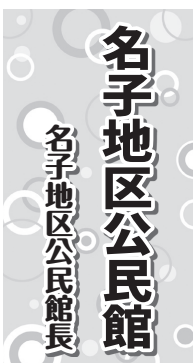
著作物を活用することから、イベントとして開催するには申請などの手続き、運営上のルールなどがあります。そうした説明を長野県eスポーツ協会の方にいただきました。実際に体験もしました。

「eスポーツ」の語源には「気分転換」という意味もあるとのこと、eスポーツはまさにそんな意味にもつながるジャンルです。年齢、性別、障害の有無に関わらず楽しむことができ、公民館でも開催可能なコンテンツです。



ぷよぷよの説明をする eスポーツ連合の方

太鼓の達人体験



名子地区公民館では今年度、中学生の体験授業、通称ニコボラの生徒とともに公民館活動を行なってきました。このブースではその内容と、活動を通じた感想などがありました。

公民館活動に参加した中学生からは「楽しかった」「進路につなげられる」「もっと地域を知りたい」などの言葉があったそうです。

また公民館部員の皆さんは「中学生がいなくてできなかった」「本当に助けられた」などの思いも持ちました。

名子地区公民館長



ブース参加者に、地域と中学生がつながることやどんなことができるかを考えてもらいました。一番多かったのは中学生とのスポーツ交流。そして地域の行事への参加です。また、具体的などころでは中学生にスマホのテクニクを教わる、SNSの危険性・被害の防止など、中学生から地域の人たちが教わるような環境づくりもしてほしいといった意見がありました。このほかにも、中学生と気軽に交流できる場を持ちたいという大人たちの気持ちも表れた意見もありました。

ニコボラに関しては申し込み用紙があり、幅広い内容の活動について対応してもらえということでした。

上片桐の まちづくり

子どもたちが普段町の中で何を見て、どうとらえているのか。子ども目線での町の魅力を知り、そこから考えられるまちづくりを研究する、信州大学大学院の小野寺さんとの交流を行なったのがこのブースです。

地域への関心や愛着を持つことは、子ども時代、自然の中で遊ぶ経験が成人後の自然



自作のジオラマを解説する小野寺さん

への親和性や、地域社会への愛着に及ぼすことが研究成果にできているといえます。

このことから、今は上片桐という地域スケールで子どもたちが育つ環境を研究・デザインしています。

子どもの視点に大人が気付く、それをまちづくりに反映することで、住み続けたい町、戻ってきたい町につながっていく。これを将来的に維持されるための方針まで研究しています。

上片桐の地形を模型にして表し、現在の研究内容を参加

者が見て知りました。

ブース参加者に、子どもたちのために守りたい場所・モノなどを伺いました。すると、小川の蟹・ホタル、神社の遊歩道。オタマジャクシ、ヤゴを見つけられる場所、野鳥が来る場所、川遊びが安全にできるところ、景観など、数多くの意見が出ていました。

「じつはこんな研究がされている」ということも、今回参加された方には驚きだったかもしれません。

防災学習

防災士 北原 昭夫

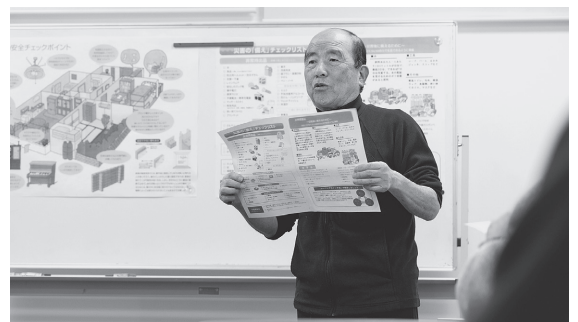
このブースでは「地震が起きた際、命を守る第一歩」というテーマで、防災士の北原さんからお話を聞きました。

家や職場など、今いる場所（部屋）から避難するときに、2方向以上の経路を頭に思い浮かべることができずか？ 玄関から出るのか、窓から出るのか。

非常持ち出し品と備蓄品の違いは？ 一時的に持ち出していくリュック、食料や衛生用品、下着などを入れておくのが非常持ち出し品。1週間以上の避難生活に耐えるため、倉庫などに準備しておくものが備蓄品。

などなど、今の備えでいざというときに本当に大丈夫なのかを考えさせられる内容となりました。

準備は平時のうちにしかできません。非常事態をどれだけリアルに想像できるのかが大切で、地震の時どう行動するのか、何を持ち出すのかなど、考えてほしいと話がありました。



平時のうちの準備が重要

続・ワクワクから始まる地域の作りと若者のコミュニティ

昨年の研究会で紹介したまつかわマイプロジェクトから、「ぶらっとラジオ」の中さんと、「まちまるごと美術館」の乾さんが、その後の進展や、今後の計画などについて話をしました。ラジオの公開生放送のような雰囲気ブースとなりました。

本日のラジオですと、投稿などはありますが、基本的には一方通行の話になります。しかしこのブースでは参加

者のみなさんが周りを囲み、トークにも加わって楽しんでいました。新たなラジオの形にもつながるような活動です。

「まちまるごと美術館」プロジェクトでは昨年、中学校と中央小学校の間にある地下道の壁画アートを新しくしました。中学生が賛同し、総合の時間を使い行なったものです。その中で、30年前に壁画制作に参加した皆さんにも話を聞いたこと、そうしたみなさんの思いも乗せて新しい壁画に作り直したことなどがありました。歩いて楽しいまちにしたいという思いで活動し、その思いが周りにも伝わってきています。



ラジオの公開生放送みたい

第43回福祉を考える集会 テーマ 転ばぬ先の杖

～元気なうちから～
老後の備え～

2月14日(土)えみりあホールにて開催されました。

まず基調説明として、役場保健福祉課包括支援係の北沢百合子さんから発表がありました。「介護予防事業について」と題し要介護(要支援)認定者数、認定率、介護費用額などの推移をたどり、

をし、また健康マージャンを講師の方に教わることもでき、80代90代になって初めての経験に楽しく脳トレができると喜んでいらっしゃる様子の動画も紹介されました。

その中でも松川町では、脳血管疾患による介護保険新規認定者が多く、次いで骨折、骨粗しょう症となっているとのことでした。そのため、町では健康診断、インターバル速歩、筋肉トレーニング教室、ストレッチ教室、背骨コンデイショニング教室を推進し予防に取り組んでいて、ほかにも認知症予防講座を開き多勢の方が参加しやすい予防事業を行っていることが紹介されました。またコミュニケーションカフェ(通称コミュカフェ)の指導員の金子八恵子さんからは、カフェでの様子が発表されました。今年度は旭松食品の担当者さんと高野豆腐を使った料理教室をしたり、シルクミュージアムで藍染体験

によって内容が変わるのですが、健康運動指導士の方による体操教室の日もあり、今日の集会には宮澤繁美さんが来られ、その場でできる簡単なストレッチを会場全員で行いました。本場に簡単に少しの空き時間でもできるものでしたので、宮澤さんの「今が一番人生の中で若い。一日でも若いうちに予防を始めた方が良い。」という言葉に触発された私は思い出した時にしています。

次に重層支援コーディネーター下澤尚子さんから、「元気なうちからゆるりと始めてみよう、人生会議」と題し人生会議の概要と必要性についての発表がありました。

人生会議とは、もしもの時に向けて、自分が受けたい医療や介護の希望を、信頼できる人や医療チームと前もって話し合い、共有する取り組みです。終活という言葉は良く耳にしていますが、人生会議にはあまり馴染みがありませんでした。

グループで行った方が認知機能低下予防が高いので、コミュニケーションカフェで、楽しく笑いながら行えば予防効果は絶大ですね。介護認定を受けていない65才以上の方へ無料体験受付中ですので、ぜひ行ってみましょう。

- ・ 自分らしい人生の最期
 - ・ 延命治療の有無
 - ・ ケアの内容、生活方針
- これらのことを家族や医療者と対話し、共有する。そして周囲と「繰り返し」話し合



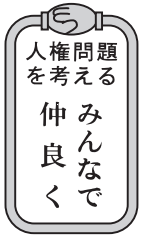
島崎多賀子さん

う、それが人生会議です。まだ自分が元気なうちに、自分の意思を伝えていく。大切な事だと分かっています。きつかけがないとなかなかみずかしいですね。町では25分間の動画を作成し出前講座を行っているそうです。ご希望の方はお問い合わせください。11月30日は人生会議の日、多く知られるようになると良いです。飯田医師会では、事前指示書というものも扱われています。人生会議を開くきっかけになると良いです。



最後の発表は島崎多賀子さんの実体験からのお話でした。全ての人に起こり得る家庭での出来事と真剣に考えるべきことをたんと話されました。ぎゅつと凝縮されたお話には、同じ経験をされたお話には、同じ経験をされる方がいるかもしれないの思いが伝わり、それが余計にご苦労と重みを感じ私を含め会場全員の心に深く染み込ませました。

この後はグループに分かれ意見交換をし閉会となりました。



松川中央 小学校

今年度取り組んだ授業の感想や人権に関する作品を紹介 します。

1年生

○おとしものをひろったとき 「ありがとう」と言ってく れてうれしかったよ。

○「いっしょにあそぼう」と 言ったとき、なかまに入れて もらえてうれしかったよ。

○「いじめはぜったいにダメ！」みんなで安全に気持 ちよくすすためには？

・友達のをぬすまない。 ・小学校楽しく毎日元気でね。 ○ともだちに 「すごい」「上 手」「ありがとう」 今日の キラキラ 見つけたよ

2年生

○りつきさんのすてきなところ は、いろいろな人がこま ちをつけてあそんでるところ がすてきにおもいました。 これからもよろしくおねがい します。

○とわさんのすてきなところは、 おりがみが上手なのと 絵が上手なところですよ。い つもりゆうじくんたちとお

りがみをなかよくしていた ときに、あかるいなって思 いました。おりがみが上手 です。いって思ったし、おし えるくらいもう作り方おぼ えているんだなあって思 いました。わたしにもおりが みの作り方をおしえてくだ さい。

○ほなみちゃんのすてきなこ ころは、やさしいところだ す。きょうかしよのページ がわからないとき、おしえて くれました。うれしな かったです。これからもやさし いほなみちゃんできてくだ さい。

3年生

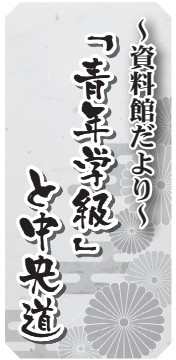
○ともだちへ あそんでくれ て ありがとう

○おだやかに 楽しくあそん で いいかんじ

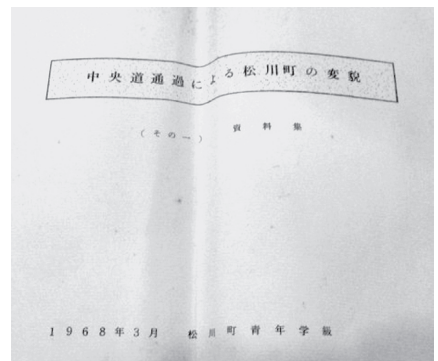
○うれしいな やさしい言葉 とんでくる

○悪口が 心にささって い たむね

○ぼくは 世界一やさしい ヒーローだ



今回は、先日の中央道の企 画展の際に元青年学級の方よ り寄贈して頂いた「中央道開 通による松川町の変貌」とい う資料集について紹介したい と思います。青年学級、現在 は余りなじみのない言葉に なっていますが、そもそも青 年学級とは、勤労青年のため にあつた青年学校が昭和22年 に廃止され、その代わりとし て公民館活動の一部門として 発足したものが最初になりま す。昭和30年代、下伊那郡下 では急速な高まりを見せ、各 地域の課題を研究、学習する 場となつていきました。松川 では昭和23年に大島補習学 校、昭和31年に生田青年学級 ができ、昭和39年に再編され 松川町青年学級となりました。そして常勤の主事を迎え 活動していきました。しかし、 昭和50年代以降は、学級への 参加者人数もへり、現在は一 部を除きほとんど活動が見ら れない状態となっています。 昭和43年、松川町青年学 級では、中央道開通に向け て「中央道通過による松川町 の変貌」という資料集を編集 しました。内容としては、人 口・土地利用等の資料、果



樹部門の資料(梨、リンゴ、 その他果樹)、酪農関係の資 料、そ業部門の資料、商業 部門の資料、観光部門の資 料、その他参考資料として中 央道の路線工程表、中央道と 伊那谷の農業、中央道への意 見、インターチェンジ略図な どがあります。各部門におい て中央道利用における課題や 期待も考察されています。全 編105ページにわたる膨 大な資料であり、昭和30年代 後半から40年代にかけての松 川町及び近隣市町村・県内の 様子がよくわかる資料集と なっています。また、参考資 料として掲載されている中央 道に対しての意見では、土地 を奪われてしまう果樹農家の 方々の苦悩がより多く出され ています。昭和43年時点では、松川町にインターチェン ジの計画がなかったためイン ター設置の要望なども住民の 意見として出されています。



青年学級によるインターチェンジの視察(昭和44年)

全体として、高速道路開通に 伴い、バラ色の社会が想定さ れている面も見受けられま す。この資料の中央道開通後 の予測では人口が各市町村増 加し、松川町は13000 人から20000人、また、 観光業としても南アルプスへ の登山客(伊那大島駅利用) 10万人、小渋ダムへの観光客 が年間3万人、廿世紀梨の 生産が20000トンから 25000トンに増加する とされています。実際は増加 はしていません。なぜ、現在 の様になっているのかを考 える事も大切だと思います。 この資料の内容もそう です が、青年学級ではこのほかイ ンターチェンジの視察に行っ たりして、様々な活動を精力的 には行っていました。当時 の人たちの行動力、地域を思 う情熱に敬意を払いたいと思 います。(松川町資料館 中島裕治)

スポーツ

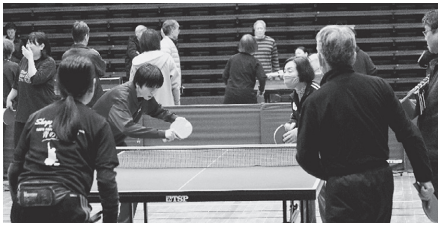
令和7年度松川町 自治会カップ卓球大会

2月15日(日)、町民体育館を会場に自治会カップ卓球大会と松川町体育協会卓球クラブの共催で自治会カップ卓球大会が開催されました。

全町から7チームが参加しました。チームは7人で構成され、試合はシングルス(60歳以上)、ダブルス(男女混合)、シングルス(一般男子)など5つほどのレギュレーションで試合を行います。

2つのブロックに分かれて予選リーグを行い、その成績に応じて決勝トーナメントの配置を決めます。

中学生からベテランの選手まで、老若男女さまざまな選手が揃い、真剣勝負から笑顔あふれる試合まで、会場は終始にぎやかでした。



最終的に優勝したのは下垣外北部チーム。トーナメントに入ってから「3-0」、「3-0」、「3-1」とまさに「圧勝」と言える成績で栄冠をつかみました。

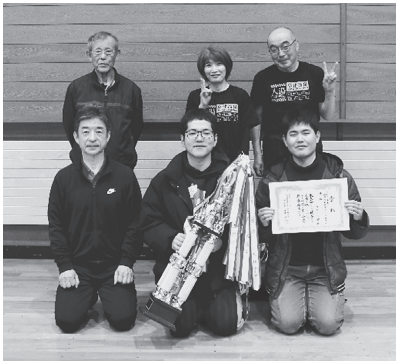
下垣外北部チーム 大石さん「普段は東京にいるのですが、帰ってくるこのタイミングに大会があるということで、助っ人といった感じで参加させていただきました。

僕以外の回りの方々が本当に上達されていて、練習の成果を発揮できていたのが僕としてもうれしかったです。

練習を週1ほど続けているおかげか、バテずに最後まで行けました。

楽しく良いムードでできたのかなと思います。

このあと慰労会があるので、浴びるほどお酒なりなんなり楽しみたいと思います！」



(3月1日) 第52回松川町 かかしぞ 矍鑠弓道大会 結果

〇団体結果

優勝

笠原武明(松川町)、伊藤千秋(飯田市)、森田慶一(駒ヶ根市)

準優勝

島岡実(飯田市)、小松哲(飯田市)、亀谷静江(飯田市)

3位

小沢誠(松川町)、唐澤徳(豊丘村)、竹村茂明(駒ヶ根市)

〇個人結果

優勝

竹村 茂明(駒ヶ根市)

2位

亀谷 静江(飯田市)

3位

久保田大志(下條村)

4位

原 富子(飯田市)

5位

高島真由美(飯田市)

〇射詰賞

亀谷 静江(飯田市)



輝く雛飾り



中央公民館の3月のギャラリー展示では、雛飾りが展示されています。資料館で保管していたものをはじめ、展示にあたり多くの方のご協力により数種類のひな人形を展示してあります。大きいものは7段にもなる煌びやかなひな人形。今では各家庭で飾ることも少なくなってきましたが、このような場で展示いただくことで、子どもたちにもこうした文化を身近に感じてもらえる機会となったのではないのでしょうか。

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～70代まで年代に関係なく、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？



Orchard レストラン

坂元 暁彦 さんを
お迎えして

第26回 ふるさと味まつり
令和8年2月21日(土)
えみりあホール



26回を数える、ふるさと味祭り。今回は南信州まつかわ観光まちづくりセンターより地元食材で作られたフランス料理のフルコースを提供してください。坂元暁彦さんをお迎えしました。

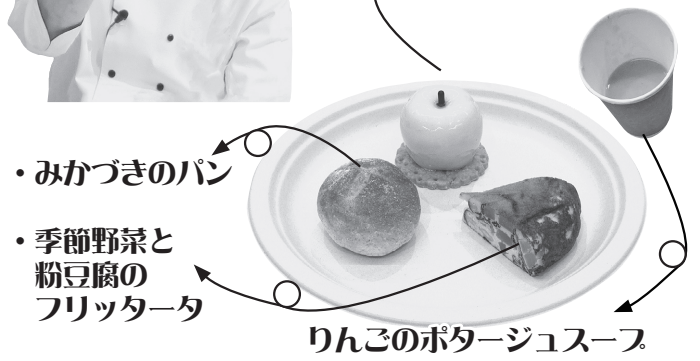
木製のフォークでいただく料理は、自宅でも気軽に用意できるそう。

・季節野菜と粉豆腐のフリッタータ

・りんごのポタージュスープ

以下、作り方を紹介します。

・けーきやペパンのりんご型ケーキ



・みかづきのパン

・季節野菜と粉豆腐のフリッタータ

りんごのポタージュスープ

季節野菜と粉豆腐のフリッタータ

・材料

卵	3ヶ
牛乳	100cc
お好み具材	160g~200g
粉豆腐	20g
粉チーズ	40g
塩	3g
胡椒	0.5g
バター	10g

・具材を1.5cm角にカット

・ベーコンやソーセージでボリュームアップ

・根菜など火の通りにくい具材はレンジで加熱

・ボウルに牛乳、粉チーズ、調味料、具材、粉豆腐を入れ、バターで焦がさないように

りんごのポタージュスープ

・材料

りんご	400g
玉ねぎ (薄切り)	100g
バター	
チキンブイヨン (市販可)	300cc
牛乳	200cc
塩	
胡椒	

うに中火で炒める。(卵に火が入り過ぎると炒り卵になるため注意)

・弱火で蓋をして全体に火を入れる

・画面に焼き色をつけたら完成

・薄切り玉ねぎをバターで炒める(弱火)

・種と軸を取った皮付きりんごをスライスして入れ蓋をしたまま炒める

・りんごが透き通って水分が出たらブイヨンを入れる

・弱火で5分煮込みミキサーで20秒回す

・別鍋で牛乳、塩、胡椒で味を調え器に盛る

取材した編集部 宮下は、一応主婦歴40年以上。とても美味な料理がなんとか作れそうと思える内容でした。料理は最高でした。



北小学校

加藤 賢正

ペットのとかげ

ガサガサ 木にのぼる ピツ 木からとび 顔を出す かわいいな

かわいいメダカ

休みの日に パバと 川でメダカをつかまえたよ ゆつくりあみを入れて シャツとすくつたよ 5ひきもとれたよ こんなにいっぱい とれるとは!

えさを食べるとき ログがよつとぶくらんで かわいいな だいにぎだてよう

おもち

関島 弥愛

おもちをやいたよ てつべんがぶくらんで ばつてんに なつたよ しょうゆをつけて 食べたよ カリッ もちもち おいしいな こんどは きなこをつけて 食べたいな

すほっと ボードゲーム体験会

2月21日、教育委員会事務局地域共生係が中心となり、ボードゲーム体験会が行われました。

会場では、「100種類のボードゲームを所有する」というポドゲ伝道師の方が用意した多種多様なアナログゲームを遊ぶことができ、子どもたちを中心に賑わいました。昨今はデジタルのゲームが主流となつていま

すが、顔と顔を突き合わせ会話をしながら手を動かすこのようなアナログなゲームでの交流もいいものですよ!!



親子おやつ作り会

2月15日(日)

昨年、有機給食の取り組みを見学に来た長野県立大学の大学生が、子どもたちと一緒に菓子作りを楽しみたいと、大学生が主になり企画されました。松川の旬のものを使い体験を通して改めて良さを実感してほしいという思いから、松川のりんごを使ったアップルパイ作りに挑戦しました。また、ボランティアで松川中学生も参加し、受付やお菓子作りを一緒に楽しみました。

1. りんごを1センチ角にきる。
2. フライパンにバターをとかしてりんご・さとうを加えて煮る。
3. まないたに打ち粉をし、パイシートを4等分し、たて半分にきる。
4. 天板にクッキングシートをしき、表面に卵をぬり、200℃のオーブンで15~20分焼く。



参加者の感想

子どもと一緒に楽しくできてよかったです。

りんごがシャキシャキしておいしかったです。

皮つきにするかしないか子どもと相談しながらできてよかったです。

シートの上ののせるのを失敗したけどおいしかったです。1cmに切るのが難しかったです。

中学生の感想

地域の人、大学生の人と一緒にできてよかったです。

役割、分担がよかったです。

焼くところが大変だった。りんごの美味しさ、松川の良さが知れてよかったです。

長野県立大学生



大学生の感想

小・中学生、大人、年齢関係なく楽しんでもらえてよかった。あまりお菓子作りをすることがないと聞いて、そういう場を設けることができてよかったです。

子どもとお菓子作りをすることがないので新鮮だった。中学生と深掘りした話ができた。母校ではボランティアというものがなかったので良い仕組みだと思った。

どこを手伝いどこを任せるとか難しかった。松川の子どもたちは積極的に話しかけてくれて楽しかった。



2022年

近年、スポーツや音楽など多くのコンテンツがインターネットの配信サービスへと移行しています。その背景には、制作費や放映権料、ギャラの高騰などがあるそうです。2連覇を期待して待ち続けたワールド・ベースボール・クラシックの中継も、巨大な資金力を持つNetflixが権利を獲得することで、従来の無料放送ではなくなってしまう。有料契約した視聴者は好きなスタイルで楽しめるという利点がある一方、料金などの壁によって誰もが同じ体験を共有する機会が減少してしまっただけで、たまたまテレビで見た試合が将来の自分の夢につながることも多く、その入口が狭まるのではという懸念が生じます。音楽もCDから配信へと急速に移行したように、今後メディアの多くはこの方向へ進む可能性が高いと思われます。さてここで、このような国民的なイベントに限っては、無料放送や公共的な視聴機会を確保するというのを、国策としてやっていただけないかと望みます。事実、イギリスでは、すでにそのような方策を取り入れて、国民みんなが盛りあがっているそうです。経済性と文化的共有のバランスをどう取っていくかが、これからのメディアの大きな課題ではないでしょうか。(宮下 徹)

公民館報

「まつかわ」

第748号

令和8年3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。