たかもり
発行所
長野県下伊那郡高森町
下市田　高森町公民館
発行人
大洞利雄
㈲89-3200　☎35-8211
印刷所
龍共印刷株式会社

初夏の田園に映える大島山の六地蔵さま

論説

クールビズ

6月も過ぎ、これから本格的な夏を迎えることとなります。

東日本大震災の福島原発事故以降、日本の原発のほとんどは稼働停止状態にあり、電力供給量は大幅に減少し、昨年の夏までは政府より節電目標が発表されていました。今年は、事故後3年目の夏を迎えることとなり、国民生活・経済活動全体的に節電が定着しているため、具体的な節電目標は掲げていませんし、中部電力のHP上にも、引続き節電に御協力いただけることを前提とし、電気の安定供給を行うことが見込まれるとの広報が掲載されています。

以前からもクールビズは叫ばれていましたが、節電を余儀なくされた3年前からは、社会全体で取り組むようになりました。

クールビズといえば比較的、ノーネクタイ等男性向けに呼びかけられていた傾向が強くありました。しかし、今年は環境省が女性向けクールビズを各企業に呼び掛け、衣料品メーカーは「汗が乾きやすい素材」「体を締め付けず空気を通しやすいデザイン」の販売に力を入れています。

クールビズ＝涼しい服装、という印象をもっている方が大半かと思います。しかし、体の循環機能を高める半身浴、体温を下げるために夏野菜を多く食べることも、クールビズになると環境省は呼び掛けています。

今年は、女性の方は新たなファッションを模索していく楽しみも出てきたのではないでしょうか。

今年の夏も、猛暑が予想されています。午後1時から午後4時の電力需要の高まる時間帯に、エアコン設定温度を高めにする等の無理のない程度の節電、クールビズによる涼しい服装の着用に加え、こまめに水分を補給することによる熱中症対策を行いながら、この夏を乗り越えたいと思います。

ヘドライト

ISC高森スイミングクラブで働き始めて4年が経ちました。日々勉強の毎日。水泳指導をしている中で、なかなか上手くいかないこともありますが、できなかったことができるようになったときの子どもたちや会員さんの笑顔を見ると、とても嬉しくやっていて良かったと思います。また目標に向かって一生懸命練習している姿を見ると励まされ元気をもらえます。これからも、水泳を通じて健康な身体作りのお手伝いをしていきたいです。

田仲枝里（下市田）

世界に一つだけの花を咲かせよう！

育種寺小屋高森分校IN旧下市田学校

5月26日、「花とあそば」主催による育種寺小屋の第1回目の講座が旧下市田学校で開講されました。この講座は小学生を対象とし、テレビでおなじみの園芸研究家矢澤秀成先生の指導のもと「世界に一つだけの花」を咲かせる夢をもって花作りに取り組み、自然の神秘に触れながら人の心をも育ててほしいと開講されたもので16名の参加がありました。

矢澤先生は大きい雌しべや雄しべのついた花の手作り模型を使い、白いペチュニアの雄しべに、9色のペチュニアの中から好きな色を選び、その花粉をつけてかけあわせる交配の仕方を解りやすく説明をしてくれました。実際の雌しべや雄しべはとても小さく、繊細な作業でしたが、みんな集中し、丁寧に行っていました。白いペチュニアと自分がかけあわせた色で、どんな色や模様のペチュニアが咲くのか、想像の色を家で塗ったり描いたりしてこようという宿題も出され、次回持ち寄ります。

今後4回の講座が行なわれ、世界に一つだけの花が10月頃には咲く予定です。子どもたちが思い描いた花が咲くのか今から楽しみです。

真剣な表情で交配に挑戦する小学生

お母さんが輝く場所を「まま★プラザ」開催

5月30日、「子育て支援センター」主催にて、プチガーデニング講座が開催されました。この講座は「まま★プラザ」の第1回目の活動で、センターの外庭である「こどもの森」で行われました。梅雨の晴れ間の木漏れ日の下、12組の親子が参加し、用意されたたくさんの種類の花苗から気に入った物を選び、寄せ植えを楽しみました。

好きな花を選び、寄せ植えを楽しむ

この日の講師「ママ★スタァ」は、種苗会社に勤めた経験がある田原寿美さんと、ドライフラワー作りが趣味の中島繭子さん。お二人は、作り方の説明やアドバイスをしながら、花の名前や特徴、育て方のコツ等参加者の質問にも詳しく答えていました。

「まま★プラザ」とは、お母さんが持っている趣味や特技・資格を、子育て支援の活動の中で生かしてもらう場所です。「ママ★スタァ」の登録をされたお母さんがコーチや先生になって、保護者や子どもを対象にした講座等を開きます。現在、8人のお母さんが「ママ★スタァ」の登録をされているとか。今後も、お母さん自身が主役となって、いろいろな場面で活躍されていくことが期待されます。

三面鏡

朝起きた時や、出かける前、鏡の前で自分の姿をチェックしていると思います。特に女性の方はメイクや髪型、今日のファッションを念入りに確認するのではないでしょうか▼先日ラジオ番組で『鏡の法則』と言うお話を聞きました。いま相手のとっているコミュニケーションが、あなたが相手にとっているコミュニケーションであるというお話です。つまり、相手の接し方を見れば鏡のように自分がどう相手に接しているか分かると言うことです。もし、相手が自分に対して明るい態度で接してくれるのであれば、自分もその人に明るく接しているのでしょう。逆に、素っ気ない態度で無視されているように感じるのであれば、自分も相手に心を開いていないと言えます。本物の鏡であれば簡単に気づくことなのに、相手を通して見るコミュニケーションという名の鏡ではなかなか気づけないものです▼昨今は学校でのいじめ問題や、職場での人間関係の問題が昔と比べて多くニュースで取り上げられるようになったと感じます。童話『白雪姫』に登場する魔法の鏡に取り付かれた王妃のように、人々の関心が自分のことばかりに向いていることが一つの要因であると思います。「人の振り見て我が振り直せ」という言葉がありますが、『鏡の法則』のお話は相手の行動から、自分を見つめ直せる良い機会だと思いました。

―花いっぱいの町づくり―
花の苗配布

―どんな花が咲くか楽しみ―

６月２日（日）の午前中に山吹の育苗園（やすらぎ荘裏）にて恒例となりました花の苗配布が行われました。

昨年までは苗から育てていましたが、今年からマリーゴールドについては、親愛の里紙ふうせんにおいて種から育てられました。ある程度成長したところで、育苗園に場所を移して育苗ポットへ植替え作業を行い、その後は用意したサルビアの苗と一緒に並べて、育苗会のみなさんによる丁寧な水やりで立派な苗が育ちました。

植替え作業には老人クラブ等の団体の皆さんの手伝いもあり、花を通じて交流の場にもなっています。

今年用意された花の苗はマリーゴールド５７００本、サルビア５４００本で、事前に申し込んだ１４１の団体と個人の方に配布されました。

苗を受け取りに来た方からは「今年も丈夫な苗たねぇ」「どんな花が咲くのか楽しみ」といった声が聞かれました。苗を受け取った方はさっそく持ち帰って、それぞれの花壇へ植替え作業に向かわれていました。

育苗会は平成３年の発足より町の緑化・花いっぱいの町づくりを目指して活動してきています。花が好きな方、活動に興味のある方はぜひ参加してみてはいかがでしょうか。

高森町 季節の野鳥
～シリーズ～
No.8
サンコウチョウ

巣に訪れた両親：塩尻市 2005（片倉正行撮影）

我が国には「ジャパニーズ　パラダイス　フライキャッチャー」という英名がついた鳥がいます。これは「日本に棲む極楽鳥」と呼ばれている「サンコウチョウ」という鳥です。ふつう極楽鳥といえば、ニューギニアなど南洋の地域に棲み、オスは繁殖期になると、メスの前で自前のきれいな飾り羽を見せながらダンスをすることでよく知られている鳥の総称です。この鳥は本当の極楽鳥とは違う仲間ですが、オスは40㎝以上もある長い瑠璃色の尾羽をもち、目の周りとくちばしが鮮やかな水色で、本場の極楽鳥にも引けをとらない美しさです。昔、この鳥を初めて見た人が「こんなきれいな鳥は一生忘れない」と、叫んだことがありました。

ところが、昔は下伊那地方でも集落や低山など身近な場所の深い沢や暗っぽい杉林で姿を見かけたり「ツキ・ヒ・ホシ（月日星）・ホイホイホイ」というきれいな声を聞いたりしましたが、最近ではそれも稀になってしまいました。高森町でも数年前には中学横の沢で声を聞いたのですが、以来私はこの鳥に出会えていません。今度会ったら、極楽鳥のようにオスがダンスをするのかどうか確かめたいと思っているのですが・・。

（藪の鳥）

テレビ・ビデオ・コンピュータゲームが子どもの心に及ぼす影響
子どもとメディア講演会

６月２日に福祉センターで、子どもとメディア講演会が行われました。講師に、川崎医科大学名誉教授、Ｋｉｄｓ21子育て研究所所長の片岡直樹先生をお招きして、「テレビ・ビデオ・コンピュータゲームが子どもの心に及ぼす影響～しゃべらない・笑わない・遊べない・多動・キレる～」というテーマでお話しをいただきました。

片岡先生は、岡山大学医学部卒業後、同大助手、川崎医科大学講師、助教授、教授を経て２００８年より同大学名誉教授に就任され、同年にＫｉｄｓ子育て研究所を設立し、同研究所所長になられました。専門は小児科です。

子どもたちの様々な問題行動があとを絶たない現代社会。乳幼児期の言葉遅れ、少・青年期のキレる子どもたち……。

片岡先生によると、それらに共通するのは、テレビに子守をさせてきたことが原因のひとつであり、長時間テレビやゲームをして過ごすことにより、言葉でのコミュニケーションができなかったり、まわりの人間との自然な愛着が持てなかったりすることもあるとのことでした。人が社会の中で生きていくために必要なコミュニケーションを親子でとる大切さを教えていただきました。

～しゃべらない　笑わない　遊べない　キレる～

武田信玄狼煙会狼煙場めぐり
風林火山

６月14日、南信各地より50名ほどの参加を得て、今年も武田信玄狼煙会狼煙場めぐりを実施しました。兵站地伊那谷に置かれた狼煙場を見学することにより、伊那谷の歴史を見つめ直し、共有の財産にしようとの目的で平成21年度より実施され、今年で５年目となります。

本年は、松川町の大島城跡、飯島町の岩間城跡の見学を行いました。城跡を回りながら当時の城の様子、世の中の様子、生活の様子等、担当者から詳しく説明を聞くことができました。参加者からは、「南信地域における勢力関係が理解できた」、「参考になることが多かった」、「狼煙上げが楽しみだ」等の感想が寄せられました。高森からも２名の参加がありました。

この会では、９月７日（予備日、８日）に13市町村、30ヵ所弱でリレー式により狼煙を上げます。午前９時ごろ、南信各地で上がる狼煙を多くの方々に見ていただき、当時の様子を想像していただきたいです。

―熱心に説明を聞く参加者―

公民館報関係者研修会

６月15日佐久市野沢会館において平成25年度長野県公民館報関係者研修会が開催されました。公民館編集委員、職員、地区広報委員、市町村広報担当者等１２０名有余の方々が参加しました。この研修会の趣旨は、公民館報や地区広報紙の意義や役割に対する理解を深め、読みやすく親しみのある公民館報づくりの手法について学び合うとしており、編集委員相互の情報交換や編集技法について学びました。

午前の講演は、「取材活動から―地域情報の重要性」と題し、小諸新聞社・佐久市民新聞記者の太田智文氏が講演を行い、「情報化が進んだのに、隣近所の情報が得にくくなっている。」「地元の情報が伝わりにくいという状況の一因に、個人情報保護法の間違った解釈があるのではないか。」等、環境の問題点をあげ、「地域情報を得るには、人探しから始まり、地域の人との交流が大切」と話されました。

午後からは、４つの分科会に分かれ、紙面作り・写真の撮り方・情報収集等について意見交換を行いました。編集委員の苦労話や、内容のマンネリ化等共通の課題もありましたが、今回の研修を機に、より充実した館報を作っていきたいと思います。

講演会「地域情報の重要性」

竜口分館

選手も応援も笑いの中で

－常会対抗ワンバウンドふらばーるバレー大会－

ワンバウンドしてから触ってね

6月9日（日）竜口分館では、今年で3回目となる「常会対抗ワンバウンドふらばーるバレー大会」が、北小体育館で行われました。

意外性のある不規則なバウンドを楽しむことができること、実力差を分散できること、さほどスピーディーな動きを要求されることなく幅広い年齢層が参加できることなどが、このスポーツの特徴のようです。

年に一度の大会ですが、今までに経験した参加者も多く、少しの練習で動きやルールを思い出し、瞬く間にプレーに活気が出てきました。とはいえ、ワンバウンドで打つ場合とノーバウンドで打つ場合の切り替えに戸惑い、つい手が出てしまったり、不規則なバウンドに対応できずに笑いを誘ってしまったりと、見ている側も選手と一体となって楽しめた大会になりました。

初めて参加された男性は、「瞬発力や敏捷性を、そんなには期待されないし、ボールは柔らかで痛くないから中高年も参加できる。何より和気あいあいと、地域の親睦を図ることができる」と、感想を語ってくれました。

接戦の末、優勝は竜口中常会、準優勝は小沼東常会という結果でした。

下2分館

なかなか思うように行かんな

－常会対抗ペタンク大会－

6月2日（日）高森ドームにて、毎年恒例の下2分館常会対抗ペタンク大会が行われました。

自治会長のあいさつ、体育部長より試合方法の説明があり、各常会から参加された50余人が4ブロックに分かれ、12チームがトーナメントで対戦しました。

「1年振りだよ」「なかなか思うように行かんな」「なかなか首を傾げながらも、試合が進むにつれて調子が良くなり、応援席からも拍手や歓声が沸いて、「2回戦も頑張るかな」と盛り上がり、皆さん楽しんで参加していました。初めておばあちゃんと、またお父さんと参加し、ドーム内を元気良く跳び回っていた小学生も、球に触って重さを感じて投げてみたりして、他の球技ほど場所を取らず手軽に競技できるペタンクの魅力を感じていました。

このような機会に地域との交流を図り、みんなで楽しく参加できればと思います。

あっ！　強すぎたかな？

ひと◎

新消防団長

木下直之さん（出原）

平成23年度から今年3月末まで副団長を務められ、4月から第31代消防団長にならられた木下直之さん。ご出身は出原で、現在は下市田のアパートに奥様と二人暮らしです。

ご結婚は現役退団後だったため、奥様は消防団のことをご存じなかったのですが、副団長就任の依頼が来たとき「滅多にないありがたい話だから頑張って」と、背中を押していただけたそうです。

お仕事は飯田市にある測量と設計の会社。「高森町消防団長としては、数少ない勤め人」とのことで、「県の消防団協力事業所に加入するなど社長には深い理解をいただいており、いつも快く送り出してもらっている。同僚の方々にも業務の穴埋めをしてもらい感謝しています」と、語っておられました。

消防団の定員は255名ですが、現員238名となっており、過去のマイナスイメージからか団員確保には苦慮しているそうで、「中には活動自体が困難な班もある。今のところ定年延長はしないが、機能別分団（喬木村など）や消防協力員も視野に入れ、将来の団編成を考え直す時期だと思う」とも。

そんな中でも活発なのが、女性消防と役場職員で構成される本部班。女性消防は16名で活動。ヘルメット及び装備の充実も図り、今年度から火災等に出動する予定で、女性ならではの活躍を期待しているそうです。本部班はポンプ車操法に2チームでの出場を目指すほどの大所帯ですが、若い班員の中からは、地元の分団に入ってみたいとの声も聞くとか。

意外でしたが、木下さんは「一切酒が飲めない」ということで、「入団勧誘の時、下戸を理由に入団できないと断られてしまうのは悲しいですね」と、同世代の若者が集まる消防団への理解を求め、未加入の方々の参加を切望されていました。

まちのとしょかん

子どもとメディア講演会　参加者の感想より

6月2日に開催された子どもとメディア講演会。参加された皆様の感想を掲載いたします。図書館では、テレビを消して家庭での団らんの時間を多くしていただく呼びかけを、今後も続けていきます。

▽メディア講演会があるたび、この講師や著書が思い浮かんでいました。保育園勤務です。「テレビに子守をさせないで」という本を学生のとき読みました。

なぜ浸透しなかったのかという疑問が解けました。

▼子育て中にできるだけ参加できる講演会は参加しておきたいと思っています。1歳5か月の二男に、3歳7か月のお兄ちゃんと一緒にテレビを見せてしまいます。気をつけなくては・・・と反省しました。

▽保育所で、表情の薄い子どもさんが多くなっているように思います。親の関わり方が原因か？と思っていましたが、メディアも影響していると思うと、環境も知っておく必要があるようです。自分の子どもも育て直したいです。

▽とても目からウロコというか、自分の子育てを反省することが多かった。

息子は歌を暗記したり物を覚えるのは早いのだが、ことばがまだ遅い。今日聞いたことを、すぐ家でも実行したいと思います。

▼前回のメディアのお話も聞かせてもらいました。ひとつのテーマできちんと学習していくことは大切だと思いました。

▽参加の動機は育児に悩みがあったからです。

▼保育のお仕事の参考として講演会にきました。

▽ほかに聞いてみたい講演のテーマは、父親の育児参加についてとか、脳を育てるとか、やはりメディアの話です。

この講演会の様子は、高森ＣＡＴＶにて放送されます。また、資料（無料）が図書館にありますので、ご希望の方はご利用ください。

金曜夜のサマータイム実施中

6、7、8月中の金曜日は、開館時間を延長して9時まで開館しています。

省エネで過ごす夏の夜。涼しい図書館へご家族、お友だちとおでかけください。

きょうのきんもくせい②

移動図書館での出来事を紹介します

図書館によくいらっしゃる利用者の方がいます。その方はたくさん本を借りていかれますが、「きんもくせい」もよく利用されます。

図書館で本を予約し、お家の近所のステーションで本を受け取るのです。先日も旅行ガイドを図書館で予約し、「きんもくせい」での受け取りを希望されました。

図書館活用上手のこの方は、豊丘村や松川町の図書館もよく利用されているそうです。

「きんもくせい」でだけ会える方、図書館でだけ会える方、どちらも楽しみではありますが、他の方にもこのように柔軟に使い込んでもらえたらいいなと思います。

地域を支えてくれた先輩に感謝
牛牧分館敬老祭

毎年恒例の牛牧分館敬老祭が、6月16日（日）午後1時30分から牛牧伝承館にて行われました。梅雨に入り、雨が降ったり、晴れたりとはっきりしない天気が続いていましたが、70歳以上のお年寄りをご招待し93名の方が参加され、山田副町長、大洞公民館長ほか来賓の方々をお迎えして盛大に開催されました。

小学生による歌とプレゼントから始まりました。「校歌」「子供の世界」「手のひらを太陽に」「かえるの歌」を会場の方々も参加し、歌って下さいました。

宴が始まると、牛牧おやきの会の方々や、育成会の方々が心を込めて作って下さった折詰と赤飯、豚汁が振る舞われました。

余興では、アコーディオン演奏に合わせてのカラオケ、和太鼓、日本の歌、マジックショー、スコップ三味線があり、紅華さんによる和太鼓では演奏が館内に響き渡り、皆さん大満足でした。

長寿を祝ってバンザーイ!!

今までよりも増して元気になられたようでした。

参加されたお年寄りから、余興を披露して下さった小学生まで、幅広い年齢層の方々が一堂に集まり賑やかな楽しいひとときになりました。

イイ汗かきました
下4分館　夏季スポーツ大会

6月16日（日）に、下市田4区分館による、夏季スポーツ大会が行われました。梅雨時にもかかわらず好天に恵まれて、高森南小学校グラウンドでスローピッチソフトボールを、南小体育館ではワンバウンドふらばーるバレーボールが行われました。

毎年行われている夏季スポーツ大会ですが、今年は7月7日に行われる町の大会に向けての練習も兼ねて行われました。一回戦突破を願っての練習となりましたが、好プレーあり、珍プレーありで、とても和気あいあいと行われ、時間の経つのも忘れてしまうほどで

山なりボールで打ちづらい!?

て焼肉会が行われました。汗ばむ陽気の中、しっかりと体を動かした後の焼肉の味は格別で、およそ2時間の懇親会は大盛況となりました。また今年は、数年ぶりに復活した夜間ソフトのメンバーをはじめ、例年より多くの参加者がありました。様々な地域行事を通して、自治会の親睦がますます深まっていることを実感した1日でした。

会の最後には、町の大会に向けての健闘を誓い合い万歳三唱での締めくくりとなりました。

新婚さん今日は

今回紹介する新婚さんは樋口翔太さん、舞香さんご夫妻です。

お二人は5月25日、大勢の友人や、家族に囲まれ、賑やかに結婚式をあげられました。披露宴では紋付羽織袴姿、あでやかな紅の打掛姿もきれいでしたが、翔太さんのきりりとした消防官の制服に、舞香さんの雰囲気ぴったりのすみれ色のドレス姿がとても印象的だったとお聞きしました。

翔太さんは高森町上市田、舞香さんは飯田市のご出身です。おふたりは翔太さんの社会人野球チームの友人を通じて出会われました。はじめの印象は、翔太さんは「かわいい感じのひとだなあ」。舞香さんは「誠実でしっかりしたひと」。と感じたといいます。

樋口　翔太（しょうた）　舞香（まいか）さん（上市田）

普段、緊急非常事態に対応したり、緊張を強いられる仕事柄か、お二人とも旅行やドライブに出かけ、その土地の美味しいものを食べ、のんびりまったりと過ごすことが好きだそうです。大半は翔太さんが計画をたて出かけることが多いとうかがいました。

翔太さんのお勧めで見に行ったナゴヤドームでの中日戦は、「まあ、1回くらい見ておきましょ」。と思ったというほど野球のルールも知らなかった舞香さんでしたが、翔太さんの優しいサポートで今では度々足を運ぶ恒例のデートコースになったといいます。お出かけのための資金づくりも［満杯貯めたら10万円］のボックスに2人で500円玉貯金をして遠出の費用を作ったとうかがいました。

お二人で暮らし始めて、舞香さんに「意外と几帳面でほんとまめだなあと感心しています。」と翔太さん。案外しっかりしているのは舞香さんのようですね。

穏やかで楽しい家庭を作りたいと話すお二人。ご両親のようにきっと力を合わせ暖かな家庭を作っていかれることと思います。

末永くおしあわせに。

サークル紹介

点字サークル

私たち、点字サークルは毎月第2、第4火曜日午後1時から3時までの2時間、中央公民館2階第3会議室において、中村澄子先生にご指導いただき、会員4名で点字の勉強に取りくんでいます。会員は少ないですが、奥深い点字に日々頑張っています。

「ルビ」、「マスあけ」「行替え」等々決まり事の多い点訳本作成です。現在は、夏川草介著『神様のカルテ』の点訳中です。著者が医者であるため、医学的専門用語が出てきますが、そのつど先生に指導をいただき第一巻は完成。第二巻に入っています。また、社協の依頼で『あさぎりの郷』のパンフレットを点訳しました。

点字に興味のある方一度教室を見にお出掛け下さい。お待ちしています。

真剣なまなざしで点訳に取り組む…

地球温暖化防止活動⑦⓪
再生可能エネルギー事業の利益をみんなのものに

たかもり環境塾

再生可能エネルギー（石油や石炭も自然界にあるものなので、太陽や風、水、温度差などのエネルギーはこのように云われています。）の固定価格買取制度が始まってから、大手企業によるメガソーラーの建設ラッシュで、外国企業も日本に乗り込んで、閉鎖したゴルフ場やスキー場など、すでに木が切られていて送電線がある適地をあさっているそうです。固定価格買取制度の財源は国民が払う電気料にあります。10㎾以上の発電設備で20年間太陽光発電の場合は37・8円／㎾h（25年度）で売ることが出来ますので、日照条件にもよりますが、10年位で初期投資額は回収ができて、その後は事業者が丸儲けになるからです。飯田市では、市民が払ったお金が市民に戻ってくるような仕組みを作ろうと、この程「地域貢献型再生可能エネルギー事業の条例」を作りました。すでに、保育園などの公的施設に設置されたものは地域貢献型です。

私たち環境塾で、昨年度買取価格が42円のうちに、区民会館の屋根に太陽光発電設備を設置して、いずれ区費の軽減や区民のために使えるお金になるよう提案してまいりましたが、まさにこれが地域貢献型事業といえるでしょう。