



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
☎35-8211
印刷所
龍共印刷株式会社



春が来た ～紅梅～

説 論

立春を過ぎ名ばかりといえども春を身近に感じる季節を迎えた。近年は節分や立春よりバレンタインデーの方が注目を浴びているが、鎖国を経て現在に至る日本は外から入る文化や宗教に寛容である。寛容なばかりか、ちゃんと日本の慣習や風土に合わせて形を変えて日本文化に取り入れている。

春に思う

古来、人は月や太陽の巡る動きを見ながら季節や月日を知る手がかりとしてきた。恵まれた四季を持つ日本の風土に根づく生活には二十四節気が息づいていた。立春から始まり雨水、啓蟄、春分、清明、穀雨と季節が移っていく。さらに古代中国で考案された七十二候は、明治の初めに日本の気候風土に合わせて改訂されて現在に至っており、俳句の季語や農事暦にも生かされている。

厳しい寒さや暑さを耐え、自然の恩恵も猛威も受けながら生活してきた先人の教訓に必要ではないかと思う。今や世界の状況は居ながらにして容易に知ることができ、自分が暮らす土地や人々をどれだけ知っているかは自分を含めて甚だ怪しい。先人が作り継承してきた暮らしの知恵と工夫をここに暮らす仲間たちとともに考え力を合わせて次代へと繋げていきたいと願う。

七十二候 立春初候「東風凍を解く（とうふうこおりをとく）」

イベント



1月に成人式を迎え新成人となりました。また、3月には短期大学を卒業し一人の社会人として新たな一歩を踏み出します。私は仕

事の関係でこの春、親元を離れます。毎日「ただいま」と言っただけに帰っていましたがこれからは「ただいま」と言える機会も減ります。とても寂しい事です。私の大切に大好きな高森町に、家族のいる我が家に、胸を張って「ただいま」と言えるよう社会に出て頑張りたいです。

壬生さつき(吉田)

柿の里ひろば 第3講座

～心とカラダをつくる「食」を見直そう～

高森町公民館主催による柿の里ひろば第3講座が2月13日(土)、山吹のやすらぎ荘2階大ホールにて開催されました。

講師は、「柿よくスポーツ」代表取締役で公認スポーツ栄養士、管理栄養士、健康運動指導士、日本酒スタイリストでもある「こぼたてるみ」さんでした。こぼ

たさんは、某テレビ局の「世界一受けたい授業」や「おはよう日本」などのメディアでも活躍する日本初の公認スポーツ栄養士。JリーグやFリーグをはじめ、なでしこジャパン、競泳オリンピックメダリスト、プロ野球、柔道、パラリンピック、箱根駅伝選手やジュニアなど、多くの一流選手の栄養面からのサポートを手がけ、選手や監督から信頼を得ている方です。

講演は、「心とカラダをつくるための「食」を見直そう」と題し、約1時間30分



クイズを交えての楽しい講演

「食事で差がつく、アスリートの体づくり」

地域産業支援講演会

1月24日(日)

公民館で、地域産業支援講演会が開かれました。開館30年を迎えた町の図書館には、地域産業支援の資料がたくさんあります。

その図書館が地域課題解決に向けて、地域を応援する活動の一環として開催したものです。

まず、「起業の早わかり」と題し、高森町産業連携支援員の



大勢の聴衆が熱心に聞き入りました

の前島登志夫氏のお話です。将来自分のお店を持ちたい、会社を作りたいと夢みている皆さん、高森町は起業をきめ細かくお手伝いする「アントレプレナー」(起業くり)「早寝、早起き、朝ご飯が重要」「平均寿命より健康寿命が大事」等々のお話が印象的でした。

次は「地域資源を活かす、柿と柿渋の活用」と題した大阪府立大学客員研究員の

今井敬潤氏のお話です。渋柿を青い実のうちに採り、

砕いてしばらく、半年間ほど発酵・熟成させたものが柿渋です。防水・防腐・防

虫・抗菌効果があり、塗料・染料をはじめ、化粧品や石けん、食品添加物などに実用化されています。

市田柿の産地である高森町の地域振興の一環として、

柿渋の製造と商品化を目指した起業の実現を期待しま

す。

三面鏡

東日本大震災発生から5年の月日が流れた▼地震発生時、高森町も長い揺れがありどこか遠い地で大きな地震が起こったの

ではないかと胸騒ぎがした▼被災地ではこの5年の間に少しずつ復興しているが、未だに原発事故の問題が浮き彫りになっているのも事実である▼NHKで毎週放送される被災者のインタビューを含めた番組がある。その番組を観ると、今の日本の心の声を聴くようで悲しくなり、何もできない、していない自分を無力に思ってしまう▼避難区域が避難解除となり、一部の人々がふるさとへ帰っているようだ。番組内で紹介された年配の男性の姿が心に焼き付いた。男性はもともと七人家族でいたが、今では一人で畑の世話をしながらほぼ自給自足で暮らしている。ボランティアの方がたまに様子を見に訪問してくれるが、「一週間ぶりに人と話した」と語っていた。「近所には誰か帰ってきているのか」というボランティアの方の質問に、男性は声を詰まらせ、ポロポロと涙を流していた。それが今の日本の現実で、それをどうにかしなくてはと、強く感じた▼自分の心のふるさと、そして骨を埋められる安住の地を突然無くした時、人としてこれほどに虚しい事はない▼被災された全ての方が、心から安らげる場所を見つめられる日が早く訪れることを願ってやまない。

高森町
季節の野鳥



～シリーズ～
22
キジ



草原で生きるキジ

日本の国鳥であるキジの紹介が今
になってしまいました。この鳥は昔
話の中で鬼退治に出かける桃太郎の
家来として登場することや、長い尾
羽を持ち、緑色の胸と赤い色の顔を
した大きなオスが絵本に描かれてい
ることもあり、小さい子どもたちに

も名前はよく知られていま
す。「ケン・ケーン」と独
特な大声で鳴き、林縁の草
地や畑など私たちの周りに
棲んでいるのですが、姿を
なかなか見せてくれない用
心深い鳥でもあります。こ
れは、昔から私たち人間が
この鳥を食べるために捕ま
えることを繰り返してきた
ためだと考えられます。

キジのメスは草むらの地
面を浅く掘り、そこに少し
の枯れ草などを敷いて6、
12個の卵を産んで暖めます
が、オスは子育てを手伝う
ことはありません。卵を抱
いているメスは捕食者や人



準優勝 山吹上分館

大会長である大洞公民館
長からは「ペタンクは生涯
スポーツの一つとして定着
していつてほしい。有意義
な一日としてほしい」と、
来賓の熊谷町長からは「少
子高齢化の中、賛否両論あ
るが、公民館活動の意味を
考えていつてほしい」と挨拶
がありました。
続いて下6の大蔵隆廣さ



優勝 上市田分館

2月7日(日)平成27年度
公民館ペタンク大会が高森
ドームで行われました。
天気予報では雪の予報が
出ていた時もあり当日まで
開催が心配されましたが、
南アルプスから上る朝陽が
眩しい冬晴れとなりました。
開会式には大会関係者を
はじめ、全21地区より参加
の選手及び地区関係者が整
列し、湯澤体育部長の挨拶
で開会しました。

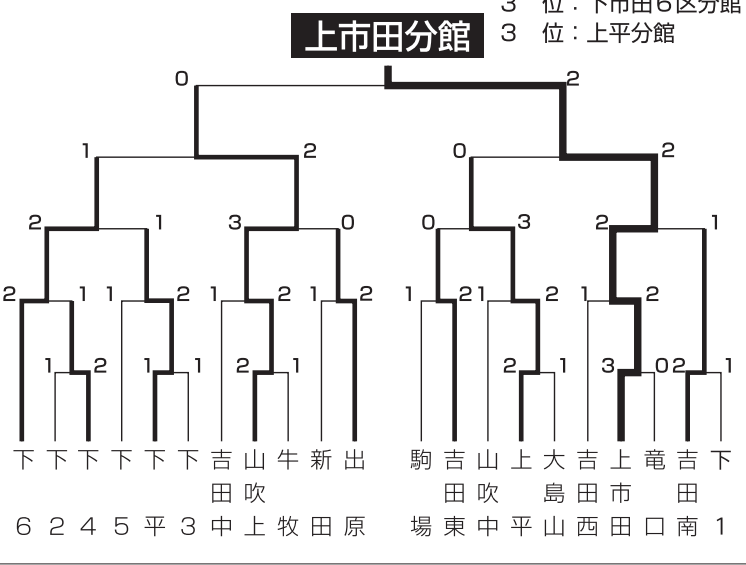
熱戦！
ペタンク大会！！

んが「親睦を深め、更なる
健康増進のためプレーする
事を誓います」と力強く選
手宣誓を行い、いよいよ試
合が開始されました。
ペタンクは、ビュット
(目標球)にブルー(鉄球)
をいかに近付けられるかと

いうルールが分かり易く、
子供からお年寄りまで幅広
い年齢層で楽しめるゲーム
この日も小学生から八十代
まで324名の選手が参加
一投毎に一喜一憂し歓声が
各コートから上がって、と
ても熱い冬の日でした。

平成27年度 公民館ペタンク大会
試合結果

優勝：上市田分館
準優勝：山吹上分館
3位：下市田6区分館
3位：上平分館



第5回 ボラセン福祉まつり



点字を教わる子供達

2月14日(日)に「第5回
ボラセン福祉まつり」が行
われました。高森町社会福
祉協議会は法人設立35年を
迎え、やすらぎ荘も開所25
年を迎えたということで、
それらを記念し今年はやす
らぎ荘にて開催されました。
二階大ホールではステイ

ジ発表が行われ、「しなの
風の子合唱団」を始め「ア
ンサンブルブーケ」「ほら
ふき会」等9団体の発表が
あり、歌・大正琴・南京玉
すだれ・紙芝居等が披露さ
れました。
同時に「うまいもん市」
も開かれ、おやき・手作り

パン・コロケ等の販売の
他、手打ちそばとおはぎの
試食もあり、いろいろと頂
きながらステージ発表を楽
しみました。
その他にも、点字・車イ
ス・囲碁・南京玉すだれの
体験コーナーがあり、点字
体験では点字を使つたしお
り作りが行われ、小さな点
を真剣に打つお子さんの姿
もみられ、すてきなしおり
が完成していました。
一階では、デイサービス
の昼食試食や浴槽の公開、
レクリエーションの輪投げ
体験も行われ、デイサービ
スの様子がかがえる場と
なっていました。
様々な催し物があり、食
べて！遊んで！学んで！触
れて！のおまつりとなりま
した。

新春キラキラコンサート
～ハンドベルの優しい音色～

1月23日(土)あさぎりの
郷・杉の木ホールにて、高
森町教育委員会・子育て支
援センター主催の「新春キ
ラキラコンサート」が開催
されました。このコンサ
ートは今年で10回目を迎え
、特別企画としてベルフレ
ンズの皆さんによるハンドベ
ルの演奏が行われました。
ベルフレンズは、平成3
年11月、飯伊初のイングリ
ッシュハンドベル演奏チーム
として結成されました。現
在男性3人、女性9人のメ
ンバーが、5オクターブの
イングリッシュハンドベル、
4オクターブのハンドチャ

会場には約20組の親子が
演奏を聴きに集まりました。
演奏曲は、トトロやドラえ
もんなどアニメの曲や、お
もちゃのチャチャチャなど
8曲でした。時折パネルシ
アターを交えての演奏で、
小さな子供連も興味深く聴
き入っていました。
最後に子供連には、手作
りハンドベルのプレゼント
があり、アンコールの曲に
併せてハンドベルを振つた
り、演奏後にはハンドベル
に触れる時間もあり、4キ

口もある大きなベルにびっ
くりする姿もありました。
日頃仕事、家事、子育て
に忙しいお父さんお母さん
も、心に沁みる音色で癒さ
れるひとときを過ごす事が
できました。



ハンドベルの音色にウットリ

ふれあい祭り

を楽しく過ごしました。



絵手紙・生け花・写真・絵画・景石などが展示されて、目を楽しませました。「書いて描いて失敗して、きつといつか人の心をうつ絵手紙が描ける」こんな絵手紙作品もありました。参加者のお一人は、「年に一度の、この恒例行事で、高齢者にも地域の移り変わりがわかる。出品作品の内容も、年々新鮮で、すばらしい」と述べておられました。

参加された皆さんにとって、満足のいく充実した一日であったようです。

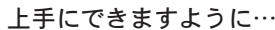
蕎麦職人になれるかな

開会式では竹内区長より「蕎麦の会の先生のもと、

ケガをしないようにしてください」小木曾農業委員から「昔はお米が少なく、雑穀・蕎麦が当たり前の時代があった。今はできた物を買ってきて食べられるが、自分で作って食べる」という体験を大切にしてほしい」と挨拶がありました。

テーブルに先生役の会員1名、子供が3、4名と保護者でグループを作り、蕎麦打ちが始まりました。先

会は、現在15名で活動しています。今年度は上出来とのことでした。収穫した蕎麦は、高森まるごと収穫祭、神社での年越し蕎麦、今回の体験教室で食べられるそうです。会員の方は「発足から10年。大変なこともあります。農業と食の大切さを子供たちに伝えていきたい」と話してくださいました。



「もったくない」をもう一度

なくなつた。」と話が出来なかつた。「もったいない」と皆が物を大切にしたら、物が売れなくなつて経済の循環が滞るというようなことで抑制の動きがあるのでしようか。少ない電力で効率よく働きをするようになった、新しい家電に買い換えることは、もったいない精神と相容れないものではないでしょう。しかし、大量生産・大量消費・大量廃棄は環境に大きなダメージを与えますから、少欲知足の精神で無駄な買い物をしないことや、食べ物を捨てないよう心がけることは、大

「もったいない　これが地球を守る鍵」10年ほど前に、高森中学校生の作った標語です。私達たかもり環境塾では、今までは捨てられていたものを、誰でも気軽に使えるものに有効利用するために、例えば、剪定枝などを燃料とする一斗缶利用のロケットコンロや、炭素循環農法の提案をしています。2月14日のボラいます。2月14日はロケットコンロでコンニャクを茹でて、皆さんになじみやすいよう、宣伝をさせていただきました。思い出しましょ!「もったいない」をもう一度。

新婚さん今日は

お二人の思い出は、お城好きな真由さんの発案による犬山城への旅行だそうで、終始楽しかったそうです。また、バレンタインに和幸さんの好きなマンガのキャラクター

を、チヨコで真由さんが手作りしてくれたのがとても感激したと和幸さんはお話してくださいました。お互いの趣味を尊重し、共感できる仲とはとても素敵ですね。

「お日待ち」
お日

1月31日(日)、 上市田区
民会館で「お日待ち」(秋

待ち（秋葉様祈願祭）

当時のひも
じい体験を忘
れないために、
ご飯と漬物だ
けの食事をし

きます！

北村 和幸 真由 夫妻 (吉田)

ホッとするような場所にしたい」と、これからのご家庭像をお話をしてくださいました。お二人の人物・おもてなしに、寒い日の取材でしたが、心がポカポカになりました。幼い頃から同じ時

た。お日待ちの説明をしますと、日没から翌朝、日が出てくるまでの間、寝ないで火の番（見張り）をすることだそうです。

当日は、保育園・小学生に田切区長から、上市田の歴史と「お日待ち」についての説明があり、「皆で助け合い、災害のない区にし

会、保護者の皆さんが午後3時頃から準備してくださり、大きな釜で炊いたご飯



みんなでご飯をいた

無かったそうで、そのままそれぞれ進学し、しばらく会わない日々が続いたそうです。中学卒業から10年以上経ったある日、共通の友人夫妻がお互いの友人達を誘って遊ぼうとい

したと聞いていたので、変わってしまっただかと思っていました。が、良い意味で変わっていかなくてホッとした」とのこと。大人になってからの再会とは、なんとともうらやましいですね。

間・思い出を共有されてきたお二人ですが、家族になられ新しい思い出たちと共にずっと遡せることなく幸せが描かれていくことを願っております。末永くお幸せに…♡

榮えていた頃、大きな火災がありました。宿場の大半が焼け、多くの人が住むところ、食べることに苦労したことから、火災の怖さを

ましよう」と呼びかけがありました。毎年、静岡県の秋葉様(防火・防災の神様)に行つて、上市田区全戸にお札を配れるように頂いて来

を、持参した茶碗によそってもらい、いただいたまました。

みんなでご飯をいただきます！

たかもり環境塾