



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
印刷所 龍共印刷株式会社



(山吹 下平)

春近し！
春を告げる甘い香り
ロウバイ 咲く

トピックス



私は、3年前に高森町に嫁いできました。一昨年には子供が生まれ、育児に奮

闘中です。高森町では、子育て支援が充実しています。子育て中の母親が集まれる場所が多くあり、情報交換や地域の人達とのコミュニケーションもとれ、役立っています。これからも、積極的に参加して交友をはかっています。
たかもり 宮下陽子(出原)

未来のまちづくりを担うために
たかもり★みらい議会開催

2月3日(金)、高森町役場の議場において、「たかもり★みらい議会」が開催されました。この事業は、町の未来を担う小・中学生が、積極的に町づくりに参加することを目的としたもので、今回で5回目となります。この日は中学生の部が行われ、若い世代の視点から、多くの



緊張の一瞬

具体的な提案がなされました。「子どもがのびのび成長できる町づくり」に関しては、心身に障がいのある乳幼児に対する支援体制の充実を訴えたり、外遊びによる健全な心身の成長のために、魅力ある公園整備を求め、魅力ある公園整備を提案。町民のスポーツ参加に関しては、「二ユー」をもちと幅広い世代にPRするために、学校の親子レクや、クラブ活動などに取り入れることも提案されました。

また、2月13日(月)には小学生の部も行われ、町の特産である「市田柿」を使った商品開発に向けて、児童が実際に作ったお菓子の紹介や、町バスを利用した広報活動への提案がなされました。リニア新幹線開通に伴う、元気な町づくりに関する質問などもありました。

なお、この模様はケーブルテレビで、全町に生中継

論説

何事があった 季節は巡って来る。今冬のいつにない寒さにもめげずに福寿草も満開になり、忘れもしないあの3月11日

ピンピンコロリ

地震と津波になす術もなく命を絶たれた多くの被災者。あの時自分の生き方を問い直したと聞いた。犠牲者の一周忌を前に、自分達高齢者の在り様をもう一度考えたいと思う。

彼女の母親は若くして夫を亡くしたが、3人の子どもを育てた後はひとりでお茶を淹れ、茶飲み友達とボランテアにも精出して、その楽しげな日々は、老後の理想の生き方と思わ

れた。彼女が語るには、87歳の時に脳梗塞で倒れて意識は回復せず、このまま2、3週間の命だと告げられた時、少しでも長く生きて欲しいと願った彼女は、即座に延命を決めた。そこで胃ろう処置の施された母

た。3年間は母にとって苦痛だったのではないかと悔い「毎日そう思っていて暮らしたら、より楽しい余生ではないか。ピンピンコロリを合言葉により元気に生きて、深く散りたいものである。

親は、おなかの壁に埋め込まれた管から直接高栄養の高価な流動食が入れられるようになって、以来眠ったまま3年間生き長らえたという。しかし、「延命した為、母は天寿を全う出来なかつ

れなくなったら寿命」との考えが浸透しているのか。しかし、今の日本では食べられなくなっても命をつなぐ手段がある。本人が意志を伝えられない限り、家族はどちらを選んでも悔いが残る。だとしたら、高齢者は元気に今のうちに、死に方も考え伝えておく必要がある。

1月21日(土)本年度柿の里大学第2講座が、杉尾秀哉(TBSテレビ解説室長)さんの講演で行われた。東日本震災1年を迎え、その復興を第一に掲げて発足した野田政権は、政策の柱を、「社会保障・税の一体改革」に置き、不転の

決意で取り組んでいる。しかし、財源となる「消費税増税案」が党内の反対や、国民の支持も少なく、ねじれ国会の中で、法案成立さえ危ぶまれている。加えて、福島原発、沖縄基地移転、TPP交渉参加問題等の対応が遅れ、す

で、6月危機(解散総選挙)さえ浮上してきている。国際的には、本年度中に各国のリーダーが代わる世界政治情勢の変化がある。1月台湾馬統総の再選、3月ロシア(プーチン)、11月アメリカ大統領選、中国、習近平体制移行、北朝鮮 金正恩体制強化

世界経済では、財政破綻状態のギリシャへの第二次支援の条件である追加の財政緊縮策への同国の対応が、ユーロ圏を含めた世界経済に大きく影響を及ぼす。日本の今後では、復興需要が夏以降に期待できる中で、世界に強い農業の再生や、災害以後低迷の観光産業への重点的な取り組みが期待されてくる。

また、2月13日(月)には小学生の部も行われ、町の特産である「市田柿」を使った商品開発に向けて、児童が実際に作ったお菓子の紹介や、町バスを利用した広報活動への提案がなされました。リニア新幹線開通に伴う、元気な町づくりに関する質問などもありました。

なお、この模様はケーブルテレビで、全町に生中継

る。



杉尾氏の講演会に多くの町民が集う

三面鏡

毎朝、小学校の子どもと一緒に、友達との待ち合わせ場所まで歩いていくのが日課である。最近、わが家の愛犬も同行し、朝のちよつとした運動になっ

ている。冬のは、眠い目を一気に覚ましてくれる冷たい空気に顔はこわばり、手も痛いぐらいの寒さである。そんな中、元気に歩く子どもと、その周りを嬉しそうに走り回る愛犬に後押しされながら、朝の道を歩いていく。雪が降れば雪の上を、霜柱があればシャキシャキと音を立てて、1人と1匹が連れ立って行く。時には、朝元気がない子どもを「どうしたの?」とのぞき込むような姿で様子をうかがい、一生懸命引っ張っていく愛犬である。この頃は、果樹の芽吹きや、枯草の中から顔を出す緑の草花に、寒いながらも春を少しづつ感じることが出来る。また、澄み切った青空と、雪でおおわれた南アルプスの山々に一直線にかかる雲に、朝のすがすがしい空気を肌で感じている。「行ってきます」と元気よく友達のところへ歩いて行き、肩を寄せ合い楽しんで歩いていく子ども。その姿を、愛犬と見送り家へ戻る。毎朝のほんの少しの距離と時間が、子どもと季節を感じ、気持ちのいい一日のスタートの大切な時間になっている。子どもには、「もういいよ」と言われながらも毎日楽しみな日課である。

ハラハラ・ドキドキ二進一退 公民館ペタンク大会

2月5日(日)に、公民館主催の「ペタンク大会」

高森町でも、10年前よりこの競技を取り入れていた。このペタンクとは、フランスが発祥の球技で、語源は南フランス・プロヴァンスの方言で「ピエ・タンケ(両足を揃えて)」から由来しています。ペタンクは、高齢者から小学生まで年齢・性別を問わずに楽しめるおしゃれなスポーツです。当日は21分館が参加し、

トーナメント方式で競い合いました。1分館3チームで構成し、13点を先取したチームが勝ち。3チーム中2チームが勝った分館が勝利です。

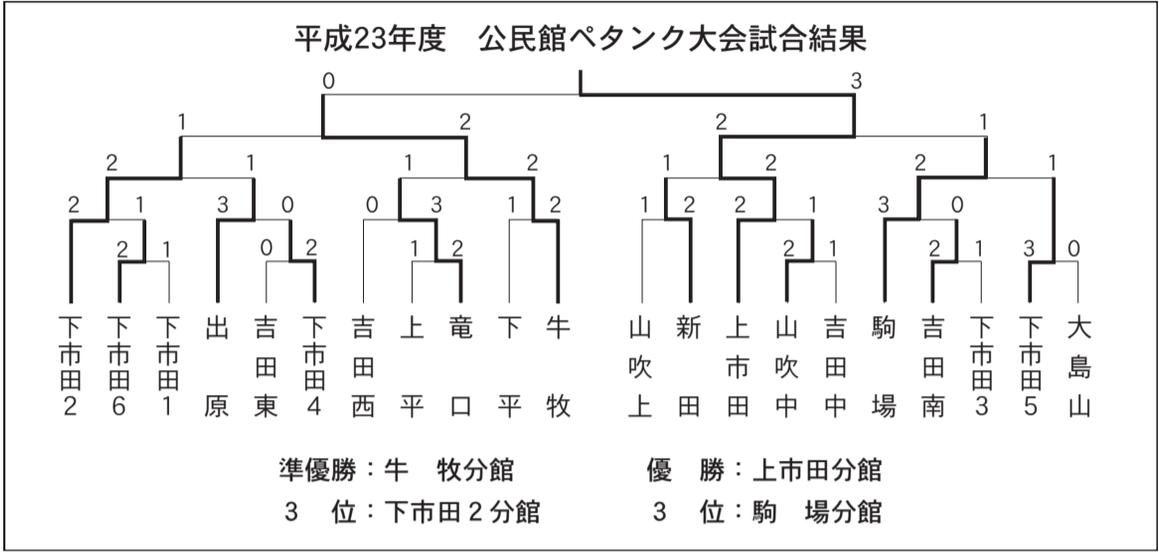
参加した方は「体育館でやるのとは感覚が違ふなあ」「こちらは一回戦で負けたて、早明先生。「高森町の花ごよみ」というテーマでお話をいただき、40余名の参加者が熱心に聴講しました。虫媒花は、昆虫に花粉を



準優勝した牛牧分館の皆さん



優勝した上市田分館の皆さん



花のリレーのしくみをわべる

自然愛護会講演会

2月12日、高森町自然愛護会主催による講演会が行われました。講師は、飯田女子短期大学教授の小林正明先生。「高森町の花ごよみ」というテーマでお話をいただき、40余名の参加者が熱心に聴講しました。虫媒花は、昆虫に花粉を運びこめるハナバチだけが蜜を吸うことができます。ハナバチは、花の形を覚える能力を持っており、次もツリフネソウに飛んでいくのです。花と昆虫との不思議な関係について学び、自然の中で途切れることなく「花のリレー」が行われていくしくみについて理解を深めました。



美しい花の写真を見ながらの説明

楽しみながら福祉を身近に ボランティア福祉まつり

2月12日(日)高森町ボランティアセンターにおいて、「子どもから大人まで地域の誰もが集い、楽しみながら福祉を身近に感じてもらう」と、「ボラセン福祉まつり」が行われました。午前中は、子どもも大人も楽しめるスタンブラリーがあり、手話で自分の名前を表現したり、点字やアイマスクをしての卓球など日頃できない体験をして楽しみました。参加した年中の女の子は、「家に帰ってお兄ちゃんに手話を教えてあげると喜んでいました。」と喜んでいた。午後は、映画「茗荷村見聞記」が上映され障害について深く学びました。今回ボランティアを募り、約60名が参加したようです。中にはボランティアが初めてという方もいらっしやいました。そば打ちをしてくれ



手話にチャレンジ中

町内5名のスポーツ推進委員さんの中で、新しく1月より委任を受けられた、吉田の小澤克己さんを紹介致します。スポーツ好きな小澤さんは、中学で野球、高校ではバレーボールで活躍され、専門学校を経て帰郷後は地区の夜間ソフトボールチームに参加されています。普段は歯科技工士としてお忙しい日々を送っています。



小澤克己さん(吉田)

す。お仕事も参加されるようになりま事を入れました。ヒルクライムレースの中心に、朝7時のスタートで、森林限界の標高に及ぶため、頂上のゴール付近では酸素も薄く、約23km登り詰めとなるかなり過酷な大会です。しかし、ご自身のレベルは年々上げられており、その旺盛な意欲に驚かされ、かつ熱く語られるお話に自転車に乗る楽しさが伝わってきました。

新しいスポーツ推進委員の登場

今回、スポーツ推進委員となつたきっかけは、親しい方々からの口添えも有り受ける事になったそうです。今後の抱負を尋ねると「町の保健師さんから太り過ぎを指摘され、運動不足解消にと始められたのが自転車でした。当初は、マウンテンバイク1台でしたが次第に自転車も台数が増え、乗鞍でのヒルクライムレースや安曇野での160kmに及ぶサイクリング大会等にと感じました。

誰でも気軽にできる「囲碁ボール」

今年度、ニユースポーツの「囲碁ボール」を公民館で購入しましたので、ご紹介します。身近なメンバーや、サークル仲間楽しんでみて下さい。

1、概要

スティックでボールを打ち、碁盤になった人工芝コート目の目(穴)に停止させて、ボールを並べる競技です。

2、用具・場所

・「囲碁ボールマット」：5m×2mの人工芝マットに、49個の目(穴)があります。

・「ボール」：直径7cmの硬質プラスチック製で、白・黒の各10個。
・「スティック」：木製。

・室内競技で、コートは自動車1台分のスペースがあればできます。



3、人数

シングル(1対1)、ダブルス(2対2)、トリプルス(5対5)が基本的な対戦方法であるが、変則的な人数でも競技はできます。

4、ゲームの進め方

(1)トス(ジャンケン)で先攻(黒ボール)を決める。
(2)黒・白のチームが交互にヒットする。

(3)両チーム全てのボールを打ち終わることを「1局」といい、1局が終わればアウトボールを取り除き得点を記録して次の局に入る。

(4)次の局は、前局の高得点チームが先攻となる。前局が同点の場合は、前局の先攻チームが引き続き先攻となる。

(5)1試合は5局の総合計で決める。ただし、1試合の時間は30分。試合途中で30分が経過した場合、その局は続けられるが次の局は行えない。

5、ルール

(1)目の底部に接触していないボールはアウトボールとなり、1局終了後、取り除く。

(2)1局中に1人が打つボールの数は、対抗する人数

によって異なる。
(3)ヒットするとき、スティックはボールに1回のみ触れることができる。足はヒットラインを踏んでも越えてもよいが、ボールはヒットラインの外に置く。

(4)打ったボールが、すでに打って停止しているボールに触れても、反則にならない。

6、得点

(1)ライン得点
ボールが縦・横・斜めのいずれかの目に3つ以上並ぶとライン得点となる。並んだ数を「連(れん)」という。6つ以上並んだ場合は得点とならない。(ポイント得点にはなる。)

(2)ポイント得点
目(め)に停止しているボール数が、ポイント得点となる。

チームのボール10個すべてが、どこかの目(め)に入った場合はポイント得点10の他に、特別にライン得点「5目1連」が与えられる。

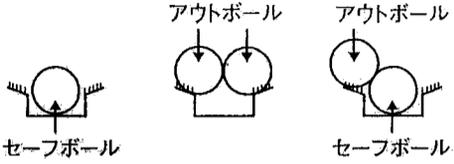
7、勝敗の判定
●初めにライン得点を見る。5目、4目、3目がいくつあるか。数の多い目があるチームが勝ち。目が同じなら連の多いチームが勝ち。

●ライン得点と同じ場合は、次にポイント得点でみる。(1)ポイント得点の多いチームを勝ちとする。

(2)ポイント得点も同じ場合は、いずれかの局で高い得点のあるチームを勝ちとする。

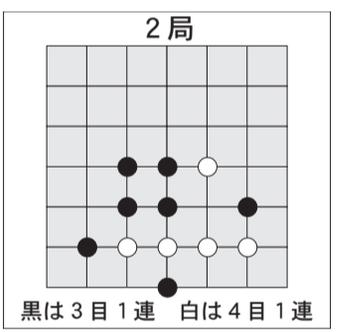
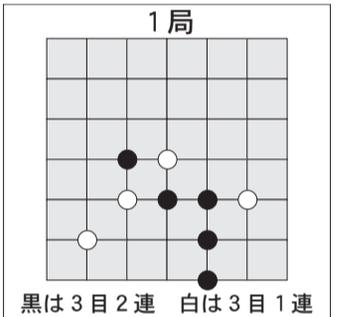
(3)さらに同じ場合は、ジャンケンで決める。

【図解】



囲碁ボール・スコアカード記入例

局	得点別	1局	2局	3局	4局	5局	合計	勝敗	相手チーム
黒	ライン得点	5						×	※3目3連できたが負け
	ポイント得点	3	2	1			3		
白	ライン得点	5						○	※4目並べた白の勝ち
	ポイント得点	3	1				4		
合計							11		



ボラセン

今年も白樺の家の人たちが、竹炭の材料を取りに高森町にきました。地元の高森町には材料になる「孟宗竹」が無いそうで、高森のボランテアさんと1年分の竹をとります。

「この町はいろんなものが採れる素晴らしいところ。竹はいろんなことに使えますが、しかし高齢化で竹林に限らず、畑など管理に困っている人が多いのではないのでしょうか。」
そう話してくれたのは、白樺の家に竹を提供している山吹の松田さん。松田さんは、ボランテアを通じて白樺の家と関わるようになり、困っている農家と資源や働く場がほしい人たちが循環できる社会「人にやさしいまちづくり」が出来ないか考えるようになりました。

まちのとしよかん

地域ぐるみの子ども読書活動推進事業
「おはなしの種をそだてる 読書のあしあと」
読書記録ノートを小・中学生に配布
子ども読書環境を整える、地域ぐるみの子ども読書活動推進事業の一環として、読書記録ノートを作成し、配布いたしました。

聞く読書から、1人読み、考える読書から書くことへ...
読書の進化形として、小・中学生が卒業までにふれてほしい本の「記録版」を作成しました。2010年から家庭へお配りしているブックリスト「きょうはこれだね おはなしの種」をもとに「これだけは読んでおきたい本」について抽出、補足し、読後の記録がつけられる、家庭や学校において活用できるノートです。
子どもたちの「何をよんだらいい？」という問いに、より具体的に答えようとしたものです。
小学校版(初級・中級・上級)と、中学校版の総数400冊を紹介をつけ、簡単な感想などの記録ができるようにしました。
このノートの活用で、家庭教育と学校教育の連携に活用できるノードです。



学校司書によるオリエンテーション(北小学校)

春休みには、「ご家族で町図書館へ」
小学校版では、読み終わったら町図書館や学校図書館でシールを貼ってもらい、達成感を高める工夫がされています。

広域ネットワークで図書館が便利に
予約貸出は昨年の20パーセント増
昨年7月に開始された、高森町、飯田市、松川町の3自治体の図書館をつなぐ「南信州図書館ネットワーク」。カードは一枚で、3自治体の5つの図書館が利用できます。もう登録はお済みですか。
データベースが広がって、お探しの本の状況がより早く、確かに把握でき、希望があれば高森を窓口にしてお渡しすることが出来ます。ウェブからの予約や、携帯メールへの連絡も可能で、好評です。詳しくは図書館へお尋ねください。

シールは学校図書館や、町の図書館に用意してあります。春休みには、ご家族で町図書館へお出掛けいただき、親子で一緒にノートの行間をうめていただきたいと思います。お待ちしております。



読み終えた本には日付とシールを...

日本の伝統工芸

竹かご作りにも挑戦

今回担当されました、吉田正治さんにお話を聞きまし
ました。
日本の伝統工芸である竹かご作り方を、特に竹かごの作り方を
細工、特に竹かごの作り方を



講師の手の動きに集中

どれだけの人が参加して、下さるか不安であったが、信毎の開催紹介記事も功を奏し、大勢の申込があり、当日は23名が集まる。遠く上伊那からも数名参加。参加者の皆さんは熱心に講師の説明に耳を傾け、用意した真竹をナタで割り、剥いで薄く、へを作る。講師の手を動かすの動きをじっくり見つけ、早川繁一さんにとどり着く。高年齢を理由に辞退されるが、我々の熱意と高森町への恩返しを思い講師を受け取らざる。いつも竹への編み方も教わる。完成までに至らず、参加者の強い要望で、講師の体調をみて2回目を行うことになり、現在は竹かごの完成に向け、準備の最中である。

サークル紹介

太極拳グループ

私たち太極拳グループは、昨年6月に発足したばかりのグループです。現在32名で活動しています。きっかけは、昨年3月にJ.A.女性部が主催した太極拳講習会でした。その講習会に参加し、太極拳のおもしろさ、ひかれた仲間たちが集まってきました。最近はずいぶん型を覚えることも、拳は奥が深く、

うやく8ヶ月が過ぎました。これからも無理のないペースで、長く続けていけるグループにしていきたいと思っています。太極拳に興味のある方はぜひご連絡ください。一緒に楽しく活動しましょう。

連絡先 原富佐恵 (35-5492)



なめらかな動きを練習中

私たちが太極拳グループは、昨年6月に発足したばかりのグループです。現在32名で活動しています。きっかけは、昨年3月にJ.A.女性部が主催した太極拳講習会でした。その講習会に参加し、太極拳のおもしろさ、ひかれた仲間たちが集まってきました。最近はずいぶん型を覚えることも、拳は奥が深く、

発足してよ

新婚さん今日は

吉田の山岸嘉希さん(35歳)、茂美さん(36歳)にお話を伺いました。嘉希さんは、妹さん2人の3人兄弟で、工業大学を卒業されて現在オムロンにお勤めです。今は愛知県小牧市の会社に出向中で、車の部品の設計をしているそうです。



嘉希さん(吉田東) 山岸 希美

茂美さんは、飯田市の出身で姉さんと2人姉妹、アピタに勤めていたそうです。紹介されて会った時の第一印象は嘉希さんは、「おっとりした感じで、性格も合いそう」と。茂美さんは、「話し方がとても穏やかな人だ」と思っていたそうです。たまたまどちらもミニチュアダックスという犬を飼っていて、最初の話題は犬の話だったそうです。

趣味は、2人共ドライブが好きです。うです。また、日帰りで出かけ、ゆつくり温泉につかるのも好きとのこと。1月に嘉希さんが、インフルエン

頼し合う2人が、みづめ会いながら話して下さる目が、印象的でした。新婚旅行は、インド洋に浮かぶ、モルディブ島へ行かれるそうです。

平成23年度の主な活動は、8月15日の平和祈念式典、

高森コーラス

高森コーラスの歴史は古く、町内各地域の合唱サークルのお母さん方を、木下先生が一つにまとめ、ご指導くださったのが始まりです。それから何十年……。現在の部員は25名前後です。ご指導いただいているのは、ユーマアと熱情あふれる渡邊美津子先生(小学校音楽の先生)と、各パートの練習をリードし、発表会では珠玉のピアノ伴奏をしてくださる本島尚美先生(町内在住)です。



やすらぎ荘交流会にて

地球温暖化防止活動56

たかもり環境塾

IT革命が温暖化防止に
わがわが足を運ばなくて、も、テレビ会議などの普及が進んでいます。膨大なCO2を排出する飛行機や、ホテルなど出張費の削減にもなるので、IT革命は温暖化防止に大変役立ちます。無用の長物という言葉がありますが、リニアなど膨大なCO2の排出、水枯れなどの環境破壊、莫大なお金をかけて作っても利用する人が減少しては、最新の技術を誇っても飛行場ともども無用の長物になって、時代に乗り遅れてしまいませんか。そのようなものに期待をかけるよりも、安全な自然エネルギーや省エネ製品への買い替えに力を入れる方がどれほど子孫のために

なるでしょう。1基5000億円の原発を建てて100万キロワットの電力を得るのと同じ費用を、消費者に助成して節電タイプの電気製品に買い替えをしても、らうほうがはるかに安くつくということです。