



発行所 高森町公民館  
 長野県下伊那郡高森町  
 下市田 高森町 一  
 発行人 公集部  
 芦部 編集  
 本館 印刷所  
 龍共印刷株式会社  
 電話 35-9416



6月22日(土)に第34回山吹天伯峽ほたる祭りが山吹区主催で開催されました。

今年は、サッカー場の建設の関係で周辺の駐車場が使用できないため、シャトルバスを運行させるといふ新たな取り組みで実施されました。

お祭りでは、ステージ発表、山吹区の皆さんによるバザーイベントがありました。ステージ発表では、龍神の舞、山吹保育園の園児による

**町の魅力**  
**梅子黄**  
 うめのみまぼろし  
 新田分館 和地理佐子

今年も青々と実った梅が黄色く色付きはじめる頃、梅子黄(うめのみまぼろし)の季節となりました。そんな梅の実が熟す頃の雨を、梅雨と言います。梅雨時である陰暦5月を「梅の色月」と美しく言い表した言葉も残っています。

梅は古くから日本人に身近な植物ですが、一昨年、こちら高森に移住してくるまで、梅の木や実を見たことがなかった私は、とれたての梅を自分で漬けるくらしの豊かさに心から感動しました。

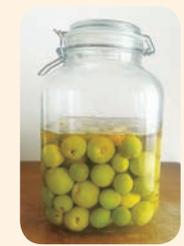
梅の実には万病に効くとして、奈良時代に薬用植物として中国から伝わったといわれています。初夏に梅シロップを作ればひと夏中炭酸割りの梅ソーダが無添加で楽しめます。誰に出しても喜ばれるすてきな暑気払いになる。また、りんご酢に漬けておくだけで出来る梅の酢漬けも最高にフルーティーで酔も楽しめます。その酢を、シロップと共にソーダで割ると更にさっぱりしてもっと美味しくなると、とつてもお気に入りです。みそに漬ければ梅みそ、塩で漬ければ梅干しとして、秋も冬も豊かにしてくれる梅の魔法を享受できる高森の暮らしに、本当の豊かさを感じております。

梅仕事から、気付いたことがもうひとつあります。梅を一晩水につけてアクを抜き、フタをくり抜くことで塩やさとうが梅にすつしみこんでいきます。梅のアクをとると、梅はみるみる弱っていく。アク、こそが美しい命を守って保つていたのです。

「最近の野菜はアクが少なく、昔のじゃがいもはもっとアクが出た。アクにこそ生命の強さがこめられている」と言う人がいました。野菜も人間もアクが強い方が魅力的なのかもしれない。陰がうすい所は光も弱いのである。伊那谷は山

と谷の高低差、気温の寒暖差が強く、だからこそ豊かな実が実る。その実を食べ、その地に生きる人々も魅力豊かな陰と陽を讃え、美味しい人となるのではないかと。

今年も庭に実ったたくさんの梅を仕込みながら、私も高森色に染まっていきたいと思うのでした。



**説 論**  
**リニア時代に向けた観光としての地域課題と提言**  
 下市田1区分館 新井文隆

開通まで10年以上先とも言われるリニア中央新幹線ですが、この地域の観光として何を売りにするのかが大きな課題です。残念ながら全国的に見てもこの地域はメジャーな観光地ではありません。しかし、交流人口が増えるこの機会をチャンスと捉え、いかに滞留時間を延ばす仕組みを作れるかが、この地域の未来を左

右すると言えるでしょう。そこで私はこの地域を、農業体験や自然体験など、この山間地域のありのままを体験してもらい、山の自然を活用した滞在型体験ツアーの聖地として全国に育てていくことを提案します。

まず農業体験は、一次産業の担い手が減少しているため、上手く活用すれば労働力の一助にもなり、農家

は副収入が得られます。また、民泊を活用して滞在する中で、収穫した野菜を食事として提供することで、後に野菜を購入する新規顧客の開拓や、リピーター作りにも繋がります。

さらに、自然体験は、キャンプやラフティング、サウナに入って清流に浸かると、山登りをしながら動物や苔などの植物の生態に触れたりするなど、地域の自然を全身で体感してもらうことは、リラクゼーション効果や健康増進にも繋がります。

この他にも、未整備の竹林を伐採して竹細工を作ったり、日本家屋の空き家をリノベーションして古民家カフェを作ったり、非耕作農地を活用して蕎麦を栽培して蕎麦打ち体験をするなど、地域の問題解決にも一役買うことができ、一石二鳥以上の観光となり得るのです。

ポイントとしては「ちょっと大変」な体験メニューを作ることで、少し苦労しながら汗をかいたりするぐらいのところが、達成感が味わえ、また来てやってみたいに繋がるからです。

この地域の魅力が伝われば、移住者も増え、人口減少に歯止めがかかるかも知れません。勿論これを推進するためのガイドなどの人材育成や、広域で連携した受け入れ体制作りは必須であり容易ではありません。

肝心なことは、お土産品は、今この地域にある素材の魅力を、滞在しながら体験してもらい「コト」を生み出していくことこそが、未来の地域振興や人口増加に繋がると提言したいと思います。

6月6日(木)に令和6年度2回目の公民館支館長・分館長・主事会が開催されました。本会は、高森町公民館の各地区にある支館・分館の支館長・分館長・主事が一堂に会し、本館からお伝えしたり、本館で実施する事業について協議をしたり、ご意見等をお寄せいただく場です。

今回の会議では、公民館事業に関する協議をした後に、ニユースポーツ体験を実施しました。体験会の目的は、支館長・分館長・主事の皆様にニユースポーツ体験を通じて体験種目について知って頂き、各地区の行事で活用していただくようにすることです。

今回で2回目の開催となり、ニユースポーツのポッチャ・クツプを体験しました。クツプはスウェーデン



**支館長・分館長・主事会**  
**ニユースポーツ体験**

発祥のニユースポーツで、木製のバトンを投げて相手コートにクツプ(角材)を倒すゲームです。ポッチャは、ヨーロッパ発祥のスポーツでパラリンピックの正式種目にもなっています。

ジャックボール(白いボール)に赤と青のボールを投げて、白いボールへの近さを競うゲームです。

2グループに分かれてそれぞれ別の種目を交代で体験しました。参加者の皆さんは楽しみながゲームル

ルやゲーム進行方法について理解を深めていました。高森町公民館ではクツプと室内用ポッチャをそれぞれ6セット所有しており、貸出も行っておりますので是非ご利用ください。

(本館主事)

# 大人気! モルック大会

モルックはフィンランド発祥のスポーツで、モルックと呼ばれる棒状の木を投げつけてスキttlと呼ばれるピンを倒すゲームです。勝敗は、倒れた本数又はスキttlに表示されている数字によって50点ピッタリに得点した方が勝ちというルールです。ただし、50点を超えてしまうと25点に減点され、ゲームが継続されます。また、3回連続でスキttlを倒せなかった場合には失格となります。点数の数え方はスキttlが2本以上倒れた場合は倒れた本数そのまま得点になります。倒れた本数が1本のみ場合は倒れたスキttlに書かれている数字が得点になります。

## 竜口分館 今年も盛り上がったモルック大会

副分館長 井上宏幸

竜口分館では、6月2日(日)に地域住民の交流を目的として、今年で2回目となる常会対抗モルック大会が龍の里会館にて開催されました。モルックは比較的新しいスポーツです。日本で知られるようになったのはここ数年のようで、世界大会で日本人が優勝したのがきっかけになったようです。テレビでも芸能人がモ



ルックをしてる番組を見かけるようになりまし。竜口分館では、去年に続き、龍の里会館の大ホール2コート、洋間1コート、計3コートの屋内で行いました。丁度天気が怪しい日でもありましたので、70〜80人もの老若男女が集まり、大変熱気ある大会となりました。この競技の特徴として、誰でも気楽に安全に出

に富んだチーム編成での対抗戦となりました。モルックのルールは(一部竜口分館ルール使用)、ピッタリ50点になったチームの勝ちと25点に戻って続行するというものがあります。この50点にするためにたった1本の遠くのピンを狙って外しているうちに逆転され、大歓声が上がっている光景もありました。年の差が50歳あっても本気で対等に対戦できるのもモルックの楽しいところだと思いま。発祥の地フィンランドでは、サウナとビールを楽しむながら気軽にプレイされるや高価な道具を必要としないのも最近の人気の一つだと思われま。慰労会も子供を含め大勢の人が参加し、地域の方々との交流がコロナ前の状態に戻りつつあるようです。

## 下市田6区 初めてのモルック大会実施される

下市田6区分館 編集部員

例年下市田6区では、親水公園のマレットゴルフ大会で行っていましたが、本年度新しい試みとしてモルック大会を6月16日(日)に6つの常会の参加で、出砂原地区館の1階と2階を使用して行いました。会場には子供さんからご年配の方まで幅広い皆さんが集まり、開会式で自治会長の挨拶と分館長の競技ルールの説明がありました。説明が終わってから1常会代表の選手宣誓で試合に入りました。

今年が初めてということもあり試合時間20分、3回ミスをして失格にはならないなど特別ルールを作りまし。試合の進行、点付けは各常会長とボランティアの中学生が務めました。試合が始まると3コートとも大歓声があがり、拍手が起こったり大盛り上がりでした。各常会4試合行い同率1位が3チーム出たのでプレーオフの結果5常会が優勝しました。プレーオフまで行い大成功の初めてのモルック大会



## 駒場分館 残念! スポーツ大会中止に

駒場分館 編集部員

6月8日は町内一斉の河川清掃でした。駒場分館は毎年この日に合わせて、午後10時にスポーツ大会。そして、それらの慰労会を会所にて行なっています。今年も、昨年大好評だったモルックと6月30日に行われる支館対抗のベタンク大会の練習を山吹公園で行う予定でした。

朝、河川清掃は新田地区の青木ヶ沢から寺沢川の駒場地区への水の取り入れ口まで2班に分かれ草刈りなどの作業を行いました。2年ぶりの河川清掃ということで大変でしたが世帯の7割以上が参加し時間内に無事終了しました。

ところが天候が怪しく、今にも雨が降りそうな空模様。苦渋の決断で午後のスポーツ大会は中止となりました。残念ではありましたが慰労会の方は河川清掃も兼ねていたで行われました。スポーツ大会が開催されたら、高森町の中にも駒場地区にも小さな集落です。みんなが顔見知り誰とでも話盛り上がり嬉しことに町の協力隊のファ



## まちなとしゃかん

高森町立図書館は、飯田市・松川町・豊丘村・喬木村とともに、南信州図書館ネットワークに加入しています。

## 南信州図書館ネットワークの蔵書を使い尽くそう!

例えば、本を借りるための貸出カード。高森町のカードを持ってれば、他の4市町村すべての図書館を利用することが出来ます。町外から引越して来た方も4市町村いずれかの貸出カードをお持ちであれば、そのまま高森町立図書館を利用することが出来ます。ぜひご利用ください。また、他市町村の図書館まで出かけていなくても、ネットワーク内の図書館の本は、すべて高森町まで取り寄せすることが出来ます。高森町を含む5市町村全体の図書館の蔵書は、約134万冊! (2023年3月時点) これらを利用することが出来ます。取り寄せには予約が必要となり、カウンター、お電話で承っているほか、ご自身でパソコンやスマートフォンからネット予約を入れることも可能です。ネットワーク参加館の蔵書も含め、図書館を存分に使い尽くしていただければと思います。

スポーツ大会は中止になってしまいましたが、これから山吹支館のスポーツ大会、納涼祭、秋の焼肉会、敬老会、冬の分館スポーツ大会と地域の方々と集う機会がたくさん計画されています。私も公民館部員の一員として、声かけをしながら地域の方々とワイワイ楽しみたいと思っています。

## 下市田保育園が遠足で図書館に遊びに来てくれました!

5月31日(金)に、下市田保育園年少の子どもたちも組さんが、親子遠足で図書館見学と読み聞かせを楽しみました。この日は、あいにくの雨模様。雨天時の目的地として図書館をご利用いただきました。図書館司書による雨を楽しむおはなしの読み聞かせ、図書館の絵本コーナーの見学など、雨でも楽しんでいただけました。今回の見学で、初めて図書館に来たという親子連れの声かけに、これからは図書館をご利用いただき嬉しく思います。

## 夏休みの宿題に役立つ資料を展示します

高森町立図書館では夏休みの時期に合わせて、自由研究や読書感想文など、夏休みの宿題に取り組むのに役立つ資料を紹介・展示します。読書感想文の課題図書などは人気のため、確実に宿題を終わらせるには予約の活用もおすすめです。実験や調べものをするのに資料がうまく見つからないときには、お気軽に図書館スタッフに声をかけてください。情報を探そう手伝いをします! 夏休みも、図書館をご活用ください。

