

公民館報

おがわ

小川村ふるさと通信

No. 224
(2021年春号)



早朝の凜とした空気の中、鹿島槍のモルゲンルートに出会いました。

(写真 松本博充)

- 小川に生きる (その1)
- びっくらんどおがわ紹介
- サークル紹介
- 小川に生きる (その2)
- ここに生まれた ・分館紹介 - 花尾分館 -
- 図書だより





《その1》

大工原 美穂 さん (夏和)

私は長野市若槻に生まれ育ちました。高校生の頃、父酒井万包が夏和の生家を建て直したので、週末だけを小川村で過ごすようになりました。大学進学で上京した後、そのまま母の実家のある東京で37年間会社員として生活してました。そして早期退職者の対象となったのを機に、認知症のグループホームに入っていた母のそばにいたいと思い2018年10月に移住を決めました。

父母がいた頃、夏和の家は畑帰りのおばあさんたちが「いたかね?」と立ち寄るお茶飲み場になっていました。ことに父は賑やかなことが好きでした。そんな原風景を思い出し、この家をカフェにしたらどうだろうかと考えるようになりました。

在京の頃、息子が通っていた児童館で月1回「親子カフェ」のボランティアで、手作りのおやつを喜んでもらえた



母と2人で

ことも楽しい経験になっていました。ここでお店をやれば母も顔見知りの方に会えて嬉しいだろうと考えました。

長野市に住んでいる姉と、週末に母を連れ出して3人であちこち出かける生活がスタートしたところ、2019年5月に母が血栓で入院した先で骨折してしまいました。車椅子の生活になっても利用できるトイレにリフォームしたのですが、10月の千曲川氾濫で母のホームも断水と停電の憂き目にあい、二泊三日の避難を強いられました。そのストレスがあったのか、翌11月の初めに母はあつけなく逝ってしまいました。

私は移住の目的を失ってしまい、カフェ開店に向けての厨房の工事も災害の影響で進みませんでした。1年前の年明けは鬱々としたものでした。でも、並ん



芝生…若者の芝張り作業



壁作業…人生初のDIY



田作業…今年はいもち病に泣きました

だ父母の遺影の前に座ると不思議と心が安らぎ、3月に工事が終わる頃には寂しさも薄れてきました。

姉の全面的な応援もあり、2人でまた実家を人寄りのする家にしようと計画を再稼働しました。荒れ果てた庭には

週末に甥や姪が通ってきて芝生を植えました。内装はできる限りDIYですすめ、難しいところは遊びに来た東京の友人が業者を手配してくれました。近しい人からは「いつ開店か？」と聞かれますが、今度はコロナの様子をうかがう日々となつてしまいました。素人の姉妹がこの現状で飲食店をやつていけるか不安ばかりです。それでも「春には…」と希望をもつて現在ではメニューの試行錯誤をしているところです。

一方、ほとんど母の介護はできなかつたけれど、今は週2日村のデイサービスと、週1〜2日の元気アップ教室に携わり、知り合い

畑作業…耕運機に遊ばれています



畑作業…耕運機に遊ばれています

も増えました。また、米作りや畑仕事、味噌作りなど、ご近所や親せきに力を借りながら何とか続けてきています。東京の灯りや息子が恋しい夜もあります、早

朝、キツチンの窓から山々の景色を眺めながら、淹れたてのコーヒーを味わうのが至福の時となっています。

不慣れな暮らしを支えてくださっている皆さまに感謝の気持ちを含め、また「田舎の実家」に憧れている東京や大阪の友人・知人たちに小川村の良さを紹介できるような場になれるよう「実家カフェさかみち」の開業に向けて頑張ります。

お酒が好きな私としては将来的に居酒屋をしたいのですが、周囲からは「店主が飲むからダメだ」と止められました。それでも夢は大きく持ちながら、今は一日も早いコロナの終息を願うばかりです。



玄関風景…1日も早くこのれんを!

カフェ開店の折には、どうぞよろしくお願いします。



味噌風景…いとこ夫婦の指導で味噌仕込み

びっくらんど特集

びっくらんど小川はプールや広々とした体育館、トレーニングルームなど一年中楽しめるスポーツ施設として、長年親しまれています。びっくらんどを利用する人や、利用者をサポートしている人たちにスポットを当て、その魅力や思いを伺ってきました。

△からだメンテナンスで元気はつらつ！▽

びっくらんど小川にはたくさんさんの大人向けレッスンがあることをご存じですか？自分の身体の状態に合わせた様々な教室が用意されています。現在の参加者は主に50代から80代の方が中心ですが、誰でも気軽に参加することができまます。その中で今回は「体幹エクササイズ」（毎週火曜日）と「ボールエクササイズ」（毎週木曜日）を体験させていただきました！



「体幹エクササイズ」の先生は中町団地にお住まいの伊藤悠介いとうゆうすけさん。にこ

にこ笑顔が特徴的です。関東で10年間ストレッチトレーナーとして勤務し、3年前に小川村に越してこられました。最近二人目のお子さんが生まれたという伊藤さん。子育てをしながら、普段は農業に勤しんでいるそうです。この教室では、肩から骨盤までの体の中心部（体幹）を中心にトレーニングをしていきます。「まずは姿勢のチェックから！」先生の指示で気をつけの姿勢をとる生徒さん。その光景を見て驚きました。皆さんとにかく姿勢がきれい！体幹エクササイズで体のバランスを整え、「正しい姿勢」が普通にとれるようになることで、腰痛の改善やウエストの引き締め効果が得られるそうです。

一方「ボールエクササイズ」を担当するのは皆さんご存じ理学療法士の加藤弘貴かとうひろき先生。この教室以外にも様々な体操教室や個別のリハビリ指導を受け持っています。レッスンは開始前には筋トレで自分の体を追い込んでから臨むというストイックぶり。病院とは違う小川村独自の地域医療の活性化に尽力されています。

この教室では、エクササイズ専用のボールを使って筋

肉を鍛えたり伸ばしたりすることで、動きやすい体づくりを目指します。若い人でもへばってしまうようなハードなメニューもありますが、皆さん「きついー！」と言いながらもきれいなフォームで淡々とこなしていました。長い人ではもう5〜6年は通い続けているといい、先生から見ても、やはり最初に比べ体の使い方が上手くなっているようで、続けることが大事なんですね。

生徒さんにお話を伺うと、「整体に行くこともあるけど一時的なもの、自分の体は自分でメンテナンスできるようにしたい」、「年をとってきて自分からレッスンに参加することを決め、旦那さんにも薦めて一緒に通っている」、「骨折をして施設に入所したこともあったが、退所後にエクササイズに通い始めた」など、皆さん自ら積極的に健康につ



いて考え、レッスンに参加されていました。和気あいあいとした雰囲気、飛び入り参加の私たちも楽しく運動することができました。

△期待の星！いよいよ集大成へ：▽

今夏、長野でインターハイが開催されます。10年前、このインターハイ出場を目指し、選手達の育成がスター



トしました。練習は周りが聞くところほど厳しくレベルの高いものだろう。今トップレベルで活躍する3人の高校生、よしざわかなた吉澤翔太さん（写真中央、以下①か）、よしざわかなた吉澤央翔さん（写真右、以下②ま）、もりけんた森健太さん（写真左、以下③㊦）は、10年間ほぼ毎日休み

なくその練習に耐え抜いてきました。指導にあたる吉澤コーチや宮坂コーチ自身も、指導方法やメニューを日々試行錯誤しながら、彼らを導いてきました。

集大成となる大会を控えた今、これまで数々の功績を残してきた選手たちの水泳に対する想いや将来について

お伺いしました。

Q1水泳を始めたきっかけは何ですか？

(か)ま)身体が弱かったから。兄弟がやっていたから。

(け)小さい頃、喘息をもっていてそれを治すため。

Q2今まで水泳を続けてこられた理由は何ですか？

(か)中学校でやめようと思っていた。でも、仲間や家族、コーチ、環境に恵まれていたからこそまでこれた。

Q3水泳をやってきて一番嬉しかった事は何ですか？

(か)か)中学3年生の北信越大会で入賞したこと。(ま)中学の200m背泳ぎで1位になった時。高校で仲間と先輩で勝ち取った県1位。(け)自分のベストタイムを大幅に更新した時。

Q4びつくらんどのいい所は何だと思いますか？

(か)か)プールや体育館、ジムなど村の人たちが集まって色んな事ができる。(ま)温水プールで泳げる。みんながいつでも応援してくれる。

Q7これからどうしていきたいと考えていますか？

(ま)高校を卒業しても水泳を続けていきたい。(け)とりあえず大学進学。水泳を続けるかは悩んでいるところ。

Q8やりたい(やってみたい)ことはありますか？

(か)興味があるのは、柔道整復師や鍼灸師など。(ま)工業高校の建築学科に通っているので1級建築士になりたい。(け)看護系の仕事をやってみたい。

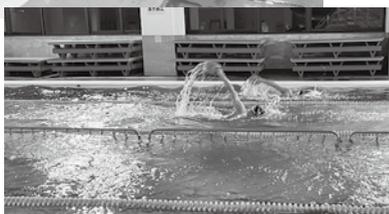
Q9小川村のいい所は何だと思いますか？

(か)ま)け)自然がたくさんあり、人がみんな優しいところ。

Q10最後に一言！(目標や支えてくれる方々へ)

(か)ま)け)今年が最後の夏となるのでインターハイに行けるように頑張ります。あと数か月サポートや応援よろしくお願いします！

みんなで
応援
しましょう！



よしざわ

かおる

吉澤 薫さん（びつくらんど運営管理者）

※写真はNGだったので似顔絵を描かせていただきました。



びつくらんど小川に平成18年からお世話になって15年目を迎えます。長野市で勤めていたスポーツクラブの閉鎖で路頭に迷っていた自分を拾っていただいた小川村には感謝し

ありません。また、常勤の宮坂幸仁、酒井栄子、昨年夏からの石井謹太郎をはじめ、多くのスタッフがお世話

になっております。私たちはいつも感謝の気持ちを忘れることなく、お客様がそれぞれの目的目標に合わせ快適に気持ちよくご利用くださるよう、日々施設の管理や健康づくりのお手伝いを中心に勤務させていただいております。

びつくらんど小川では、生後6か月からの赤ちゃんから高齢者まで幅広い年齢層がご利用いただけるプールでの水泳指導、体操ルームでの健康体操、プール・トレーニングルームでの各自のペースでの健康維持・体力向上等の運動が出来ます。また、バレーボールにすると2面

分の大きさの体育館で小川スポーツふれあいクラブのいろいろなスポーツサークルが開催されており、同じ趣味を持つ仲間との交流等運動を通じて楽しくご利用いただけます。スタッフ一同、今後もご利用の皆さまの心と身体のため一生懸命取り組んで参りたいと存じます。現在、新型コロナウイルス感染症予防のために施設のご利用につきまして、ご迷惑とご不便をお掛けしております。この状況が1日も早く終息していつも通りご利用いただけるまで今しばらく皆さまのご理解とご協力をお願い申し上げます。「こんなことをしたい」「健康になりたい」「新しい仲間をつくりたい」等、何でも気軽に相談ください。

体を動かしコロナを乗り切りましょう！



サークル紹介（参加してみました！）

水墨画愛好会



今回は水墨画教室にお邪魔させていただきました。水墨画の様式は中国で唐代に成立し、日本には鎌倉時代に「禅」と共に伝わったようです。

水墨画は「墨を使って線だけではなく画的に使った表現やぼかしを用いることで、画面に濃淡・明暗表す点が大きな特徴」、「絵師が捉えた物体の本質を主観的に描くことを重視」「西洋画のように光源を固定した背景を描かないも特徴」だそうです。



小川村の水墨画愛好会は、約三十年前に小川の庄で東京から先生をお呼びして二十数名から始まり、その後公民館に場所を移し現在に至るそうです。

今回のお題は「梅」でした。先生がお手本を筆の使い方やポイントを話しながら描いていきます。梅はまず幹や枝根元から枝先へ上に向かっていくイメージ）↓花やつぼみ↓バランスや遠近感を見て枝や花を足す、そんな流れで描かれます。

水墨画界では『墨に五彩あり』と言われていたそうです。寝かせて太い線にするか先を使





い細い線にするかもありますが、水の量や力の入れ方で濃淡や明暗の五彩を表現するのはなかなか難しい事のようにです。
「これは濃い色だから赤い花かな？」
「薄い色だから遠くに見えるのかな？影なのかな？」

と、観てくれる人が想像し、感じ取ってもらえるように心がけて描いているそうです。墨で描けば水墨画、ではなかったです。

使用している筆や墨汁は習字で使う物でいいそうです。ただ筆は専用で。題材も決まりはないそうですが、人物が得意な人、花等が得意な人いるそうです。現物を見て、写真を見てもいいそうです。

公民館の和室床の間に、かつて師事してくださいました石原先生の掛け軸が飾られています、また三月の文化協会の作品展は今年度もありませんが、ふるさとランドで展示会を行うそうです。ぜひ皆さんの力作をご覧下さい。詳しいことは公民館にお問い合わせ下さい。水墨画愛好会の皆さんありがとうございました。



《その2》

中村 雄弥 さん (日本記)

名古屋生まれの私は、30歳まで中日新聞で新聞記者をしていました。その後、アフリカ・マラウイ国に青年海外協力隊員として赴任。帰国後、英国の大学院で農村開発学を学びました。将来は、国際支援の専門家を目指すつもりでした。ところが東日本大震災の発生で、計画は一変。長期ボランティアに入っていた気

仙沼大島で、被災したカキ漁師の皆さんと活動を共にし、一次産業を支える彼ら



(左から) 長男 陽弥、長女 風歌、妻 明日香とパチョコにて

の「地に足の着いた生き様」に魅了されました。「いつか自分も地に根を下ろし、食と農に関わる仕事になりたい」そう考えるようになりました。

福島県における復興支援の仕事を終えた2016年4月、小川村地域おこし協力隊に応募しました。選んだ理由は、「北アルプスの見える場所に住みたかった」から。来村して初めて、大豆の名産地と知り、運命を感じました。かつて自分はアフリカで住民の栄養改善のため大豆料理の普及に取り組んでいたからです。「これは天命」。そう思い、食育プログラム「だいたいの楽校」を開始。豆腐作り体験、納豆作り体験など17講座を開催し、約150人にご参加いただきました。



2019年6月21日開店の日に、協力隊仲間がアフリカ太鼓を叩いてくれました

任期終了後、西山大豆の普及をはかりつつ、

家族4人の生計を立てる手段として「だいちず食堂パチョコ」を開業

しました。「銀河系初？

西山大豆をテーマにしたスローなファースト

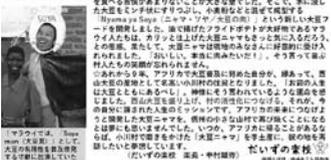
フード」と謳い、自家栽培・無農薬の大豆や自家製調味料、村内産野菜などを使った創作大豆フード（「だいちずニヤマ」「豆腐ナゲツト」など20〜30種）を提供しています。

「だいちずニヤマ」は2007年、アフリカ・マラウイ国に渡り、現地話で「肉」の意



「アフリカの魂が心にとろされる小国マラウイ。北アルプスを望む日本一美しい村「小川村」。一見まったく縁の無きそんな二つの場所を、「大豆」でつなげるゾ・ストーリー

「アフリカの魂が心にとろされる小国マラウイ。北アルプスを望む日本一美しい村「小川村」。一見まったく縁の無きそんな二つの場所を、「大豆」でつなげるゾ・ストーリー



自前でくつつろぐ子どもたち



自前でくつつろぐ子どもたち

「だいちずニヤマ」は2007年、アフリカ・マラウイ国に渡り、現地話で「肉」の意

開店から、1年半。飲食業経験ゼロであつた私たちが、試行錯誤の連続でしたが、何とか生きて来

らは大洞高原で毎週日曜、「子どもの遊び場」とパチョコの青空販売を兼ねた場を作っていきたいと考えています。これからも小川で大豆の可能性を追求していきます。今後とも宜しくお願い致します。



晴天時の外作業はいやしの時間



西山大豆とともに生きていきます!!

れました。日々支えてくださる村民の皆さんのおかげです。ありがとうございます。今後は、豆腐作り講座を再開したり、だいちずスイーツの加工場を立ち上げたりする予定です。2021年春か

ママと
パパと
あまのこ



我が家にはありがたい事に個性豊かな子ども達が三人います。

長男は、2014年9月13日20時11分、元気に生まれてきてくれました。自分と自分の人生が輝けるように、自分を信じて真っ直ぐに生きてほしいと願いを込め輝真(てるま)と名付けました。

次男も、2017年5月19日5時34分に元気に生まれてきてくれました。自分を信じて何事にも勇ましく、そして自分と自分の人生が輝けるように生きてほしいと願いを込め勇輝(いさき)と名付けました。

長女も、昨年1月23日0時34分に元気に生まれてきてくれました。夕陽のようにあたたかくて優しく、そしてたくさんの人に愛さ



いとこの侑晟と遊んでいる輝真

感謝

大塚 友理さん(大久保)

.....
れて幸せに生きてほしいと願いを込め夕愛(ゆあ)と名付けました。

出産はどの子の時も素敵な時間で貴重な経験でした。一番記憶に新しい夕愛の時は、はじめてソフロロジー式出産育児法で出産しました。陣痛の時に力を抜いてリラックスすることによりお産の進みが早くなり、また、呼吸を意識すると赤ちゃんにも酸素が十分に届くそうです。私も、妊娠中音楽を聴いて、赤ちゃんに会える日を楽しみにしながらイメージトレーニングをしていました。

1月21日の夜中に陣痛がきたと思い、母に上の子ども達を預け、夫と病院に行くとなんと前駆陣痛でした。しかし、破水したかもしれない思い調べてもらおうと、やはり破水していてその



まごころ農園でおいしいカブを収穫している勇輝

まま入院となりました。しばらく分娩室で陣痛を待っていました。なかなかはずまらず大部屋に移動して過ごしました。そして、赤ちゃんに「まっっているよ。いっしょにがんばろうね。」と話しかけながらひたすら院内の階段を上り下りしていました。

1月22日の21時頃ようやく陣痛がはじまり、陣痛がくるたびに「プー」とろろそくの火を消すイメージで息を吐く事を意識しました。そして1月23日0時34分に元氣な産声をあげて無事に生まれてきてくれました。今まで一番リラックスして出産できました。それと同時に達成感と幸福感で胸がいっぱいになり、涙が溢れました。

子ども達には、日々私たちのところに生まれてきてくれて、ありがとうございます。しあわせだよ。の気持ちを言葉にして伝えたり、おもいきり抱きしめたりしています。当たり前の事で簡単な事です。ですが、ずっと大切にしている事です。

私達の思いを子ども達も肌で感じる事で、我が家が安心できる場所であってほ



よお仲良しで夕愛
と一緒の夕愛
と一緒の夕愛
と一緒の夕愛

しいですし、自分自身を大切に思っただけです。

そして、進みたい道に向かって自分らしく巣立っていきけるように育ってくれたら嬉しいです。子ども達と一緒に私達も共に成長していきたいです。

散歩をしていると家族のように声を掛けてくださる近所の方々、私や子ども達の心に寄り添ってくれる保育園の先生方、悩みや喜びを分かち合える子育て支援サークルひよこや保育園で出会った方々やママ友、そばにいてだけでほっとする友達、いつも支えてくれる父や母、この地に暮らす私達をいつも気にかけてくれる夫の両親、まだまだ未熟な私達、日々たくさんの方々のおかげでなんとか子育てができています。

また、夫の理解もあり生まれ育った自然豊かな小川村で子育てができている事はとても幸せな事です。

周りの方々や、すくすくと元気に育っている子ども達に感謝の気持ちを忘れずに、いつも笑顔と思いをやりを大切に過ごしていきたいです。



話の家の玄関にて
川瀬さんのお出で

分館紹介

花尾分館

アットホームな分館に

花尾分館は、外石・花尾・花尾和田・花尾菅沼・稲尾駒越の五地区で構成する40世帯ほどの小さな分館です。40数年前私が主事を行った当時は70世帯余りあり、二世帯、三世帯同居などの大家族が当たり前でしたが、今は核家族が進行し、高齢夫婦や一



2012年 新年会

人暮らしの高齢者が多数となり人口も激減。夜になると集落の明かりも少なくなり、昔とは一変した夜景となっております。

今年も、新型コロナウイルス感染拡大防止のためにより三密を避けた新生活を模索しており、世界を含めた我々の社会生活様式行動が大きく変わると言われています。このような中、今年の分館活動は何も実施できていませんが、当分館の恒例となっている事業を紹介します。

春は区民球技大会ということで老人クラブの協力の中グラウンド管理を含めゲートボール大会を開催しております。

また春の農作業が一段落したところで、初夏の分館研修旅行を執り行っております。一昨年は北



2012年 新年会 老人クラブ劇

志賀竜王に行き、名所旧跡自然環境を楽しみながら区民の親睦を図る研修が出来ました。

夏は他分館交流事業として球技大会と懇親会を実施し、意見交換等を行っています。

初秋はおがわ健康・スポーツフェスティバルへの参加や秋の区民球技大会として上野地区にあるマレットゴルフ場にて大会を計画しましたが、昨年度のマレットゴルフ大会は雨天のため中止となつてしまいました。

冬は区の新年会に合わせ区民文化芸能祭を行い区民の交流を図っています。内容については、区の各種団体や個人に余興を考えて発表いただき、会を盛り上げ



2012年 新年会 ビンゴゲーム

てもらうものです。

近年の内容は、神楽保存会では今年も良い年でありますようにとの願いを込めて獅子舞。消防団の有志によるオレオレ詐欺にかからないための寸劇や、老人クラブによる「痴呆に成らないために」と題した劇・子供たちによる和太鼓・個人芸の手品による笑いを誘う一芸や、カラオケによる歌声の披露等盛りだくさん。中盤ではビンゴゲームなどで宴会が盛り上がり、あつという間の一日が過ぎます。

以上が大枠な当分館の流れです。村からの補助金・区からの助成金での分館活動は、区民が親睦やつながりを深めるための事業であり、小さい分館が故に出来ることと思えます。アットホームな花尾分館活動を目指しており、これからは独り暮らし・高齢者世帯に気配り目配り声がけをしながらの活動も求められております。



花尾分館長
西澤 力衛さん



今年度を振り返って

毎年恒例となった春、夏、クリスマス
の図書イベントでしたが、一年前に
発生したコロナウイルスの感染拡大に
より、私たちも楽しみにしていたイベ
ントを中止せざる負えませんでした。
一年たった今も収束のめどが立たず

不安な気 しいでいただけると
持ちでいっ うに図書室前の改装
ばい です。 を考えております。
その中で私 少しでも明るい気持
たちに今だ ちになっていただけ
からこそで たら嬉しいのです。
きることは 皆さんが安全に
ないかと考 安心してイベントに
えました。 参加できる日がくる
『おうち ことを祈っております。
時間』この

時間』を工夫してこころのバランスを
とられてきたと思います。そんな中で
読書する時間がとれたら、ぜひ公民館
図書室でゆっくりと
本を選んでいただけ
たらと思います。

一年でよく見かけ
耳にした単語です。
皆さんも『おうち
皆さん』



不安な気 しいでいただけると
持ちでいっ うに図書室前の改装
ばい です。 を考えております。
その中で私 少しでも明るい気持
たちに今だ ちになっていただけ
からこそで たら嬉しいのです。
きることは 皆さんが安全に
ないかと考 安心してイベントに
えました。 参加できる日がくる
『おうち ことを祈っております。
時間』この



ブックスタート

『子どもに読んで聞かせたい本は？』

～生後6ヶ月の
赤ちゃんへ本のプレゼント～

令和2年6月生まれの赤ちゃん

本はさいしょのともだち。
いつまでもともだち。



いわさき
岩崎
ゆむね
優結音くん

『おめでとうな』
岡田 達也

