

公民館報

おがわ

小川村ふるさと通信

No. 238
(2025 年秋号)



秋と、柿と、小川村

(写真 小川写友会)

- ・ 一夜限りの夏祭り（夏和）
- ・ ここに生まれた
- ・ サークル紹介（小川音頭愛好保存会）
- ・ 小川に生きる
- ・ 図書室だより
- ・ 小川村に生きるアーティスト
- ・ 公民館講座紹介
- ・ 公民館報お料理レシピ
- ・ 絵手紙教室作品
- ・ 短歌会作品



小川村発足七〇周年記念

一夜限りの夏祭り開催しました

夏祭り実行委員長 松本 利光

今年の春先、気の置けない仲間と談笑、杯を傾けている中で、「今年の夏何十年かぶりに盆踊りをやってみないか?」と提案。すると間髪入れずに「おっいいね、やらず。やらず。」の声あり。因みに、資金はどうするのか?という方法で、目的などは、の意見有り。

「今年は、たまたま小川村発足七〇周年記念の年となる。それを冠として開催し、夏和地域の皆さんの交流



盆踊り 大人も子どもも輪になって

の場としたらどうか。又、予算は一円もないので我々五人で区民の皆さんにお願いし、寄付をしてもらう方法を考えている。」「なるほど、分かりました、了解。」そんな会話をして、夏祭りを開催する方向で意見集約し、第一歩を踏み出しました。

呼掛人（夏和区有志一

同）五人のメンバーは、今から一六年程前頃に、ソフトボールやゴルフを一緒に楽しんでた仲間で結成されたグループで、N5（エヌファイブ・夏和五人衆）と名付けて今日に至っています。

6月になり、夏祭り詳細企画書の作成、夏和区全戸配布用チラシや寄付金募集趣意書、御寄附芳名帳の作成、担当役の配置計画、催し物の詳細、商品、景品の見込み数の把握などを行い、2回にわたる実行委員会を開催して詳細の打合せをいたしました。

名付けて「小川村発足七〇周年記念・一夜限りの夏祭り」。

催し物としては、ビール、コーラ、ソフトドリンクの早飲み、スイカ割り、光るヨーヨー、ボンボン、花火、うちわによる抽選会、お菓子すくいなどの参加型イベント、飲食は、ポップコーン、綿あめ、えだ豆、焼き鳥、フランクフルト、ビール、日本酒、焼酎、酎ハイ、ウイスキー、ノンアルビール、ソフトドリンク等で、全て無償提供といたしました。

又、盆踊りとして「炭坑節・小川音頭」などを、踊りました。



ビールの早飲みで大盛り上がり！

御寄附を頂いた皆様方には、時節柄何かと出費が多端の折りにも関わりませず、趣旨にご賛同を頂き貴重なご浄財を賜りましたことに對しまして、心より深く感謝と御礼を申し上げる次第でございます。誠に有難うございました。

当日は、天気にも恵まれ区民はもとより村外から帰省されていた若いご夫婦やお子さん等、八十人余の方々にご参加いただき、楽しそうに歓声や笑顔を見せてくれました。

又、大人同士、男子・女子とも杯を傾けながら談笑したり、盆踊りに参加している姿を見るにつけ、明日の小川を夢に見るようであり、実行委員としてこれに勝る喜びはございません。

これもひとえに、区民の皆様方並びに村内外の皆さん方のご支援、ご協力のおかげと重ねて御礼申し上げます。

呼び掛人からのコメントを紹介します。

・ 副実行委員長「冗談だと思っていた話が、段々と現実的になりました。当日は、多くの方に手伝って頂き、有難うございました。御寄附



汗を流して準備

者、参加者さんに御礼申し上げます。

・ 幹事長「夏和N5は、永遠に不滅です！お疲れ様です。」

・ 庶務「小川村発足七〇周年を祝しての、真夏の夜の夢、夏の夏祭り、皆で盛り上がって楽しかった。」

・ 会計「皆で協力して一つのことを成し遂げる喜び、そして来場者の方から『楽しかったよ！』と声をかけてもらった時の感動は忘れられません。」

事前準備、物品の買出し、当日準備と片付け等、東奔走してくれた仲間・N5の皆さんお疲れさまでした。

又、呼び掛人以外にも当日、準備から片付けに参加して頂いた皆さんにも心から感謝申し上げます。

三十数年ぶりに開催できましたこの夏祭りは、地域及び区民の皆様との交流の場を提供出来た事と思い、皆様と共に共有したいと存じます。

皆様には今後とも変わらぬご交誼を賜りますようお願い申し上げますとともに、実り多い秋を迎えられますよう皆様と共に願い、併せて皆様方の今後益々のご健勝とご多幸を心よりご祈念申し上げます、御礼に併せて挨拶とさせていただきます。

皆様、本当に有難うございました。



呼び掛人と協力者たち

ここに
生まれて



.....

『出産を振り返って』

三谷 加菜子（鶴牧田）

昨年9月29日、我が家に3150gの女の子が誕生しました。名前は莉穂（りほ）です。「莉」はお花のように愛らしくまわりの人を和ませ、「穂」は稲穂のように実りが豊かな人生であるようお願いをこめてつけました。27日の夜、少しお腹が痛いと感じ



一旦休むも、痛みで目が覚めたと思ったら多量の破水があり病院へ連絡し、そのまま入院となりました。数日前の検診の時はまだ産まれるような兆候はなく、突然破水するんだなあとびっくりしまし

た。「きっとじきに生まれるのかな、やっと会える、楽しみ」とまだ心に余裕がありました。28日、子宮口がなかなか開かず、痛みも弱まってしまいうちともあったり間隔があいてしまいお産がなかなか進まず。夜まで付き添ってくれた夫も帰らなければならず、いつまで続くのか、痛みに耐えられるのかとても不安な気持ちになりました。体力勝負とわかってはいるものの食欲もなくなり、痛みでほとんど眠れず29日の朝になりました。助産師さんに「子宮口も全開になったよ」と言われ、「やつ





とここまできたんだ」と嬉しくなりました。そこから促進剤を使用し、海の波のように強い陣痛が来ては引きの繰り返し。体力は消耗していてヘロヘロです。結局、吸引分娩で夫も立ち会い15時39分、ついに産まれてきてくれました。約37時間に及ぶお産になりました。命の尊さ、強さを感じ感動しながらも、やっと終わったと一番に感じたことでした。その後、無事退院し、

家族3人での新生活が始まりました。

日々、手に取るよう成長を喜び感じながらも、初めての育児でわからないことも多く産後ケア事業を利用させてもらうことにしました。訪問や通所ケアを定期

的に受けることができて、孤独になりがちな育児もサポートしてくれる方がいて、心強く外に出ることも気分転換にもなりました。また支援センターへ通う中で繋がりも増え、共感し合えることで気持ちも救われました。

改めて地域の皆様に支えてもらっていることを感じながら無事にこの秋で一歳をむかえます。引き続き、地域での繋がりを大事にしながら、一日一日を大切に家族3人笑顔で過ごしていきたいです。



サークル紹介

「小川音頭愛好保存会」

代表 下園 彩佳
(成就)

小川村発足70周年の今年。
小川音頭は40周年を迎えます。



小川音頭は小川村発足
30周年の記念に作られた
歌、踊りです。

小川村の皆さんから歌
詞を募集し、公募68点の
中から採用された宮下富
子さんの小川村の四季を
歌う歌詞と、小川村の景
色を表現した榊原の家元
の振付けで完成した小川
音頭。小川村のために小
川村民が一生懸命作った
「歌って踊れる小川村の

名物」です。

小川音頭は誰でも踊れるように、簡単な振り付けの繰
り返して作られています。

立ちがって踊るのが難しくても、座りながら手だけで
も踊れます。体を動かすのが難しい人は、歌だけ歌った
り、歌の中の合いの手だけでも参加できます。誰でも小
川音頭の輪に入ることが
できますように作られ
ています。

小川音頭愛好保存会
は去年立ち上がったばかりの新しい会です。
名前の通り、小川音頭
を愛好し保存していく
会です。大人になりふ
るさと小川村に帰って
きた時に、村内で小川
音頭を聞く機会や、踊
る機会が減ってきてし
まっているなあと感じ
ました。小川音頭を聞
くとなんとなく口ずさ
んだり、体がうずうず



踊り出しそうになったり、小さい頃から体に染みついた小川音頭、村民の人が性別年齢関係なく一つになれる小川音頭、そんなふるさとの文化、小川音頭がなくなってしまうのではないかと危機感を感じました。

大切な小川音頭をどうにか残していきたい、繋げていきたい、そんな思いでこの会を立ち上げました。

同じ気持ちで活動してくれる、賛同して応援してくれる会員が現在30名近くいます。

当時振り付けを教えていた榎原千寿恵（三水文子）さん。榎原さんから踊りの指導を受けていた、さつき会の皆さんにご協力いただき正しい小川音頭の振り付けを、歴史を学んでいます。

去年は小川音頭を踊る機会や流す機会を増やす目的で、村内のイベントに沢山参加させていただきました。8月に開催された高山寺



さんきよ市盆踊りから始まり、10月のおまつりスペシャルinOGAWA、3月の文化協会のステージ発表会、春には立屋の桜の舞台で、小川音頭を会場にいる皆さんと一緒に踊りました。

今年に入ってから、小川村に残るもう一つの踊り「おがわ踊り」の練習も始めました。皆さんにお披露目できる日が楽しみです。

伝統や歴史は、人が繋がなければ途絶えてしまいます。

今まで小川音頭を大切に繋げてくれた村民の皆さん、そしてこれから小川音頭を繋げていく村民の皆さん、小川音頭が小川村の未来へ続いていくように活動してまいりますので、私たちを見かけた際は、そして小川音頭が聞こえた際は、ぜひ輪に入って一緒に歌って踊ってください。

皆さんが入ってくれたその輪が小川村の歴史となり、未来へつながっていきます。

これからもぜひよろしくお願ひします!!!

会員募集しています、興味のある方ぜひお近くの会員までお声掛け下さい。





和田 久憲さん

(下市場)



毎年、春から夏にかけて、通称オリ
ンピック道路の高府交差点沿いに綺
麗に咲き誇る花々が通る人たちの目
を楽しませてくれています。

現在、その花を植え、手入れをす
るのは、「中尾花の会」のみなさん
です。その会の発起人となったの
は、和田久憲さんです。

和田さんは、6人兄弟の4番目として明賀（みよう
が）で生まれ、20才頃までそこで暮らしていました。明
賀は瀬戸川区に位置し和田さんが幼少の頃にはすでに、
5軒程しかない小さな集落で、現在では、居住者はいな
くなくなってしまった場所です。そんな小さな集落で生まれ
育った和田さんは昭和41年に中学校を卒業後、仕事をし
て家計を助けたいと兄の紹介で長野市の電気屋に就職し
ました。しかし、就職して間もない頃は高所も苦手で上
司にも怒られてばかり。辞めたいとずっと思っていたそ

うですが、会社に就職
する時に「3年は続け
て欲しい」と言われて
いたため、頑張って働
き続けました。そして
約束の3年が経ち辞め
ようと思ったそうで
すが、ちょうど仕事にも
慣れ、転職しても何も
できないなと思い、働
き続けることを決心。
結局その後定年まで働
き、定年後も手伝って欲しいと言われ、仕事を続けてい
ました。しかし、68才の時にボランティアでトンネルで
の草刈り作業中に高所から転落し大けがを。それを機に
仕事を辞めたそうです。

そんな和田さんは、小さい頃から家の周りの草刈りを
率先してやっていたそうで、美しい景観を造ることが好
きな和田さんは、2015年頃にオリンピック道路沿い
の高府交差点付近が荒れていることを寂しく思い、小川
村の玄関口を花畑にして綺麗にできたらいいなと考える
ように。しかし、その場所は「中尾組」に位置している
ため、下市場に住んでいる和田さんは、中尾組の会合に



整備後の小川の玄関口

出席し、花畑を造ることを集まった皆さんに説明したところ、すぐに知人が許可権者から承認を取り付けて下さり、早速作業を始めました。しかし、荒れた土地には、石や木の根がゴロゴロとあり一人では処理作業が難しいと思った和田さんは、松本建材に作業の手伝いを依頼。快く引き受けてもらい、処理作業もスムーズに行えたそうです。また、花畑の周りに縁石を作りたいと思っていたところ、道路工事で処分する石を分けてもらうことができ、形を整え花畑の縁石にしたそうです。

最初は、この高府町交差点の花畑は和田さん一人で作業していましたが、作業を見ていた近所の方たちも次第に手伝ってくれるようになりました。そして、中尾組



花壇にする前は荒地でした

全体で作業をやっているということになりチラシを作り配布。こうして住民の皆さんで構成された美観ボランティア「中尾花の会」が誕生しました。毎年、花壇のデザインや植付けの日程を決めたり、花の注文などの準備をしたりするのは和田さんが行い、皆で花を植えています。最近是人

も少なくなり、和田さん自身も年齢を重ねてきているため、年々作業は大変になっているそうです。それでも、活動を続けられる原動力の一つになっているのは、「小川村が大好き。村を大事にした

い」という和田さんの思いがあるから。

お話を聞く中で「自立した小川村でやっていくためには、一人ひとりの心の持ち方が必要で

気づき得るということが大切なこと。そして地域づくりはみんなで協力し合っている、住んでいる人たちが村を大事にしていかなければ、住んでいる人たちが村を大事にしていかなければ、自分自身の心を安定させることが大事だと思うよ。そうすると心に余裕が生まれ他のことに目を向けられ、そこから支え合いの精神が生まれてくるからね。」と穏やかにお話しくださった和田さんの言葉から、村に対する気持ちが強く感じられ、重く心に響き、地域づくりについて改めて考えさせられました。



歩道を作ったことも



図書委員会

活動報告いろいろ 図書室の未来を考える

その1 読み聞かせ



小学校図書館にて。
ボランティアの皆さんと一緒に



通学合宿の就寝前のひとときに
読み聞かせ

読書の秋、10月は小学校での「秋の読書旬間」と公民館で開催された通学合宿にて読み聞かせの活動をしました。知らなかった本との出会いもあり、また、子どもたちに読み聞かせすること、私たち自身もより本の世界に親しむ機会をいただいております。何より子どもたちと一緒にお話を味わう時間は、ドキドキ楽しい経験です。

その2

視察研修

小布施町立図書館「まちとしょテラソ」
飯綱町公民館図書室を訪問
今回の視察はまさに「百聞は一見にしかず」でした。二つの性質が異なる図書施設を共に訪問したことで、広く考えるヒントをもらい、共に楽しく学ぶ場として図書室を捉えたら、公民館の図書室も可能性があると感じました。貴重な機会がありがと



写真右) お風呂をリノベーションした飯綱町の図書室。魅力的な空間になっている
中央「交流と創造/想像を楽しむ文化拠点」というコンセプトで運営されている小布施図書館。企画やレイアウトのどこを切り取っても一貫性がある
左下) スタッフがテーマを決め、百冊を選ぶ「テラソ百選」。本を手に取りたくなる工夫、熱意が伝わってくる

その3

夢の図書室をつくらう！ 小さな大作戦 準備中

図書委員になって4年目。このレトロで静かな図書室に密かに可能性を感じ、活動することに親しみを感じてきました。「どんな図書室になったらいいのかな」。私たちなりの思いもありますが、利用者の皆さんや地域の方、本が好きな方と一緒に考えていけたらと思っています。1月にワークショップイベントを企画しています。子どもも大人も一緒にアイデアや意見を出しあって夢を膨らませましょう！詳細はチラシなどでお知らせいたします。

図書室にご意見箱を設置しました。日頃思っていることなどを、図書室へのメッセージを募集しています(12月中旬頃まで)。図書室の運営などの参考にさせていただきますので、どうぞよろしくお願いいたします。



おしらせ

10/27・11/9 読書週間でした！
毎年秋に全国の図書館などで読書週間が開催されています。
公民館の図書室でも図書委員のおすすめ本を11月いっぱいまで紹介していきますので、お立ち寄りくださいな。



図書委員の
おすすめ漫画コラム
『よつばと！』



誰かに優しくできなくて
落ち込んだ時、『よつば
と！』（あずまきよひこ）
を読んでみてください。こ
の漫画には、特別な事件も
奇跡も起きません。主人公
の5歳の女の子・よつばと
父ちゃん、そして周りの人
たちが過ごすごく普通の
日々が描かれています。け
れど、そのささやかな日々
には優しさや笑いがあふ
れ、読む人の気持ちをそっ
と和ませてくれます。見る
角度をほんの少し変えるだ
けで、世界は広がってい
き、何気ない毎日が愛おし
いと感じられる一冊です。



図書館見聞録
ヘルシンキ
中央図書館
Oodi

いきなりですが
海外編

ヘルシンキ中央図書館Oodiは、
フィンランド独立100周年を記念し
て作られた「生きた出会いの場」。訪
れたのは、春の日曜日。子どもから年
配の方まで多くの人でにぎわっていま
したが、不思議と静けさがありまし
た。自然光と木のぬくもりに囲まれた
空間へ、気づけば引き込まれていくよ
うでした。本はもちろん、3Dプリ
ンターやゲームなどもあり、学びと遊
びが共存しています。最上階までバ
リアフリーでつながっており、誰も
が自由に移動でき、“EVERYBODY IS
WELCOME”を軸に共進化する公共図
書館を体感したひと時でした。

ブックスタート

～生後6ヶ月の赤ちゃんへ 本のプレゼント～

『子どもに読んで聞かせたい本は？』

令和6年12月生まれの赤ちゃん

『すーとすーとたいすきたよ』
ウィルヘルムハンス



千野
想葉果
ちゃん

『おっとあふない』
マンローリーフ



下園
瑠璃く
ん

小川村に活きる

アーティスト

さかい
りょうへいさん
(椿峯)

「アートで哲学する」

繊細な描写と優しい色使いで人々の目を引き止める。

小川村椿峰にお住まいのアーティスト、さかいりょうへいさん。

2021年に東京から移住して今年で4年目です。

暖炉があり、湧水で生活できるような田舎暮らしがしたいと各地を探し、小川村に出会ったそうです。

現在お住まいの家は築100年近くの古民家、薪ストーブがあり上下水道は完備されていなく、酒井さんが憧れた湧水生活。「小川村での生活は大自然に囲まれて、自然と密着していて、自然からの刺激が多いです。」

酒井さんがアートの道に進もうと志したのは高校3年生の時。

自分はこれからの将来何がしたいだろう、何が好きなんだろうと悩んだ時に、幼少期から自分の近くに美術があることに気がついたのだそう。

「小さい頃から絵はよく描いていて、友人と遊んでいる時黒板とチョークがあればなんとなく絵を

描いていたし、絵を描くことがとにかく好きだった、この機会にアートの世界に飛び込んでみようと思いました。」美術専門の学校へ進学、卒業後本格的にアートを仕事として、アーティスト活動を始めました。

最初の個展からは20年、絵を描き続けています。

酒井さんの作品は絵がメイソン、水彩絵の具やアクリル絵の具を使って描いています。

画用紙に描くだけでなく、壁、ガラス、窓そしてなんと、こけしに絵を入れることもあるんだそう。

このこけし、伝統こけし工人が製作した木地に絵を入れて、今年は100体のこけしを制作したんだとか。「さかいりょうへいツナイデツムグーさかいと巡る全国10工人とのこけし100体の世界―」青森県こけし工房で展示会が開催されました。

多様なアートを創造する酒井さん。「とにかく絵を描くことが好きです。何かを作り上げていくのが好きで、仕事として人と関わり合いながら作っていくのも楽しいし、一人で流れて任せて描いていくのも楽しいですね。」



でき、感性の刺激を受け、そうやって描いた作品を誰かが見て何かを感じてくれて、次は他の人に刺激を与える。そんなアートからの刺激を繋いでいきます。

酒井さんの絵は木や森、動物等自然を感じられる作品が多くあります。「自然は本能的に、思考や想いにとらわれずに自由に生きている、そんな自然界を見ている時に気がつく事とか感じる事はすごく有意義のように感じます。社会に出ていると様々な悩みや想い、思考、固定概念がありますが、自然界のように、何かに囚われずに、自由に、気持ちのいい存在の仕方があってもいいのかなと思います。」そんな理由から自然にまつわる描写が多いそうです。

酒井さんは作品にテーマやメッセージは込めず、制作時の線の書き方や、色の組み合わせを感じながら、作品を描いていきます。「作品を見て何かを感じてくれたら嬉しい。」作品を通じてコミュニケーションが作られていくのもアートの楽しいところの一つなんだそうです。

酒井さんは今年から村内で「こどもとおとなのアトリエ」を始めました。

酒井さん自身も子供の頃アトリエに通い、その時の経験が今の酒井さんに繋がっています。

このアトリエは子供も大人



も参加できるアトリエ。

「上手く描く、上手に描かなければいけないなんて事は何にもない。なぜ描くのか、なぜ描きたいと思う自分がいるのか、そうやって自分を哲学していく、自分の心のあり方を知り、目に見えないものを見るツールの一つに、描く事があると知って欲しい。」そんな想いで開催しており、次回の開催は11月22日です。「自分を哲学していく事は、生きていく上で、お金を稼ぐことよりも、自分の人生を豊かだと感じられる能力だと思えます。」

そして酒井さんの次の個展は、12月17日〜23日に静岡県にあるカフエ、椎茸農家の「シイたけぞう」にて開かれます。アトリエや個展の詳細はぜひ酒井さんへお問い合わせください。

「今まで沢山絵は作ってきたけれど、何もやっていない自分もいる」そう語る酒井いさん、今後は絵本の制作や、海外へも活動の幅を広げていきたいそうです。

アートと共に自分自身と向き合う酒井さん。これから描かれていく絵はもちろん、アーティスト「さかいりょうへい」というキャンパスに何が描かれていくのか楽しみです。

さかいりょうへいさんの Instagramはこちら▼



@sakai_ryohei



こどもとおとなのアトリエ問合せ

Tel 070-3123-1083

Mail: mamedance831@gmail.com

生活に役立つロープワーク教室

9月18日(木)・9月28日(日)

我々が普段から使うロープや紐は使い方次第で生活にとても役立ちます。基本的な結び方から応用まで2日間で20名を超える皆さんが受講され、苦戦する場面もありましたが、楽しくロープワークを学びました。

講師の守屋友貴さんは大学時代には野外教育専門課程を学び、卒業後の小学校教員の経験を活かし、分かり易く指導してくださいました。

同じ結び方でも様々な呼び名があり、基本の本結び(ほんむすび)だけでも、別名、堅結び(かたむすび)、真結び(まむすび)、スクエアノットなどと呼ばれているそうです。

本結びは一見縛ってしまふとほどけ難いかと思いきや、一か所を引っ張るだけで簡単にほどけることにびっくり！また、雑誌や新



机を支点として練習



皆で講師を囲んで「なるほど」

間紙などを縛る十字結びはひっくり返さずとも簡単に縛ることができました。さらに、簡単でかつ、靴紐がほどけ難く、しかしながら自分では簡単にほどける「ペルルッティ」結びなど、生活に役立つロープワークは知っているだけで得をしますね。

講座の中での参加者の会話で、「俵結びって出来るかい？知っていたら教えとくらえ」と年長者に質問している場面がありました。年長者の方は、「子どものころから、嫌なほど俵をつくったもんだ」と、参加者同士で結び方を教える姿も見受けられたことに、時代背景と先人達の知恵が感じられ、伝統・伝承は廃れさせてはいけないものだと思えて感じました。

インターネットの動画サイトなどでも、様々な結び方は手軽に学べますが、やはり皆で集まり対面で賑々しく教え合ったり、応用を見つけ出したり、苦戦し合ったりも楽しいものです。これからの公民館では様々な教室や講座を開催していく予定ですので、皆様のご参加をお待ちしております。

寒い季節に食べたい! 体ポカポカ根菜レシピ

根菜ゴロゴロ! ほっこり和風カレー

材料 (約6皿分)

- ・鶏もも肉 200g
- ・大根 4cm(100g)
- ・れんこん 1/2節(100g)
- ・人参 1/2本(100g)
- ・ごぼう 2/3本(100g)
- ・さつまいも 1/2本(150g)
- ・玉ねぎ 1/2個100g
- ・しめじ 1パック(100g)
- ・だし汁 900ml
(顆粒和風だしの素 適量)
- ・カレールウ 1/2箱(115g)
- ・めんつゆ 適量

※具材・ルウはお好きなものでOK



作り方

- ① 具材を炒め、だし汁を加え煮込む
- ② ルウを加え更に煮込み、お好みでめんつゆを入れ、味をととのえる

ポイント

- ・旬の根菜は、ビタミンEやミネラル、ビタミンCといった体を温めるための働きを持つ栄養が豊富に含まれています
- ・いつものカレーにだし汁とめんつゆを加えるだけで、和風に仕上がります、根菜ともよく合います
- ・カレーうどんにアレンジしても◎

ほっと一息 簡単生姜ドリンク

おすすめ

お湯×生姜×はちみつ
りんごジュース×生姜
ミルクティー×生姜



実は生姜も
根菜なのです...!



ポイント

- ・温かい飲み物に生姜を加えるだけ!
- ・加熱した生姜に含まれるショウガオールには、血行を促進し、体を内側から温める効果があるので、寒い冬に積極的に取りたい食材です
- ・量はお好みで調整してください

絵手紙教室



絵手紙教室 武田 昌子

小川村公民館一般公開講座のお知らせ (熟年大学共催)

- 令和7年 11月30日(日) 電磁波についての講演会
 令和7年 12月7日(日) 人権講演会
 令和7年 12月14日(日) 戦後80年平和の集い(座談会)
 令和8年 1月17日(土) 新春お笑い講座(落語)

場所: 小川村公民館講堂(ホール)
 時間: 午後1時30分~午後3時の予定です。
 詳細はお問い合わせください

短歌会

- 名も知らぬ蝶の華燭を茄子の葉に見れば「幸せに」と老顔ゆるむ
稲葉 利郎
- 秋アカネ空家の庭にスイスイと「早く来てね」と集落待ちいる
染野喜久子
- 秋茄子のひかり艶やか今朝の雨総ての物が生き返るなり
小林五百枝
- 新米と焼いた秋刀魚で祝いする格別な味口に広がる
西沢 哲朗
- 溶けそうな盛夏の陽射し風鈴が少し涼しげチリンチリンと
森 健二
- 日に二回働く妻のフオローをと炊事に目覚めし人生終盤
奥野 彰久
- 九月まで続く残暑のきびしさも恵の雨に涼しさおぼゆ
稲葉 利江
- 着替えても又着替えてもエブロンは草取り婆さんのゆにはーむ
鎌倉まさ子