



〈橋の概要〉 梓山海ノ口線 川上村 男橋 ・橋長88.6m・支間長29m×3
【上部】3径間連続非合成鋼鈹桁橋 【下部】逆T式橋台2基、壁式橋脚2基 【基礎】場所打杭2基

令 和元年の台風 19 号災害で被災した男橋が待ちに待った 11 月 30 日開通となりました。

当日は多くの来賓者と地元住民が見守る中、天候にも恵まれ、参加者全員で歩いて無事に渡り初めを行うことができました。

今回新たに歩道と照明が備えられ、より安全に通行できるように地域住民に配慮された安心の橋へと生まれ変わりました。

【橋の雑学】橋の起点(入口)を“男橋”、終点(出口)を“おとこはし”。また、橋に濁点を付けないのは水が濁らないようにという意味があります。

目次

- | | |
|--------------------|--|
| 1 男橋開通式 | 6 ニューフェイス |
| 2 一般介護予防教室 | 7 鯀の眼
動物パトシリレー |
| 3 | |
| 4 スポーツトレーニング
教室 | 8 秋山お堂
教育委員会だより
軽スポーツ告知
公民館の動き
戸籍の窓口
一喜一憂 |
| 5 婦人会学級 | |

体をいたわり
楽しく運動

川上村地域包括支援センター 主催 令和4年度 川上村一般介護予防教室

月
曜日

ゼロから始める筋トレ教室

於：ヘルシーパーク トレーニングルーム



由井 寛晃

「ゼロから始める筋トレ教室」はトレーニングルームの基本的な使い方や、身体を動かすことを通して、自分の身体を今より健康にしていく教室です。筋力をつけるための、効果的な機器トレーニングを指導します。

普段の農作業や仕事で出る痛みと疲労をただ安静にするのではなく、身体を動かすことで解決する方法や、日々の身体に対する悩みや疑問にお答えしていきます。トレーニングルームの素晴らしい設備を使いながら、一緒に身体を動かし楽しい教室にしたいと思います。全13回実施予定。

講師は整骨院を経営しながら、高校スポーツを中心に成長期のスポーツ傷害の予防に尽力される由井寛晃さん。



火
曜日

おたっしゃリハ教室

於：文化センター からまつ広場



由井 健



高見澤 良

自宅での運動習慣がつきやすくなるように、意欲が持てるような自立思考の運動指導を目的としています。

毎回健康チェック(血圧測定、体温)の後、ストレッチ、バランス向上運動、筋力向上運動などを集団指導及び個人指導で行います。

初回に運動能力測定と身体測定を行い、個人の運動能力と体力を調べ、佐久病院の理学療法士と相談し運動メニューを作成していきます。

期間を約3カ月とり、週1回90分間を計10回行うことを目標としています。

一緒に行うスタッフは、運動指導士(高見澤良さん)、スポーツプログラマー(由井健さん)の他、看護師(新海ミチ子さん)、佐久病院の理学療法士、地域包括支援センターで行っています。



川上村地域包括支援センターでは介護予防の趣旨のもと、4つの健康教室を開講しています。農作業や日々の生活からくる体の痛みの緩和、衰えた筋肉を鍛えるための運動など目的はさまざま。3カ月の長い期間で体の改善を図っていきます。

どの教室も募集開始からすぐに定員いっぱいとなる人気ぶりで、皆さんの健康意識の高さが感じられました。

新たな試みとなる健康教室の、気になる内容と講師を紹介します。

痛みは仕事ができる寿命を左右する重要な問題です。

これまでの畑仕事や日常の生活で、膝や腰など体に抱えた悩みを運動で改善する教室です。椅子やマットなどを使って、酷使しすぎた部位のストレッチや、痛みで発揮しづらくなった筋肉を鍛えて、はつらつきいきいきした生活を継続させるお手伝いをします。

姿勢分析や体組成、身体的能力の測定なども行い、理学療法士である講師が体の痛みの相談にものります。

対象年齢は50歳以上ですが、主に65～75歳の生徒さんに受講していただいています。

講師は理学療法士の関口憲治さん、山崎文太さん。全13回実施予定。



関口 憲治

水
曜日

はつらつ・いきいき教室

於：文化センター からまつ広場

木
曜日

脂肪を燃やせ！教室

於：文化センター からまつ広場



山崎 文太

運動に興味・関心があり、膝や腰に痛みを抱えていない方を対象とした、体を動かす教室です。基本的に立位で、運動靴にて楽しく運動を続けます。辛くなったら途中休憩もOK。それぞれのペースに合わせて体を動かしていきます。

脂肪を燃やすために必要な姿勢保持の仕方から、音楽にのった有酸素運動をメインとした足腰の運動を行います。普段使っていない筋肉の刺激とともに、心もリフレッシュしていきます。

運動を身近に捉えて、痛みのないうちからの運動効果を体験し習慣化を目指していきます。働き盛りの方に、姿勢から守る腰痛予防体操を体感していただきます。

講師ははつらつきいきいき教室と同じ先生方。





New

スポーツトレーニング教室 (公民館生涯学習教室)

川上村出身 (元) 陸上競技(短距離)選手

かわ かみ しん や
川上 真弥 さん

【プロフィール】

1993年6月7日生まれ長野県南佐久郡川上村出身

川上第二小学校→川上中学校→岩村田高校→中央大学→
社会医療法人栗山会 飯田病院 飯田病院陸上競技部所属→

(現在)中央大学陸上部コーチ兼、川上村でレタス栽培

講座内容

スポーツトレーニング教室は小学生を対象に、「走る・跳ぶ・投げる」の基礎的なトレーニングを実践しています。

講座時間を分けて、前半は低学年向けに、身体を動かすことを夢中にさせるメニューで体力向上を意識したトレーニングをします。後半は高学年向けに、少し難しい動作を加えて、より実践的なメニューをチャレンジしていくトレーニングをします。

運動能力を高めながらも、子どもひとりひとりへの声かけの仕方にも意識し、自発的な行動力の発展性やチームワークの向上もスポーツを通して育めていけたらと思っています。



スポーツトレーニング教室開講のきっかけ

川上村の子どもたちは、ジャンプ力や走る基礎能力が都会の子どもたちと比べて高めだと感じています。ただ、村内で子どもの中に触れられる競技数は少なめなうえ、時代の変化で遊び方や生活面も変わり、スポーツをやりたくてもできない子どももいると感じました。そこで、将来やりたいスポーツに出会った時にしっかりと挑める基礎作りをやりたいと思いました。

スポーツ自体は勝負事ではあるが、健康作りやストレス解消法にもなれる。また、身体を動かす機会を作れば勉強にも遊びにもメリハリをつける体力作りにもなり、子どもたちには進路や将来にもつながると思います。川上村の生涯学習教室の枠をこの機会にできたら良いと思います。

陸上競技と子どもたちへの思い

自分がやってきた陸上競技は、どのスポーツに対しても基礎的な運動を極めていると思います。子どもはこの基礎を学び、さらに技術的な部分を学べられればスポーツに夢中になり楽しくなれる。達成感を

味わう素晴らしさにも気づける。このような将来を期待して、スポーツの基礎を鍛える指導ができることは自分の強みだと思っています。と熱い思いを話してくださいました。

講師 川上真弥さん(稗山出身)

中学校では野球部に所属。三年生で出場した陸上大会での成績を認められ、陸上で高校進学。その後大学でも陸上で成績を残し、社会人実業団でも活躍。実業団を終えて大学でコーチを務めるように。

学生・社会人と多くの陸上関係の人と関わりの中、さまざまな経歴の人を知り自身の経験とも比べながら子どもの頃からの基礎体力作りの必要性に関心をもちはじめました。東京で小中学生の陸上クラブコーチも経験されたきっかけから、今夏には村内と都内の小中学生との合宿交流会も実現されました。





冬の肌ケア大切に

リラクゼーションからコンディショニング

婦人会学級

11月28日、文化センターからまつ広場にて婦人会学級を開催。講師には、山梨県北杜市明野町にて自宅サロンを営まれるセラピスト、篠崎萌木さんを招き、各地区婦人会員の有志40名が、冬の肌ケアについて学びました。



篠崎 萌木

山梨県北杜市明野町の自宅に、骨盤調整とアロマセラピーのサロンを開業。リラクゼーションからその先のコンディショニングまで、ひとりひとりの身体に寄り添い、香りの力・植物の力で心地良く身体を整えます。

参加者の声

- ・自分に合う化粧水になかなか出会えず困っていましたが、今回良い化粧水に出会えました。参加してよかったです。
- ・香りに癒されました。夏にも冬にも季節で違った心身の乱れがあり、香りですべてリセットされるのがわかってよかったです。
- ・化粧水もバームも意外と簡単にできて楽しかったです。
- ・骨盤矯正やリラクゼーションに興味があったので参加しました。今日の講座はざっくりと簡単な話でしたが先生の話はわかりやすく、より深く知りたくなりました。



令和4年
7月~9月生まれの
赤ちゃんをご紹介

川上村の赤ちゃん

New Face

ニューフェイス

すくすく元気いっぱいな
赤ちゃんをご紹介!!



よろしくね!

梓山 第2子

たいし
関 泰士 くん
8月18日
(両親：辰紀、愛)

パパ、ママから一言
いつもニコニコ笑顔なので、その笑顔にパパ、ママは癒されています♪
お兄ちゃんと仲良くすくすく育てね★



いつもニコニコ♡

御所平 第2子

さき
由井 咲妃 ちゃん
7月11日
(両親：靖彦、伶奈)

パパ、ママから一言
よく寝てくれて、いつもご機嫌です。お姉ちゃんにかわいがられて仲良しです。
優しい穏やかな子に育てほしいです。



早くお姉ちゃんたちと遊びたいな~♪

御所平 第4子

みいな
由井 美唯菜 ちゃん
8月30日
(両親：洋純、あや)

パパ、ママから一言
最近ニコニコ笑ってよくお話してくれるようになりました。お兄ちゃん、お姉ちゃんにもかわいがられ、我が家の癒しです。



早く僕もトラクターに乗りたいな~

御所平 第1子

まなと
由井 真翔 くん
8月23日
(両親：彩斗、理沙)

パパ、ママから一言
よく寝てよく飲んですくすく育っています。最近ではたくさん笑って声も出すようになり、私たちも毎日癒されています。
これからも元気で優しい子に育てほしいです。



早くお兄ちゃんと遊びたい!

大深山 第2子

そら
中島 颯来 くん
9月14日
(両親：丈通、彩香)

パパ、ママから一言
最近ニコニコ笑って大きな声でたくさんお話してくれます♪
元気にすくすく大きくなってほしいです!



いつもみんなが僕を抱っこしようと
取り合っているよ!
抱っこ大好き♡

大深山 第3子

かなめ
由井 要 くん
9月8日
(両親：貴啓、美弥子)

パパ、ママから一言
家族にとっても大切な存在です。
いつまでも人と人をつ結びつける重要な存在で、誰からも頼られる人になってほしいです。

心の故郷 千曲川源流の里

塩川忠恒

日本一長い信濃川・千曲川は生まれ育った小諸を流れ下っています。その最上流域にある川上村のことは子どもの頃から知っていました。

当時のレタスは高級野菜だったことを思い出します。夜露が降るような地方でないレタスは育たないなどとよく聞いていました。

上京して家族ができて子どもが大きくなるにつれて、次第に故郷・田舎・自然などへの関心が強くなってきたものです。

ふとしたことから、信州への郷愁感を持ちながら川上村の秋山に山荘を建てることになりました。それは30年余り前の平成元年のことでした。

川上村は自宅がある神奈川県から車で3時間近くとそれほど遠くはなくて、気候が違うのが一番の魅力かと思われまます。

年間の降水量が少なく、夏季は冷涼で冬季は厳寒でいて内陸性低湿度の気候とか、四季の自然がはつきりしているのが分かります。

川上村での月に一度の週末田舎暮らしも、リタイアした今では年間に半分近くのプチ田舎暮らしをすることになるとは思いもみませんでした。

車は永住して「長野ナンバー」になっています。

ノアザミ(野薊)にミヤマカラスアゲハ(深山烏揚羽)が寄ってきたり、カラマツ(落葉松)の梢でカッコウ(郭公)が鳴いてはキツネ(狐)が散歩したりと、川上村の自然は豊か、リッチでいて多様、バラエティです。知り尽くせなくて分らないことばかりですが、私は川上村の自然が好きです。

理科の教師だった後も、野山で見かける草花・樹木・昆虫・野鳥・獣などの生態を題材とした「自然の仕組み」などに興味を持ち続けています。山荘の敷地には数十種ほどの樹木が生育しています。言葉発しない生き物たち、今では仲間や友人のような気持ちにさえなります。

振り返ってみますと、家族や友人たちが山荘に訪れた際に村内各地の自然スポットや史跡などをよく案内しています。県外はもとより海外の友人たちもいました。

振興公社や小・中学校に宿泊施設などからの委託に合わせて、廻り目平・屋根岩・金峰溪谷・毛木平・千曲川・天狗山などの自然散策を参加者と一緒に楽しんでいます。その延べ

数は何百人にも達しています。

涼しい夏ばかりではなくて、厳寒の2月に越冬生活を3回経験したことがあります。村内で生活されている方々には滑稽なかも知れませんが。

誰もいない周りのレタス畑、寒風に揺らぐ雑木林の小枝など。夜通し焼き続ける薪ストーブの炎を見ながらのひと時は、自分だけの世界に浸れるのです。顔見知りの方ばかりではなく、多くの川上村の友人方との交流はうれしい限りです。

今では川上村は心の故郷そのものかと思ひ込んでいます。元気でいられるうちは、これからも目の当たりの四季折々の自然の息吹を五感で感じたいと願っています。



ウェブサイトでの私のフィールドだよです。
千曲川源流 自然うおっちゃんぐ
<http://www10.plala.or.jp/rs-shikw/>

動物バトンリレー

伊藤 拓郎 さん (居倉)

■ ヴィヴィ (メス)
10歳・MIX

ポメラニアンとペキニーズの両親から生まれたヴィヴィちゃん。
食いしん坊で、お散歩嫌いで、、、甘えん坊な、おてんば娘!!
小さいながらも、我が家の自宅警備犬として日々頑張ってくれています☆

今日も元気で一緒に
いてくれてありがとう!!



教育委員会 だより

電子図書館 デジとし信州 ご存じですか？

- 電子図書館ってなに？
パソコンやスマートフォン、タブレットなどを使って電子図書館サイトから本を読むことができるサービスです。
- 「市町村と県による協働電子図書館」とは
県内の公共図書館や公民館図書館が協力し、設置・運営するサービスです。県民がいつでも、どこからでも。電子書籍(コンテンツ)を借りられる環境づくりを目指しています。
- どんな(コンテンツ)があるの？
小説やライトノベルなどの読み物、レシピ本、ビジネス書などさまざまな実用書や、子どもの本、英語の本などがあります。公共図書館によるサービス提供が認められている本が対象です。
- 利用について
電子図書館の利用者登録は、文化センター図書館のカウンターで、利用カードを持っている村内在住の方ができます。登録受付中ですのでお気軽にお申し込みください。

詳しくは、県立長野図書館ホームページをご覧ください。
文化センター図書館97-2007にお問い合わせください。



秋山宝蔵院お堂建立

三年前、小諸にある常楽院から役行者像など十二点の所蔵物を、秋山宝蔵院が譲り受けました。これらは約四百五十年前、秋山地区にお寺を開いた常泉坊に由来するもので、縁あつて再び元の地に戻ってきたのです。

この度、多くの方が拝観できるようにと、お堂が建立されました。

建立は地元住民と、維持管理されていた常泉坊の子孫、相木さんの悲願であり寄付もいただきました。仏像は、順次修復される予定です。



はるか昔から受け継がれた所蔵物。お堂とともに大切にしたいものです。収蔵物は川上村文化財に指定されています。

公民館の動き

- 11月3日 川上村総合体育祭
- 11月12日 南佐久郡総合文化展
〜13日
- 11月15日 館報編集委員会
- 11月28日 婦人学級

公民館報よりお知らせ

・館報編集委員を募集しています。取材、撮影、パソコン業務など興味のある方はぜひご協力ください。

・一喜一憂の原稿を募集しています。日常に起こった出来事、普段気になることなど、1000文字程度にまとめて投稿してください。詳しくは文化センターまで。

一緒に かきませんか？

軽スポーツ愛好会
ソフトバレー



毎年農閑期の冬、これまでは地区を限定したメンバーでソフトバレーを楽しんでいました。コロナ禍でなまりつつある身体を動かせるチャンスをと、今年からは地区を限定せずに、村民なら誰でも参加できる形式になりました。

意外と簡単なスポーツですが、やり始めると燃えます！
みんなで和気あいあいとした汗をかいてみませんか。

- ・未経験者もOK。
- ・運動が苦手でも興味があればOK。
- ・参加可能日のみの参加OK。
- ・途中参加・途中退室も可能です。
- ・まずは見学からでも可能です。参加希望の方は、実施日に直接体育館へお越しください。(上履きをご持参ください。)

実施日

12月5日〜3月15日
主に月・木曜日
13:30〜16:00
(12月19日、1月23日、2月20日は19:00より)
村民体育館にて
お問い合わせ窓口：文化センター

戸籍の窓口

十一月一日〜十二月三十日受付
お誕生おめでとうございます
遠藤 紬 大樹
お悔やみ申し上げます
長澤利一 御所平六八歳
林 秀子 秋山 八五歳
吉澤新一 大深山九三歳

※この欄は川上村に住民登録されている方を掲載しています。

【訂正とお詫び】
前号、南佐久郡総合文化展欄で大西たま子さんの作品名が間違っていました。正確には「近づく里の冬」です。訂正とともにお詫びいたします。

一喜一憂

11月に入り長野県もコロナ感染が爆発的に広がりましたが、十分に注意していましたが、ついに我が家でも家族で感染してしまいました。

朝起きると、だるい感じから始まり、徐々に頭痛の症状が出始めました。これはコロナかなと。翌日になると徐々に熱と喉のイガイガが出始め、簡易キットで検査すると陽性反応が出て診療所でコロナの手続きをして、家での隔離生活が始まりました。

夜から喉の激痛が始まり、鎮静剤も全く効かず、そこから3日間は、呼吸をするだけでも喉の痛みで寝れず食べれずの地獄の苦しみを味わいました。5日目からは徐々に痛みが引き始めました。けれど味覚と嗅覚が感じにくく副作用が出ました。いろいろな人に迷惑をかけた申し訳なさ、自分でコロナを経験して感染した方の気持ちが身をもってわかりました。今後はより一層感染予防に気をつけたいと思いました。

編集委員⑩

【村勢】

総面積	209.61km ²	総人口	3,568人
		男	1,846人
		女	1,722人
世帯数	1,189戸		(11月30日現在)