



12月17日、図書館まつりが行われました。恒例の読み聞かせには大勢の子どもたちが集まり、楽しいお話を聞き入っていました。一方、紙皿を使った人気のクイズでは、元気な戸で答えて盛り上がりました。

からまつ広場では、2年ぶりにフリーマーケットが開催されました。「やっと復活できてうれしい。でも久しぶりで準備にとまどいました」との出店者さんの声。

パンやスイーツ、クリスマス小物の販売のほか、似顔絵、かご作り体験、絵手紙コーナーなどで賑わいました。感染予防をしながらイベントを楽しむ雰囲気が、規制緩和への光が見えました。



ウィズコロナ時代、懶わい取り戻す
図書館まつり



ジョイントコンサートも同日に行
催されました。多くの観客が見
守る中、のびやかな音色が響き
ました。

今年も元気に食べて、遊んだよ!!

へったん! へったん!

ホー ホー

井出麻生さん、佐田 明善さんも
ゲスト参加されました

令和5年1月21日(土)

おらちくるかい (私の家に来ませんか?) お餅つき



今年は冬の青空のもと、昨年同様、文化センター横の古民家では餅つきとおしるこの振舞いを、文化センター駐車場では、ケンケンバや竹馬、缶ボックリなどの普遊びで身体を動かし、文化センターからまつ広場では、書き初めやクラフトリース作り、福笑いや輪投げなど、たくさんのお楽しみを楽しめました。また、昨年同様村内在住のフクロウも登場。今年は2匹も登場し、参加者と一緒に珍しい写真撮影会ができました。

昨年末た人は、お餅つきを楽しみに時間前から古民家に直行する人、フクロウに会いたくて今が今かと待つ人と、早くからたくさんの人で賑わいました。村内にいる外国人労働者にもお知らせし、従事者さんと一緒に楽しめる姿が多く見られました。

イベント紹介

外遊び



スタッフお手製の竹馬・缶ボックリは、大人も子どももできるまで意地になってしまった。チャレンジしたくなりました。ヘルプもあつたりと、試行錯誤して歩けた時には達成感を味わえました。寒さも忘れるほど熱くなったりと楽しんでいました。

クラフトリース作り



型取りされた紙袋を重ねてできるクラフトリース。小さなお子さんから外国人、お年寄りまで、それぞれ指先を器用に使って仕上げていました。接着し、重ねたクラフトを広げる最後の工程では華やかな出来栄えに皆さん満足気でした。

書き初め



書き方などにこだわらず、自由に書いてもらうと……書き順は違えど思うがままに伸びやかな作品を仕上げる子どもや外国人、日本では見慣れない海外のさまざまな文字、まだ字が書けなくても筆運びを満喫する幼児など、いろいろな芸術の楽しみ方があると気付かされる体験でした。

餅つき



今は珍しくなった杵と臼でつく餅。今年は参加者もつく体験ができ、小さな子どもから大人まで、周りの掛け声に合わせてべったんべつたんと、杵を落とすことに表情を晦むやかにさせて楽しめました。外国人には餅つきもおしるこも新鮮な体験で、子どもたちも初めての餅つきに興奮気味でした。大人も負けじと張り切る姿も。つきたての餅の味は格別!! いりりを囲んで食べる光景も格別!! 古民家でのタイムスリップしたような情景に皆さん癒されていたようです。

SDGs取組も!

今年のカレンダーを自由に持ち帰りできる!

スタッフが家や周辺で余ったカレンダーを集めました。写真やイラストデザインを見比べながら、外国人も気に入ったカレンダーを選び、持ち帰っていました。終盤になると、子どもたちはまだ余ったカレンダーで大きな紙飛行機を競って作り出しました。2階から飛ばすたびに、さらに飛距離を伸ばすため、折り方や飛ばし方を工夫したりと、からまつ広場全体で盛り上がりいました。



福笑い・輪投げ



やり方を知らない子どもも、大人に楽しみ方を教わりながら遊んでいました。

男性も元気に生き生き! 生涯学習教室を紹介

女性の参加者が多い生涯学習教室ですが、その中でも自分らしく輝く男性たち。自分の好きなことや、学びたいことをやっている姿はかっこいいし魅力的です。今回は自分の趣味や特技を増やし、充実した人生をおくる皆さんを紹介します。

男性生徒の紹介



教室生は22名中男性が5名と、性の割合が高めですが、男性も精力的に活動しています。土を練つて成形し、素焼き・釉付け・本焼きと完成までに時間をかけて手間をかけられることが陶芸の魅力。また作陶に没頭できるのも良い。川上村の長い冬休みを活かして楽しめます。

由井 靖さん
習い始めて10数年。元々は奥様が習っていて、静めたタイミングで道具を譲り受け、始めることに。酒を呑む道具を自分で作るのも良いかも。という動機もあってか、初めて仕上げた酒器で飲む酒はおいかつた。自分で作った作品を使えるのは満足感があります。



元々叔父が陶芸教室をやっていて興味が湧き、妻と一緒に始めて今年で6年目になります。毎回どのように仕上がりかと並出し時のワクワク感と、自分が好みの器を自分で作って使う楽しみを味わえます。今の目標は、急須を作ること。

由井 相思さん
習い始めて10数年。元々は奥様が習っていて、静めたタイミングで道具を譲り受け、始めることに。酒を呑む道具を自分で作るのも良いかも。という動機もあってか、初めて仕上げた酒器で飲む酒はおいかつた。自分で作った作品を使えるのは満足感があります。



陶芸教室

講師紹介

赤堀 恒行さん
(居倉在住)

自身も今から20年前、生徒として始める。三男が6年の時、小学校行事の「親子陶芸教室」で体験したのをきっかけに入会。

平成28年からは、同教室の講師を務める。

カラオケ教室

講師紹介

篠原 芳治さん
(佐久市在住)

ピクター歌謡音楽研究会認定講師、歌謡大会審査員、ラジオカラオケ講座講師、歌謡教室講師の資格を持つ。

多くの歌謡大会で優勝する実力の持ち主。東信地区各地で教室を開き、講師を務める。

毎月、男女それぞれに課題曲が割り振られ、1ヶ月かけて練習します。歌詞や雰囲気と一緒に歌い方、ブレスや母音子音の使い方など丁寧な指導が入ります。その後、実践として一人ずつ歌い盛りをつかんでいきます。

篠原先生によると、11～3月と期間が短いので集中的に指導しているのですが、皆さん熱心で上達が早いそうです。教室ができるからずつと指導していますが、一生懸命でとても活気がある教室と



カラオケといふとコロナ感染が心配されますが、マイクには各々カバーを被せ、次の人に手渡す際にはアルコール消毒をして、徹底した感染予防対策を行っています。



講師紹介

赤堀 恒行さん
(居倉在住)

自身も今から20年前、生徒として始める。三男が6年の時、小学校行事の「親子陶芸教室」で体験したのをきっかけに入会。

平成28年からは、同教室の講師を務める。



今年で13年目の教室です。男性13名、女性10名の計23名で年齢問わず、皆が和気あいあいと楽しんでいます。教室を始めた頃は「そば教室」の女性たちに川上の伝統的な作り方を教わりながら、現在も受け継いでいます。

コロナ前には、おたつしゃクラブや公民館まつりなどで提供しました。また、村の姉妹都市からの依頼で、沖縄県恩納村のお祭りにも招待されました。川上村から10人程で行き2日間で400食を振る舞い大好評でした。

材料のそば粉は川上産のものを使用しています。特徴としては、他の产地などと比較しても、川上村の気候風土が出ていて、風味がよく、格別おいしいです。参加者の男性からも、自分で打つて食べるのが一番うまい！

家族がおいしいと言うてくれるのがうれしい励みになりますので、



そば打ち教室

講師紹介

油井 晴雄さん
(権沢在住)

以前の公民館長と教室の立ち上げにとり組み、多い時は40名以上の生徒がいました。そば打ち屋13年目のベテラン講師です。

初めての人へも親切丁寧な指導で評判です。



最近はそば屋へは行かなくなつたという話を聞きます。そば打ちは男女問わず、力もあまり使わないで、幅広い年齢層で続けられます。まずは公民館まつりで、手打ちのそばを食べてみてはいかがですか？これから多くの方へ郷土の味と伝統を継続していきたいです。

現在は男性8名、女性3名。隔週の活動の大半では、湯川渓谷の氷瀑、河津桜おんべきり等、季節の風景写真の撮影会を行い、実践を通じて、カマツの腕に磨きをかけています。教室生には、教室開講当初から生徒で、天体望遠鏡を操作するベテランの方、お孫さんの愛らしい姿を撮影するために再びカメラを手にした方等、元気いっぱいの男性が大勢います。女性は少数ながらこちらにパワフル！

先生は、さまざまな地域で写真の講師をされていますが、「川上村の教室は、皆さん感性が豊かで、個性溢れる写真が多く、教室に来るのがとても楽しみ」とお話ししてくださいました。

デジタルカメラは、レベルや経験はまったく関係なく、いつでも始められます。先生が個人に合わせ、操作も構図も初步から教えてくださいます。3月の公民館まつりには力作の数々が展示されますのでぜひご覧ください。



デジタル写真教室

講師紹介

高橋 修悦さん
(佐久市中込在住)

2007年頃から写真教室の名で始まり、2年前に講師の先生が喜子さんに代わった際に、デジタル写真教室に教室名が変更されました。



川上村の素顔

第48回

冬になると村内を走る黄色い作業車をよく見かけます。村の道路を安全に走行できるように昼夜問わず働くお仕事を詳しく伺いました。

塩カル撒きとは？

雪が降ったり、路面が凍つたら散布車で塩カルを撒き、路面の凍結を防止する作業。



冬の道路は私たちが守ります！

(元)川上村除雪融雪 担当

由井 文さん
(大深山)

プロフィール

塩カル散布歴 30年以上。
数年前に引退、夏は農業。



川上村保健補導員会の紹介

「自分たちの健康は自分たちでつくり守りましょう」というスローガンで、地域の健康づくりに取り組む川上村保健補導員について。

■組織

各地区的公民館から推薦された36名構成。

川上村から委嘱され、任期は2年間。

設置：昭和50年(1975年)4月、事務局は役場保健福祉課。

■名称の由来

名称は、県内市町村ごとにさまざま。54%が保健補導員という名称。長野県内では、「お互いを助け合い、より良い方向で導き合う意味」の補導員という名称が昭和20年頃から使われるようになりました。

■具体的な活動とその効果

学習、体験、村の保健事業への協力を通じて、仲間と一緒に健康づくりの大切さを学び、自らの健康づくりに取り組んでいます。そして「良かったこと」「気づいたこと」などを家族や村民に伝えます。

●体操：健康体操、ノルディックウォーキング

●普及：健康スローガンや健康体操の普及

●実習：健康調理実習

●地域での協力：ふれあいランチサービスの手伝い

●保健事業への協力：各種がん検診、健康スクリーニング申し込みのとりまとめ、一声かけ運動

■保健補導員の成り立ち

長野県内の保健補導活動は、昭和10年代の結核、赤痢等の伝染病が流行し、戦時中の劣悪な衛生環境下での乳幼児の死亡者の増加に歯止めをかけるために、昭和20年から始まりました。

当時、長野県上高井郡高甫村(現須坂市)で一人の保健婦が孤軍奮闘している姿を見た地域の主婦たちが少しでもお手伝いをしようと自主的に呼びかけ活動したのがきっかけといわれています。活動の中で、自分たちの健康を守るために、自分たちがまず学習することが大切だと気づき、学習機会を増やしていました。

昭和46年に地域住民の健康増進に寄与するため、長野県国保地域医療推進協議会が創設されました。当時、日本一脳卒中による死者数が多かった長野県を何とかしなければいけないと保健師、保健補導員によって、食事の塩分濃度測定運動が行われました。この取り組みは、県下市町村を巻き込み、保健補導員等の組織化が促進され、長野県中に保健補導員組織が設立されました。

川上村で塩化カルシウム融雪剤(以下、塩カル)の散布が始まったのは今から30年ほど前になります。ちょうどスパイクタイヤが廃止になり、村でもそれに変わる安全策を探していました。そんな中、周りの地域より一早く塩カルの導入に動いたのが川上村でした。

その頃ちょうど川上村では「やまびこ音楽祭」というイベントが行われており、村外からミュージシャンを呼んで行うイベントで、私はその運営に携わっていました。朝は3時に起きて、4時くらいから川端下をスタートし、バスの始発時間に間に合うように、路線を撒いていきます。昔は1台だったので結構時間がかかりましたが、現在は2台体制で村内を周しますが、雪が降ると4時間くらいかかりますね。もちろんその間に交代や休憩などもします。今はデジタルなどもあり、音理もしっかりしています。昔の散布車は普通の2tトラックの荷台へ散布の機

械を乗せた簡易的なものでした。現在は車両は県からの支給車で専用設計されたものなので具合も良く、仕事もやりやすいです。出勤する日のタイミングは請負の私たちが天気予報を見ながら行っています。雪が降る日は建設業者の方の除雪の様子を見ながら散布するようになります。また苦労したところは、川上の寒さに機械が追いつかず車内のヒーターは正常に作動していても、寒すぎて車内が温まらない時でした。そして塩カルが詰まりたりというトラブルは今まで度々起きます。

それとメンバー内での仕事の回し方が難しいです。人数が多くてもうまくいかないし、みんなの用事がいろいろ重なったりと、結婚は少人数で気の知れた人たちで回すのが都合が良かつたりしました。それでも毎回時速20~30キロで降るという年もありました。基本的な仕事は雪が降ったり、路面が凍つたら始めた当時は11月頃から雪が降り始め、5月頃まで雪が降りました。基本的に仕事は雪が

み、仲間たちとも相談して資金事業の一環で始めてみた。しかし無償事業のため資金を集めることに一苦労していました。そこへ塩カル散布の仕事話が舞い込み、仲間たちとも相談して始めたのが最初です。

始めた当時は、11月頃から雪が降り始め、5月頃まで雪が降りました。基本的な仕事は雪が

で道路に集中しているから精神的にも肉体的にも過酷でした。仕事が終わると毎回ぐつたり、休憩してもなぜか疲れてるのに寝られな

い? 多分それだけ集中力が必要な仕事だったのかな?

そして60歳を過ぎた頃、自分が頑張っています。ここ近年は気候も変わり数年前にこの仕事を引退しました。現在は仲間や後輩たちが頑張っています。

そこで、精神的にも肉体的にも過酷でした。仕事が終わると毎回ぐつたり、休憩してもなぜか疲れてるのに寝られな

い? 多分それだけ集中力が必要な仕事だったのかな?

そこで、精神的にも肉体的にも過酷でした。



ゲートボールと一緒に

私が小学生の頃、少年少

女球技大会はゲートボールでした。地区のゲートボーラーをしていた私たちの祖母や祖父が先生になつて教えてくれました。でも、実は嫌いだったのです。今もですが、極度のあがり症で自分の番になると手が震えて身体に力が入らず球の裏ん中を捉えられず、ゲートボールなのにゲートをくぐれない。他の球にタッチできない。チームプレーなので迷惑ばかりかけて自己嫌悪に陥ってしまいました。そんな私ですが、社会福祉協議会に入りゲートボールに再び出会うことができました。なかなか入らないゲートは変わらない。その中で、通りやすいようにと私の番号のボールを置いてくれる。こうしたらと教えてくれる地域の先輩方のおかげで、楽しげな感じ

を感じることができました。

昨年8月、全国選抜ゲートボール大会が甲府で行われたので行つてきました。

決勝戦でもゲートをくぐれない選手がいました。結果はゲートをくぐれない選手がいたチームが優勝したのです。作戦力もありますが、声掛けも良く、チームの人

が心地よくできるように声掛けをしていました。リラ

クシスして力を抜いて、練習通りでなくとも、失敗し

てもいいよ。ドンマ!。ほか

に福井県まで全日本選手権を観戦にも行きました。

優勝は小豆島の若いチームでした。甲子園まで行つた

主将が中心のチームでした

が、仲の良さを感じられま

した。準優勝は小学生のい

るチームでした。小学生が

現在、日曜日の10時から

12時まで住吉神社裏のゲ

ートボール場で、体験会を行っています。お友達の小

なつていました。

ゲートボールは北海道発祥のスポーツです。当時の北海道も寒くて、子どもたちが屋内で遊べるスポ

ツをと考えられたそうです。そして、若者男女に愛され

るスポーツとなりました。

運動の苦手な高校生も部活動でゲートボールを選んでいます。運動ができると

できるも魅力的です。全国大会も、ジニア大会や世代交流、65歳以上、同じ会社の社会人大会、年代無制限

の金日本などがあります。

川上村は昔ゲートボール

が強く、ハワイで行われた世界大会に行つたと聞きました。強い川上村を再び!

現在、日曜日の10時から

12時まで住吉神社裏のゲ

ートボール場で、体験会を行っています。お友達の小

林
えつ子



学生も参加してゲートボール場に活気があります。

この機会にお出かけしてはいかがでしょうか。

3月には、ゲートボール場で楽しめるイベントを開催予定です。川上村のそばを食べたり、ゲートボールを楽しんだり。アイデア募集中。



動物バトンリレー

佐藤剛志さん（大深山）

■ た一ちゃん 8歳 ユーラシアワシミミズク（右側 旦那様と）

■ ぼーちゃん 7歳 アメリカワシミミズク（左側 娘様と）

エキゾチックアニマルショップで一目惚れし両方とも可愛い雛の時にお迎えして育ててきました。移住する前は、自宅のマンションで飼っていたので家の中は大変なことになってしまった。また、クロウズにも決して良い環境ではなかったのでこの子たちのためにあります。川上村に移住するに至りました。

今は庭に禽舎を建てて快適に過ごさせています。寒さには強く強耐寒性なので川上村はとても良い環境だと思います。エサはヒヨコやマウスです。（よく聞かれる質問です。）

川上に来てよく鳴くようになりました。最近は朝方まで鳴いてますよ！ ホーー





これからよろしく
お願いします☆

四合 第2子
つむぎ
東藤 紗ちゃん
11月8日
両親：木暮 まどか

1100

虎のよう激しくミルクを求めて泣き、体重増加はお手の物!!(笑)よく嘲諷を話し、ケタケタ笑う、かまってガールちゃんです!!(笑)

川上村少年柔道教室 鋼開き開催 2023年1月9日(月)



川上村柔道場で審査古をした後、級審査認定書の授与式が行われました。

父母会、指導者が見守る中、教室生代表者から今年の決算表明がありました。その後、恒例の餅つきをして、みんなでおしるこをいただきました。

米の輸出に上昇が傾向を示す
れている方を掲載しています。

新海 孝美
由井みさを
山中 年行
秋山 七八歳
鷹原よみ子
原 九六歳
林 岩 秋山 九三歳
今井きく江 桜沢 九四歳
吉澤 周治 御所平九一歳
今井 平吉 植沢 八六歳

お問い合わせ

「仲姫おめでとう」ございます
末永くお幸せに

原繪都主と
山季
聰美

お誕生おめでとうございます

戸籍の窓口

1月17日館報編集委員会

12月25日 川上スケート大会

公民館の動き

[訂正とお詫び]
前号、戸籍の窓口出生の欄で、遠藤紳さんのおりがなが間違っていました。正しくは「つむぎ」さんです。訂正とともにお詫びいたします。

20歳は、思い出に残ります。回復力のある心と体で今を楽しみ、自分を信じて前に進んでほしいです。

スルと胸に届き、深く感動した覚えがあります。あの本を読むには、多少の挫折や経験と心の瑞々しさこそが必要だったのだなと思い

【持勢】

REPORT 200. *en.knif*

卷之三

總人口 3,657人

男 1,634人
女 1,512人

◎第11章

12