



川上の秋は、始まりの秋！

輝く黄色が麓を埋める屋根岩。青い空に向かって心も湧き立ちます。長かった野菜の季節が終わって、楽しみをあれこれ考えながら過ごせる時期になりました。『今年は何をしようか……』そう思っているうちに終わってしまわないように、さあ、始めましょう！

目次

- 2-5 生涯学習教室 開講！・公民館の動き
- 6-7 図書館 活用してみませんか？
- 8-9 マレットゴルフ・ゲートボール 教育委員会だより
- 10 川上村の素顔
- 11 鱒の眼 動物バトシリレー
- 12 ニューフェイス・戸籍の窓口・一喜一憂

教室開講!

天高く馬肥ゆる秋、川上の秋はココロとアタマも肥ゆる学びの秋。恒例の生涯学習教室を今年度も開講しました。新しい教室あり、新しい先生もいて、さらにパワーアップ。集い、学び、大いに楽しみましょう!

絵画

毎週火曜日/15回

油彩画、水彩画、デッサンなど、基礎をしっかり学びたい方から楽しく描きたい方まで、それぞれのペースで自由に制作してもらいます。

美術は楽しく! がモットーなので、使ったことのない絵の具や、技法などを紹介しながら、好きな題材で自由に描ける教室にしたいと思います。どうぞよろしくお願いします。



油井 祥子 先生

アート・クラフト系

デジタル写真

10回

カメラの仕組み(感度、シャッタースピード)やレンズの種類、絞り、被写界深度、構図の決め方などについて、全10回の教室を行う予定です。撮影会を行い、展覧会への出品も目指します。



高橋 修悦 先生



陶芸

毎週水曜日/18回

赤堀 恒行 先生



初心者から経験者まで、都合の良い時間だけでも大丈夫です。唯一無二の作品作りに挑戦してみましょう。



NEW

レザークラフト初級

10回

小作品を作りながらレザークラフトの基本を学び、最終的には実用的な作品制作を目指します。初心者の方でも大丈夫です。



古原 直子 先生



新人より

夫婦共通の趣味をとふたりで始めましたが、感性の違いが見えて興味深いです。やればやるほど、次に作りたい形が思い浮かんで楽しいです! (T)

※曜日のないものは、掲載時点で「話し合いにより決定」となっている教室です。今号で掲載した教室は、10月25日の締め切り時点で開催が決定したものです。

お稽古系

書道

隔週土曜日/10回

楷・行・草・隸書、かなを基本から学びます。初心者も大歓迎です。気軽にご参加ください。



由井 秀徳 先生



生涯学習

フラワーアレンジ

9~10回

生花を使った行事の花(クリスマス、お正月、ひなまつりなど)をアレンジします。希望により、プリザーブドフラワーやドライフラワー、アーティフィシャルフラワー(造花)を使った作品もできます。



油井 奈緒美 先生



茶道

毎週木曜日/15回

法母庵、手前書の稽古。初心者の方も茶の点て方、いただき方から始めます。慌ただしい日常から離れ、ゆっくりとお茶を楽しみましょう。



日向 小由紀 先生

和裁・リメイク

毎週木曜日/17回

和裁・洋裁・手芸など、各自が作りたいものを作り、わからないところは教え合います。夏に涼しい「今様モンペ」も作れます。活動時間は10時から15時くらいまでですが、都合のよい時間だけで大丈夫です。



篠原 千代子 先生

川上カラオケ

隔週金曜日/10回

ただ曲を覚えるのではなく、歌の世界観を伝えるための詩の表現のしかた、リズム感、発音なども勉強します。



篠原 芳治 先生



NEW

はじめてのオカリナ

3~4回

オカリナの持ち方、吹き方から音階や簡単な曲を練習します。きらきらぼし、かえるのうた、よろこびのうたなどから、簡単な2重奏にもチャレンジ。歌をうたい、楽しみながら練習しましょう。



花田 則子 先生

郷土の歴史

隔週水曜日/10回

川上村教育委員会
川上村の歴史や文化について考えます。



免疫力アップ リンパ骨盤体操 12回

ご自身の身体と向き合い、簡単にできる筋力アップ体操、ストレッチ、リンパマッサージを学びましょう。いつでもどこでもできる身体のゆがみ改善にもつながる動きで、老若男女どなたでもご参加いただけます。



菊池 喜美子 先生



音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう。簡単な動作で汗をかきながら自然に筋力アップ、ストレッチ、脳トレ効果ができます。

ゆったり美ヨガ 毎週日曜日/15回



深い呼吸とともに、体をバランスよく動かして、柔軟性や身体の中の巡る力を高めます。溜め込みにくく、ゆがみのないスッキリとした身体づくりをしていきます。

白田 貴子 先生

からだほぐし 毎週金曜日/10回

ストレッチ、筋トレ、体幹トレーニングなど。



今井 加奈子 先生

フラ・プルメリア川上 20回

いつまでも自分の足で歩けるように、楽しい運動のためにフラを楽しんでと思います。



真次 トシ江 先生



ノルディックウォーキング 毎月2回/10回

川上村スポーツ推進委員会
体力・健康の維持増進、ダイエットなど、どんな目的にも、季節を問わず効果的な有酸素運動が行えるノルディックウォーキング。この機会に始めてみませんか？

健康体操 毎週日曜日/15回

無理なく楽しく身体を動かしていきましょう。



藤森 あづさ 先生

NEW

リラックスストレッチ教室 隔週火曜日/10回

ストレッチポールを使用した簡単なストレッチを行います。こわばった筋肉をほぐし、コリを和らげ、血流を良くし、痛みを緩和し、動きやすい身体づくりに役立ちます。



真次 明美 先生

フラダンス初級 20回

基本のステップ、ハンドモーションを練習し、曲に合わせて振りつけをして、曲に合わせて踊れるようにレッスンします。脳トレにも役立ちます。

※曜日のないものは、掲載時点で「話し合いにより決定」となっている教室です。今号で掲載した教室は、10月25日の締め切り時点で開催が決定したものです。

生涯学習教室開講!

子ども向け

スポーツトレーニング

毎週月曜日/15回



小学生向け

「走る」「跳ぶ」「投げる」を中心に、スポーツを通じて子どもたちの将来につながる運動、トレーニングを楽しく行います。
※初回は保護者同伴でお願いします。



川上 真弥 先生

NEW

中高生向け

体力アップ

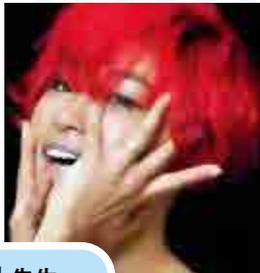
毎週日曜日/15回

中学や高校の部活動に向けた体力アップとともに、受験勉強の合間や日常に運動機会を作りたい人向けの運動も行います。

リズムダンス

隔週金曜日/12回

HIP HOPを基本とした簡単な動きから、チャレンジステップの指導をします。



SHIORI 先生



公民館の動き

10月15日	10月7日	10月6日	9月28日〜29日	9月27日	9月25日	9月12日	9月8日	8月31日
館報編集委員会	第2回 婦人学級運営委員会	南佐久郡公民館主事会	全国公民館研究会関東甲信越静公民館研究大会	第4回 年間券マレットゴルフ大会	第3回 川上村総合体育祭準備会議	第2回 川上村スポーツ推進委員会	関東甲信越静公民館研究大会従事者合同会議	第3回 年間券マレットゴルフ大会

パン

15回

日向 泰江 先生

シンプルな主食用のパンから惣菜パン、菓子パンまで、幅広いパン作りのスキルを身につけ、生活を豊かに彩りましょう。



おいしいしあわせ系

そば打ち

毎週金曜日/15回

信州川上そばの伝統を次の世代に引き継いでいきます



油井 晴雄 先生



川上村文化センター 図書館

活用してみませんか？

秋の読書

芸術の秋

じっくり楽しめる

川上の秋

選書のポイント

- ・人気のある本（小説・児童書・絵本）は多めに
- ・定番の作家の本はたいてい入れています
- ・来場者との会話から希望の本をリサーチ
- ・購入リクエストにもお応えします

貸出可能な本は、現在約6万7千冊も！！そして毎月100冊近く新入庫している本は、より多くの方に親しんでもらえるよう、趣向が偏らないよう幅広いジャンルを意識して図書館スタッフが選書しています。



道路地図と旅先を照らし合わせるのが好きで、時間があれば旅行先までのルートを地図で確認しています。山野草図鑑も好きです。

林 いづみさん



旅行・映画が好きなので、旅先の計画や情報収集をしたり、観たい映画を本や雑誌でチェックしたりします。観た映画の関連本を読んでいくのもおもしろいです。

林 ひかりさん

注目!

図書館の便利・素敵ポイント

検索が便利

川上村文化センター図書館

蔵書検索・予約

①検索したい本のタイトルを入力

②検索をタップ

貸し出し可能な本は事前連絡で取り置きも可。すぐに受け取れます。

自宅からも本を検索できるよ!

注目コーナー



オシャレ本



学習室では集中力UP



絵本コーナーは、ラインナップが豊富!



〈保護者の声〉

- ・他の本屋では見かけない絵本もたくさんあって毎回新発見がある
- ・大人にも響く絵本があると気づいた

貸出ランキングTOP3 (2022年1月~12月)

◇絵本・児童書◇

第1位
パンどろぼうシリーズ
(絵本)

第2位
日本史探偵
コナンシリーズ
(児童書)

第3位
あおいよるのゆめ
—ちいさなゆびで(絵本)

※ 2023年のランキングは「図書館だより」2024年1月新入庫お知らせ分に掲載予定。お楽しみに!

◇一般書◇

第1位
人は話し方が9割 永松 茂久

第2位
キングダム 原 泰久

第3位(同率)
三千円の使いかた 原田 ひ香
おいしいごはんが
食べられますように
高瀬 隼子

利用者の傾向

- 2週間の貸出期間ごとに3~5冊借りていく人が多い。
- なかには毎週借りに来る方も。
- 家族連れの方は10冊程度を週2回借りることも。
- 子どもはお気に入りの同じ本を何度も借りていく傾向。

図書館スタッフ紹介



ミステリー作品が好きで、推しは湊かなえさんです。
家族もの、感動もののマンガも好きで、最近「コウノドリ」を久々に読み返して、生命について心動かされました。

古原 夕子さん
(教育委員会)



元々はミステリー作品が好きで、推しは宮部みゆきさんです。
図書館に勤めてからは時代物の小説や幅広いジャンルを手にするようになりました。最近は猫を飼っている人のエッセイで泣きました。

井出 良子さん

図書館まつり 12/16 (土)

- ★大紙芝居を使った 読み聞かせ
 - ★ワークショップやフリーマーケット
 - ★バードウォッチング
 - ★更新で入れ替える雑誌・本の持ち帰り
- など、図書館により親しんでもらうイベントを開催
※都合により内容を変更する場合もございます。

目玉企画!

「おもちぼん」の作者 やしろまりこさんによる 読み聞かせ

おもちぼん 作：やしろ まりこ
みらいパブリッシング



著者のやしろまりこさんが来場、家族一丸となってユニークな読み聞かせを披露してくれます。同時に絵本の原画展も開催。和紙を使ったあたたかみのある作品には大人も魅了されます。おもちぼんの絵本やグッズ販売もあり、やしろさんご本人とも触れ合えるチャンスですよ!

そのほか、毎年大人気の素敵手作り雑貨やパン・スイーツ販売など、フリーマーケットでは子どもから大人まで楽しめます。

夜間図書館も便利!



小説、DVDが
借りられるよ!



小・中学生にはバス券(片道)配布有り

小・中学生には帰りのバス券をお渡しできます。学習室での勉強や、本の貸出・返却にも上手に活用してみてください!!



本の宅配便

お年寄りや障がいがある方が外出が困難な方には、本・DVD・CDをお届けできます。



川上村文化センター 図書館

開館時間

火・水・木・土・日曜日 9:00~17:00
金曜日 10:00~18:00

休館日

月曜日(月曜日が祝祭日の場合はその日後でその日に最も近い休日以外の日)
毎月末日/12月29日~1月3日/特別整理期間(毎年1回6日以内)

夜間図書館

開館時間

火・水・木・土・日曜日 7:30~8:30と17:00~20:00
金曜日 7:30~9:30と18:00~20:00
月曜日(右記休館日を除く) 7:30~20:00

休館日

毎月末日
特別整理期間(毎年1回6日以内)

マレット ゴルフ 第3回年間券大会

8/31

参加者は年間券利用者11名と公民館長。毎日のようにコースに出ている人もいれば、久しぶりの試合という人もいて、思わぬ方向に転がるボールに「落ちるな」「あゝ、そっちじゃねえ」と、にぎやかな声が響きました。



あそこをタメて……

ナイスショット!



あ〜、また木だわ



川上でさえ猛暑だった今年の夏。8月末に年間券利用者マレットゴルフ大会が開催されました。遺跡マレットゴルフ場は、美しく整備されたカラマツ林の中に4つのコースがあり、涼しくて気持ちがいい!

ト!を



成績

男性優勝
油井 久安さん

女性優勝
由井 勝恵さん



8月31日やさいの日だけに、賞品は村内産の白ナスやパタピアなど



新コースが加わったスコアカード。表紙には遺跡の宝「人面香炉形土器」の写真も。



油井久安さん(左)と油井頼信さん

この日初めて大会に使用された「馬越コース」は、これまであった3コースに加えて2年がかりで整備された新コースです。郡の大会など大きな大会は、4つのコースを備えることが開催条件になります。公民館としてもいずれば整備したいと考えていましたが、工期や予算などの制約もあり実現できずになりました。今回のコースのアイデアを出し、整備の中心になって動いてくださったのは、大深

遺跡マレットゴルフ場に 新コース誕生!!

山の油井頼信さんと樋沢の油井久安さんのおふたり。当時の公民館長だった長崎治さんは「わたしたちだけでは難しかったことも、頼もしい推進役のおふたりがいたからこそできました」と振り返ります。

「今回コースにした場所には、前に切った木が重ねられていたりして、片づけるのが大変でした」とおふたり。ごったくを片づけて整地し、芝の種を蒔いて、育った芝を刈り、美しいコースに仕上げてくださいました。看板の揮毫は久安さん。たくさんの方にご利用いただきたいですね!

大人ばかりで
キンチョーした〜。



第38回長野県ゲートボール選手権大会に参加したチーム源流。
若さが際立っています。
写真提供/長野県ゲートボール連盟

ゲート ボール

小学生の 「チーム源流」 村外大会に 出場

たまたまゲートボール教室で一緒になった小3、小6の5名で「チーム源流」を編成。村外の大にも数多く出場しています。最初は知り合い程度だったメンバーも、毎週の練習や大会出場を通じて今ではなかよしグループに。週末はヘルシーパーク近くのゲートボール場で練習していることが多いので、どなたでも気軽に見に来てください。

ねらって、
ねらって……



それっ!

お気軽に
見学・参加してみてね!



ナイスショット と一緒に

老若男女幅広く楽しめる2つのスポーツ。
運動不足解消に、アタマの体操に、この
秋冬からいかがですか?

チーム源流の メンバーの声

「ルールが複雑で最初は難しかったけれど、慣れたら簡単! 周りの大人たちに教えてもらったり、チームでフォローしたり、いろいろな作戦を考えたりできるのが楽しい!」

「最初はボールを当てることも難しかったけれど、6月くらいからはうまく当てられるようになった。今ではボールを当てるのが気持ちいい! 楽しい!!」

「相手のボールをコース外に出せたときはうれしいし、ゴールを通過させたときは最高にうれしい!」

保護者の声

「体格差や年齢問わず誰でも平等にできるスポーツ。自分の技術力だけでなく、チーム内でミスをフォローしたり、攻撃方法を提案しあったりと、チームワークで協力し、人間関係も構築できる素晴らしいスポーツだと感じます!」

教育委員会 だより

おかえりなさい仮面装飾香炉形土器 (人面香炉形土器)

大深山遺跡から出土し、長野県宝に指定されている仮面装飾香炉形土器(人面香炉形土器)が、山梨県立博物館に貸し出され、3カ月ぶりに川上村に帰ってきました。また、大深山遺跡とその出土品は、日本遺産「星降る中部高地の縄文世界~数千年を遡る黒曜石鉱山と縄文人に出会う旅~」として、八ヶ岳周辺(長野県・山梨県)の14の自治体にある遺跡や遺物とともに認定を受けています。大深山遺跡の出土品は、文化センター2階に展示しています。ぜひ、ご覧ください。



川上村の素顔

第50回

善慶庵

新海 善一さん 慶子さん



新海善一さん慶子さんと、スタッフの方々。



もりそば大と、かぼちゃの煮つけ、レタス、そば寒天、煮りんご。どれもおいしゅうございました。

今年も新そばの季節がやってきた。

10月20日、善慶庵では今シーズンの新そばが提供初日を迎えた。店には新そばを求めて集った地元のご婦人グループや、遠方からの二人連れ、外国人のグループなど、ひっきりなしにお客さんが訪れていた。メニューは「もりそば並」と「もりそば大」の2つだけ。つなぎを一切使わない十割そばは、歯応えがしっかりといて、噛むほどにそばの香りが立つ。濃すぎないつゆが、そばの味を引き立てる。「おいしい!」と顔を見合わせて笑みがこぼれる。

善慶庵を始めたのは慶子さんが60歳のとき。善一さん、慶子さんの名前から1文字ずつと

て名づけた。「始めたばかりのころは、どうなるやら手さぐりだったけれど、今ではお得意さんがついてくださって、ありがたいね」という慶子さん。毎年7反歩の畑で2000キログラムの玄そばを収穫する。殻つきで保存し、頃合いをみて挽いてもらい鮮度を保っているという。お膳にはそばだけでなく、季節の食材を生かした心づくしの料理が添えられる。春は山菜、夏にはレタス、秋から冬には大根やかぼちゃ。夏の前に訪れたときには、20キロもの梅を漬けていた。「何でもずくを出してやるだね」と笑う。野菜は今年87歳になる善一さんが、畑で育てる。お店は木曜日が定休日、週1日しか休みはな

い。「働いていれば、元気でいられるよ。元気でいることは、お金では買えないから」と慶子さんはこともなげに言う。慶子さんは、山菜まつりの川上そばの提供でも中心的な役割を果たす。「長年やっているけれど、このお祭りの段取りは大変。みんなのチームワークがとても大切だよ」という。新そば初日のこの日も、地元とそして1時間以上かけて来たというふたりの方が店を手伝う。人とのつながりはかけがえがない。「店にいれば、誰かしら来て、お茶を飲んだりしながら話をするだよ」というおふたり。いつまでもお元気で、おいしいそばをお願いします。

リンドウのものがたり

千隈 二郎

第二次大戦が終わり、人々は悲しみをこらえて焼け跡から立ち上がった。

そのころ戦地から辛くも帰還した農家の次男と、婚約者を戦争で失ったやはり農家の三女が出会い、結婚をした。

結婚したとはいえ、その時代のことである。仕事といえるものもない。日本中が食うや食わずのときであった。

雨風をようやくしのげる場所に、二人分の箸と茶碗があるだけであった。どうやって生活をしていったらいいのやら先の見通しも立たない。思いつくことを何でもして生きてゆかねばならなかった。そんなとき、山の花を採って売ろうということになり、花持ちのよいリンドウを採って売ることになった。しばらくはそんなことをしていたが、だんだんとバラの花を栽培したり、鶏を飼って卵を売ったりと文字通りの幾多の変遷があった。

そしてなんとか暮らしが立つようになり、子どもも生まれ、ささやかながら家を建てることもできた。そのとき、二人の暮らしの始まりであったリンドウを記念にと庭の隅に一本植えたのである。

川上村でレタスが栽培されるようになったのは、それから十年も後であっただろう。

これは、先年亡くなった僕の母親の昔語りである。庭のリンドウはそれから毎年何十年もの間、増えもせず無くなりもせずして一本の美しい青い花を咲かせてきた。

ある日のこと、庭の手入れをしてもらっていた植木職人がそのリンドウを踏みしだき、リンドウは青い花をつけたまま哀れにも倒れてしまった。

職人さんに悪意はなかったと思うが、そのときの母親の悲しそうな顔を何年たっても忘れることができないのである。他人にとつてはかけがえないような草木でも、ある人にとつてはかけがえない心の宝物ということがある。庭のさまざまな草木のそれぞれに、長い人生の歩みの中の思い出が詰まっている。草も木もその時々を生きてきた家族の一員なのだ。

リンドウはその後枯れてしまい、再び咲くことはなかった。

リンドウの花の季節が巡るたび、リンドウのあったあたりに目をやると、今は亡き母親の深い悲しみが甦り、そこにはただ秋の風が吹くばかりであった。

折しも、店先には品種交配された美しいリンドウが売られていたが、それを買うことはなかった。



動物バトンリレー

由井 史子さん 宅 (原)

■ びび 1歳

(アメリカンショートヘア(?) メス)

とてもビビリな性格です。

いつも、空き箱や空き袋の中で遊んでいます。

現在は
大きく
なりました



1年前です



令和5年
4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



いろんなところに
行きたいな♪

大深山 第1子
日向 翠愛 ちゃん
4月22日
(両親：大幸、美和子)



はじめまして!!

御所平 第2子
土屋 美琴 ちゃん
4月28日
(両親：昭男、美晴)

パパ、ママから一言

いつも元気いっぱい、抱っこが大好きな女の子です。
最近をよく笑っておしゃべりも上手です♪

パパ、ママから一言

思いやりのある、美しい心を持って明るい未来を歩んでいこう。琴の音色のようなやすらぎで、みんなを包みながら。

戸籍の窓口

6月1日～9月30日受付

お誕生おめでとうございます

結婚おめでとうございます
末永くお幸せに

由井 友里愛

勇矢 実来

由井 幾翔

涉 早織

中嶋 澤那

俊樹 翠

由井 旺介

唯一 由加莉

遠藤 虎伯

俊介 莉央

和久 倅永

混矢 滯

駒澤 誠弦

信二 亮子

林 暖々佳

祥平 愛華

木村 秀幸 秋山
黒澤かず代 小海町

一喜一憂

皆さんは子育てと仕事をどのように両立していますか？
自分は7月に子どもが生まれ、毎日忙しく生活しています。

勤めと朝の出荷と子育てについて。最優先は勤め、次いで子育て、最後に出荷。勤めに影響が出そうな場合は、出荷を切り捨てて、勤めと育児に力を注ぐ。さらに育児をしながら、その疲労が勤めに影響しそうな場合は、育児の負担を妻に代わってもらう。限られた時間の中で自分が何をすべきで、何を切り捨てて活動していくか、日々変化をつけて、生活していきたいと感じています。

というのも、9月の中旬に自分の収容能力(キャパシティ)を超えて活動をしたため、2日間寝込み、周りの皆さんに迷惑をかけてしまいました。活動を続けるためには、健康が第一。これからも長く、多くの活動に参加するべく、順位づけとバランスを考えて生きていきたいです。

編集委員(T)

お悔やみ申し上げます

伊藤 央孝 83歳 居倉

横山 春壽 96歳 御所平

林 園子 95歳 秋山

伊藤 信広 51歳 梓山

田中 義和 89歳 御所平

由井 徳美 78歳 大深山

林 八重子 94歳 川端下

渡邊 くみこ 97歳 原

風間 ときよ 99歳 梓山

新海 瀧子 101歳 御所平

遠藤 洋平 43歳 居倉

※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。

【村勢】

総面積 209.61km² 総人口 3,505人
男 1,812人
女 1,693人

世帯数 1,183戸

(9月30日現在)