



秋山御柱伐倒祭の様子

7年に一度のお祭り、御柱祭の準備が3月12日、秋山地区にて始まりました。

一連の作業を森林組合立ち会いのもと伐倒から山出しまで、大勢の皆さんにご協力いただき、安全に執り行われました。

当日は、春を思わせるポカポカ陽気に住民たちも笑顔と感動に包まれて、お祭りムードを楽しんでいました。

(※今回使われる柱は樹齢72年の御神木)

目次

- |             |                                       |
|-------------|---------------------------------------|
| 1 秋山御柱伐倒祭   | 4 ニューフェイス<br>教育委員会だより                 |
| 2 川上村の素顔    | 5 鯀の眼<br>動物バトンリレー                     |
| 3 ストレッチのご紹介 | 6 役場庁舎工事着工<br>公民館の動き<br>戸籍の窓口<br>一喜一憂 |



描くのはすぐそこにある風景

画家 油井 祥子 さん

2022年3月1日～3月27日、軽井沢ニューアートミュージアムで作品を展示された油井祥子さん。作品や絵に対する想いについてお話を伺いました。

# 川上村の素顔

第46回

## プロフィール

- 1991. 11 長野県川上村樋沢生まれ
- 2010. 3 野沢南高等学校卒業
- 2019. 3 東京藝術大学美術学部 絵画科油画専攻卒業
- 2020. 10 個展「此方側で今日を生活している人へ」(元麻布ギャラリー佐久平)
- 2022. 3 個展(軽井沢ニューアートミュージアム)
- その他グループ展多数

絵を描く上で影響を受けた人物はいますか？

浪人していた頃から好きで、世界観に影響を受けているのは、イラストレーターのくまおり純、写真家の野口里佳と藤井保。画家では、吉田博、ピーター・ドイグ、アンリ・ル・シダネル、アルヒーブ・クインジ。暗いですね。

昔、アンリ・ル・シダネルを、軽井沢の今は無くなった美術館へ見に行った時、月明かりに照らされた街並の絵を見てかなり衝撃だったことを覚えていました。今思うと「そりやそうだよ」って感じですが、「明るくない絵も描いていいんだ！」って、その時は自分の中ですごく新鮮な気持ちでした。暗いけれど、やさしい光があつて、静かで落ち着く景色を私も描きたいと思います。

1枚描くのどのくらいの時間がかかりますか？

油絵の具はなかなか乾かないので、乾かしてからまた色を重ねて、また乾かして重ねると何層も重ねます。深い色を出したい時は、数カ月かかります。題材や大きさによりますが、小さい作品で気持ちのついでに1日で描けたりしますが、時間もかけた方がいい絵になるとは限らなく

今後の予定は？

いつか村内で個展をやりたいです。今年の夏が終わったあたりでできたらしいなと思っていました。その時は、ぜひ見に来てくださ

い。絵は一生描いていくと思うので、今後も定期的にいろいろなどところで展示会を開きたいです。

そういえば、千曲川の絵って描いたことがないので描いてみたいですね。

川上村の皆さんに一言お願いします。

いつも応援ありがとうございます。今回は個展といても、ミュージアムショップの壁をお借りしているの、ショップ内にはいろいろのアートイストの作った小物もたくさんあつてすごく楽しい空間になっています。雑貨屋さんやインテリアショップを見に行くくらいの気持ちで、足を運んでもらえたらうれしいです。

絵を描くきっかけは？

昔から美術の授業が一番好きでした。中学に美術部がなかったの、高校生になったら絶対美術部に入ろうと決めて、入学した高校の美術の先生が、たまたま油絵学科出身だったので、「油絵はよく分らないけれどおもしろそう！」と思って描き始めました。先生にたくさん褒められてモチベーションが上がりが、絵の具に慣れるにつれてどんどん楽しくなってきた。入部してからずっと油絵を描いていました。

絵の魅力はどんなところ？

とにかく、絵の具が好き

でやっています。シャバシャバの絵の具が乾いて偶然できたきれいなにじみなんて、ずっと見ていられます。特に油絵の具は、オイルの種類が覚えきれないほどあつて、それによってムチムチになったり、トロトロになったりして、それを使いこなさそうと思つたら飽きないですね。なので、風景画でも絵の具が滴れている、にじんでいるところをあえて残しています。

絵を見て写真みたいだねって言われるのはうれいのですが、写真みたいだったら写真でいいと思いませんよ。この絵の具の使い方が好きだとか、この筆の跡がいいなとか、この写真は、写真や印刷では伝わ

らない、絵画の楽しいところです。

きれいな景色を見かけると、あの雲の影は硬めの筆でこう描こうとか、山のこの部分はあえて絵の具をにじませてとか考えてしまいます。考え始めたらうずうずして、「描きたい！」って何度でも思います。

今回、軽井沢で個展を開催しましたがその経緯は？

一昨年個展を開催した佐久平のギャラリーの学芸員さんが紹介してくださいました。佐久平と東京以外で展示したことがなかったの、こちらこそぜひにとお願ひしました。初めて見てくれる方が多いと思うので、

# 鍼灸マッサージ師 渡辺 悠児さんによる ストレッチのご紹介

皆さんこんにちは！ いよいよ川上も農作業シーズンに突入してきましたね。  
仕事始めは身体がまた慣れていないため、痛めてしまうことが多いです。  
治療してもらうことは大切なことですが、何より大切なのは自分自身でケアすることです！  
そこで今回は各部位に効果的なストレッチをご紹介します。  
1日たった5分でもいいのでこれらのストレッチを参考に取組んでみてください。

## 3 肩凝り予防体操

肩凝りはほぼ血行不良からきますので、肩甲骨を動かしてあげることにより、肩への血流が上がり、凝りをほぐしてくれます。



- ①両手を肩に乗せる
- ②前回し10回、後ろ回し10回行う

## 2 腰痛予防のストレッチ

このストレッチはお尻の筋肉の凝りを緩める効果があります。腰痛がある方は大抵このお尻の筋肉が凝り固まっているので、このストレッチをすることで間接的に腰にアプローチします。



- ①背筋を伸ばしたまま椅子に腰掛ける
- ②片方の足を反対の足の上に乗せる
- ③その状態をキープしたまま体を前に倒していく
- ④深呼吸しながら30秒キープ

## 1 腰痛予防体操

朝起きた時、腰が痛いという方が多いのですが、いきなり立ち上がるのではなく、先にこの体操を取り入れることで腰への血流が上がり、筋肉が柔らかくなるため、起き上がりが楽になります。



- ①仰向けに寝た状態で両膝を立てる
- ②両膝を立てたまま膝を左右に倒す
- ③左右10回ずつ行う

## 4 首のストレッチ

ただ筋肉を伸ばすだけではなく、抵抗を加えることで、よりピンポイントにストレッチ効果を出すことができ、血流を上げ首凝りを解消してくれます。



- ①手を頭の後ろで組む
- ②頭を後ろに倒す際、手で反対方向に抵抗を加える
- ③その状態で30秒キープ
- ④手をおでこに当てる
- ⑤頭を前に倒す際、手で反対方向に抵抗を加える
- ⑥その状態で30秒キープ

### 【渡辺 悠児プロフィール】

- ・高校卒業後柔道整復・鍼灸学科を6年
- ・3つの国家資格と8つの民間資格を保有
- ・都内の整骨院で2年間院長を経験
- ・独立後、個人事業主として往診鍼灸マッサージ
- ・令和3年リラクゼーションサロン開業

往診マッサージ  
不定休  
60分→3,000円  
90分→4,500円  
LINEでも予約可→



令和3～4年  
12月～1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!!



早くお姉ちゃんたちと  
遊びたいな～

原 第3子  
けんや  
渡邊 菜也 くん  
12月28日  
(両親：光洋、あゆみ)

パパ、ママから一言

毎日お姉ちゃんたちがいっぱいナデナデしてくれます。



お兄ちゃん、いつまでも  
仲良くしてね!!

居倉 第2子  
なぎ  
遠藤 凧 くん  
12月11日  
(両親：寛、紘子)

パパ、ママから一言

大きい穏やかな人になってほしいと思い名前をつけました。いろいろなものをじっと見るようになってきました。表情が出てきてたまに見せる笑顔がとてもかわいいです。



抱っこが大好きです♡

大深山 第2子  
とあ  
菊池 叶愛 ちゃん  
1月23日  
(両親：真伍、千鶴)

パパ、ママから一言

自分だけでなく人の幸せも叶えられる人間に育ててほしいと言う願いを込めてつけました。



お姉ちゃんたちに可愛がられて  
すくすく育ってます♡

梓山 第3子  
りく  
鶴田 陸 くん  
1月7日  
(両親：誠、八千代)

パパ、ママから一言

広大な大地のように広い心を持った優しい子に育ててほしいという願いを込めてつけました。

この基本計画では、統合小学校建設について、安全性と安心感を兼ね備えた空間的に余裕のある学校、確かな学力を保證する学校などの7つのコンセプトを決めました。今後は、このコンセプトを実現するために、詳細設計に進んでいきます。

基本計画は、川上村ホームページからご覧いただけます。統合小学校建設については、自分の子どもやお孫さん、また、地域の子どもが通う学校であることを理解し、多くの方々に関心を持っていただきたいと思います。

## 教育委員会 だより



川上村統合小学校建設基本計画（以下、基本計画という。）を策定しました。

川上村では、令和8年の統合小学校開校に向けて、川上村統合小学校建設委員会で検討を重ねてきました。パブリックコメントや住民説明会を経て、昨年12月に基本計画を策定しました。

公民館まつりの中止に思うこと

公民館長 長崎 治

令和2年1月、国内で新型コロナウイルス感染症が確認され、それ以後大きな混乱の渦が国内を駆け回りました。2月には首相から全国の学校に対する休校要請、4月には、全国に緊急事態宣言が発出されるなどしました。その後もこの波が幾度となく押し寄せ、現在は、第6波の中と言われている。

公民館事業を振り返ると、令和2年3月の公民館まつりを中止し、舞台発表については、希望する団体のみKCVによる録画放送となりました。令和2年度は、体育事業、歩け歩きの集いや生涯学習教室、公民館まつり等多くが中止となりました。令和3年度は、総合体育祭の実施など新たな試みも行いましたが、歩け歩きの集いやスマイルスポーツ大会、公民館まつり

り等が中止となりました。また、生涯学習教室は、2月1日から3月6日まで中断することとなりました。今年度は、国や県、村が実施してきている対策の進展や個々が対策を講じる中で可能な限り事業を実施していく計画でしたが、中止の判断をすることとなりました。

生涯学習教室は、冬期間、村内外の先生を講師としてお願いして、開催しているもので、今年度は、26教室が開かれました。創作活動や学習、運動を通して、お互いに交流し、心と体の健康が維持される一助となっていることと思います。そして、この教室や自らが個々に活動している方々を含めた発表の場として公民館まつりがあります。村内の方々の日頃の成果を発表し、それらを見る方々も、関心や感動を得

て、大きな活力となつていのではないかと思います。文化活動を表現する大きな事業です。

文化活動は人類があらゆる面で、表現してきました。縄文時代の土器も、容器として食料を煮るなどの道具としての機能だけに留まらず、立体的な装飾を加え、世界に類を見ないような美的感覚をもつた縄文土器を成立させています。自然と共に生き、時には過酷な時を経験したであろう時代にあっても文化的表現を残しました。以後もさまざまな変遷を経ながら、現在においても、立体的表現は影を潜めましたが、色彩や模様、絵柄を持つ食器が一般的に存在します。おそらくは、人類がこれまで直面してきた危機を乗り越えてきた根底には、文化的な心があり、それを表現してきたからではないかと思っ



今のこんな時代だからこそ、文化活動（運動やスポーツを含む）の必要性はさらに高まっていると言えます。しかし、現実としては、公民館まつりを中止しなければなりません。三密を避け感染拡大を防ぐ観点から必要な対応だったと考えています。ご理解とご協力をいただき、心よりお礼を申し上げます。大きな事業としては中止となりましたが、個々でできる文化活動が止まることなく、大きな力を蓄えていただければと思います。

今後、状況を見極めての判断とはなりますが、文化活動である公民館まつりやスポーツ大会をはじめとする公民館事業を実施していきたいと考えています。皆様のご協力をお願いします。

動物バトンリレー

新海幸代さん 宅(御所平)

■ クー 12歳メス (雑種)

2009年10月、我が家で生まれました。それから10年程母親と妹と3匹で賑やかに暮らしていましたが、現在は1匹。さぞかし淋しいだろうと心配しましたが、今ではのんびり穏やかに暮らしている感じです。



淋しいながらも、たくましく生きるクー

# 時代のニーズに沿った施設へ

## 川上村新庁舎及び交流防災センター建設工事着工

令和3年夏の一部解体を経て、川上村新庁舎及び交流防災センターの建設が始まりました。駐車場から村道に面する土地はフェンスで覆われ、工事関係のプレハブが設置されました。

新庁舎は機能的に設計されており、プライバシーやセキュリティにも配慮されています。一部には川上村産

のカラマツ材を使用し、川上村らしいぬくもりを感じる空間を目指します。併設される交流防災センターは、防災倉庫や備蓄資機材倉庫のほか、調理炊き出し場を完備。防災に関する訓練を実施できる訓練室も備えて、昨今深刻な脅威となっている災害に対して備えます。

「交流を育てる施設」とのコンセプトのもと、多目的スペースや、村民



ホールなどが設けられています。キッズコーナー、授乳室もあり、あらゆる世代の利用に対応できます。

また、生涯学習教室などの使用に對する工夫も取り入れられています。訓練室にはダンスや踊りの練習ができる大型のスタジオ鏡と、見学のベンチ兼ロッカーを常設。調理室、飲食スペース多目的スペースが併設されており、連携して利用できます。調理室にはそば打ち台も収納されます。完成予定は令和5年3月末です。川上村の中枢を担う施設の完成を心待ちにしましょう。

## 川上村役場の変遷

明治33年、前年に竣工した村立川上高等小学校校舎の西側平屋を、役場として使用。明治43年の川上高等小学校廃止に伴い、建物すべてを役場庁舎とする。その後、西側の一部を医院としたり、増改築を行う。

昭和54年、現役場庁舎落成。前年に竣工した福祉センターとの合体構造とし、電気、暖房などの設備を同系統にすることで経費節減を図った。一階事務所に昼光天上を備え、いち早く省エネ時代に対応。今に至る。



川上村新庁舎及び交流防災センター建設予定地

ドローンで撮影した工事の様子

## 館報編集委員会からのお知らせ

編集委員を募集しています。紙面作り、取材に興味のある方、写真撮影、パソコン作業が得意な方のご協力をお願いします。鯨の眼の投稿を募集しています。身近にあったことなどを800〜1000文字程度でお寄せください。素顔、動物パトrollerの掲載希望も受け付けています。自薦他薦問いません。

詳しくは文化センターまでお願いします。  
(☎ 9712000)

## 生涯学習教室など使用できる工夫

- ・ 訓練室にスタジオ鏡、見学のベンチ兼ロッカーを常設。
- ・ 利用者用の更衣室、講習室には30人分のロッカーを設置。
- ・ 調理室、食事スペース、多目的スペースを連携して使用可能。
- ・ 調理室にそば打ち台を収納。

## 公民館の動き

※2月1日から、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、行事、イベント等自粛しております。

2月18日 館報編集委員会 (書面開催)

3月9日 連合婦人会総会 (書面開催)

## 戸籍の窓口

2月1日〜2月28日受付

お誕生おめでとうございます

井出 瑞稀 達志  
比呂子

「結婚おめでとう」ございます  
末永く幸せに

由井 大吉 御所平  
別府 美希 茅野市

お悔やみ申し上げます

田中 一雄 原 九一歳  
伊藤 榮次 梓山 九九歳

※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。

## 一喜一憂

以前、自然観察指導員研修で手にした絵本の一冊「わたしのやま(谷川俊太郎)」。「歴史はとかく勝者によって語られるものである」。本書の冒頭に書かれた一文が読後にジワジワときた。

本書は「どんな本？」と問われれば、まさに「(へいのち)の眼で見れば人間も狼も立場は同じ」との谷川さんのヒトコトは「これに尽きる」としか言えない名言。自然保護のために活動する私たちは、本書で伝えようとしている視点を常に意識しようとしている。

同じ山に羊飼いと狼が暮らしていた。両者は、共に山を大切に思っていたのに、理解し合うことはできず、共に生きる道を見い出せなかった。表紙が読めば羊飼いの立場の話、裏表紙から読めば狼の立場の話。同じ山に住む両者のセリフが全く同じ。勝者と敗者の視点から語られている。表からも裏からも読める斬新な仕掛けが読者をひきつける。さまざまな立場、それぞれの正義があるということをこの絵本から理解するきっかけになるかもしれない。

村の図書館にも置いてあるので、一度開いていただければと思います。

編集委員 T・Y

## 【村勢】

総面積	209.61km <sup>2</sup>	総人口	3,616人
		男	1,868人
		女	1,748人
世帯数	1,190戸		(2月28日現在)