



第 318 号

2025年(令和7年)

9月15日

中川村公民館



小学生ふるさと教室 第50回中川村文化祭記念企画「文化祭の大きな絵を描こう!」のようす

心を育む「ビタミンT」

あいさつを交わす、一緒に笑う、困ったときにそつと手を差し伸べる。こうした「ふれあい」が、人や地域の繋がりの原点であると感じる。特にコロナ禍を経て、対面で直接的に「ふれあい」ことの大切さを再認識するようになった。

「ふれあい」は、英語で「タッチ」という。乳幼児のベビーマッサージとしても知られるタッチケアには、親子の「ふれあい」により心身の発達を促す効果がある。いわば成長に欠かせない栄養素であるとも言える。

このことから、心身の成長や健康の栄養素とも言える「ふれあい」のことを、タッチの頭文字を取り「ビタミンT」というそうだ。

大人にも、子どもにも、お互いの心身の成長・健康に「ビタミンT」を。



話題あれこれ

あなたは「ステラレネーゼ」？

「捨てられない私たちへ贈る、片付けのすすめ」

「捨てられねーぜ」そんなつぶやきから生まれた令和の新語があります。その名も「ステラレネーゼ」。

これは、モノが捨てられない人のことを「シロガネーゼ」や「ミラネーゼ」のようにユーモアとちよつぱり自虐を交えて表現した言葉です。

※シロガネーゼ＝東京・白金台に住むおしゃれな女性たちを指す言葉
ミラネーゼ＝イタリア・ミラノに住むおしゃれな女性たちを指す言葉

ステラレネーゼの正体は、
優しさと愛着？

かくいう私も、まさに元・ステラレネーゼのひとり。

5年前、東京から引っ越してきたときのことです。大量に断捨離したにもかかわらず、2t車での引っ越しとなり、「単身者の物量ではないですね」と驚かされたほどです。

でも、まずお伝えしたいのは、ステラレネーゼは決してズボラではない、ということ。思い出を大切に心、モノに込めた愛情、それが深いからこそ、手放すことが難しいのです。

私たちステラレネーゼには共

通点があります。

・もったいない精神

・思い出への執着

・モノに囲まれている安心感

そして合い言葉は、これ、

「いつか使うかもしれない」

でも、ちよつと考えてみてください。この「いつか」とはいつかいつなのでしょいか。はっきりとした予定のない「いつか」のために押し入れをパンパンにしている毎日、そろそろ終わりにしてもいい頃です。

誰かのためにとっておいた特別な食器を前にしたとき、ふとこんな声が聞こえてきました。

「ねえあなた、人生の残り時間を考えてみて。しまいこんだ宝物の出番、あと何回ある？もう、とっておかなくていいんじゃない？自分のために今すぐ使おうよ！使わないものは、ありがたうと言って手放そう！」

そう、「いつか」という日は「今」なのです。

小さく始めよう。

片付けの一步ここからが本番

「片付けよう！」と意気込んだ

ときに、「今日中に全部やっちゃうぞ！」と気合いを入れてしまふのは危険です。

人は3時間以上連続で片付けをすると、判断力が鈍くなり、「ええい！全部捨ててしまえ！」とヤケになるらしいのです。あるいは、捨てるか残すかの決断に疲れて、逆に片付けから遠ざかってしまうケースも少なくありません。だからこそ、

「ちよつとずつ&ちよつとだけ」がおすすすめです。

・1日20分だけと決める
・洗濯機を回す時間、ごはんを炊いている間など、スキマ時間を活用する
・1回の片づけは、引き出しひとつだけにします。

この「ちよつとルール」を習慣にできたら、小さな達成感が心地よくなり、次のやる気に



月に一度は衣類を分類

もつなぐります。

さらに、片付けのキモは「5秒で決めること」

①使う ②使わない
③迷う ④思い出

この4つにバツと振り分けましょう。そして、「迷う」と「思い出」の箱は、1年後にもう一度見直すルールをつくっておけば気持ちの整理もしやすくなります。

捨てない選択肢もある。

オカネイラズという取り組み

「どうしても捨てられない

でも、このまま持っていて使わない」そんな時は、「捨てる」以外の方法はいかがでしょう。

・誰かにあげる
・フリマアプリで売る
・寄付する

ユニクロや無印良品などでは不要な衣類回収を行っています。さらに、近隣では「オカネイラズ伊那谷」という活動も行われています。

「オカネイラズ」とは、広島県尾道市で始まった、「お金を介さずに地域内でモノをシェアしよう活動」のこと。誰でも参加できる活動として、現在は全国各地でさまざまな形に広がっています。「オカネイラズ伊那谷」の情報はフェイスブックで発信されていますので、興味のある方はぜひ検索してみてください。

あなたにとつての「思い出」が、誰かにとつての「新しい物語」になるかもしれません。



オカネイラズマーケット (たろう屋)

人生の終わりは「夏羽織一枚」で

かつて、女優の有馬稲子さんは、75歳で田園調布の豪邸を手放し、高齢者向けのマンションに引っ越しました。彼女が印象的な言葉を残しています。

「しまい込んで1年間使わなかったものは、二度とつかわなものの、思い出は品物ではなく心に刻みこむものののだ。」

「人の一生はプラスマイナスゼロ、わずかに夏の羽織一枚を残す程度に終えるのが理想。」

夏羽織、つまり浴衣一枚でこの世を終える。なんて身軽で清々しい生き方でしょう。私もこれを目指して、少しずつ、チカラネーゼ」な暮らしを実践したいと思います。(KK)



「なんでもある中川村」

針ヶ平 小柳 和子さん

50歳を過ぎた頃から、神奈川県の実家周辺の環境に住みくさを感じ始めていた私。畑がある、ほどよい田舎を求めてあちこち探しましたが、夫の退職を機に、中央アルプスを望む、中川村針ヶ平にやって来ました。2021年4月。まだ世間ではコロナ禍の最中でした。

農家さんの仕事や暮らしぶりに関心があり、当初はすぐにでもお手伝いをさせていただくつ



もりでした。しかし、高齢になった両親のことで神奈川県に戻らなければならないことが多く、腰を落ち着けて農作業に関われるようになったのは、今年の4月頃からでした。

最初はリンゴの花摘みと摘果の作業から始まり、最近ではブドウの芽かきや袋かけなどもお手伝いできるようになりました。

中川村に来てから、もう1つ参加できるようになったことが「山の整備」です。近所に住む仲間が山の整備をしていて、小枝を集めて束にする作業を手伝ってくれないか、と誘ってくれたのです。

小枝を束ね、縛って運ぶだけなのに、驚くほど全身を使う作業でした。こんなに筋肉を使うのはしばらくぶり、私はひどい筋肉痛になるのを覚悟しまし

に何度か見舞われたぎっくり腰にもなりません。むしろ、家で椅子にずっと座っている方が、首も腰も痛くなります。

山仕事で面白くなり、先日、美里で行われた「チェーンソー講習会」にも参加しました。参加者は30名ほど。皆、私(60代)より若そうでした。

安全講習から始まり、目立ての仕方を教わった後、チェーンソーを使って丸太を切る体験をしました。生まれて初めて自分の手で太い木を切れたことに感動しました。そして教えてくれた地域おこし協力隊の宇津木さんが履いていた、チェーンソー作業用の黒いズボンがとてもカッコ良くて、早速専門店で見て行きたくなりました。

最近では、毎週火曜日にチャオで開かれている「縁が輪喫茶」にも時々顔を出しています。お茶を飲みながら、集まった皆さんで楽しくおしゃべりをする中で、私は様々な情報を得ることができています。

「中川村には何にもねえからなあ」とおっしゃった方がいましたが、私には「何でもある中川村」に思えるのです。

「声の記録」

八幡平 大竹 秀子さん

中川村には、人生の先輩方から聞き書きをして昔の記憶を後世に残そうと活動をしている人たちがいます。そこからヒントをもらった私は、ボイスレコーダーを購入して実家へ持ち帰りました。4年前のことです。

私は群馬県の沼田市で生まれました。4年前のことです。

私は群馬県の沼田市で生まれました。姉は東京、兄は埼玉、私は長野でそれぞれ暮らし、実家では卒寿間近の父母が2人で暮らしていました。父が数年前に認知症を発症したことを機に、私たち兄弟も頻繁に実家に帰るようになり、それぞれが帰省するたびにインタビューとなりました。父と母の生の声を録音しました。

母が小学生の頃、2人の妹と隣村の親戚の家まで山をひとつ越えて歩いて行った話。その時食べた乾燥芋の味が忘れられない。



いと言っていました。父が少年だった頃、畑仕事の帰り道、裸馬に乗っていたら突然暴走され落馬して頭を打って目から火花が散った話。郵便局に勤めていた母に父がひと目惚れ。隣町から自転車母のいる郵便局へ足繋ぐ通った話。

最初は照れながら。いつの間にか、インタビューされるのを心待ちにしている様にも見えた母の姿がなんとも可愛らしく思えました。

そんな2人が今年の春、4月と5月に連れ立つように逝ってしまいました。喧嘩の多い夫婦に見えていたけれど、お互いなくってはならない存在だったということでしょうか？

父と母を見送った後、集まった親戚の前で録り溜めたボイスレコーダーの肉声を披露しました。もう聴くことはないと思っていた元氣だった頃の2人の声が、聴いている皆の心の中にいろいろな形で届いたと思います。

ふと、父母に会いたくなる時があります。元氣な2人の声がいつでもここにあると思うと、なんとも言えない安心感に包まれます。

郷想
故随

パソコンとリンゴと

渡場地区在住

南^{みなみ}元^{もと}康^{やす}さん

(飯田市出身)

40歳過ぎて渡場の妻の実家で暮らすことになってから、15年ほどになる。私は飯田市の鼎地区出身。父は富山出身で、歴史に残る黒部の「黒四」トンネル工事をした建設会社に勤めていた。中央道恵那山トンネルを掘りに飯田へやってきて、飯田出身の母と結婚した。

実家は小学校まで徒歩5分、中学校まで10分、高校まで15分という近さ。中学も高校も帰宅部で、家でひたすらパソコンをいじっていた。自分のお小遣いで買ったパソコン。プログラミングで「自分で作ったものが、

作ったとおりに動く」というのがとにかく面白かった。雑誌でゲームのプログラムが掲載されていると、そのとおりに打ち込んで遊んでいた。

高校受験では、先生に「キミはここしか行けないから、ここに行け」と言われたのが、下伊那農業高校。わるい意味ではなく、園芸果樹コースにパソコンをいじれる授業があったのだ(農業経営面)。高校卒業後は就職しようと思っていたが、飯田にコンピューター専門学校ができて、先生に「行くか?お前ならいける」と、かるーい感じで勧めら



りんご畑で、妻と

れ、無事合格したので2年通った。プログラミングの国家試験と、企業が定めた認定試験をとった。就活には出遅れたが、学校事務局長

のコネで無事就職できて、SE(システムエンジニア)になった。

振り返ると20代まではぼーっと生きてきて、あまり苦労なく、何も考えずとも道がひらけてきた私。壁があるぞと思ったら、こつちに道があるよと教えてくれる人がいたことに感謝である。SEの仕事は、出張先で月々金でビジネスホテル暮らし。時に会社に泊まり込み、残業で夜中まで仕事することもあった。33歳で結婚したが、10年間「週末婚」状態だった。40歳過ぎて中川村の妻の実家へ引っ越した後も同じ状態が続いた。

10年ほど前に義父の眼が悪くなり、りんごの作業を手伝うことになった。それをきっかけに働き方を考え直し、りんごをやるか?と思った。りんごの樹もあるし、機械もあるし、義父に技術を教われる環境もあった。それで有給を消化して会社を辞め、りんご農家になったが、今でも前の会社の伝手で、パソコンやスマホ教室などの仕事をすることもある。

中川村にきて驚いたのは地区の「役」が何度も回ってくるのと。人口に対して、役が多すぎるのではないかと思う。鼎の時は役員などといえば、ものすごく

偉い人しかいなかったが、ここでは何度も回ってくる(笑)。私の通っていた小学校は、当時1学年に200人いたが、今では学年2クラスときく。同級生は東京などに出ていった人が多く、同窓会もそんなにない。

周りの土地もだんだん建っているものがなくなり、新しい建物が建つこともあるが、松尾などの新興住宅地に人が流れていて、鼎は空洞化していると思う。それに比べると、渡場地区は割と維持されているように感じる。

「収入を減らしてもものんびり暮らそう」とりんご農家になった当時は思っていた。実際にやってみたらのんびりでもなかったのだが(笑)、これからも渡場で農業を続けていきたいと思う。



芸術の秋!! 第50回 村の文化祭

社会体育館

11月7日(金)～9日(日)
7日(金) 13～18時
8日(土) 9～19時
9日(日) 9～17時

展示の部

ステージの部

文化センター大ホール

11月9日(日)
12時15分～16時30分
(予定)



詳細は村のHPをご確認ください↓

<https://www.vill.nakagawa.nagano.jp/site/nakakou/4146.html>



公民館 夏休みの講座

夏休みに開催された公民館講座をご紹介します！

公民館では、毎年小中学生の夏休みの期間に合わせて公民館講座を開講しています。今年は、小学生を対象とした講座「小学生ふるさと教室」をはじめ、文化食育講座「ところてんづくり」や、郷土を学ぶ会「発電のしくみを学ぼう！」を開講しました。今年の公民館講座の様子を眺めながら、みなさんの今年の夏休みを振り返ってみましょう！

公民館の夏休みの講座にご協力・ご参加くださいましたみなさん、ありがとうございました！

小学生ふるさと教室

① 7月25日(金) 午後

第50回中川村文化祭記念企画
「文化祭の大きな絵を描こう！」

共催…文化団体連絡協議会

中川村児童クラブ

講師…長野県西駒郷

アトリエ風と太陽



全身絵の具だらけ

みんなで描いた文化祭のおつきな絵

小川泰生さん
長尾牧子さん
片桐美登さん

② 7月28日(月)

「空気のサイエンスショー」&
よく飛ぶ風船ロケット工作」

講師…南信州おもしろ科学工房
三浦宏子さん



空気の科学を体験

ロケットの工作

③ 8月5日(火) 午前・午後

「水生生物調査」【午前】天竜川

共催…天竜川上流河川事務所

【午後】前沢川



どんな生物がいるかな？

生物を集計すると川の水の綺麗さがわかります！



捕まえた生物を分類して、みんなで記録をつけます！

④ 8月8日(金) 午前

「伊南小学生モルック大会」

主催…伊南公民館連絡協議会



中川村からは、7チームが参戦！

西小2年生の2人

「ミナケツ」大健闘の第3位！

色々な学校の子たちとモルックで交流！

⑤ 8月12日(火) 夜間

「夏休み星空観測教室」

共催…ボラリスの会

※当日は悪天候で開催中止。

・11月25日(火)に土星の観測会を予定しています。みなさん

のご参加お待ちしております。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

文化食育講座

・8月1日(金) 午後

「てんぐさ」から手づくり、
ヒンヤリ美味しい「ところてん」

共催…食生活改善推進協議会



原料から手づくり

冷やして固めると・・・



「ところてん」の歴史や文化、「寒天」のヒミツを、試食しながら勉強しました！

郷土を学ぶ会

・8月17日(日) 午後

「発電のしくみを学ぼう！」

講師…地域おこし協力隊

山田正利さん



みんなで実験中！

風力発電キットで、発電のしくみを学習

マイク回発電所を設置しました！
(8/17～8/25)

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★
みなさん、今年の夏休みはどのように過ごされましたか？
公民館の夏休みの講座には、子どもから大人まで大勢のみなさんにご参加いただきました。
第50回中川村文化祭を記念した大きな絵を、絵の具まみれになりながら描いたり、「空気」や「発電」といった科学の世界を勉強したり。様々な体験・学習を通して、いろいろな方たちと交流を深められたのではないのでしょうか？この公民館講座が、みなさんの「夏休みの思い出」の一幕になっていれば幸いです。

あいさつ運動旬間を振り返って

あいさつ運動推進会議（3校PTA・公民館・保育園）では、今年も園児、児童、生徒が地域のなかで過ごす時間の多くなる夏休み期間の8月1日から10日までを、「あいさつ運動旬間」と定め、あいさつの推進や啓発に取り組みました。

また、旬間最終日の8月10日を「デジタルデトックスデー」として、村図書館に協力いただいて関連図書をもとめた特設コーナーを設置し、スマホ・タブレットなどの電子機器との上手な付き合い方について考える日として取り組みました。

両保育園から、「あいさつ運動旬間」の取り組みの様子や、感想をいただきましたので、みなさんにご紹介します。

「あいさつ運動旬間」
両保育園からの感想

◎保護者のみなさんからの感想
(太字は園長先生のコメント)

・旬間中は、朝放送がかかるのであいさつを意識できました。

↓小学生の放送、素敵でしたね。私たちも意識できました。

- ・旬間中に限らず、家庭であいさつは意識しています。日常的に取り組んでいます。

・日頃からあいさつは意識しているので、おたよりで再確認できました。

↓日頃から、家庭であいさつ

を意識し、大切に行っているご家庭も多いと思います。家庭であいさつしているお子さんは保育園でも自然とあいさつができていくように思います。

・ 8月10日のデジタルデトックスデーでは、お出かけをしてメディアとの距離を取るようにはしました。お家にいる時間は、一緒に折り紙をちぎってかき氷作りをしました。のりを塗ったり、紙を貼ったり、かなり集中して楽しんでいました。

↓素敵な取り組みをされていま
すね。好きなことやりたいこ
とをいっしょに楽しんでくれて
幸せで楽しい時間になったこと
でしょう。

・ 8月10日は、1日出かけていたのでメディアから離れて過ごすことが出来ました。

↓日曜日でしたので、お出かけされた方も多かったのではないのでしょうか？家にいると子どもも大人も、つついメディアに触れてしまうことがありますね。

◎保育園より

あいさつ運動旬間に合わせ
て、各園で園だよりを配信し
て、保護者のみなさんに、あい
さつやデジタルデトックスにつ
いて意識してもらえるように取
り組みました。保育園では、特
別あいさつに関する独自の取り
組みは行っていないませんが、日頃
から保育士が、笑顔であいさつ
するように心がけています。

まず保育士が見本となつてあいさつすることで、自然と子どもたちも応えてくれるようになります。時には、「せんせい、おはよう！」と子どもからあいさつしてくれることもありま
す。小さいお子さんは、「おはようー！」と声をかけると言葉でなく、笑顔で応えてくれることもあります。手を振ってくれるこ
ともあります。言葉はもちろん大事ですが、年齢や一人一人の表現で「あいさつ」は違う場合
もあります。

そんな子どもたち一人一人の気持ちや、保育士が受け止め、感じ、その子に合わせたあいさつを心がけてい
きたいと思っ
ています。



あいさつ運動まとめ

あいさつ運動の取り組みは
あいさつ運動推進会議（3校
PTA・公民館・保育園）が
中心となつて行われています。
毎年、この会議のなかで、日
頃各自でどんな「あいさつ」の
取り組みをしているかを共有
し、全村でどのような取り組
みを行うか協議しながら、「あ
いさつ運動」を進めています。

今年は、東小学校児童会の代表委員のみなさんに協力いただき、例年の朝の音声放送に加えて、ケーブルテレビでの啓発番組の収録にも取り組みました。番組収録の際、力メラの前に立つ児童のみなさんの緊張した面持ち、頑張つて収録に望む姿が、とても誇らしく感じました。



動推進会議のようす

さつが響き合う、美しい村」

これからも中川村が「あい
であり続け
られるよう
に、気持ち
よくあいさ
つをしてい
きましょ



編集委員による
リレーコラム!

中川村新たな学校づくりプロジェクト⑨

～みんなで考えよう!
わたしたちの新しい学校～

中川村の東西小学校の校舎は、取り壊し? リノベーション?

リノベーション = 【建物に新たな機能や価値を加え、より良い状態に作り変えること。】

中川村では、東西小学校と中学校を統合して、現在の中学校用地に小中一貫の教育を行う義務教育学校の新校が令和13年4月に開校する予定です。今回は、「新校開校後の東西小学校の校舎や土地はどうなるのか?」に着目して、近隣の活用事例を紹介します。

☆近隣の学校統合後の空き校舎はどうなっている?

例えば近隣では、学校統合後の空き校舎が以下のように利活用されています。

- ・旧飯田工業高校 ➡ 校舎をリノベーション ➡ 地域の産業振興と人材育成の拠点「エス・バード」へ
- ・旧松川東小学校 ➡ 地域住民の手で校舎内をリノベーション
➡ 体育館や図書館を遊びと憩いの場として日曜日のみ開放。

このように、それぞれの地域に合った形に姿を変えて利活用がされています。



☆村の東西小学校の校舎は、どうなるのでしょうか?

「学校」には、広い敷地、個別に利用できる教室や体育館、統合後に不用となった備品の再利用など、今後の可能性や、これまで歩んできた歴史、みなさんの思い出がたくさん詰まっています。中川村に合った形で、旧校舎が活かされていくことを祈っています。(優)



※現在、役場地域政策課土地政策係では新校開校後の東西小学校の建物や土地の利用について、市場の動向や民間事業者の事業アイデアや意向など、意見を広く聞く「サウンディング型市場調査」の実施が予定されています。調査についての詳細は、下記ホームページをご覧ください。

「中川東小学校及び中川西小学校廃校後利用サウンディング型市場調査」の詳細はコチラへ ➡
<https://www.vill.nakagawa.nagano.jp/soshiki/chiiki/11927.html> 村HP【ページID:0011927】



第3回中川村金魚すくい大会を開催!

第30回全国金魚すくい選手権大会認定大会長野県予選

▼なぜ中川村で「金魚すくい」?

なぜ、公民館で金魚すくいを始めたのか。これには、金魚すくいの聖地と呼ばれている奈良県大和郡山市との歴史的な繋がりと、金魚すくいの魅力が関係しています。

▼奈良県大和郡山市の「片桐」

中川村と大和郡山市にはそれぞれ片桐地区があり、中川村では旧片桐村、大和郡山市では旧片桐町にあたります。大和郡山市の片桐町の町名は、その地域を治めた小泉藩の初代藩主である片桐貞隆からとったといわれています。その片桐貞隆のルーツを遡ると、信濃源氏の片切為基にたどり着くことから、大和郡山市の片桐は、中川村の片桐がルーツにあるとわかります。

▼金魚すくいの魅力とは?

金魚すくいの聖地である大和郡山市との歴史的な縁から交流が生まれ、金魚すくいを公民館で取り組むようになりました。金魚すくいの魅力は、認知度の高さ、丁度良い難しさ、金魚の可愛らしさです。誰もがパッとイメージしやすく、老若男女が楽しめて、村の歴史も学べる「金魚すくい」なのです。



▼第3回中川村金魚すくい大会
7月13日(日)に第3回中川村金魚すくい大会をサンアリーナで開催しました。当日は、県内外より119名の方が大会に参加され、小中学生の部と一般の部に分かれて、水槽のなかの元気な金魚に挑みました。
今年も会場内に募金箱を設置し、集まった募金5,578円を、村社会福祉協議会を通じて日本赤十字社へ寄付しました。
金魚すくい大会の運営は、各分館の社会文教部長のみなさんに暑いなかご協力をいただきました。分館役職員のみなさんに改めてお礼を申し上げます。ご協力ありがとうございました。

