館報 中川

第323号
2026年（令和８年）
7月15日
中川村公民館

公民館講座「幼児すこやか学級」の様子

酷暑日

本来の7月は、梅雨明けとともに始まる本格的な夏を感じる月であったはずだ。

しかし地球温暖化の加速により、ここ数年は5月から夏が始まり、秋のお彼岸を過ぎてもいっこうに涼しくならない。長い残暑は10月初め頃まで続き、まさに1年の半分近くが夏といっても過言ではない。春と秋は年ごとに短くなり、日本の気候は夏と冬の「二季」にどんどん近づいていく。春夏秋冬それぞれに美しい風物詩がある日本の「四季」が失われつつあるのはあまりに残念だ。

今年の4月、気象庁は最高気温が40度以上の日を指す予報用語として、新たに「酷暑日」を制定した。人の体温を大きく超える、命の危険を伴う暑さであり、よりいっそう、熱中症への厳重警戒が必要になる。

「酷暑日」。今夏、何回この用語が使われるだろうか。

分館役職員研修会
モルック交流会
～地域のレクリエーション活動の意義を考えてみよう～

6月30日（火）、社会体育館アリーナを会場に、令和8年度中川村公民館分館役職員研修会が開催されました。今年度は「モルック交流会 ～地域のレクリエーション活動の意義を考えてみよう！～」と題し、各分館の役職員が一堂に会しました。年齢や性別を問わず、だれもが気軽に楽しめるニュースポーツ「モルック」の体験を通じて、これからの持続可能な分館活動や、地域における「顔の見える関係」づくりのあり方をともに考える研修となりました。

なぜ今「地域のレクリエーション」なのか

分館活動は、住民にとって最も身近な公民館活動であり、中川村の地域づくりを支える根幹です。しかし現在、多くの地区が人口減少や役員不足、多様化するライフスタイルなど、時代の変化に伴う様々な課題に直面しています。これまでの「義務感」や「負担感」が先行しがちだった地域活動を見直し、住民が自然と集まりたくなるような「魅力ある地域活動」を創出する、その突破口として期待されているのが、今回のテーマである「地域のレクリエーション活動」です。

全体会の冒頭では、レクリエーション活動が地域にもたらす重要な意義について、大きく3つの視点から再確認が行われました。

①新たな担い手の育成と参加促進

従来の枠にとらわれない新しいレクリエーションを取り入れることで、「楽しそうだから参加したい」という主体的な意識を醸成し新たな担い手の育成につながります。

②住民の孤立防止と地域防災

公民館の役割の一つである「地域防災の拠点」という観点から、老若男女が気軽に集まれる拠点を日頃からつくっておくことが大切です。日常的な「顔の見える関係」こそが、災害時に助け合える「最大の防災訓練」へとつながっていきます。

③地域共生社会の実現

レクリエーション活動は子どもたちにとっては多様な体験機会となり、高齢者にとっては健康づくりや生きがいとなります。世代を超えた「学び合い」と「支え合い」の循環が、笑顔を通じて自然に生まれます。

究極のバリアフリースポーツ「モルック」の3つの魅力

今回、地域レクリエーション活動の参考例として、フィンランド発祥のニュースポーツ「モルック」を取り上げました。すでに、分館の交流会などで盛んに行われており、地域の賑わいづくりに一役買っているスポーツです。モルックには、地域の輪をつなぐコミュニケーションツールとして、非常に優れた3つの特徴があります。

①年齢・性別・運動神経を問わない「高い包摂性（ほうせつせい）」

走る・跳ぶといった激しい動きが一切なく、木製の棒（モルック）を投げてピン（スキットル）を倒す、というシンプルなルールです。体力差が影響しにくいため、子どもから高齢者までが同じコートで対等に楽しむことができます。

②自然と会話が弾む「高いコミュニケーション性」

単にピン（スキットル）を倒すだけでなく、チーム内で「次は何番のピンを狙うか」を相談する作戦会議や、一投ごとに一喜一憂する応援のなかで、自然とハイタッチや笑顔が生まれます。

③特別な準備や広い場所が不要な「手軽さ」

体育館や集会所、公園など、わずかなスペースがあればその場ですぐにスタートできます。中川村公民館では、通常のモルッ

ク８セットに加え、室内用６セットの貸出を行っており、各地区の行事でもすぐに導入できる環境が整っています。

世代を超えて盛り上がった交流会

ルール説明のあと、アリーナ内に設けられた６つのコートに分かれ、モルック交流会がスタートしました。

「初めて体験する」という方から「すでに地区でやったことがある」という経験者まで混ざり合ってのプレイでしたが、コート内では経験者が初心者にルールや投げ方のコツを教えるなど、自然な教え合いの光景が見られました。チームでどのピンを倒すか作戦を立てながら、狙いどおりのピンが倒れた時には、分館の垣根を越えて全員でハイタッチを交わす姿があちこちで見られ、２試合という短い時間でしたが、「年齢に関係なく誰もが笑顔を共有できる」時間となりました。

参加者からの前向きな声

今回の研修会を通じて、参加した役職員の皆さんからは「準備が簡単で、ルールも覚えやすい。だれでも盛り上がれるのがいいと思った。」「自分の地区の交流イベントでも企画できそう」といった前向きな感想が多く聞かれました。

今回の研修会での学びと体験が、今後それぞれの分館活動の大きな一助となり、各地区でさらに活発で魅力的な地域づくりが展開されていくことを心より願っています。参加された役職員の皆様、大変お疲れ様でした。

リレーコラム

分館ちょこっと訪問 ～地域のつながりを育む「南田島納涼祭」～

南田島地区では、７月５日(日)、毎年恒例の「南田島納涼祭」が開催されました。地区の方のお話では、自身が子どもの頃にはすでに行われていたそうで、長年にわたり受け継がれてきた地域行事です。

納涼祭当日は、まず地区内の草刈り作業を行い、その後、公民館分館長を中心にテントなどの会場設営が進められます。11時半からは焼肉を囲んで交流が始まり、地区内の幅広い世代が集います。

今年の参加者は57人。３歳ほどの子どもから80代までが参加し、子どもだけでも約15人が集まりました。近年は若い世代や子どもの参加が増えている一方で、高齢者の参加は少なくなってきているとのことでした。

南田島地区では、新年会や春・秋祭りなど世帯主が集まる行事はありますが、納涼祭は家族も一緒に参加できる数少ない機会です。そのため、世代を超えて交流を深められる大切な場となっています。子どもたちが一緒に遊び、大人たちも焼肉を囲みながら近況を語り合うことで、地域のつながりを改めて感じられる行事となっています。

参加した地区住民は、「子どもや家族みんなで参加できる納涼祭は本当に貴重な機会です。毎年楽しみにしている。」「親同士で近況を話したりして、地区のつながりを改めて実感できる機会になりました」と話していました。分館長の宮澤さんは、「地区内で親睦を深める機会が減ってきているので、今年も開催できてよかった。これからも年配の方や女性、子ども達にもさらに参加していただき、幅広い世代が気軽に集まれる行事として続けていきたい」と地区交流への想いを語ってくれました。

（ＳＴ）

「あいさつ運動旬間」 8月1日（土）～10日（月）

あいさつ運動推進会議（小中学校ＰＴＡ・公民館・保育園）では、園児・児童・生徒が地域で過ごす時間が増える夏休みにあいさつ運動を行います。

今年は、各分館の「あいさつ標語」啓発ポスターに加え、３校代表で西小学校児童による防災無線・ケーブルテレビの行政番組の啓発放送や、ＳＮＳなども活用して「あいさつ運動」に取り組みます。

全村統一標語【『こんにちは！』　笑顔で守る　わが地域】

分館名(地区名)	各分館のあいさつ運動標語
飯　沼	あいさつで　交わす言葉で　生まれる微笑み
美　里	こんにちは　声かけてくれて　ありがとう
中　部 (北組・中組・下平)	ひとことが　地域をつなぐ　始まりに
大　草 (沖町・南陽・三共)	あいさつしよう！　きっとイイことがあります♪
桑　原	あいさつで　今日一日　さわやかに
葛　島 (葛北・柏原・渡場・柳沢)	あいさつで　始まる一日　うれしいな
横　前	あいさつで　つなぐ地域の　明るい未来
針ヶ平	あいさつで　つながる笑顔　地域の輪
小　平	あいさつが　共に心を　なごませる
小和田竹ノ上	あいさつで　育む明るい　地域の和
中　央	あいさつを　交わすみんなで　広がる和
中　通	あいさつが見守る　地域の安心・地域の輪
上前沢	あいさつで　繋がる心と　地域の笑顔
田　島	あいさつで　ひろがる地域の　安心の輪
中田島	伝えよう　声のバトンで　地域の輪
南田島	地域のぬくもり　つながる心　いつも笑顔で交わすあいさつ
牧ヶ原	あいさつは　みんなを元気に　する魔法
南　原	あいさつで　深める絆　生まれる笑顔

こんにちは！　笑顔で守る　わが地域
～毎月11日は、「信州あいさつの日」～

公民館では、今年から長野県将来世代応援県民会議が行う「信州あいさつ運動」の取り組みに合わせて、毎月11日の「信州あいさつの日」に村ホームページやＳＮＳ等を活用して、あいさつの啓発活動を行います。

あいさつはコミュニケーションの１丁目１番地であるとともに、誰もが無料でできる防犯対策でもあります。日頃から各ご家庭や地域であいさつを交わし、顔を覚えたり近所づきあいを大切にすることは、地域の連帯を深め、魅力あふれる地域をつくることや犯罪や災害に強い村づくりにもつながります。あいさつから、もっと「安心・安全で、魅力あふれる中川村へ。」みなさんのご理解とご協力をよろしくお願いします。

8月9日(日)は、「デジタルデトックスデー」図書館へ行ってみよう！

今、スマートフォンやタブレットなどのデジタル機器が生活必需品となってます。デジタル機器を「使いすぎ」てしまうと、どんな影響があるのでしょうか？この機会にデジタル機器との「上手な付き合い方」について考えてみましょう！旬間中、村図書館に特設コーナーを設置して関連図書を紹介します。

詳細は村 HP へ

二十歳の集い 実行委員募集！
「二十歳の集い」を自分たちで企画・運営しませんか!?

対象：令和３年度中川中学校卒業生または、平成18年４月２日～平成19年４月１日生まれの村内在住者

★第２回実行委員会　8/15（土）午後７時～

※遠方の方もＷＥＢ会議で参加可能！

中川村公民館　電話：88-1005 詳細は村 HP へ ➡

第51回中川村文化祭 出演・出展者 募集のお知らせ

開催日　11月６日(金)・７日(土)・８日(日)
展　示　11月６日(金)～８日(日) の３日間
ステージ　11月８日(日)午後12時15分～(予定)
申込期限　９月４日(金) まで

※詳しくは、折り込みチラシをご覧ください※

話題あれこれ

脳を洗う「極上の睡眠」獲得の秘訣とは？

「睡眠は、僕にとって最優先事項ですから。寝ていいと言われたら、いくらでも寝られます。」

メジャーリーガーの大谷翔平選手が、日常的にお酒を飲まない理由はアルコールが熟睡の妨げになるからだそうです。彼は毎日10時間以上の睡眠をとることで有名で、それはアスリートとしての最高のパフォーマンスを出すためです。

――え？　大谷じゃないから関係ない？

そう思った方にこそ、知ってほしい現実があります。

実は、私たちの「脳の健康」を守るためにも、睡眠は絶対的な鍵を握っているのです。

近年の研究により、睡眠不足や睡眠障害は、将来の認知症発症リスクへと大いに影響していることがわかってきました。

世界一の「寝不足国」と「認知症大国」の因果関係

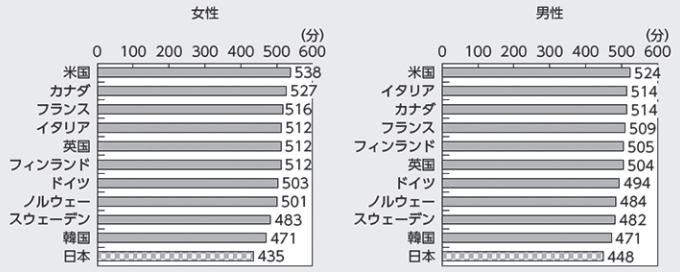
厚生労働省の発表によると、日本の認知症患者数は約470万人（2024年時点）。65歳以上の高齢者の8人に1人が認知症であり、日本の総人口に対する認知症の割合は、OECD（経済協力開発機構）加盟国の中で堂々の第1位です。

超高齢社会であることが理由といえますが、もう1つの大きな要因として見過ごせないのが、日本人の「睡眠時間の短さ」です。

OECD加盟国の平均8時間に対し、日本人の平均睡眠時間は7時間前半。「世界有数の寝不足大国」と知られています。さらに日本は男性よりも女性の睡眠時間が短く、「日本人女性は世界で最も睡眠がとれていない」ことになります。この背景についても気になるところですが、話を先へ進めましょう。

そして近年の医学研究では、この「短い睡眠」が認知症（特にアルツハイマー病）の強力な発症リスクであることが解明されています。

（図5）睡眠時間の国際比較



（備考）1．OECD 'Balancing paid work, unpaid work and leisure (2021)' より作成。
2．睡眠時間は、「sleeping」に該当する生活時間。
3．日本は平成28（2016）年、韓国は平成26（2014）年、英国は平成26（2014）年、フランスは平成21（2009）年、米国は令和元（2019）年、ドイツは平成24（2012）年、ノルウェーは平成22（2010）年、スウェーデンは平成22（2010）年、カナダは平成27（2015）年、フィンランドは平成21（2009）年、イタリアは平成25（2013）年の数値。

内閣府　男女共同参画局　「睡眠時間の国際比較」

夜寝ている間にゴミを回収!? 脳を丸洗いする「グリンパティックシステム」とは？

なぜ、睡眠不足が認知症を引き起こすのか。その秘密は、睡眠中に脳内で行われる「洗浄システム」にありました。その仕組みは2012年に神経科学者マイケン・ネデルゴーによりグリンパティックシステムと名付けられ注目されています。

ノンレム睡眠と呼ばれる深い眠りに入ると、脳の細胞がわずかに縮んで隙間が広がり、「脳脊髄液（せきずいえき）」がスムーズに流れ込み、脳内を巡りながら、有害なたんぱく質などのゴミを回収し、体外へ排出するルートへ運びこみます。このときに排出される脳内のゴミこそが、アルツハイマー病の原因物質とされる「アミロイドベータ」です。

つまり、慢性的な睡眠不足や浅い睡眠が続くと、脳のゴミが回収されずに蓄積し続けます。その結果、脳の機能低下が慢性化し、最終的には脳細胞が破壊されて認知症へ至るというわけです。

あなたの睡眠は大丈夫？「質」のセルフチェック

脳脊髄液による「脳の洗浄」をしっかり行うためには、睡眠の「時間」だけでなく「質」を高めることが不可欠。睡眠の質を確認するには以下の4つのポイントがあります。

・【寝つき】布団に入って10～20分以内に自然に眠りにつけますか？

・【睡眠維持】夜中に目が覚めず、朝までぐっすり眠れますか？途中で起きてもすぐまた眠れますか？（いびきもチェック）

・【目覚め】アラーム前にすっきり目が覚め、爽快感がありますか？

・【日中の状態】強い眠気がなく、休日も規則正しく過ごせていますか？

もし「いいえ」が多い場合は、脳の洗浄が滞っているサイン。以下の改善策を今日から始めましょう。

脳を洗うための「快眠習慣」改善策3つ

1.「寝る前のスマホを控える」ブルーライトなどの強い光は、眠りを促すホルモン「メラトニン」の分泌を低下させ、深いノンレム睡眠を妨げます。

2.「入浴で深部体温を下げる」就寝の90～120分前に入浴して1度、体の深部体温を上げておくと、布団に入るタイミングで体温が急激に下がり、深い眠りへスムーズに誘導されます。

3.「睡眠の妨げになる習慣を断つ」大谷選手のように飲酒を控えることは、夜中に目が覚めることを防ぐために極めて有効。また、夕方以降のカフェインを避け、寝具や寝室の環境（温度・湿度・明るさ）を整えましょう。

日中の激しい眠気やいびきがある場合は、睡眠時無呼吸症候群などの可能性もあるため、専門医への相談や、（※）厚生労働省監修の「睡眠チェックシート」をご活用ください。

私たちが数年後、数十年後も健やかな脳で、若々しい人生を送り続けるには、毎日の睡眠を「死守」する価値は十分にありますね。

（KK）

参考資料
●厚生労働省　睡眠チェックシート
●内閣府　男女共同参画局　コラム「生活時間の国際比較」
●厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」
●ウェルネス総研レポートonline　眠るたびに、脳は『洗われている』とは？『グリンパティックシステム』

みんなの広場

春の大掃除

葛北　関光史（せきこうじ）さん

学生時代に部活動で登山をしており、中川村へのご縁をいただきました。子どもたちが巣立ち、父を見送り、すこしゆとりのできたこの春、長年の懸案事項だった自室の大掃除を決行しました。

雑然としていた部屋からは、着なくなった服やら、昔組み立てたパソコンやら、カセットテープやら、出るわ出るわ…。30年前に埼玉県の実家を出て、一度も空けなかった段ボール箱にもついに手を付けました。中には、アルバム、家族旅行の土産、つくば万博の旗、どこかの海岸の砂、子どもの頃の漢字練習帳等が、ぎっしり詰まっていました。こんな段ボールを押し付けてきたのは母の仕業だろうと半ば呆れつつ、思いがけずタイムカプセルを開けたような、楽しさを味わいました。案の定分別は一向に進まず、写真を見ては中断し、CDを再生しては中断し…気の遠くなるような作業でしたが、ゴミ分別表を見ながら頑張りました。今年度分のゴミチケットを半分使い、大物はクリーンセンターへ運びました。

それにしても、物を手放すことは、なぜこんなに疲れるのでしょう。ゴミ捨て場にゴミ袋を置いて家に戻ってくる時の何とも言えない気持ちに、片付けよりもぐったりしてしまいました。自分はミニマリストにはなれないなあと、実感しました。

見違えるほど広くなった部屋に、某倉庫から以前いただいた卓球台を設置して、卓球場にしました。結局また狭くなってしまいましたが…。すっきりして、心なしか空気までおいしくなった部屋で、卓球を楽しんでいます。大掃除、お勧めします!!

わたしと中川村と、これからと

中通　宮澤（みやざわ）あゆみ さん

気がつけば、中川村と関わるようになって12年。村に住み始めて9年が経ちます。

改めて年数で考えると、長いようで短いような。子どもの成長と共に過ごしてきた、この時間は少し不思議な感覚です。

子どもたちは、中川村に育てられたと言っても過言ではありません。公民館行事や、地区行事、バンビーニや、保育園、小学校、ショッピングセンターチャオなど、そこに関わるたくさんの方の力を全力でお借りして、今日までできています。

その中でも、とくに思い入れが強いのは、姉弟ともにたくさんの楽しい時間を過ごさせてもらった『バンビーニ』です。ほぼ毎日と言っても過言ではないくらい、姉弟ともに通わせていただきました。

バンビーニに行けば、誰かに会える。

バンビーニに行けば、相談ができる。

バンビーニに行けば、親も子も笑顔になれる。

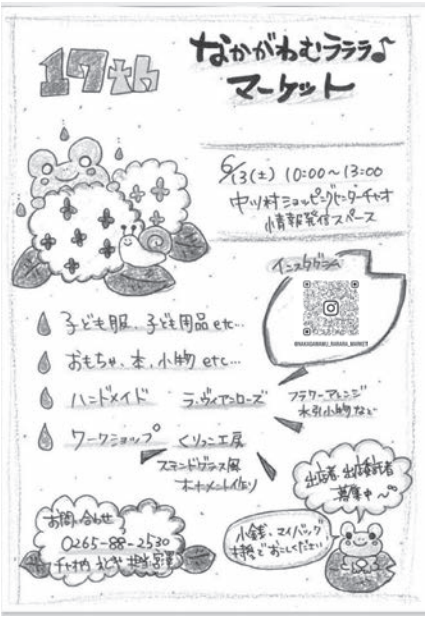
『9時に行って11時に昼食を食べて12時に帰ってお昼寝をする。』

毎日繰り返す、染み付いたこのルーティンのおかげで、今思うと、親子ともにメリハリのある日々を過ごすことができていたのだと思います。その毎日は、今の生活の基盤にもなっています。

村のイベントや行事にも、子どもが興味を示すものは時間が許す限り参加するようにしています。そのイベントなどがきっかけで新しい趣味が出来たり、もっとやってみたい気持ちになったり、都度発見や学びがあって、そして何より家族みんなで楽しめる家族時間にも繋がっているからです。

家族だけではやろうと思えなかったことを、イベントなどで開催してくれるのは、とてもありがたく、これからも参加していきたいと思っています。

私自身、勤務先のショッピングセンターチャオ内にある江戸屋のバックアップを受けながら、親子で楽しめるイベントを定期的に開催しています。



17回目の開催になる『なかがわむララ♪マーケット』は元々村内の子育て中の母親たちが中心となって始めたフリーマケットです。今では、出店者は他市町村、幅広い世代に渡り、親子で楽しめるワークショップ、ハンドメイド、リサイクル品の販売などを行っています。

各所で笑い声が溢れ、出店者もお客様もみんなで楽しめるイベントになっていて、毎回楽しい時間を過ごしています。

中川村と関わるようになって、12年。これから中川村と関わる人たちに、今度は『楽しい』時間を伝えていける人になっていけたらと自分ができることを、日々、模索中です。たくさんの人とたくさん笑い合える日々を、これからも過ごしていきたいです。

郷想 故随

青年海外協力隊とアフリカの思い出

千葉県在住　伊藤稔（いとうみのる）さん（葛北地区出身）

１９８１年（昭和56年）５月、飛行機の眼下に見えるケニアの地は想像していたジャングルとは違い、レンガ色の赤土とアカシアの木がまばらにある大地だった。中学生のころから憧れていたアフリカに紆余曲折の末、青年海外協力隊員として赴任した日のことは、50年近く経った今でも鮮明だ。

到着後直ちに「地方での生活体験」のため首都ナイロビから夜行列車に乗り、３００キロ離れたビクトリア湖畔の町キスムの駅に着いたのは朝６時だった。列車は植民地時代から使い込まれたもので、私は現地の人にまみれて座っていた。短期下宿先のウガンダ国境に近いシゴメレ村はキスムから更に50キロ離れており、乗合タクシーで向かった。タクシー乗場の周りでおばさん達が道に野菜や果物を並べて売っていた。この地域はルオ族で肌の黒色が濃い穏やかな性格の人々だ。おばさんからバナナを５本買った。50円位であったが「釣りの計算を５円ほど間違えた」と息を切らして渡しに来たので、その誠実さに驚かされた。

麦酒を楽しむ長老たち

シゴメレまでの道は赤土の未舗装道路で、大きな穴や雨でできた轍（わだち）にはまりながら進んだ。タクシーはピックアップの荷台の両側に鉄のシートを加えたもので、途中で乗り込む人で寿司詰めになる。英語で「シフト」と言われて意味が分からずにいたが「奥に移動してくれ」とのことと分かった。ケニアに来て初めての英会話らしいことをしたと今でも記憶している。

下宿先は農家でここに２週間滞在した。赤土の庭、直径４メートルほどの土塀とかやぶき屋根の家で、部屋は私のために空けてくれていた。食事はケール（葉キャベツ）の油炒めがおかずで、主食は白トウモロコシの粉を蒸かしたウガリである。これに肉をたまに入れてくれて大御馳走だった。蚊やハエが多く、蚊帳を貸してくれたが随分刺された。これで２週間後にマラリアになるとは思いもよらなかった。

キノコ住宅と子どもたち（1981年頃のケニアにて）

ケニアには２年間の派遣予定で、最初の配属は建設省本省だったが、ナイロビのビルの谷間での生活が嫌で転勤を申し出たら、キスムの地方局長にしてくれた。協力しに行ったはずだったが、その時触れ合った方々からの物心両面での援助には感謝しかない。

青年海外協力隊は１９６５年（昭和40年）創設で、初代事務局長は篠浦公夫（しのうらきみお）氏だ。現上皇様が皇太子のころ、外務省外交官の篠浦氏と意気投合され、協力隊黎明期にお力添えを頂いたと聞いている。

ケニアから戻った私は２年ほど協力隊事務局の職員となった。ある時事務局の人に誘われて既に退役された篠浦氏のお宅を訪れた。初めてお目にかかる70代の翁は目の鋭い方で、満州を馬賊とともに駆け巡った特務機関員だったと聞いた。戦中に進軍した国々との繋ぎ役として青年達を送り出し、現在の日本の国際協力の礎を築いたことに納得した。篠浦氏の隣の穏やかな奥さんが久保幸恵（くぼゆきえ）氏で、満州が縁で結ばれたとのこと。かつて紅白歌合戦で「トンコ節」を歌った華やかな経歴の方とは結び付かないが、お二人とも戦後を駆け抜けた勇者であったことに間違いない。

さて私は現在、千葉と中川村の２拠点生活を送っている。年の３分の１ほどを中川村で過ごし、多くの時間は家の周りの草と格闘している。数年後には妻と中川村の住人になる予定だ。

こんにちは 赤ちゃん No.015

松村 敦史 さん（中組地区）
かなえ さん

長男 想太 くん（11ヶ月）

今月の「赤ちゃんこんにちは」は、令和7年7月に生まれた中組地区の松村想太くん、ご両親の敦史さん、かなえさんにインタビューしました。

★★★★★★★★★★★★★

【生まれた時のエピソードを教えて下さい】

安産に向けて出産予定日の1ヶ月くらい前から、村内を一緒に散歩していたら、予定日よりも10日程早い出産となりました。

GWにお花畑へお出かけしました

生まれて初めてのお友達

分娩室の前で腕を組んで待っていたら、5分も経たずに、産声が聞こえました（危うく遅れるところだったのでホッとしました）。日差しの強い夏の日でした。無事に産まれてくれて、産んでくれてありがとう！

【初めて赤ちゃんと対面した時の印象は？】

むくんだ真っ赤な顔で大泣きしていたので、どうしていいか分からずオロオロしてました。

父はとても無力です（笑）。

【名前の由来は？どのように決めましたか？】

優しい子に育ってほしいと願い、母が名付けました。

【誰に似ていますか？どちらに似ていますか？】

顔のパーツ全てが、幼少期のお母さんにソックリです。

【お子さんが生まれて生活で変わったことは？】

毎日の洗濯と週2回のゴミ出しが日常になりました。伝い歩きを始めたので、徐々に子供の手が届く範囲が増えてきて、どんどん高い位置に危なそうなものを移動しています。

【お子さんの好きな食べ物は？】

まだまだ離乳食ですが、お米よりもパンや麺をよく食べてくれます。手掴み食べを練習しているのですが、握った食べ物を口に入れようとすると、指が邪魔で食べられないでいる姿が可愛いです。

【どんな子に育ってほしいですか？】

父も母も、立派な親とは言いがたい人間です。

親の背中を反面教師として、自分の道を歩んでほしいです。

まずは、ベイビーを早く卒業し、元気なキッズになる日を待ち望んでいます。

【最後に、ご両親から想太くんに一言】

敦史さんから…

もりもり食べて、ぐんぐん大きくなって、頑丈な身体を作ってください。親の都合で子育てしているので、迷惑をかけますが、末永くよろしくお願いします。

かなえさんから…

初めての育児で分からないことだらけですが、すくすく育ってくれてありがとう。これからもたくさん思い出作ろうね。

八幡神社で「お宮参り」

★★★★★★★★★★★★★

いろいろとお忙しい中、インタビューを受けていただきました。ありがとうございました。元気に大きく育って下さいね。

うちょうらん

【梅雨時のシナノキの皮剥ぎ】

70年ほど前まで、この地方でも化学繊維がこの世に出る前は天然繊維が大切にされた。

主流は麻、稲わらや木綿、絹糸などであったが、藤やシナノキの樹皮も利用された。

シナノキは信州地方に多く自生しており、信濃国の語源説の一つである。シナノキの繊維は堅く強く美しく、今でも山形県や新潟県では工芸品の材料としている。

梅雨時のシナノキは、形成層が柔らかく木部から樹皮が剥がれやすいのだろう。剥がした樹皮の最外層の固い部分を取り除き、草木灰（そうもくかい）やアルカリで煮るなどの方法で処理して、薄い繊維層を取り出し、乾燥させた繊維を利用する。

子どものころ、シナノキの繊維が強いことから、縄に綯ったり、草履に編み込んだりしたのをよく見たものだ。

梅雨が明ける前に、我が家の林のシナノキの皮を剥いでみるのも面白そうだが、処理に手がかかりそうなので思案している。（ＭＫ）

館報 中川
第323号
2026年（令和8年）7月15日発行
■発行 〒399-3802 長野県上伊那郡中川村片桐4757 中川村公民館
TEL 0265-88-1005 （Facebook）https://www.facebook.com/nakakou2
FAX 0265-88-4005 （Eメール）nakakou@vill.nagano-nakagawa.lg.jp
■編集 公民館報編集委員会 ■印刷 龍共印刷株式会社

VEGETABLE OIL INK 再生紙を使用しています。