



働き姿

支えあい、助けあいをサポート 吉澤 ^{のぞみ} 希さん

山形村社会福祉協議会に勤めて4年。

4月から生活支援コーディネーターとして高齢者の在宅生活を支えるため、ネットワークづくりなどの様々な取り組みを行っています。

“ボランティアの輪が広がること”にやりがいを感じ、「山形村のどこへ行っても“社協の吉澤さん”と声を掛けてもらえるようになりたい！」とやさしくも真剣な眼差しで語ってくれました。

(6月13日 いちいの里にて)

告知板

B & G プールオープン

利用期間 6月25日(土)～ 9月3日(土)
 利用時間 午前の部 AM 9:00 ~ 11:50
 午後の部 PM 2:00 ~ 4:50(平日)
 PM 1:00 ~ 4:50(土・日・祝祭日)
 利用料金 大人(高校生以上) 250円
 中学生以下 無料

注意事項

幼児(3歳以下)の遊泳は必ず保護者が一緒に遊泳してください。
 また、オムツの外れていないお子さんの遊泳はできません(水遊びパンツでの遊泳不可)
 小学校3年生以下の児童には保護者が入館から退館まで付き添うようにしてください。

6月・7月の日程は下記のとおり

月日	曜	午前	午後	月日	曜	午前	午後
6/25	土	無料開放		14	木		
26	日			15	金		
27	月			16	土		
28	火			17	日		
29	水			18	月	無料開放	
30	木			19	火		
7/1	金			20	水		
2	土			21	木		
3	日			22	金		
4	月			23	土		
5	火			24	日		
6	水			25	月		
7	木			26	火		
8	金			27	水		
9	土			28	木		
10	日			29	金		
11	月			30	土		
12	火			31	日		
13	水						

□ 一般利用 □ 休館又は団体使用

フィットネス教室開催のお知らせ

日時: 7月15日・22日・29日
 8月5日・19日・26日
 9月9日・16日 全8回
 午後7時30分～午後9時00分まで
 場所: ふるさと大ホール
 対象: 村内在住及び在勤の方
 参加料: 無料
 申込み: 7月8日までにトレセンへ
 詳細は、山形村教育委員会まで 98-3155

児童引き渡し訓練

6月10日(金)長野県中信地区に強い地震が発生。交通機関は利用出来ない状況の中、保護者は徒歩で来校し、児童を連れて帰宅するを想定し災害時に児童を安全・確実に迅速に保護者へ引き渡すため



の訓練が小学校体育館にて行われました。
 訓練中は神妙な面持ちの児童たちでしたが、引き渡しが無事に終わると安心した表情で帰路についていました。

山形小PTA作業

5月21日(土)、PTA三役、施設部員、学校職員、6年生の保護者による春の校内整備が行われました。

今回は、側溝の泥上げ、中庭・前庭の整地、池やトイレの掃除、腐葉土運びなどの恒例作業に加え、本年度より始まった学校支援活動「環境行



事支援」の一貫として、5年生教室前への花壇作りが行われました。参加された皆さんご苦労様でした。

松本山雅サッカー教室

6月16日(木)、山形保育園の遊戯室にて年長組の園児約60名を対象に、松本山雅FCか



ら小林容太コーチ、小松憲太コーチを迎えて巡回指導が行われました。
 ゴールネットを使ったボール集めや、グループに分かれて試合をしたりと終始笑顔で動き回る園児たちの姿が見られました。

山すそ

5月下旬、山形の田植えシーズンも仕上げの植え直し最盛期を迎えた機械化により手の掛からなくなつた田植えではあるが、こればかりはそうはいかない。

この時期、実家の母親も時間を見つけては、いそいそと西山すその田んぼへと出かけ植え直し作業に励む日々を送る。母曰く、ちゃんと植わってないからやり直しが多くて困るよ。腰や膝は痛いし昔みたいに動けないし。口を突いて出てくるのは愚痴ばかりであるが、その表情からは満更でもないことが見てとれた。山際の田んぼにちよるちよると流れ込む水の音。カエルの鳴き声は初夏の陽気で気だるそう。悲鳴を上げた腰をグツと伸ばす。一面の田んぼと松本平が目に見え込んでくる。土手に座りお茶と飴でひと休み。静かな時間が流れる。世知辛い世相と裏腹なこの時間の過ごし方、実はとても贅沢なのではないだろうか。歳なんだから無理するなよ。そう思っていた自分、今度は母が羨ましく思えてきた。

山形スポーツ広場

恒例! 春の常会対抗 後半戦

山スポ

講座紹介 テニス教室始まる

山形村教育委員会主催のテニス講座がはじまりました。5月13日から7月1日の全8回、毎週金曜日の19:30～21:00に行われています。長年続いている人気の講座とあって活気があり、受講者の皆さんはテニスでいい汗を流していました。



男女混合
ソフトバレーボール
優勝 淀の内
準優勝 久保
第3位 中耕地西

5/15
上大池分館

熱い戦いが終了

キックベース
優勝 南堀
準優勝 北中
第3位 上手村
" 北堀

5/22
下竹田分館



5月27日(金)、山形小学校6年生の社会見学がありました。千曲市屋代の長野県立歴史館と森將軍塚古墳館および古墳、長野市松代町の象山地下壕を訪れました。古墳では千六百年前に造られた全長約百メートルの前方後円墳に登り、その大きさに圧倒されていました。

山形小6年 社会見学

鉢盛中 摘果作業・福祉体験

5月24日(火)、鉢盛中学校で2・3年生は摘果作業、1年生は福祉体験があり、鉢盛地区のりんご畑や福祉施設へ生徒らが訪問しました。福祉体験の会場のひとつ「デイサービスセンターいちいの里」では、車いす体験や施設利用者との交流、奉仕活動などを行い貴重な時間を過ごしました。



山形小4年 林業体験

6月3日(金)、
小学校林にて山形小学校4年



生が林業体験を行いました。林業委員を指導者として迎え、作業の説明を受け緊張しながらのこぎりなどを扱っていた児童たちでしたが、後半は手際の良さを見せつけ指導者を驚かせていました。直接自然と関わることでふるさとの緑を考える大事な時間となりました。

盆栽・山野草展示



5月28日(土)・29日(日)、ミラ・フード館ホールミラにおいて、山形村の盆栽と山野草の愛好家の皆さんによる展示会がありました。愛好家のコレクションということもあり、見ごたえのある展示会となりました。展示即売もあり、盆栽や山野草を買い求めるお客さんでにぎわっていました。



宗福寺探鳥会

6月4日(土)、上大池の宗福寺において、信州野鳥の会主催による「山形村宗福寺探鳥会」がありました。およそ30名の参加者により、宗福寺周辺のバードウォッチングを行い、33種の野鳥を確認することができました。案内役の務臺明さんは「多くの人に野鳥に興味をもってもらうことで環境保護に繋がれば」と話していました。



4月14日の夜にマグニチュード6.5の地震が起き、その後の揺れは余震と判断していた矢先の16日未明に、マグニチュード7.3の地震が発生。14日を前震とし16日を本震に改めるといふ、想定外の地震となった今回の熊本地震。その後も、複数の活断層帯の連鎖により、大分県にまで及ぶ広範囲の地震が発生するなど、気象庁の会見でも前例がない地震との発表であった。

地震発生後も、倒壊の危険性による市役所庁舎の機能不全、避難所生活でのエコノミークラス症候群、罹災証明書発行遅れなど、行政の対応避難所での生活において、新たな課題が浮き彫りとなった。

今月号の館報では、長野県内でも発生が懸念される活断層型地震と、地震発生時の対応について考えてみた。

地震の種類について

地震の種類は、東日本大震災のような海溝型地震と、今回の熊本地震や阪神淡路大震災のような活断層型地震の、2つのタイプに大きく分けることが出来ます。

ここでは、2つのタイプの地震の発生メカニズムについて簡単に説明してみます。また、両タイプの特徴などを図1に示してみました。

海溝型(プレート境界型)地震
海溝やトラフと呼ばれる場所では、海側のプレートが陸側のプレートの下に沈み込んでいる。その時海側のプレートは陸側のプレートを地底に押し込んでいるのだが、その歪みが限界に達すると、陸側のプレートが跳ね上がり巨大な地震が発生する。この時、海水も急激に押し上げられるために、津波が発生する。

活断層型地震(直下型地震)
日本には、約2千の活断層があるとされている。海側のプレートによる圧迫は、これら内陸部の活断層にも影響を及ぼしている。海側のプレートの圧迫によって活断層がずれると、局地的な地震が発生する。

長野県が震源となる地震は活断層型であるが、海溝型として南海トラフ地震の発生が心配される。また、海溝型地震の発生前には、内陸部での地震が増えるとの説もある。次は、県内の主要な断層帯を図2で示すと共に、山形村にも影響が大きいと考えられる断層帯を紹介します。

活断層型地震

- 人の住む地域の直下でも起きるため、地震の規模が比較的小きくても被害が大きくなりやすい
- 地表に段差や横ずれができて大きな構造物も壊れる恐れがある

図1 朝日新聞デジタル版より

海溝型(プレート境界型)地震

- 地震の規模が大きい津波を起こす
- 高層ビルなどに被害がでる長周期地震動が起きやすい



糸魚川 静岡構造線断層帯
長野県北部から諏訪湖付近を経由して、山梨県南部にかけて伸びる、長さ約158kmの活断層帯。活動する断層帯の形状等の特徴に基づき4つの区間に分割され、平成26年11月に発生した白馬村の地震は、北部区間に属する神城断層の活動によるものである。

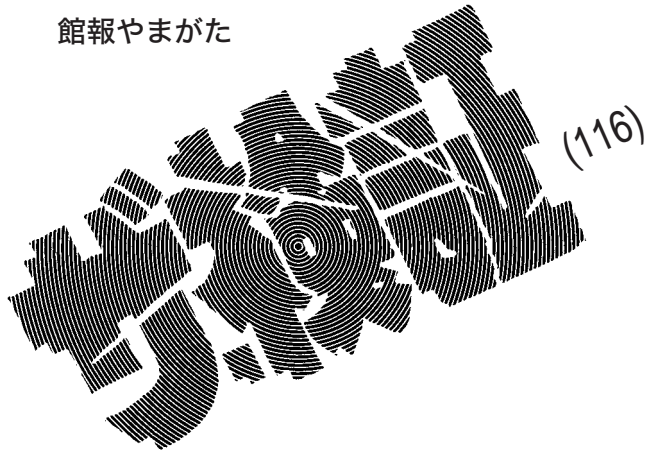
政府の地震調査委員会が公表する、30年以内の震度6弱以上の地震発生確率は13~30%と高く、今回の熊本地震の要因となった日奈久断層帯の確率が0~16%であったことを考えると、警戒すべき断層帯であることに違いはない。

なお、この断層帯が起因となる大規模な地震が発生した

場合、山形村での震度は5強~6弱と想定される。

境峠・神谷断層帯
松本市安曇から同市奈川、木祖村、日義村、塩尻市奈良井、南箕輪村を経て伊那市に至る、長さ約47kmの断層帯。30年以内の地震発生確率は0.02~13%と糸魚川 静岡構造線断層帯に比べると低くなるが、国内の主な活断層帯の中では高いグループに属し、地震発生時の山形村での震度は6弱と想定される。

この二つの断層帯の他にも、木曾山脈西縁断層帯や伊那谷断層帯が起因となる地震が発生した場合も、山形村が大きな揺れに見舞われる可能性が高いと考えられます。



熊本地震から学ぶ

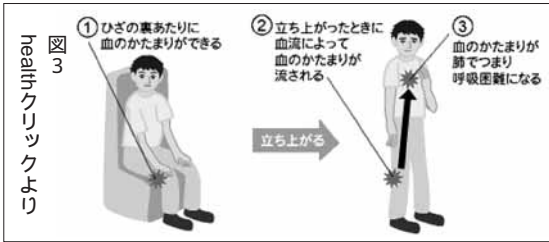
エコノミークラス症候群

どのような病気ですか？

長時間、足を動かさずに同じ姿勢でいると、足の深部にある静脈に血のかたまり（深部静脈血栓）ができます。この血のかたまりの一部が血流にのって肺に流れて肺の血管を閉塞してしまう（肺塞栓）危険があります。これを深部静脈血栓症／肺塞栓症、いわゆるエコノミークラス症候群といいます。

どのような症状ですか？

初期症状は大腿から下の脚に発赤、腫脹、痛み等の症状が出現します。このような症状が発生したら急いで医療機関を受診する必要があります。足にできた血栓が肺に詰まると、胸痛、呼吸困難、失神等の症状が出現し、大変危険な状態になります。



予防する方法はありますか？

長時間同じ（特に車中中等の窮屈な）姿勢でいないようにしましょう。
足の運動をしましょう。
・足や足の指をこまめに動かしましょう
・1時間に1度は、かかとの上下運動をしましょう（20〜30回程度）
・歩きましょう（3〜5分程度）
適度な水分を取りましょう。ただし、アルコール、コーヒーなどは利尿作用があり、飲んだ以上に水分となって体外に出てしまうので避けましょう。
時々深呼吸をしましょう
できるだけゆったりとした服を着ましょう。
禁煙をしましょう

起こりやすい人はいますか？

高齢者 下肢静脈瘤
下肢の手術 骨折等のけが 悪性腫瘍 過去に深部静脈血栓症、心筋梗塞、脳梗塞等を起こした事がある
肥満 経口避妊薬を使用
妊娠中または出産直後 生活習慣病（糖尿病、高血圧、高脂血症等）がある等の方は特に注意が必要です。
厚生労働省HPより

罹災（りさい）証明書

どのようなものですか？

地震・火災・風水害などで被災した家屋や事業所などの被害の程度を証明する書類をいいます。市町村が自治事務として現地調査を行い発行するもので、全壊・大規模半壊・半壊・一部損壊・全焼・半焼・床上浸水・床下浸水・流出などの区分で被害の程度を認定します。損害保険の請求などを行う際に必要となります。
地震や大雨などの自然災害の場合には、市町村役場などの自治体が発行し、火災被害の場合には、消防署が発行します。

発行されるまでの期間は？

申請から発行までの期間は、各自治体や被害の状況によっても異なりますが、1週間以上の期間がかかることがほとんどです。大規模地震などの大災害が起こって罹災証明書の発行依頼が殺到した場合などには、発行までの期間が大幅に伸びるケースがあります。また、被害程度の再調査を行った場合にも発行にかかる期間が長引きます。このような場合、証明書の発行までにかかる期間が1ヶ月以上になってしまうケースもあります。

被災から支援措置の活用までの流れ

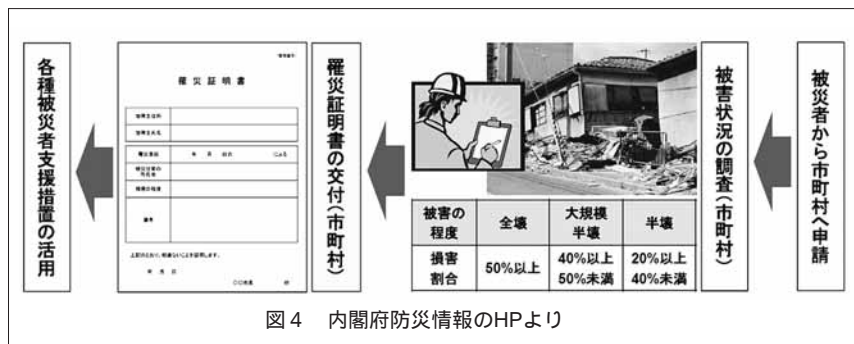


図4 内閣府防災情報のHPより

これまでの館報でも大規模災害のたびに、災害に関する特集を取り上げてきていますが、震災直後に上昇した防災意識が時間経過で希薄になる傾向にある。
大規模災害を想定した備蓄、また避難ルールなど、今回の災害を機にもう一度考えていきたい。



小学校校庭東

郷土の偉人 中村太八郎



清水寺鐘楼西



明治元年、大池村に生まれ
た中村太八郎。多くの田畑を
持つ裕福な家で育ちますが、
その田畑を借りる小作人たち
は、彼にも頭を下げ、土下座
をして迎えるなど、同じ人間
でありながら不平等な姿を若
い時から常に目にしていまし
た。

「同じ人間に生まれながら、
小作人ほど哀れるものはない。
嘗々土に埋もれて、牛馬
の如く働き、動物のような暮
らしをしながら、しかも一生
頭が上がらない。自分は、こ
のような、いくら働いても頭
のあがらぬ人々のために、将
来大いに尽くさねばならぬと、
深く心に決するところがあつ
た。」と語っていて、貧者、弱
者、労働者、小作人および婦
人の生活向上」のために尽力
し、普通選挙と土地国有論を
理想として、その理想実現の



5月31日(火)〜6月19日(日)、
山形村図書館にてふるさと伝
承館に保管されている資料の
一部を展示する「中村太八郎

ために生涯をささげていきま
した。

『普通選挙の父』と呼ばれてい
る中村太八郎ではありませんが、
実際その名はあまり知られて
いません。それは、自らが人
前に立ち有名になることを望
んでいたのではなく、純粹に
平等な社会を望んでいたから
なのです。実際、「普通選挙
法」が交付された日の大祝賀
会では、壇上に立つことはな
かったといえます。

そんな中村太八郎を学ぼう
というイベントが行われまし
た。

今では当たり前とな
った普通選挙。選挙権
が18歳以上となつてか
ら初めて山形村でも、
7月に国政選挙、翌年
には村長選挙が行われ
ます。選挙カーで名前
だけを連呼するような
立候補者にだけは、こ
の重い一票を投じては
いけないと、いま改め
て感じています。



展」が行われました。

6月11日(土)、トレーニン
グセンターにて信州大学の
小山茂喜教授を講師に迎え、
「普通選挙の父 中村太八郎」
と題した講演会が行われ約
80名が受講しました。

親子スターウォッチング

5月28日(土)、ミラ・フード
館にて天文観測会が行われま
した。天体協力者の会の方と
学習をした後、実際に天体望
遠鏡を覗き、
天体や国際
宇宙ステ―
ションなど
を見て宇宙
に思いを馳
せました。



おめでた(子・親)
風 (敬称略)

- 田口 颯真・葉月・下竹田
- 宮澤 一真・信幸・上竹田
- 山口 力橙・高志・下大池
- 小林 瑠華・優介・小坂
- 百瀬 平・86歳・上竹田
- 野々山 幸永・85歳・下大池
- 百瀬 一・96歳・上竹田
- 成田 カツ・93歳・下竹田
- 中村 友子・89歳・上大池
- 大池 重子・85歳・下大池

天然水を地元の方へ

みなさん「清水平ん泉」を知っていますか？



上大池のコンクリート製造・販売会社「オーイケ」(大池悦二社長)の事務所前駐車場に4月末、水くみ場「清水平ん泉」ができました。工場利用のために160m掘り進んだ先に水脈があつたことから、水質を検査した結果、水道法の水質基準に適合する上々の天然地下深層水だと判明しました。大腸菌がなく、ミネラルを含んだ硬水で、口に含むとまろやかな感じの美味しい水なのです。「水を買ったらどうか」との誘いを断り、地元の方に喜んでもらえればいいと開放しています。

公民館講座 はじまりました!

平成28年度の公民館講座が始まりました。毎年大人気の生き生き塾、好評につき昨年から続くガーデニング講座、他にも実施日はまだ先ですが、村民ウォーキングやパン作りなど他にも盛りだくさんの内容です。



「麦茶やコーヒーを飲むときや、ご飯を炊いても美味しいんだよ!」と教えてくれました。みなさんも美味しい天然水「清水平ん泉」を飲んでみませんか。

生き生き塾

5月19日(木)、第1回の生き生き塾が行われ、受講者全員で色々な意見を出しながら今年度の計画を立てていました。続く第2回が6月9日(木)に開催され、実際に体を動かして行う体操に、脳も体もリフレッシュ。受講者も生き生きと楽しんでいます。



ガーデニング講座

5月26日(木)、季節の花を使ったガーデニング講座が開催されました。参加者は必要なノウハウを学びながら、プランターに思い思いの寄せ植えを作りました。作品はトレセン玄關等に飾られていますので、お立ち寄りの際にはぜひご覧ください。



誌上で巡る山形の道祖神

案内人 籠田次郎

道しるべ(上竹田)25 後編

前号で上竹田御判形辻の傷ついた道祖神を案内しました。この辻、村内では大きな辻で、明治7年10月に三ヶ村が合併する以前から竹田村の要所として村の中央へはもちろんな隣の村々に通じ賑わっていました。碑には「右きすすわ左まつもと」と彫られています。左が「左」と「すわ」の字が削られています。

この辻のど真ん中には大きなつるべ井戸があり、御判形と下本郷の人々の生活を支えるこの井戸が無かった頃は三間川まで水を求めて行ったと聞きました。また辻の左北角に

は「松の湯」という銭湯があり、お風呂が沸くとホラ貝で吹き知らせ、酒・たばこ・切手・はがきを扱う旅館業も昭和30年初めまで営み、井戸は上水道完成後もしばらく簡易水道として役立っていました。

もう一つの道しるべは、この辻から150mほど北の三叉路右北に祀られており、右松もと左はた」と彫られ、東北方向に斜めに延びる細い道が松本に通じており、村に残る古道の一つです。この辻には筆塚(明治32年)と大正4年の大火を記憶に残す碑が建てられています。

山雅 『お弁当コンクール』

最優秀賞 審査委員長賞 ^{ま お}横水舞緒さん 下竹田 小学6年

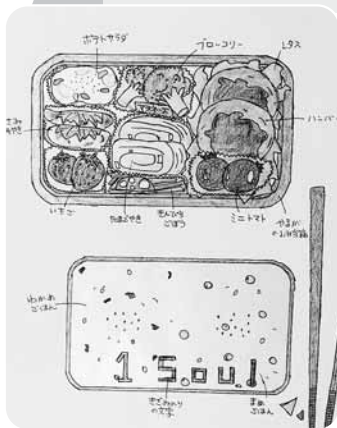


サッカー」
2松本山雅F
Cの選手に食
べてもらいた
いお弁当のイ
ラストを募つ
た「お弁当コ

ンクール」が開催され、3
6年生68名の応募の中から横
水舞緒さんが考案したお弁当
「1.S.O.U.I」(ワン)Soul弁当”
が最優秀賞と審査委員長賞の
両賞を獲得しました。

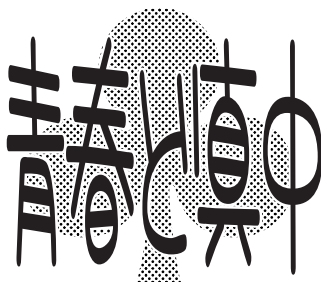
お母さんが山雅の応援に行
ったとき、このコンテストを
知ったという舞緒さん。考案
したお弁当のデザインは、サ
ラダを多く使ったり、ご飯に
グリーンピースやワカメを交ぜ、
山雅のチームカラーであるグ
リーンを強調しました。

今のところ商品化の話はあ
りませんが、ぜひ選手の皆さ
んに食べて欲しいですね。



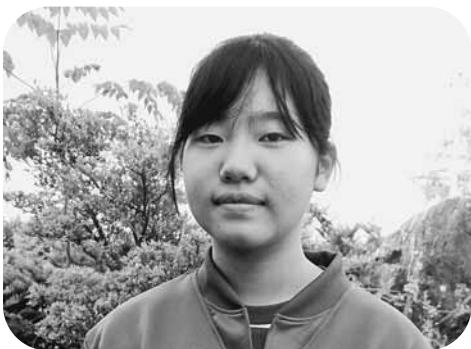
なつ み 清沢 夏未さん

下竹田
(小学6年)



はく と 林 覇斗くん

下竹田
(中学2年)



アニメ
大好き



“マイクラ”
最高!

3年間休んでいた空手にも
通い始め頑張っている夏未さ
んですが、普段ははにかみ屋
さん。
そんな夏未さんが今夢中な
のは二次元の世界。とにかく
アニメが大好きで、学校でも
友だちとキャラ話で盛り上が
っている時がすごく楽しいと
言います。家族でカラオケに
行って唄う曲もほとんどアニ
メソング。たくさんあるアニ
メの中でもはまっているのは
“甲鉄城のカバネリ”だそう
です。
いつか秋葉原に行ける日を
心待ちにしています。

上にはお兄ちゃん、下には
弟と妹が1人ずつ。
学校では部活動は特にやつ
ていませんが、友だちとバス
ケットやテニス、野球などの
スポーツをすることが楽しい
という覇斗くん。好きな教科
は数学で、英語と国語はちょ
っぴり苦手だそうです。
今覇斗くんが夢中になつて
いることの1つは「マインク
ラフト」という家作りや、友
だちと一緒に冒険をするゲー
ム。兄弟とも楽しんでると
いいます。将来は決めてない
けど今のところ蕎麦屋”と照
れながら答えてくれました。