

館報



2月号

やまがた

No. 790

令和4年
(2022年)



※表紙の写真は撮影のためマスクを外してもらっています。

気持ちの良い接客を心がけて

ちえ
五十嵐 千絵さん (小坂)

村内のコンビニエンスストアで勤務して約12年になる千絵さん。レジでの対応は親切丁寧で仕事に対する熱心さが伝わってきます。

また買い物に来たいと思ってもらえるような接客を心がけていて、「お客様からありがとうと言われると嬉しい」と話してくれました。

(1月24日 セブンイレブン信州山形店にて)

働く姿

告知板

令和4年度(2022年度)施設予約 3月11日(金)受付開始!

トレーニングセンター、ミラ・フード館、ふれあいドーム、テニスコート、小学校施設(体育館・グラウンド)の施設予約が、3月11日(金)から始まります。予約は希望日時の3ヶ月前より可能です。

◎窓口予約…午前8時30分から ※ミラ・フード館のみ午前9時から

◎電話予約

3月11日(金)の対応

窓口での受付を優先しますので、電話予約は午前10時からの受付といたします。

3月12日(土)以降の対応

午前8時30分から受付 ※ミラ・フード館のみ午前9時から

※新型コロナウイルス感染拡大状況によっては対応が変更となる場合がありますので予めご了承ください。

家族みんなでやってみよう!

おうちでストレッチ講座

3月1日(火)YCSでリニューアルスタート!



現在YCSで放送中の『おうちで簡単ストレッチ&エクササイズ講座』の内容をリニューアルして3月1日(火)より放送を始めます。放送スケジュールはテレビの電子番組表や村ホームページでご確認ください。

【講師】スポーツトレーナー

山田 美由紀さん(小坂)

お問い合わせ 山形村教育委員会 ☎0263-98-3155

フリースタイルスキー男子モーグル

杉本 幸祐さん(上竹田)

北京冬季オリンピック出場

勇気と感動をありがとう!



北京冬季オリンピック日本代表に選出されたフリースタイルスキー男子モーグルの杉本幸祐さん(上竹田)が2月3日(木)、オリンピックの大舞台に立ちました。予選では6位と危なげなく予選通過。2日後に行われた決勝1回目も2位と好調をキープ。決勝2回目では、スタートから安定した滑りを見せたものの、中盤で右ストックが折れるアクシデントに見舞われ9位となり、上位6人で争う決勝3回目進出はなりませんでした。レース後のインタビューで杉本さんは「ストックが折れるとは思わなかったが、道具のせいではなく自分の力不足だ。テレビの前で応援していただいたみなさんに感謝したい」とコメントを残されました。

【写真提供】株式会社デイリーはやしや(所属先)

山形保育園 節分豆まき

2月3日(木)、豆まきが行われました。園庭から鬼が現れると、用意した村内産の大豆を鬼に向かって力いっぱい投げていました。鬼が怖くて泣き出す園児もいましたが、全員で協力して鬼を追い出すことができました。

また、家庭では飾ることが少なくなってきた柀(びんぼ)も園内にお供えされ、伝統を園児に伝えていました。『節分』は季節を分ける日で、健康で幸せに過ごせるように願って、悪いものを追い出す日です。

新型コロナウイルスという“鬼”も早く追い出したいものです。



オニは～そと! 福は～うち!

やまのこ保育園 卒園証書作り



『子育て証書』を贈った年や証書に写真やメッセージを寄せた年もあったそうで、どれも思い出深い宝物ですね。



思い出が詰まった世界に一つだけの卒園証書ができました。

この春に卒園を迎える年長クラスの園児たちが卒園証書の台紙を手すき和紙で作成しました。『その子だけしかない、たった一枚の証書』を贈りたいという先生たちの思いから毎年、証書作りを行っており、園児たちは自分で書いた和紙に木の葉や毛糸などで鮮やかな模様を施していました。

現在は和紙工房の方が準備や制作に携わっていますが、以前は障子紙をちぎって型枠ですくまでの全工程を園児たちで行っていたそう。

山すそ

1年で最も寒さが厳しい大寒の候。新型コロナウイルスの第6波が急速に拡大し、かたが報道されている。

いつまでこの疫病禍が続くのかと心をふさぎたい。庭先に目を向けると寒空の下でネコヤナギが花を膨らませ、たくましく花を咲かそうとする姿に春が確実に近づいていることを感じた。▼季節のめぐりを再発見させてくれるものに茶道がある。4年前に映画化された『日日是好日』の原作者、森下典子さんのエッセイには、四季の美しさやお茶の先生との印象的なエピソードが綴られている。私がとくに好きな逸話を紹介したい。毎年節分には、茶室の床の間に『不苦者有知』と書かれた鬼の掛け軸が登場する。しばらく考えた末、それが「フクハウチ」と読めることに気がついたが、先生はこうとも読めると続けた。「苦と思わざる者に、知有り」▼つらい時こそ、身近に寄り添ってくれる人の温かさ感謝できる。苦難を乗り越えた経験が、自分を成長させる「知」となる。そう信じ、今を生きたい。

図書館からのお知らせ

*ご自宅から予約や延長ができます。新型コロナウイルス感染拡大のため、入館できない期間が1ヶ月以上。ご不便をおかけしています。そんな時でも図書館を便利に使う方法をご紹介します。

そのためにパスワードを設定してみませんか？

- 1. キーワードに「山形村図書館」をいれ検索。ホームページを開く。
2. 「蔵書検索」を選ぶ
3. メインメニューから「新規パスワード登録」を選ぶ
4. 貸出カードの番号、氏名、生年月日、電話番号を入力してログイン
5. パスワードとメールアドレスを入力して登録。



蔵書検索はこちら

図書館でも登録のお手伝いをしています。お声がけください。

山形村図書館 ☎0263-98-3155

あなたの本との出会いをお手伝い……図書館へ！

BOOK No.56 編集=山形村図書館

特集 いつもありがとう 図書館ボランティア

山形村図書館は心強いボランティア集団に支えられています。今号は、夏・冬のスペシャルなおはなし会やナイトライブラリーでお世話になっているボランティアさんに自己紹介をお願いしました。

①クレヨンママ パネルシアターが絶品

平成10年に結成以来、子育て中の母親を中心に11名のメンバーで和気あいあいと活動しています。図書館では毎年、クリスマスおたのしみ会に出演しています。他にも保育園のお誕生日会や文化祭、山形村社協の『福祉の集い』などで公演を行っており、地域の方たちとのふれあいを楽しんでいます。

②おはなしの会 夜の図書館が素敵な雰囲気

こちらを見て、耳を傾けてくれる皆さんとの一瞬の緊張感が好きです。「おはなしの会」は山形村に30年ほど前に発足しました。毎年秋に図書館でナイトライブラリーを開催し、大勢の方に来ていただいています。今年度は10周年の図書館まつりにも参加しました。



児童館での語り、紙芝居、絵本

クレヨンママの面白さ(魅力)は、何ととってもパネルシアター。原作の世界観を読み込みながら、登場人物の動きやセリフの練習を重ね、皆で息を合わせて演じるのは達成感があります。何よりも子どもたちの喜ぶ反応にいつもパワーをもらっています！(岡上)



③てぶくろ 人形劇に子どもの目がキラリ

私たちは、何度もメンバーが入れ替わりながら、20年以上も活動が続いています。今年度は新しい仲間を迎えることができ、多くのキャラクターが登場する「おばけ森のこわがりお化け」という大作を演じることができました。図書館では恒例の夏のおたのしみ会、10周年まつりに出演しました。



普段は、おしゃべりを楽しみながら、参加できる人で無理なく練習しています。公演では、子どもたちの歓声と笑顔にやりがいを感じています。(澤野)

3団体とも20年、30年続く息の長い団体です。

図書館だけでなく、地域のさまざまな場で活躍されています。いつでも仲間を募集中！一緒に楽しみませんか？

お問い合わせは、図書館 ☎0263-98-3155まで。

BOOK 56 新着本

おすすめ新着本紹介 『あめがでけるまで』

宮崎祥子 (岩崎書店)



身近な食べ物がどうやってできるのか、材料からの変化の過程を写真と楽しい言葉で追っていくシリーズの20冊目。よく知っている松本の3軒の飴屋さんが登場します。『チューリップ』

荒井真紀 (小学館)



チューリップは冷たい冬を土の中で過ごし、春、芽をだします。春が待ち遠しいこの時期に、表紙のあざやかな赤や黄色の花が目を引きます。

『柚木沙弥郎』別冊太陽 (平凡社)



東京国立近代美術館で民藝の100年展が開催されています。2021年は民藝に注目が集まり、関連の本がたくさん出ました。柚木さんの型染めは開運堂やちきりやのパッケージでおなじみです。

『お味噌汁の』

土井善晴 土井光 (平凡社)



何を作れば良いか分からない人、どうすれば自分の食生活を見直せるか分からない人は、まず味噌汁をつくってみませんか？という提言です。味噌汁は万能の健康食です。

山フラ

山形村をぶらっと散歩



本ウォーキングマップの詳細は左のQRコードを読み取ってください。

コロナ禍でスポーツなどの集まりもできない日々… 1日中、家でゴロゴロとしているだけでは体がなまって体重は増加、血中コレステロールなども増えて生活習慣病予備軍に向かってしまい、コロナ禍のストレスとダブルパンチになっていませんか？

集まって運動ができない…

そうだ！ウォーキングに行こう。

というわけで、今回山形村で数あるウォーキングコース「水色山路コース」を歩いてきました。



⑤ 鷹の窪公園

初夏にはホタル観賞やピクニックも。



④ 八幡神社

全国に約4万社ある八幡神社の一つ。大分宇佐神宮を総本社とする。



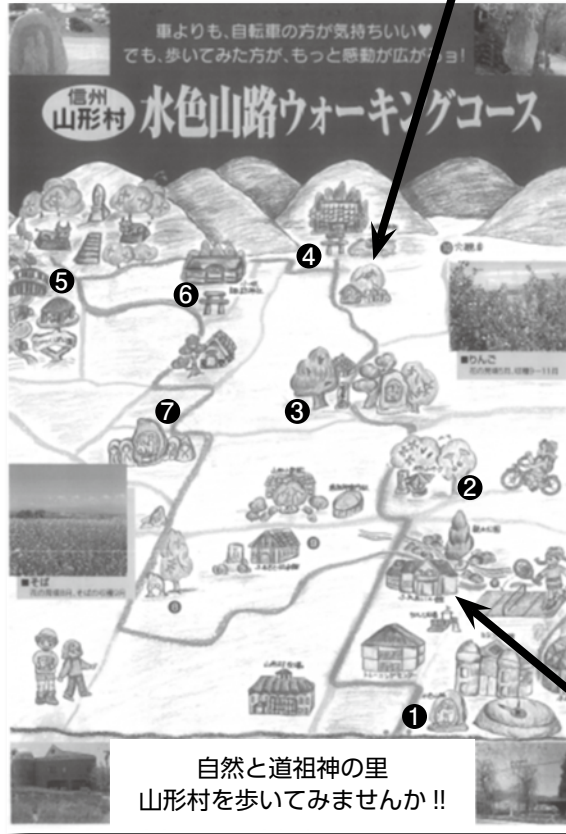
③ 酒屋跡

酒屋時代からある大ケヤキが迎えてくれます。



⑥ 小坂諏訪神社

行きは神社のうしろ、帰りは正面を通ります。



② ポケットパーク

歩き始めて間もないがひと休み。広場には東屋もあります。



⑦ 酒樽道祖神

取材時は後光がさしてくれました。



① 水色山路道祖神

県道からミラ・フード館に入ると駐車場手前に現れます。

平成7～8年度に作成されたコースですが、所どころに案内板がありました！

※注意
現在は通れません！

最後に
どのやり方でも自分に合ったやり方が一番長続きするので、それを見つけて身近な近所で自分なりのコースを探し身につけることが健康につながります。そしてコロナに負けない身体づくりを目指しましょう。



- ▽ **正しい歩き方**
 - 生活習慣病の予防
 - 体力強化
 - 老化防止
 - ストレス解消
- ▽ **頭**
頭はまっすぐに固定させて、あまり力を入れずに、視線は歩いていく方向に向けると安定します。
- ▽ **上半身**
腰をぶれないように流れるように歩く。腰の高さは常に一定に保つよう心がける。疲れると腰が落ちてくるのであるべく維持するように心がける。
- ▽ **下半身**
かかとから着地し、足全体を地面につけてつま先で地面を蹴りだすように歩く。
- ▽ **歩幅**
歩幅はなるべく広く取り、目安は【身長(cm)・100cm】
適正歩幅



建設水道課 前田琢也主査

マンホールとは、下水道、埋設された電気・通信ケーブルなどの管理を目的として地上から出入りできるように地面に開けられた縦孔のことをいいます。地味な存在ではありますが、重要なライフラインの点検口として大切な役割を果たしています。

マンホール蓋 デザインの謎



～お役立ち情報シリーズ～

山形村には意外と知られていない「あんなこと」や「こんなこと」がたくさんあります。今回は館報編集部で話題になった、身近にある「マンホール蓋 デザインの謎」と、おそばが更に美味しくなるといわれている「寒晒しそば」とはどういうものなのかを調べてみました。



Q1 山形村のマンホール蓋にデザインされているものは何でしょうか？
A1 左のマンホール蓋が村内各所に設置されています。木が3本連なっているのは、村の木『いちいの木』で、右下の花は村の花の『さつきの花』がデザインされています。また、上部の波模様は、川の流れをイメージしています。また、ご存じでない方も多いためですが、実は『いちいの木』の先端が下水道の下流を向くように設置されているんですよ。



Q2 マンホールは何年前くらいから整備されてきたのでしょうか？
A2 平成3年（1991年）から山形村では下水道整備が始まり、平成8年（1996年）より下水道が共用されました。下水道敷設とともに設置されたマンホールは25年以上、住民の皆さんの生活に無くてはならない存在となっています。
Q3 村内では何枚ほど設置されているのでしょうか？
A3 約2,700枚が設置されています。

これまた、ご存じでない方も多いと思いますが、実は村独自のデザインのマンホール蓋以外のものが、1箇所だけ設置されているところがあります。下水道整備時に諸事情があったようですが、1枚だけ村独自デザインのマンホール蓋が足りず、上田市のもので設置されました。場所は近隣のご迷惑になつてはいけないうので言えませんが、村内で住民の生活を支えています。



若手そば職人と 生産者が奮闘 “寒晒しそば”

雪にあたれば思うように湿気が飛ばず、また凍った殻はとでも割れやすく、湿度の計測や均一に乾かすための位置の入れ替えなど、とても神経を使う作業が求められます。もともとそばの実を保存するために編み出された技術ですが、そういった手間をかけることで甘みが増すなどの味の変化が生まれ、この製法が生まれた江戸時代には、殿様への献上品になっていたそうです。

寒晒しそばは「山形村日本一のそばの里を創る会」が山形村のそばを広く知って食べてもらおうと、行っている活動の一環で、今年は2年目の取り組みとなります。1～2月の冷え込みが厳しい時期に、殻付きのそばの実を冷たい川の水に漬け込み、その後、寒風と天日に晒して湿気や微細な汚れを飛ばします。言葉にすると簡単そうに聞こえますが、



乾き具合を目と手触りで確かめる

小学生大活躍！三九郎作り



下大池



中大池



上大池



下大池



中大池



上大池



上竹田



2022年1月8・9日に
各地で行われた三九郎の様子



上竹田



小坂



小坂



小坂



小坂



下竹田



小坂



小坂



小坂

上脇	小野	平沢	上條	上條	高橋	中村	平沢	金子
健史	文子	俊雄	敷子	利昭	令子	敏子	昭二	美鈴
67歳	95歳	94歳	93歳	94歳	79歳	92歳	94歳	78歳
上大池	上竹田	中大池	中大池	中大池	小坂	上大池	小坂	小坂

おめでとう字・題

上條	中村
陽歩	広希
花奈	真由子
小坂	上竹田

風

(敬称略)



2歳児から年長クラスの園児たちで杉や薪を拾い集めて、樽を組みました。1月13日(水)に点火し、勢いよく燃える炎にみんな1年の健康を願いました。

やまのご保育園 三九郎

公民館報



が出来るまで

戦後間もない昭和25年（1950年）に創刊され今年で72年、発行号数も790号となった山形村の公民館報『館報やまがた』。いつも楽しみにご愛読いただき、ありがとうございます。
今回は、本誌がどのように作られ、お手元に届いているのかをご紹介します。

②取材

編集会議終了後から第2週目

担当する記事の取材を行います。
編集部員がお邪魔して写真撮影やお話をお聞きする際はご協力をお願いします！



①編集会議(企画)

毎月、第3水曜日ごろの夜

公民館主催の行事を中心に、掲載する内容やページの構成、取材や記事を作成する担当者などを決定します。また、編集部員間の情報交換の場にもなっています。



1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Book								

③記事作成

取材日から第2水曜日ごろまで

取材した内容をもとに、記事を作成します。
締切日に間に合うよう、各部長が自分のペースで作成しています。割当てられたスペースを、挿し絵なども入れて自身の感覚で埋めていきます。



④入稿・レイアウト作成

各部長が作成した記事を公民館事務局に送り、事前に決めてあったレイアウトにはめ込んでいきます。これが館報のおおもとになります。記事がなくなったり、誌面に収まらないハプニングも…



⑦発行

第4金曜日

連絡長を通じて、ほかの配布物と一緒に届けられます。（公共施設でも入手できます）



⑥印刷・製本

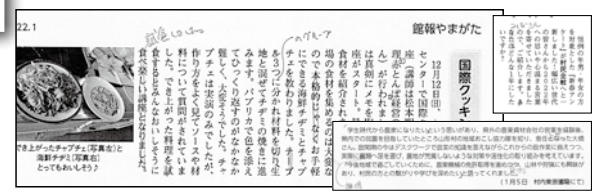
カシヨ株式会社（長野市）にて、2,500部が印刷・製本されます。また、インターネットで閲覧可能な電子版も作成されます。



⑤編集会議(校正)

企画と同時に進行されます

印刷業者にて作られた初校をもとに、校正作業を行います。誤字や脱字のチェックや、表現に問題がないかはもちろん、読みやすい誌面になるように議論が行われます。時には熱い議論が繰り広げられることも…



一緒に、館報を作ってみませんか？

山形村公民館では、来年度『館報やまがた』を一緒に作っていただける方を募集しています。身のまわりで起きていることや、知っているようで知らない山形村を再発見して記事にしてみませんか？

編集部の醍醐味でもある企画校正会議は見学自由！ちよつと覗きにきてみませんか？詳しい活動内容やご質問は山形村公民館（☎0263-19813155）まで、ご連絡お待ちしております。

私たちが館報を作っています！





親子3世代、心地よい暮らし

せきやま 関山 しょうたろう 将太郎さん
なほ 菜穂さん(下大池)



共通の趣味であるスノーボードがきっかけで出会ったお二人。物腰が穏やかな将太郎さんは、仕事にも熱心で現在働いている飲食店で店長を務めています。小学校教員の菜穂さんは、音楽やお花など多彩な趣味を楽しむアクティブ派。出産を機に夫の実家で同居を始めて、5年になります。何ごとにも前向きな菜穂さんですが、将太郎さんのお義母さんに挨拶に行く日は不安があったそうで、「夫が仕事のため、1人で伺うことになったのですが、夫の『大丈夫だから』という言葉葉を信じて行ってみました」と話します。けれども初めて訪れた山形村の家では、義母のさとしさんが笑顔で待っていてくれ、楽しいおしゃべりで緊張がいつきにほぐれたそう。「明るなお義母さんで本当に大丈夫でした(笑)。夫は優しい人ですが、それはこのお義母さんだからこそだなと思います」と菜穂さん。

愛娘の莉子ちゃんも健やかに成長し、家を新築してからも菜穂さんとさとしさんは庭の手入れや器の話に華を咲かせ、将太郎さんも「何だか盛り上がりつつあるけど、まあいいか」と、親子3世代で和やかな暮らしを楽しんでいるそうです。会話を大切にし、「ありがとう」を伝え合っていると言います。

最後に将太郎さんより嬉しい報告がありました！今年、夢だった自分の店をオープンさせることになり、「しっかりと家族を養っていきたい」と話す夫の隣には、「サポートするよ」と妻の笑顔。夢への挑戦を応援する温かな家族の絆に、開店の日が待ち遠しいです！

やまがた Smile

今月のテーマ 冬のレジャーについて聞いてみた!

ペンネーム 810さん(下竹田)



年間を通していろいろなスポーツを楽しんでいます!



もう一つ810さんが冬シーズンで楽しみにしているのが、ファットバイクでの雪上サイクリング。雪上走行をコンセプトに作られたという自転車は見た目のインパクトは抜群ですが、性能も負けず劣らず、アスファルト上を走るのと同じ感覚で雪の上を走れるようで、「雪上に残るタイヤ痕と静とした世界の中にいる感じがとても楽しい」と教えてくれました。冬は近所の畦道、夏場は県内・隣県のサイクリングロードと季節を選ばず最高のパフォーマンスを発揮してくれるファットバイクは、運動好きの810さんをいつでも満たしてくれる、最高のパートナーです。



冬のスポーツといくと真っ先に浮かぶのはスキー・スノーボードでしょう。810さんはスキー歴38年で、ピーク時は年60日以上(一)滑っていたという大ベテランです。最近は年数回に減りましたが、お気に入りの白馬エリアや野沢温泉スキー場で雪質・起伏・景色を楽しんでいます。昨シーズン、野麦峠スキー場もお気に入りに加わったそうです。



～館報やまがたへの情報提供募集中～

身近な情報・感想をお寄せください。

入力フォーム 右下のQRコードを読み取ってください。

メール 下記アドレスへメール送信してください。

kanpou@vill.yamagata.nagano.jp

電話 ☎0263-98-3155

(山形村公民館)



山形村公民館報『館報やまがた』No.790 2月号 令和4年2月発行

編集と発行/長野県東筑摩郡山形村公民館 印刷/カシヨ株式会社

館報やまがたのバックナンバーは村のホームページ(こちらのQRコードから)でも見ることができます→

