

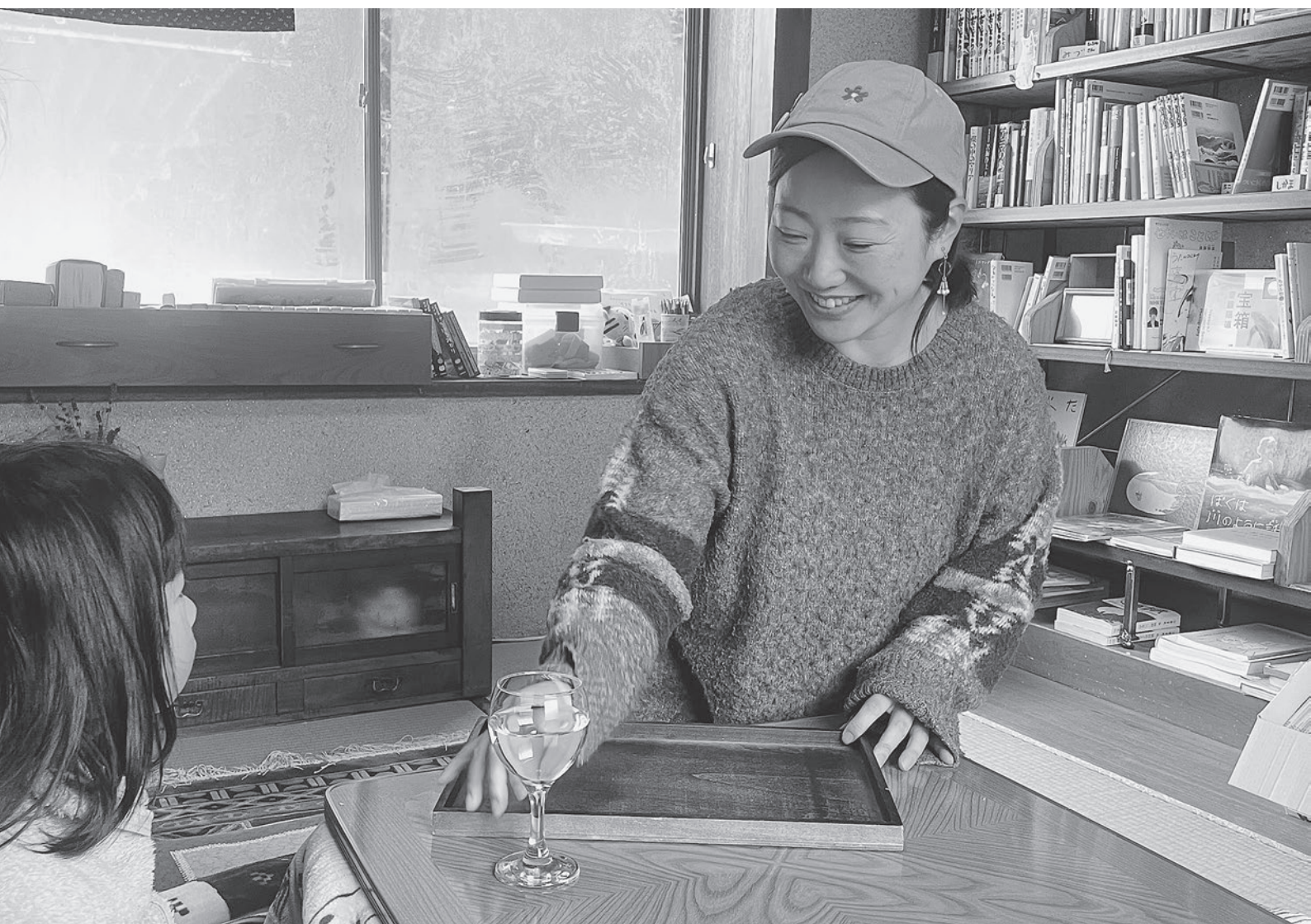
館報



2月号

No. 826

令和7年
(2025年)



働姿
シニア

ねばねば いきます
150th anniversary
山形村 開村150周年

交流の輪を広げたい

増塩 理沙さん (小坂)

小坂地区の山の麓に佇む古い一軒家を「小さい子どもからおじいちゃんおばあちゃんまで、多世代が交流できる場を作りたい」という思いからセルフリノベーションし、2023年5月に「まるます喫茶」をオープンさせた増塩さん。

2階の部屋には地域の方から寄付された本が並ぶ「みんなの小さな図書室」を設け、フリースペースとしても貸し出して絵本の読み聞かせやワークショップ、アルパの演奏会などの講座が開催されています。

「ここでの出会いを通して交流の輪が広がり、新しいイベントや企画が生まれていて、やっていて良かったと思う。思った以上に楽しく面白い場所になってきています。表紙になるのは恥ずかしいけれど、これを機会により多くの人にこの場所を知って、活用してほしい」と嬉しそうに話してくれました。

(2月8日 まるます喫茶にて)

告知板

公民館講座のお知らせ

3月も魅力的な公民館講座がいっぱい！
気軽にご参加ください。

～落語を楽しむ～

内容：地元出身の現役大学生たちによる落語を楽しみましょう。

日時：3月8日(土) 13:00開場～15:00頃

場所：トレセンふるさと大ホール

費用・申込み：不要

※席に限りがありますので、お早めにお越しください。

～初心者集まれ!たのしい麻雀講座～

内容：おやじ塾と一緒に、子どもも大人もみんな
でワイワイ楽しく麻雀を覚えよう。

※初心者向けの講座です(経験者も大歓迎)

日時：3月28日(金) 9:30～12:00頃

場所：トレセンめばえの部屋

協力：おやじ塾

講座の詳細や申し込みは
ホームページから

(QRよりホームページを閲覧できます)



山形村消防出初式

1月12日(日)、消防出初式が執り行われました。

出初式に先立ち役場庁舎南側駐車場で安全祈願祭が行われ、団員と消防車両の安全と無事故を祈念しました。その後、村内外の来賓をお招きして役場前道路にて観閲式。最後にトレーニングセンター体育館において出初式が挙行されました。

昨年元旦に発生した能登半島地震、10月豪雨を念頭に南海沖地震への備えや消防防災の役割、そして、消防団活動を行政を挙げて支援する旨の式辞が続きました。



観閲式



安全祈願祭

山形村子ども会育成会研修会

1月19日(日)、ミラ・フーデ館にて山形村子ども会育成会研修会が行われました。全国子ども会連合会による『子ども会安全啓発中級指導者』の資格を取得した佐野学さん(下大池)と、同初級資格を取得した野口千恵美さん(下大池)を講師に、実践を交えてKYT(危険予知トレーニング)研修を行いました。

参加者は、講師による短い説明の後、小グループに分かれイラストを用いて日常や子ども会活動に潜む危険を洗い出し、どのような対策が必要か発言し合いました。

参加した済藤文美さん(下竹田)は「初めて研修会に参加しました。職場でもKYTは行いますが、とても勉強になりました。もっと多くの子どもたちにも学んでもらいたい内容だと思います」と話していました。



中大池分館 区民の集い

1月18日(土)、中大池公民館語り部の館にて、区民の集いが開催されました。百人一首大会と効きワイン、重さ当てクイズ、餅つき、レトロオーディオの展示・実演、懐かし駄菓子選びと盛りだくさんの内容でした。



山すそ

旬のものを食べるのが良い、とよく耳にする。理由はいろいろあるのだろうが、消費者としては美味で安くなる時期

を逃す手はない▼この冬、我が家の冷蔵庫の一軍に新たな野菜が仲間入りした。秋から冬が旬のレンコンである。これまで出番は煮物かきんぴらくらいだった(それも大変少ない頻度で)が、ある調理方法がヒットした。レンコンスティック揚げである▼調理方法は至って簡単。レンコンを細長く切り、片栗粉をまぶして油で揚げて塩をふるだけ。粉は小麦粉でもいいし省略してもいい。ほくほくで甘く、食物繊維もたっぷりとなるような気がする。味見を堪えて食卓に出せば瞬く間に消えていった▼こうして何度か同じものを作るうちによく購入するようになり、今では揚げ物以外にも、味噌汁に入れたり炒め物に加えたりとオールマイティーな活躍をみせている。野菜や米の高騰・品薄など食料を取り巻く不安もつきないが、手に入るものはありがたく、おいしく頂いていきたい。次のレンコンの季節も楽しみたい。

図書館からのお知らせ

スタンプラリーに
ご協力ください
(本文参照)

【やり方】

空港図書館、波田図書館と村図書館の3館を巡って、それぞれの図書館でスタンプを押す。

3館巡ったら素敵な景品をもらえます。お楽しみに。

【実施期間】3月1日(土)～5月10日(土)



スタンプイメージです

【問い合わせ】

山形村図書館 ☎0263-98-3155まで

あなたの本との出会いをお手伝い……図書館より

BOOK No. 74

編集＝山形村図書館

図書館SDGs講座

「蜜蝋ラップ・蜜蝋クリーム」作り

1月25日(土)、トレセン調理室にて、蜜蝋ラップ、蜜蝋クリームを作るワークショップを開催しました。「図書館SDGs」と銘打って、ささやかながら環境問題に関心を寄せてみようという試みです。

宮澤美香さん(上竹田)を講師に15人が参加しました。

蜜蝋ラップは思い思いの布にアイロンで蜜蝋をしみこませるだけ。レンジでチンという使い方はできません。さんが、食器のふた代わりに繰り返し使えます。その都度使い捨ててい



るラップの消費を減らすことができます。蜜蝋クリームは、蜜蝋を米ぬか油や椿油で溶かし固めます。お肌にも環境にもやさしいクリームです。「自然のもののなので、安心して使える」と好評でした。

講師の宮澤さんからは、むやみに農薬や殺虫剤を使わない、ハチを含め小さな生き物と共存する暮らしを提言してもらいました。陳列したSDGs関連の本もたくさん借りていただきました。環境に配慮した生活を心がけるきっかけになったのではないのでしょうか。

今年も大盛況！大好評！

「開運帯くじ」

昨年好評につき、今年も用意しました「開運帯くじ」！

本についている帯を丸めてくじにしました。大人用110冊、子ども用40冊を用意しました。

今年は年末年始休館が長かったので、新年初日1月7日に来館者が殺到し、一日で1000冊を超える貸出返却にうれしい悲鳴をあげました。

「こんなジャンルは初めて手に読んでみます」と、新しい本との出会いを楽しんでいただきました。

「こんなジャンルは初めて手に読んでみます」と、新しい本との出会いを楽しんでいただきました。



「こんなジャンルは初めて手に読んでみます」と、新しい本との出会いを楽しんでいただきました。

図書館で地域を元気に！ 高校生が頑張っています

村図書館育ちの高校生、岩佐天花さんが「図書館で地域経済の活性化」を研究テーマにフィールドワークに取り組んでいます。

地元の図書館の他に「セカンド図書館」を持ち、セカンド地域にある施設を利用したり、飲食や買物を生み出す。図書館を拠点にして地域を元気にするという、ユニークな企画を考えてくれました。

3館周辺の施設や飲食店、おすすめスポットのパンフレットを作成し各館で配布。3館を巡るスタンプラリーも実施します。

図書館としても全面的に応援しています。村民の皆さまのご協力を、ぜひお願いいたします。

BOOK 74 新着本

おすすめ新着本紹介

『鳶屋重三郎』

鈴木俊幸監修(平凡社)

2025年NHK

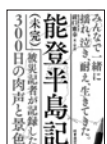
大河ドラマの主人公。持ち前のアイデアと誠実さで江戸の出版界に旋風を巻き起こしました。ドラマと共に楽しみたい。



『能登半島記(未完)』

前口憲幸(時事通信社)

被災者でもある新聞記者が、地震発生直後から毎日執筆・発信し続けている現地レポートです。「未完」とあるのは、まだ復興は道半ばという意味でしょうか。



『ブリタニカビジュアル大図鑑』

ヴァレンティナ・デ・フリーボ編(NHK出版)

私たちの脳は、情報の約70%を視覚でとらえているそうです。イラストや図版を多用し、やさしく理解できるよう工夫された、児童向けビジュアル図鑑です。



『たった2℃で…』

キム・ファン(童心社)

人間の体温が2℃上がったら発熱状態ですね。地球の平均気温が2℃上がったら環境災害が始まります。地球が病気で。手を当てをしないたいへんなことに。



ながいもの日

1月19日(日)、トレーニングセンターにて、ながいもの日が行われました。

館外では長いもの巨大オブジェクトやメーカーや制作年代の違うトレンチャーが、館内ではふるさとシアターや長いも川柳、長いも料理が展示されました。

長いも料理教室には村内外、遠くは山梨県からも参加があり、山形村農村生活マイスターの方と長いもおはぎ、長いも落とし汁、長いもムース、長いものフリコ(いもとチーズを使ったイタリアの郷土料理)を作りました。

ふるさと大ホールでは記念講演やシンポジウムが行われ、株式会社テレビ松本ケーブルビジョンの佐藤浩市代表取締役会長より、「山形村の長芋と私」という演題をいただき、続いて行われたパネルディスカッションでは功労者や担い手など5名の方をパネラーに長いも生産の歴史や未来への展望などを語り合うなど多くの世代の皆さんが集まって、山形村の長いものを学んだ1日となりました。



また、終了後にJA松本ハイランド青年部山形支部と行政との意見交換会が開催されました。冒頭に唐沢青年部長から村長へ農業支援の要望書が手渡され、現在の農業を取り巻く情勢への対応など幅広い意見交換が行われました。



山形保育園 豆まき

2月3日(月)、山形保育園で豆まきが行われ、今年も保育園に鬼がやってきました。赤鬼・青鬼・黒鬼の3人です。鬼たちは園庭からテラスを見回し、園児を確認すると一目散に走りだします!鬼が近づくと各クラスの子どもたちは「おには〜そと〜!!」と元気いっぱいの大声で、豆を投げ応戦します。鬼の気迫におされて涙してしまう子も。そして、みんなの力で無事に鬼を撃退!

部屋に戻り一息つくと、今年のは福の神がやってきました。「来てくれて、ありがとうございます!」祝福を受ける子どもたちの表情は、ひと仕事終えた晴れやかな笑顔でした。

「おには〜そと〜!!」

福の神だ〜!



山形小学校スキー教室

3・4年生

1月14日(火)、あさひプライムスキー場で3・4年生のスキー教室が開催されました。天気も良く、最高のコンディションの中でレッスンを受けることができました。お昼のカレーもとってもおいしかったですよ!初めての3年生も元気に滑っていました。



5・6年生

1月10日(金)、やぶはら高原スキー場で、5・6年生のスキー教室が開催されました。この日は、朝から雪が降っていました。午後になると午前中の天気が嘘のような青空に恵まれました。5年生は3回目、6年生は4回目のスキー教室ということもあり、みんな慣れた手つきで準備を行い、ゲレンデに出ていきました。初級・中級コースは、インストラクターの指導の下、きれいな隊列を組んで滑る練習を行い、スキー教室が終わるころにはどの児童も最初より上手に滑ることができるようになりました。

上級コースは、圧雪されていないコースにも果敢に挑戦していました。子どもたちからは、「最初は上手に曲がれるか心配だったけど、上手に曲がれたのでよかった」「5年生のときよりも滑り方が上達してよかった」「また家族とスキー場に行きたい」といった感想が聞かれ、みんなスキー教室を楽しむことができました。





三九郎

小正月の火祭り三九郎が、1月11日(土)と12日(日)、各所で行われました。

コロナ禍の制限が完全に無くなった今年は、子どもたちが伸び伸び活動する姿を久しぶりに見たという方も多かったのではないだろうか。

上大池では、「今後のことを考え、今年から全地区を1ヶ所にまとめた開催となりました」(PTA石田徹吾さん談)とのことで、古宮(富士浅間神社)近くの農地を借りて盛大に行われました。

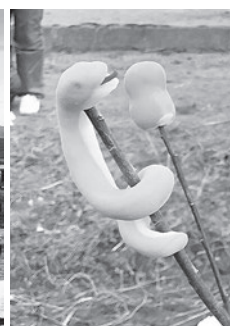
布目惟織さん(小6)によると「バラバラなのが全部集められて、大きな三九郎になりました。あと、弟が歌い歩きが初めてで、とても楽しそうだった」と感想を話してくれました。



下大池は道祖神祭りも合わせて開催(1月12日)



上大池地区は初の合同開催(1月12日)



ヘビ形のお団子も



新年 書道教室

1月8日(水)、トレセン大ホールにて新年書道教室が開かれました。講師の塩原尚子(なほこ)さん

(中大池、雅号・尚陽) 指導のもと、参加者9名(子ども5名、大人4名)は、和やかな雰囲気の中新年の書道に親しみました。

保育園年長(6歳)は、「しりとりと巳年(み)の『み』」、小学2年生は「元日」と「車」、小学3年生は「七草」を課題とし、お手本を見ながら楽しんで筆を走らせていました。

「楽しそうに取り組まれていて何よりです」と講師の塩原さんは充実感溢れる様子で、生徒たちは「上手に書いて嬉しい」と満足な表情を浮かべていました。



運動不足解消 ニユースポーツ交流会

1月7日(火)、トレセンセンターでお正月休みの運動不足解消にニユースポーツで交流しようとして、ポッチャの交流会が行われ、14名の方が参加しました。

ポッチャとは赤または青の皮製ボールを投げジャックボールという白い目標球にどれだけ近づけるかを競う競技です。参加者は「ボールが遠いとコントロールが難しい」「当てるのが難しいけれど楽しい」と

点数をとれる作戦を考えながら熱心に取り組んでいました。

ポッチャをまだ体験していない方は機会がありましたらぜひ体験してみてください。いかがでしょうか。



新春やまがた ミニ運動会

1月26日(日)、トレセン体育館にて、新春やまがたミニ運動会が行われました。各地区から総勢220名を超える参加があり、3地区ずつで紅白に分かれて競技を楽しみました。

親子で参加した石田巡(めぐみ)さん(高2・上大池)は「ちよつと疲れたけど楽しかったです。小学生でも楽しめるようにルールを考えてあつて凄いなと思いました。特に綱引きは思っていたのと違ってとてもエキサイティングで面白かったです」と話



していました。綱引きは、3本のロープを取り合う竹引きのような競技でした。選手にはそれぞれの競技で参加賞が配られ、閉会式の後、多くのお土産を手に会場を後にしていました。

山の神祭

1月17日(金)、トレセンめばえの部屋にて、令和7年度山の神祭が行われました。

実行委員長の塩原勝秋(かつあき)さん(下大池)は「今年も無事に、山の神祭を執り行うことができました。」

林業や狩猟、散策で山に入る人たちが無事に下山できることをお祈りしています」と話していました。



おめでた字・観

井出心結花 駿平 下竹田
智美

おくやみ

杉野 精一 85歳・下竹田
古畑 初子 92歳・上大池
上條 治隆 95歳・上竹田
笹川 光夫 68歳・小坂
百瀬 まつゑ 85歳・下竹田
山口 蔦子 80歳・小坂

続系車⁽²⁶⁾

長野県の市町村のなかで2番目に面積の小さな山形村。小さな村の中にはほかの地域に負けない豊かな自然が広がっています。私たちの身近にある自然を観察し、その魅力を発見・発信するために集まったのが「Yふるさとレンジャー隊」です。今年度は小学5年生から大人まで、幅広い年齢層のメンバーが集まりました。自然保護を目的とした活動を行っています。

レンジャー隊5年目の今年度は「生き物」をテーマに活動してきました。

今年度は猟友会の方のお話を聞いたり、佐藤牧場や自然保護集団アクアの会のビオトープへお邪魔したり、清水高原で鳥の観察をしたりと村内各地へ訪れ、動物の生態を学習するため松本市のアルプス公園へ行き、飼育員さんのお話を聞いて理解を深めました。また、学んだことを発信できるように模造紙にまとめ、文化祭で発表し、今年度のパンフレットにも詰め込みました。

また、学習カレンダーへ載せる絵を描くことにもチャレンジしました。レンジャー隊の活動の中で出会った動物や、好きな動物、描きたい生き物など思い思いの絵を描きました。使った画材も絵の具や色鉛筆、クレヨンなど様々で、個性が出た素敵な絵を描くことができました。

お手元に学習カレンダーが届いた際には、ぜひレンジャー隊の絵にも注目してみてください！



ダンスドリルで全国へ

鈴木 更沙さん(上竹田)



12月27日(金)、鈴木更沙さん(16歳)が東京都で開かれる全国高校ダンスドリル冬季大会出場のため表敬訪問に役場を訪れました。鈴木さんの所属する松商学園高校バトントワリング部は統制の取れたマーチングや緻密な動きを取り入れた演技で競う「ミリタリー部門」とバトンを使う「メジャーレット部門」の団体2部門に出場します。部は夏季の選手権ミリタリー部門で初優勝を収めていて、「冬季大会も細かい腕の角度やアクロバットな振りなど一つ一つをみんなで合わせ、優勝を目指したい」と話してくれました。



U-18フットサルリーグチャンピオンズカップ大会出場

伊藤 吏希さん(上大池)



1月8日(水)、伊藤吏希さん(18歳)がU-18フットサルリーグチャンピオンズカップ大会出場のため表敬訪問に役場を訪れました。伊藤さんは保育園の時に松本市のクラブチームに入りサッカーをはじめました。松商学園高校でもサッカー部に所属していましたが、昨年の大会で負けたことがきっかけで、10月からフットサルチームを結成し、僅か4カ月で全国大会に出場を決めました。アンビシオーネ松本U-18は、中学校や高校で全国を目指していた選手たちがいろいろな学校から集まって結成されたチームです。伊藤さんは「結成4カ月で戦術はまだ劣っているが、シュート練習やせめぎ合いの基本練習を行ってきた。これで最後なので勝ちたい！」と力強く話してくれました。



秋のねばねばフェスにて
小林辰哉さんと共演

今や各種イベントに欠かせない存在となった彌磨太鼓は、今年で14年目を迎えます。始まりは松本青年会議所の企画イベントで和太鼓奏者小林辰哉さんとの出会いと、当時の村長だった清沢實視さんの熱い思いとが重なって結成されたのが、和太鼓グループ彌磨太鼓です。今回、彌磨太鼓と太鼓の演奏について増澤靖揮代表（上竹田）にお話を伺いました。



今月のテーマ

彌磨太鼓を深掘りしてみた

彌磨太鼓 名前の由来

やまは皆さんが思う通り、山形村の山から来ています。

『彌』は『弥』の旧字体で、「いよいよ、ますますや広い」といった意味を持ち、『磨』は「磨く」です。すなわち、自身に『ますます磨きをかける』という思いから命名されているとのことでした。

太鼓の演奏に隠された秘密

太鼓は左右の腕を同じように動かす必要があります。力加減もどちらかが強い弱いでは上手く音を出すことができません。また、さまざまな楽器の中でも和太鼓は全身運動が必要で、特に体力を使う特殊な楽器だと言えます。

その太鼓演奏を追求していくと身体能力を伸ばせることが分かってきていて、それは

- ・リズム感の向上
- ・体力の向上
- ・全身の左右バランスの強化
- ・お茶碗を持つ方の手の強化

項目の4つ目は、利き手の逆の手を同じように動かす必要があるため、これが結果的に『両利き』への鍛錬に繋がります。このような事柄から、誰でも音が出せるのに非常に奥深い太鼓の演奏は、今、スポーツ等の分野で注目を集め始めています。

スポーツとの親和性

ほぼ全てのスポーツで左右の手足を同じように使えることは、戦略・戦術面で有利であることは間違いありません。学校の部活などで和太鼓をトレーニングに取り入れれば、体力作りも合わせて効果が期待できそうです。

演奏中のかけ声

和太鼓のかけ声には、皆でタイミングを合わせるという意図的な場合もありますが、実は、演奏で体力の限界を超えた時に声を出して強制的に酸素を取り込み、さらに打ち込む、その時の声なんだそうです。激しい演奏を聴く際にはぜひ着目してみてください。

文化ホールがあつたら…

増澤さん「村内に文化ホールがないため、松本市の波



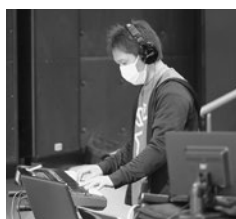
田文化センターアクトホールや、キッセイ文化ホールでの定期演奏をしています」とのこと。で、「山形村に文化ホールがあれば、プロのミュージシャンが演奏する場所として選択肢の一つになり、その集客は村に有益なこと。さらに、学祭などで子どもたちが本格的なステージを体験した時、芸術・文化面の造詣が深く育まれると思う」と同氏。文化ホールは筆者も同感です。いつか村に欲しいですね！

和太鼓を深く知ると驚きの連続でした。興味を持たれた方は、練習風景を覗いてみてはいかがでしょうか。

ご連絡はトレセンまで
(☎0263・98・3155)



年末恒例
練習で使っている
トレセンをメン
バーで大掃除し
ました！



現公民館社会部長も務める増澤さんは、音楽にまつわる村のイベント等に設営で関わり、ゲストミュージシャンのステージではギターやピアノを自ら演奏してサポートするという、表で陰で正に八面六臂の大活躍をされています。器用さもさることながら、音楽センスも凄いの一言です。

