アルペンジュニアスキークラブ

タスキをつないで心をつなぐ!

さかえスポーツクラブ
アルペンジュニアスキークラブ
指導員　**久保田成哉**

夏休みの思い出を作るため、そしてメンバーの絆をより強固なものとするために、８月８日㈯、アルペンジュニアスキークラブは駅伝トレーニングを実施しました。

飯山市湯滝温泉から旧国道を通り、栄村役場をゴールとする約20㎞の距離で、途中砂利道や長い上り坂もある厳しいコースを、小学生10名が保護者手作りのタスキをつないで完走を目指しました。

意地悪なコーチからは「２時間を切れ！」という困難な目標が課せられました。果たして達成できるのか…！

緊張と不安が混じる中スタートします。高学年の子は粘り強く、ペースを崩さないさすがの走りを見せます。低学年の子もその走りを見て自分を奮い立たせ、最後まで諦めずに走ります。出番を待つ子は沿道から「頑張れ！頑張れ!!」と力強い声援を送ります。

タスキを渡す子の達成感に満ちた表情と、受け取った子の「やってやるぞ！」という気迫溢れる表情がとても印象的でした。

そして見事！１時間56分でゴール！子どもたちの熱い気持ちが繋がり、目標が達成されました。

最後はご褒美に道の駅でアイスを食べました。炎天下で疲れた体に冷たいアイスが沁みます。

アルペンジュニアスキークラブはこれからも「厳しく楽しい練習」をモットーに心身を鍛えていきます。入団者随時募集中！ぜひ！

公民館報
さかえ
第336号
令和２年９月１日発行

■ 発行
栄村公民館
〒389-2703
長野県下水内郡栄村
大字堺9214-1

■ 電話
0269-87-2100

■ 編集
栄村公民館報編集委員会

こらっせ通信

8月に入ってやっと梅雨が明け、暑い日が続いていると思いきや、お盆が過ぎたころから、夕方のヒグラシの声が鈴虫の鳴き声に変わっていました。長雨が影響して、畑の作物の実りが悪かった声も聞こえてきますが、皆さんの作物はいかがでしょうか。

栄村自然植物園（北野天満温泉奥）では、長雨の影響をさほど受けることなく、今は秋の花が咲いています。写真の植物は、オミナエシとオオイタドリ。オミナエシは盆花として栽培され、店頭で販売されていますが、植物園に咲いているオミナエシは、故石沢進先生が、栄村に自生していたものから種を採取して、発芽・定植したもの。今年もひっそりと植物園を彩っています。

長雨の影響はないものの、雨でやわらかくなった植物園をイノシシに荒らされてしまいました。せっかく自生し始めた希少種が荒らされる事態を防ぐため、イノシシ除け（作成：猫の手商会）を設置しています。

今年、希少動植物調査員と共に、ギフチョウの食草であるコシノカンアオイの移植を行いました。蝶が食べる植物を増やすことによってその蝶がやってくるか初の試みです。既に自生し始めた植物にも様々な蝶がやってきていますが、蝶と植物を観察できる植物園を夢見て、様々な実験を行っていきたいと考えています。

植物園の育成活動に興味・関心のある方は栄村公民館（87－2100）までお問合せください。

（文責：南雲）

イノシシ除け

オオイタドリ▶

◀オミナエシ

おうちで栄村の自然を楽しもう

毎年開催している自然学校（主催：栄村青少年育成協議会）が、今年開校20年を迎えました。現在、新型コロナウイルス感染防止のため、自然学校を開校していませんが、お家でも楽しめる自然学校として、5月から自然学校新聞の発行（毎月11日発行）と自然学校チャンネルの放送（毎週金曜日夜）を行っています。

自然学校新聞では、栄村に生息する動植物や天体観測だけでなく、季節に合わせた食や、風習についても子どもたちに紹介をしています。

また、自然学校チャンネルでは、「音で楽しむ自然」をテーマに、栄村に生息する動物の鳴き声や、その時期に合わせた村の暮らし、ホタル、天体観測などを紹介しています。

このチャンネル放送は、「カエルも種類によってみんな鳴き方がちがうんだな」、「この鳴き声はサシバという鳥なんだね」といった村民からの多くの反響をいただいており、保育園児のいる家庭では、その後何度もリピート放送を流し続けているお宅もあるようです。

初めての試みであったので、どうなるかと不安もあったようですが、子どもから大人までの村民が栄村の自然を学ぶ一つのアイテムとなっているようです。

自然学校新聞は、現在村内小中学生に配付しています。栄村公民館図書室でも拡大版を閲覧することができますが、ご希望の方は栄村教育委員会事務局（87－3118）までお問い合わせください。

「笑顔あふれていますか？」

これは、平成28年の公民館大会で講演に来てくださった和田芳治さんの言葉です。「笑顔で計れば命の輝きが見える」と―。

みなさんの家庭、地域には笑顔がありますか？コロナによって最近笑っていないな…そんな方もあるかもしれません。

コロナ疲れしていませんか？

今年は新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、様々な催しが中止や延期となっています。皆さんの集落においても、田休みやお祭り等、中止となったものがあると思います。

ウイルスは人によって運ばれます。栄村で感染者を出さないように、または自分自身が感染しないようにと、お盆の帰省を断ったという方も多いのではないでしょうか。一方で国道１１７号や近くのコンビニエンスストアでは、たくさんの県外ナンバーを見かけました。「自分たちは帰省を断ったのに…」と不安や不信感を抱いた方もいたのではないでしょうか。

また、これからは「ｗｉｔｈコロナ」の時代ともいわれています。国では、感染者が増加してもなお「ＧＯ ＴＯ キャンペーン」を継続しています。栄村では各種主催事業について、密になることが想定されるもの、感染拡大地域からの往来が伴うものは感染リスクが高くなることから、緊急度に応じて中止または延期にするという対応をとっています（８月26日現在）。

各集落の行事については各集落で対応することが求められています。そのため、役員の皆さんは事業実施の判断に日々悩んでいることと思います。対策をしっかりと講じた上で実施しようとしても、様々な意見から中止になってしまったという事もあるのではないでしょうか。こうした、正解がない上に、個々の考え方や危機感が異なる中での決断に、苦しさや難しさを感じて心がモヤモヤしている方も少なくないように思います。このように、コロナに対する不安な気持ちや警戒心に上乗せされる「コロナがなければ生まれなかった感情や不信感」で疲れてしまっている方もいるのではないでしょうか。

徹底したコロナ対策とは

日々、テレビや告知放送では「徹底したコロナ対策」が呼びかけられていますが、皆さんはどのような対策を行っていますか。一言に「徹底」といわれても人それぞれで捉え方は異なります。主に、マスク着用や手洗いの徹底、３密の回避、ソーシャルディスタンス（身体的距離の確保）について啓発されていますが、実はそれぞれの状況に応じて気を付けなくてはならないものがいくつかあります。

先月区長文書で、「長野県コロナウイルス感染対策手帳」が配付されました。ご覧になった方も多いかと思います。この手帳には、コロナの症状や感染防止策の詳細、そして、コロナに感染したときの対応等について具体的に記されており、どのように行動したらよいかを示してくれています。それだけでなく、体調や行動が記録できるようにもなっていますので、ご活用いただき、行動の管理や履歴、体調チェックを行ってください。

心の声に耳を傾けて

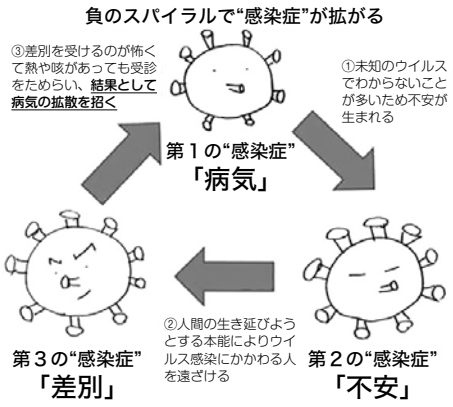
コロナの感染防止を徹底するだけでなく、心のケアも忘れてはいけません。多くの方が、感染力が強い上に特効薬のない新型コロナウイルスに対して、不安な気持ちを抱いていると思います。

病気に対する不安と誹謗中傷は紙一重のところで隣り合わせにあるように感じています。テレビで報道されている、感染者や帰省者に対する誹謗中傷をする人たちも、もしかしたらそんな不安な気持ちから行動してしまったのかもしれません。

自分や家族を守りたい一心で起こる警戒心や不安は、誰もが感じてしまうことです。不安や警戒心の高まりから、「栄村に入ってくるな」とイライラを感じてしまう方もいるでしょう。そのイライラした気持ちで相手に対して攻撃的な発言や態度といった行動をすることが誹謗中傷や差別になるのです。

もしイライラを感じたときは、お茶を飲みながら一息ついて、どうしてイライラしているのかを自分の心に聞いてみましょう。そして、自分が不安に感じていることをしっかりと受け止め、自分自身の行動や言動、そして心境を様々な角度から見てみるのも良いかもしれません。

３つの〝感染症〟はどうつながっているの？



出典：日本赤十字社

この〝感染症〟の怖さは病気が不安を呼び、不安が差別を生み、差別が更なる病気の拡散につながることです。

日本赤十字社では、不安や警戒心から起こる３つの感染症として、「病気」「不安」「差別」を挙げています（右図）。赤十字社では、この３つの感染症を防ぐために、一人ひとりが感染予防策を徹底すること、自分の心の変化に気づき冷静になること、ウイルスに関する情報を制限して距離を置く時間を確保し、心地よい環境を整えること、こうした一人ひとりができることを行い、みんなが一つになって負のスパイラルを断ち切ることを呼びかけています。

今、「私」にできること

村内のいくつかの集落では、コロナ禍での行動について話し合いを行い、感染拡大地域との往来（帰省を含む）を控えることや誹謗中傷をしないこと等を集落全戸の約束事として決めたと聞きました。集落で決めたみんなの約束を一人ひとりが守ることで、集落全体を守る行動につながっています。こうした行動は安心や信頼につながります。

幸い栄村では、まだ新型コロナ感染者は確認されていません（８月26日現在）。しかし、コロナは全国各地に拡がり、いつ誰がコロナに感染してもおかしくない状況です。いずれ栄村でもコロナが発生してしまうかもしれません。栄村は小さな村です。村民一人ひとりの意識や行動、存在そのものが集落の自治や活気に大きく貢献しています。万が一栄村でコロナが発生しても、安易な発言に注意し、不確かな情報を拡散しない、差別的な言動に同調しないことを一人ひとりがしっかりと心がけてほしいと思います。非難するのではなく、思いやりの心を持って、冷静な対応を心がけましょう。

withコロナ時代！できることを探る

緊急事態宣言以降、一気に押し寄せた自粛ムードによって、さみしさを感じていませんか？しかし、ものは考えようで、コロナ禍でもできることはあります。

いつもは慌ただしかったお盆

→お祭りが中止になってさみしい気持ちもあるけど、今年はゆっくりと過ごすことができたと感じている方もいるのではないでしょうか。

コロナでどこにも遊びに行けない

→断捨離や模様替えをするチャンスです！
→やってみたかったことに挑戦できる！
→お金を貯めるチャンス！終息した時のために貯蓄と計画で楽しみを作りましょう。

コロナ禍を逆手にとって、できないことを考えるのではなく、今できていることを認め、できそうなことに目を向けましょう。過度に警戒しすぎず、マスク着用、ソーシャルディスタンス、手洗い手消毒、換気を行えれば集える活動もあります。一人ひとりが「うつらない」（自分を守る）行動をするだけでなく、誠実さを持って、「うつさない」（周囲を守る）、「ひろげない」（地域を守る）ための行動にも心がけて、安心して集える環境を整えることも大切です。

米ぬかペレットを田んぼに散布してみた

上段 昨年　下段 今年

７月号で紹介した米ぬかペレットを、実際に水田に撒いて効果を実験してみました。

３年ほど除草剤を使っていない水田で、毎年水口（みなくち）を中心にびっしりヒエの発生した場所に、撒いてみました。

今年は代掻きを３回行い、深水にした効果もあり、ヒエは発生しませんでした。ただ、コナギ・オモダカなどの雑草にはまだまだ研究が必要のようです。

『私塾に学ぶ 二』

あーそんなことがあったんか ～ど先生の栄村昔語り～ 其の四十

地域史料保全有志の会
鈴木 努（通称：ど先生）
イラスト作成：佐藤洋平

この夏は残暑の季節からが暑くなりましたが、そろそろ猛暑もやや衰えを見せてきました。お元気でお過ごしですか。

前回は、広瀬信が学んだ西軽塾のことをお話ししました。その時に紹介した信が、退塾に当たって受け取った精算書は、書籍代の領収書や旅費の書上げなどと一緒に巻き込んでありました。いずれも西軽塾関係の文書のようです。今回はそのうち書籍代の領収書を紹介し、ことが分かるかみてみましょう。

西軽塾を主催した遠藤軍平は詩文（漢詩や漢文）や経学（儒教の経書の研究）を修学した人物ですから、塾では儒学の講義や詩賦（韻文を作ること）、作文（漢詩を作ること）などが行われました。

広瀬信が買った本も塾での学問に合せたものになります。領収書には本を買った日付と書名がこんな具合に記されています。

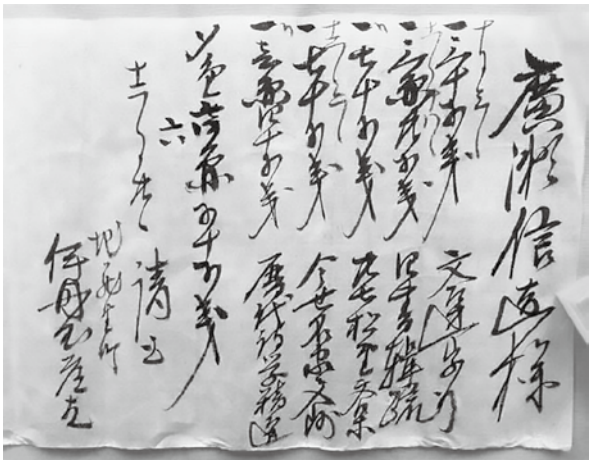
十月三日、三十五銭、「文選字引」
十一月十八日、三円二十五銭、「四書輯疏」
同、七十五銭、「廿七松堂文集」
十二月二日、七十五銭、「今世名家文鈔」
同、一円四十五銭、「暦代詩学精選」
〆金六円五十五銭請取

領収書は信が西軽塾を退塾した十二月二十日付けなので、彼は帰省に合せて本代を精算したのだろうと思われます。また広瀬信は一時期、信造と名乗っていたようです。本屋の名前は地蔵坐町の伊丹屋藤吉とあります。

信が買った本を簡単に紹介します。「文選字引」は別名「音韻授幼文選字引」ともいい、「授幼」とあるように初心者向けの漢字の読み方辞典です。享保期ごろに小野洞明という人が著わしました。かなり広く使われた辞書で、明治時代にも新版が出ていました。「四書輯疏」は天保十五年に安部井帽山が書いた儒教の四書の解説書で、儒学の初心者向けに、「大学」などの儒書の章句がどのように解釈されてきたか、古今の諸説を収集した註を付けたものです。全二九巻あり、値段も高くなっています。「廿七松堂文集」は一七世紀の清の文学者・思想家だった廖燕の著作です。科挙制度や当時の儒学を批判する論説などをまとめた本書は、幕末に日本に紹介されて人気を博しました。一六巻十冊ありますが、人気の有る本で発行数が多かったのか、あまり高値はついていません。

「今世名家文鈔」は妙円寺の僧侶・月性が、一九世紀前半に活躍した儒学者の篠崎小竹・斉藤拙堂・坂井虎山・野田笛浦が撰じた序文や書簡などを集録したもので、嘉永四年に編纂されました。月性は周防の生まれで吉田松陰や頼三樹三郎とも親交があり、攘夷論や海防論を唱えて海防僧と呼ばれた人物です。「暦代詩学精選」は内山牧山（藤原良国）が嘉永五年に上梓した、漢詩を作る際の参考書です。「詩歌の最要は趣向にあり」として、楊柳・桃花など季節や事物を表現する言葉や漢詩での使用例を集録してあります。

日付を追って行くと、色々面白いことが想像できます。信が九月十九日に入門してから最初に買ったのが、当時最も普及していた漢字の字引でした。おそらく最初は本などを用意せず、塾の図書を使ったり他の塾生から借りて過ごすうちに、必要な本をそろえていったのでしょう。入門二か月めに初心者向けの儒書の解説書や評判になった評論書を買い、講論の勉強に備えたようです。三か月目には文例集や作文（さくもん）の参考書を買い、いよいよ自分で漢詩などを書くようになる、こんな感じで信の学問の進み具合を窺えるような気がします



広瀬信の買った書籍の領収書
（広瀬博明家文書）

図書室だより

敬老の日　読書のすすめ

本は老若男女誰もが楽しめるものです。

21日は敬老の日。読書推進運動協議会から、シニアにお勧めの本も紹介されています。１日５分間の読書からはじめてみませんか。

読みたい本がある方は、公民館図書室（87-3118）までお問い合わせください。

出典：公益社団法人　読書推進運動協議会

栄村が登場する書籍の紹介

『山のちょうじょうの木のてっぺん』
(最上一平・作/有田奈央・絵)

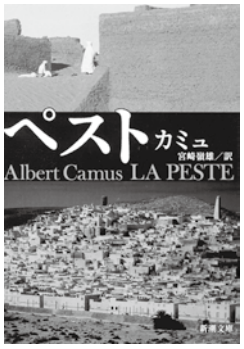
にしやんの飼い犬、ごんすけが死にそうな事に友達のいがらしくんが興味を持って…子供が身近な死を考え受け止めていく様子を描いたお話です。

今年の全国課題図書低学年推薦図書に選ばれました。

話 題 の 本

『ペスト』(カミュ)

アルジェリアのある都市を舞台に、疫病「ペスト」に立ち向かう医師や町の人々の姿を描いた作品。



今から70年前に描かれたこの物語の世界と、コロナ禍の現代が似ていると、世界で話題となっています。様々な登場人物の言動や行動が、私たちに何かを教えてくれます。

新着図書の紹介

【一般図書】

君に読ませたいミステリがあるんだ（東川篤哉）／目を見て話せない（似鳥鶏）／細い赤い糸（飛鳥 高）／
逆ソクラテス（伊坂幸太郎）／夜警（赤川次郎）／暴虎の牙（柚月裕子）／生かさず、殺さず（日下部 羊）／
もういちどベートーヴェン（中山七里）／登り道 鳥甲山から産婦人科医へ（太田八千穂）／
首里の馬（高山羽根子）／破局（遠野 遥）／ 少年と犬（馳星周）／
栄村に栄えあれ　信州最北の村にたぎる人々の力（山口真一）／アウア・エイジ（岡本 学）／
女帝 小池百合子（石井妙子）／赤い砂を蹴る（石原 燃）／雲を紡ぐ（伊吹有喜）／逃亡者（中村文則）

【趣味・実用】

うおつか流 食べつくす!：一生使える台所術（魚柄仁之助）／鉢で育てるブルーベリー（玉田孝人）
はじめての野菜づくり図鑑（北条雅章）／家庭でできるおいしいイチゴづくり（荻原 勲）他

★栄村図書室休館日★

９月19日(土)～22日(火)

４日連続でお休みします。
ご不便をおかけします。

★栄村図書室開放時間★

平　日　午前８時半～午後５時
土・日　午前９時～正午

※祝日は休館します

おばあちゃんの知恵袋

夏

栄村には、塩漬けやみそ漬け、干し野菜といった、長い冬を食べつなぐための知恵があります。皆さんは、どのようにして夏野菜を食べていますか？

農協婦人部では、数年前までこの塩漬け野菜を用いて『福神漬け』を生産販売していました。当時活動していた方に伺うと、夏に採れたきゅうりやナスを３ヶ月程いい塩梅に塩漬けにし、農作業を終えた11月頃に、塩に漬かったきゅうりとナスをきざんで、塩ぬき、脱水をしたものに、農協婦人部の皆さんが各々に持ち寄った具材（春に山で収穫したこごみの他、舞茸、生姜、塩漬けにしたなめこ、人参）を加えて、醤油、砂糖、みりん、酢等で味をつけ、煮て調理したと教えてくれました。

食べきれない夏野菜をもったいなく感じながら捨ててしまうこともありがちですが、採れすぎた野菜を保存しておくことで、自宅で楽しむだけでなく、農協婦人部のように商品化につなげることもできます。昔からの知恵を暮らしに生かして、今から夏野菜を保存してみませんか。

（西部編集委員　齋藤）

おおきくな～れ

食べることと
仮面ライダーが大好き！

凱士（かいと）くん（６才）

兄弟仲良く、力を合わせて元気に大きくなってね。

山田誠士さん・妙子さん宅（横倉）

村民広場

砂子（すなご）浩司さん（34歳）長瀬

大阪で生まれ、奈良で過ごしてきた私ですが、20代後半から『自然』の中での暮らしに惹かれ、それから何度も栄村を訪れました。念願がかなって、一昨年から栄村に住んでいます。運転が好きなので、休みの日は村内の景色を観て周ることが楽しみの１つです。まだまだ知らない栄村の魅力が沢山あると思っています。栄村での暮らしに馴染みたいので、よろしくお願いします。栄村社協で働いています。お気軽にお声をかけてください。

廣瀬　純さん（37歳）森

高校卒業後に東京へ行き、４年程前に栄村に帰ってきました。13年も離れていたこともあり、故郷ではあるものの、しばらくはなんとなく慣れない日々を送っていました。今は縁もあり、介護の仕事をさせてもらっています。お年寄りとの会話は未だに発見があり、勉強になります。

最近健康のために果実酢を飲み始めたのですが、これが思っていたよりも飲みやすく、今ではビールの代わりに毎日飲んでいます。皆さんも是非お試しください。

栄中学校のイングリッシュガーデン

長野県北部地震をきっかけに始まった、栄中学校花壇の育成活動支援も今年で10年目を迎えています。

花壇を整備してくださっているのは、オープンガーデンオブ信州（以下OGS）のみなさん。栄村に勤務をしたことのある会員、清水さんの思いでこの活動が始まり、現在でも体育館と池の間にある花壇を整備していただいています。毎年春と秋の２回お越しいただき、夏花と春花を咲かせるための手入れをしてくれています。

OGSの活動は、ガーデニングを趣味とする方が手掛けるガーデンをたくさんの方に見ていただくこと、そして、ガーデニングについて学び合うことを目的としています。長野県内からスタートしたこの活動も、現在では北海道や九州からも会員登録があるなど広がりを見せているようです。代表を務める稲葉さんは、サンクゼール（飯綱町）や善光寺近くの八十二銀行も手掛けている方ですので、もしかしたら皆さんも目に触れたことがあるかもしれません。関心のある方はぜひ栄中学校へおでかけください。素敵なイングリッシュガーデンが栄中学校の敷地を彩っていますよ。

編集後記

この所、猛暑で栄村でも暑い夏になっていますが、いかがお過ごしですか？今年は、熱中症やコロナ感染症対策で四苦八苦の毎日ですね。ところで、今年のお盆は例年にない静かなお盆でしたね。田舎に帰省出来なくて、同じ県内に住む、息子や娘だけ帰って来たという家が多かったですよね。祭りも中止や神事だけの所もあり、いつもと違うお盆だったようですね。早くコロナ感染症が収束して、来年はいつも通りのお盆にしたいものですね。そうなることを願って、日々のコロナ対策を頑張りましょう！ ㊊

越智の江戸日記

先日東京の下北沢に店舗を構える、「発酵デパートメント」というお店に行ってきました。発酵食品の販売や食事（予約制）もできる、発酵については何でもござれの店でした。そこで、初めて食べたのが味噌玉から作った味噌です。なんでも木曽の方の味噌蔵で昔から売られているそうです。野菜につけてそのまま食べるとチーズに似た風味でとてもおいしかったのですが、店の方に聞いたところ、味噌汁にすると臭くなってあまり合わないのだとか。

以前、栄村で味噌玉味噌について聞いたとき、「味噌玉の時にアオカビとかも一緒になってるせいか、臭くてあんまり好きじゃなかった」といった方がいたのですが、そもそも味噌玉味噌は味噌汁に合わないものだったのでしょうか…？作り方を聞いたところ、味噌玉を作り、カビが生えるまで干し、その後、塩と麹を混ぜるということなので栄村の味噌玉味噌と大体同じはず。しかも近年だんだんと売れてきているそうです。ぜひ作ってみたい！と思うと同時にこれは村産加工品の新しい可能性ではないかと思った一幕でした。

今月の一句 ～栄村俳句会～

峡の村白く満開蕎麦の花　福原勇一

梅雨晴れ間公民館の映画会　斉藤はる子

馬追のおんぶを追いし散歩道　市川吉視

黒蝶五羽遊ばせて合歓大樹　関谷貞子

ぬり絵塗る外は雨降り梅雨ごもり　馬場澤子

ひぐらしや世の悲しみを汲みてなく　柳　静江

浴衣にて静かに歌ふ武田節　金井一夫

古民家の雨音しづか夏料理　津高理永子

山暮しタンスの隅に水着あり　杉浦恵子