



皆さんご存知でしょうか。森宮野原駅からわずか徒歩2分の場所に鍼灸院があります。
実は13年前に起きた北部地震の際に、ボランティア活動で出前鍼灸を行っていた井上英世さんが、今年4月から森集落に鍼灸院を開

栄村に鍼灸院がやってきた！

設しました。

もともと井上さんは大阪府出身で、個人で鍼灸院を営んでいました。なぜ栄村に鍼灸院を開設したのか伺うと、きっかけは、村民の熱い要望があったからだそうです。

（井上）

「今から数年前に大阪の鍼灸院を息子に引き継ぎ、フリースペースになった際、平成23年の東日本大震災が起き、東北地方へボランティアとして鍼灸治療に行きました。そして、栄村でも大きい地震があったことを1年後にニュースで知り、栄村でもできることをしたいという気持ちになり、鍼灸治療のボランティア



を始めました。その活動がたくさんの住民から好評をいただき、栄村のことが好きになりました。この活動をきっかけに毎年社会福祉協議会の施設をお借りして、鍼灸をしていたのですが、大阪から通っているため、なかなか毎月のように治療を行うことができません

でした。しかし、たくさんの方から栄村で鍼灸を続けてほしいと要望があったので、その気持ちにこたえようと思い、森地区に拠点を置いて治療を行えるように開設しました。最初は1日に2〜3人程度治療しましたが、6月からたくさんの方が訪れ、1日7人ぐらい治療を行うようになりました。」

鍼灸はどんな効果があるのか、伺うと、鍼灸治療は、肩こりなどの硬くなった筋肉に鍼を刺すことで、筋肉を和らげる効果があるようです。

また、鍼灸は歴史が深いことも教えていただき、二千年以上前に古代中国で誕生して、のちに日本へ伝わった治療法だとか。特に最近では、顔に鍼を刺す美容鍼灸というのも流行しているそうで、若者に人気が高いです。

公民館報

さがえ

第360号

令和6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

スポット!

楽しい人生に趣味は欠かせない!
家のことに百姓仕事、地区行事いろいろある。そんな日常の中で趣味を持ち、いきいき輝く方にスポット!
その楽しさ・魅力を発信します。



斎藤和代さん(右)
農村生活マイスター仲間 斎藤勝美さん(左)と一緒に

横須賀から栄村へ嫁いできて30年が経ちました。
栄村を訪れるきっかけは、新聞で「秋山郷でオリエンテーリング」という小さな記事を見つけたこと

です。その頃、野外活動指導者として活動していた私は、オリエンテーリングの資格更新のためにどうしても他主催のオリエンテーリングの大会に参加しなければ資格喪失してしまうため、判子をもらう一心で参加申し込みをしました。しかし栄村に来てみると、それは「いきいきカレッジ メイプルラリー」という事業で、村内農業後継者が中心となり、都会の女性との交流の機会を作るイベントでした。

勘違いをして来たことを担当者に伝えお詫びすると「せっかく来たんださけ、楽しんでいかっしょい」と言われそのまま参加、レクリエーション交流の場づくりを提案させていただきました。それを見ていた担当者からお手伝いを頼まれ、何度か栄村を訪ねるうちに

栄村の人々の良さに魅かれ、来るたびに見せてくれる景色の変化に魅了され、5年ほど通ううちに縁があり結婚、以来30年となります。栄村が大好きで勝手に栄村PR隊として、村外で会う人に栄村の良いところを話しています。自己紹介の際には、必ず枕詞のように「長野県栄村の…」と必ず付けます。

現在は長野県農村生活マイスターとして活動しています。村内では天地の斎藤勝美さんと2人です。農村生活マイスターは地域農業の振興、むらづくり活動などを行っています。私たちも、村内での仲間づくり、加工センターの活用、農村女性のつどいの企画運営などに取り組んでいます。今は、コロナ禍で活動できなかった時に作成した食育紙芝居を栄村でもお披露目したいと考えています。

また、志共育認定講師としても活動しています。「夢と志の違いって何?」「本当に人生でやりたいことは何?」一人一人の心の奥底にすでにある想いにふれ、高めしていくことで、生き方、あり方が明確になります。こんな講座をオンラインでお手伝いしています。全国の10代から70代の方々が受講され、ビフォーアフターが素晴ら

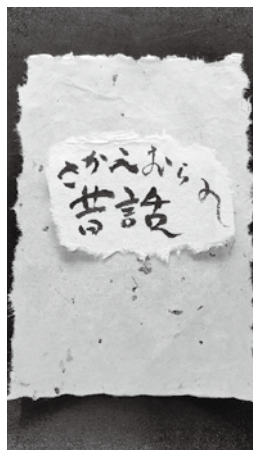
しく、毎回感動をいただいています。

世界青少年「志」プレゼンテーション大会の実行委員にもなっています。今回で7回目となる、国内外の10歳から22歳までの青少年の想いを一文にして発表する大会です。栄村の有志で第5回から第7回のチラシやポスターの発送作業をしています。第6回からは栄中学校の皆さんからもプレゼンターとしていただいています。栄中学生的志はSpaceX社のロケット、ファルコン9に乗り宇宙に旅立ちます。(文責:斎藤和代)



世界青少年「志」プレゼンテーション大会をお手伝い頂いている栄村の皆さん

おはなしの会と さかえむらの昔話



平成29年の公民館報に、おはなしの会のあゆみとして掲載から7年。現在は、代表の柳静江さんを含むメンバー6名で、主に栄小学校での読み聞かせや文化祭、来村の小学生達へのおはなしなど行っています。今年は島田豊実さん（月岡出身・埼玉在住、以下島田）がまとめられた『さかえむらの昔話』を会で冊子にしました。『さかえむらの昔話』は、島田さんが昨年の文化祭で会のお話を聴き「いろいろばた」という冊子を出したのがきっかけで、有効活用できないかという思いから、99編に纏め直し誕生しました。

昭和56年8月東京都にある共立女

子大学「日本民話研究会」の有志25名が来村。東部、水内、堺在住の63名から聞き取りを行い104編になる栄村の昔話を「いろいろばた」という冊子に纏められました。聞き取りに協力された島田さんの父親 島田義作さんのところへお礼の手紙と共に送られてきたものを大切に保管されていたそうです。

協力された63名のお名前も掲載されてありましたので、そのみなさんのお宅にも残されているかもしれませんね。

今年の文化祭では、『さかえむらの昔話』からお話しくださるそうです。どの集落のお話なのかも気になります。こらっせにも置いてありますのでご興味ある方はぜひ読みいらしてください。

栄村の昔話を伝えていきたい！方言を残していきたい！聞き手も読み手も楽しい時を一緒に過ごしたい！を大切に活動されている会の発表が今年も楽しみです！！



ざっくばら作り講座



去る7月15日、長瀬の斉藤ユウ子さんを講師に、栄村公民館でざっくばら作り講座を行いました。他に栄村の料理本である『ばあのごっつお』に掲載の山菜おこわ、ズッキーニのえごま和えも加えた三品を作り

ました。

今回は地域史料保全有志の会民具班の活動と重なり、代表の石野律子さんから漆器や民具のお話をいただきました。参加者は村民12名と民具班4名で、庭にミニプールを設置し子ども連れの方も集中できるように整え、大人も子どもも楽しめた会になりました。

村のおかあさん方は、民具班の若い男性を助けつつ手際よく調理されて、予定時間よりも早く進んだので石野さんには2階展示品の説明もしていただける幸運な機会となりました。

さて、料理の出来栄は！というと、ちよっとしたトラブルもありましたが、とても美味しくできました。加えて栄村公民館に保管中の朱塗りの器に盛りつければ、高級料亭のような一膳に早変わり。漆器のよさも知ったので今後も活用していきたいと思いました。

今回はユウ子さんのお義母さんから伝承され今も作り続けているやり方を教えていただきました。その家その家の味や方法を大切にしながら今回の講座を生かした我が家の味を作っていっていただきたいと思います。

栄村公民館では食を通じて人との交流を深める機会も引き続き行っていくしますので今後ともよろしくお願いたします。

レンズを通してみる栄 第4回

市川 憲一
(月岡)



あつという間に季節は夏、そして秋へ。気温が上がる春から秋にかけては、昆虫たちの季節でもある。チョウやミツバチなどが花を訪れ、水辺の近くではトンボが盛んに行ったり来たりしている。

ところで、人類は空を飛ぶことに憧れ続けているうちに、飛行機を發明し、現在では宇宙ロケットに搭乗して月に行ける時代になった。しかしながら、いずれも大がかりで莫大なエネルギーを必要とする。

それに比べると、昆虫の中でもスカー的な存在のトンボは、約3億年も前から空を飛んでいたという。必要とするエネルギーはほんのわずからだ。

その仕組みは薄い透明な翅と胸部背面の飛翔筋であるらしい。上昇、滑空、急旋回、ホバリングと自由自

在に飛び回る、まるでサーカスだ。進化の力はどんなふうにもこのシステムを発展させたのだらう。とても興味深い。

8月になると、栄村のあちこちのため池にオオルリボシヤンマという大型で美しいトンボが現れる。オスは縄張り巡りが忙しいが、メスは水中の植物の茎に産卵するため、比較的照片が撮りやすい。フォーサーズのカメラに、超望遠レンズを装着し、ぐつと近寄って見るとこんな風になっているのかと感心した。肉眼での観察では良く分らないが、写真に撮ると細部までよく観察することができる。

栄村でみられるトンボは、最も小さいハッチョウトンボから大型のオニヤンマまで、その種類は七十を超える。この秋、子供の頃に帰って、あなたもトンボを追いかけてみませんか。



東京の子どもたちが村の魅力を発見！

渋谷区の
中学生・高校生がきた！



8月26日（28日の2泊3日で、東京都渋谷区にある渋谷教育学園渋谷中学校高等学校のボランティア部17名が栄村にて体験交流活動を行いました。2012年から毎年実施してきましたが、コロナの影響で今年は5年ぶりの実施となりました。小滝で地震やその後の復興への歩みについて話を聞いたたり、天地でのズッキーニ収穫、森でのさるぼぼ作り、あんぼ作りなどの体験、移住者との座談会、こらっせ・猫つぐら作りの見学を通して多くの村の方と出会うことができた3日間となりました。

普段大都会渋谷にいた生徒たち。初めて栄村を訪れて「豊かな自然のなかで、栄村の食文化にふれたり人とのつながりの強さを感じることができた」などの声がありました。今後このような都市との交流も大事にしていけたらと思います。

(集落支援員 長田)

中央区立城東小学校の
生徒がきた！

NPO法人「雪の都GO雪共和国」が主催している交流事業において、東京都中央区にある城東小学校の児童21名が栄村公民館「こらっせ」を8月4日に見学しました。栄村の地形や、ひんご遺跡の出土品を見て、栄村の自然や歴史を学びました。その後は、中津川へ行って川遊びをしたり、中条温泉トマトの国ではなしの会の昔話を聞いたりと充実した日になりました。



あーそんなことがあったんか

〜ど先生の栄村昔語り〜

其の六十四

村定について(その1)



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

猛暑の続いた夏、いかがお過ごしでしたか。最高気温が二五度を超えると夏日、三〇度超で真夏日、三五度以上で猛暑日となるそうです。昨年は欧州の渇水が話題になっていましたが、今年はセーヌ川が雨で汚濁が強まったとか。新潟ではコシヒカリが暑さの影響でやや不作がちとのこと。猛暑は台風を呼び込みがちですし、月が改まっても一段落とはいえないようです。

前回は「村定法」と「五人組帳前書(以下、前書とします)」の関係を簡単に紹介しました。今回は「村定法」の「前書」との共通点と違いを見てみたいと思います。「前書」

と見比べるのがよいのですが紙幅の都合があり、「村定法」の箇条に即して異同をお示しします。

今回の古文書は島田家文書の明和九年(一七七二)辰二月日付け「村定メ証文之事」です。箕作村の彦左衛門、仙助を筆頭に、一八八名が連署押印し(うち一一名は無印)、庄屋・茂右衛門に宛てた証文の形式で仕立てられています。筆頭の彦左衛門ら三名は村の主立ちの者らしく、彦左衛門と仙助は、茂右衛門とともに同年一〇月の検地で案内者を務めています。

この「村定メ証文」は十一箇条あります。①公儀法度の遵守、②火の用心と消火の義務、③御林を大切に、④作物・薪を大切に扱う、⑤割山・用水堰縁の竹木を大切に、⑥他料への出稼ぎの届出、⑦行衛不知の者へ宿を貸さない、⑧新たな神事の禁止、⑨隠田畑・林の禁止、⑩旅行者の保護、⑪博奕の禁止、の十一箇条を守り、違背したら御役所へ注進されても構わない、として証文を立ててあります。「前書」は全

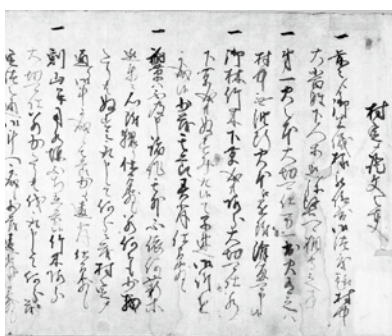
体に年貢収納のことや村治のこと、服装規定、領主や支配所への対処など領主から下される心得の性格が色濃いですが、「村定メ証文」は決め事を「自主的に守る」という形式を持ち、それが「前書」との大きな違いでしょう。

「村定メ証文」の①・②・③・⑦・⑧・⑩・⑪は「前書」にも同様な箇条があります。村治上重要なもの、あるいは破れがちなものを改めて強調したのでしょう。いっぽうで時代に応じた規定として、たとえば⑤があります。これは「前書」にはない規定です。内容は「割山や用水堰の縁に立て置いた竹木は大切に、少しでも伐り取ったら定法通りにお計らいなさること」というものです。割山は入会山を一定期間各戸に分有させることです。人口増や開発の進展で入会山が縮小するいっぽうで需要が増大し、利用者同士の競争や争論が増えたため、一八世紀後半から広まった新しい利用法なので、新たに規定を作る必要があったとみられます。さらに「縁に立て置く竹木」が割山にも懸かるとすれば、持ち分の境界を示す竹木を伐ってはならない、と読むこともできます。新方式になじめない人が出ていたことが窺えます。

また『村史』の年表によれば明和

五年(一七六八)に箕作村で長瀬横渡堰の開削、同七年に当部・笹原で用水堰付替えがありました。新しく出来た堰について、縁にある竹木は土留め、あるいは修繕の用材として伐らずにおくように、との指示と思われる。他にも、⑥は連載の一五回で取り上げたように江戸奉公などが増えた事態を反映してのものでしょう。

なお、もし違反が起きた時は御役所の吟味を受けるか「定法通り」に処理する、あるいは「村定メ」の通りに取計う、とされています。例えば③の御林の下草などを盗み取った(御役所に)訴えるものとし、④の作物の盗み取りが起きたら(村役人によって)「村定メ」の通りに取計われるといえます。罰則を含む「村定メ」の存在を窺わせ、領主が絡まないことを村内で処理するための規定が出来ていたようです。



明和九年の「村定メ証文之事」



栄村公民館 図書室だより



..... 2024.9

今年の秋分の日は9月22日。この日は『祖先をうやまい、なくなった人々をしのぶ日』とされています。なんとなく23日が多い印象ですよね。前回22日だったのは2020年でした。太陽の位置で毎年計算されて前年の2月1日に決まります。また中秋の名月は9月17日(火)です。天気にも恵まれるといいですね。

新着図書を紹介

成瀬は天下を取りにいく(宮島未奈) / 水車小屋のネネ(津村記久子)
 スピノザの診察室(夏川草介) / 夏の庭(湯本香樹実)
 医者のおぼくが認知症の母と過ごす23年間のこと(森田 豊) / 首都防衛(宮地美陽子)
 きみのお金は誰のため: ポスが教えてくれた「お金の謎」と「社会のしくみ」(田内 学)
 ライチョウ、翔んだ。(近藤幸夫)

★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

★休館日のお知らせ★

9月14日(土)～16日(月)
 9月21日(土)～23日(月)
 10月12日(土)～14日(月)
 11月2日(土)～4日(月)

★ブックリサイクル実施中★

図書室での役割を終えた本を図書室前にあるブックリサイクルコーナーに置いています。ご自由にお持ちいただけますので来室の際はお立ち寄りください。



村誌を読み解く～横倉原遺跡～ 開催しました！



令和3年度に発刊した栄村誌のリレー講座を令和4年度から開催しています。

今回は7月27日(土)に横倉公民館において、公民館講座「村誌を読み解く～横倉原遺跡編～」を開催しました。横倉で出土した石器について講師の望月静雄氏(現飯山市ふるさと館館長)にご講演いただき、30名の参加がありました。

また、後半には実際に出土した横倉遺跡へ行き、散策しました。

この地で「横倉型尖頭器」と呼ばれる、日本の考古学上重要な発見があったことや、ここに私たちの先祖が暮らしていたことに想いを馳せながら現地を歩きました。

これからも、村誌を読み解く講座を開催したいと思いますので、ぜひ足をお運びください。





廣瀬野乃美さん（青倉）

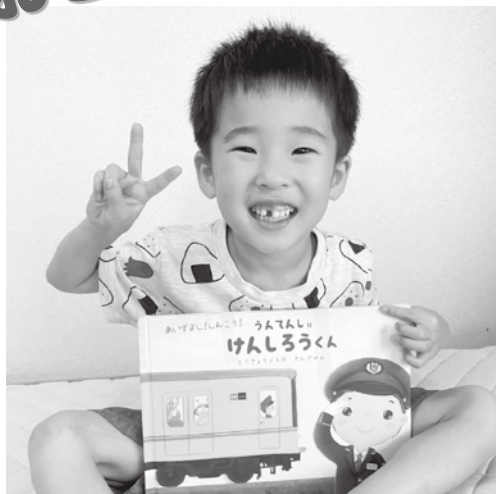
飯山高校3年生になりました。

高校では、百人一首部に所属していて、つい最近は諏訪まで行って県大会に出場してきました。どの高校もレベルが高く、すごく強くていい刺激になりましたし、日々の練習の成果を精一杯発揮することができました。また、高校生活もあとわずかとなってしまいました。寂しい気持ちに少しずつなってきましたが、残りの高校生活に悔いのないようにこれからもっと友達と遊びたいと思います。

将来は作業療法士になりたいので、高校卒業後は作業療法士の勉強ができる学校へ進学したいと思っています。そのためにも、たくさん勉強を頑張ります！

村民広場

おおきな～れ



大きくなったら、
電車の運転手になりたい！

健志郎さん（5歳）

電車や新幹線が大好きで、毎日路線図を眺めています。近所の皆さんともよくおしゃべりしながら遊んでもらっています。栄村の自然やいろいろな人と接しながら、村ならではの体験を通して健やかに育ってほしいです。

長田雄一郎・ちなみさん宅（志久見）

ようこそ！栄村へ！！



阿部 一之（カズユキ）さん
楊敏（イアンミン）さん
辰春（タツハル）さん
アイ子（アイコ）さん

4月まで中国に在住していた、阿部一之さん一家が、実家の阿部アイ子さんのお家へお引越しました。

Q. 栄村に住んでみてどうですか？

A. 中国と違って空気が良く、水も良く、とても静かでとても居心地が良く、大久保集落が好きになりました。また、息子が栄小学校に行き、言葉が通じなかったらどうしようかと不安でしたが、休むことなく毎日楽しく学校生活を送っていて、とても安心しました。感謝しかありません。

Q. これから栄村でやってみたいことはありますか？

A. 中国から栄村に帰って来て、こんなに人口が少なくなったことにびっくりしました。できるかわからないけど、栄村の魅力をいろんな方に知っていただけるようなことをして、仲間を増やしていきたいと思っています。

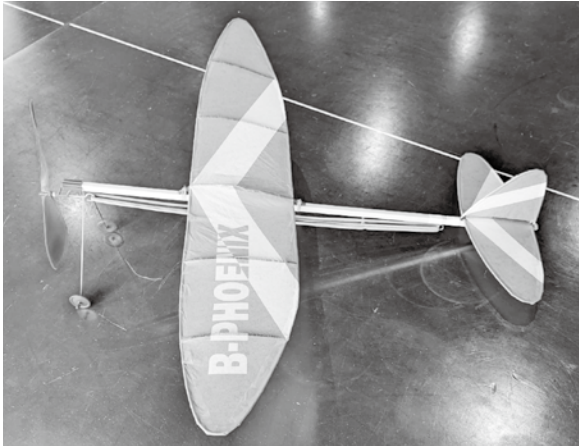
こらっせ通信

● 集落支援員の紹介

令和6年7月から、栄村公民館こらっせに栄村のわら細工文化の継承を目的とした集落支援員の安田深雪さん（青倉）が務めています。

週に3〜4日、ねこつぐらの実演をしていますので、ぜひお立ち寄りください。

10月14日（月・祝）は ライトプレーンを飛ばそう！



場 所：栄村公民館こらっせ

時 間：9時～12時（予定）

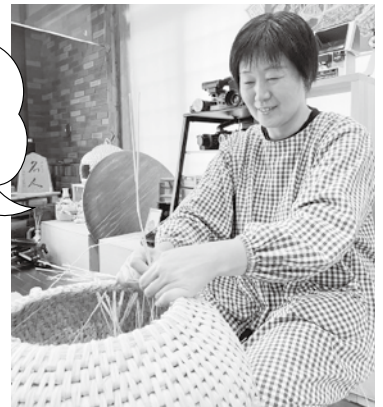
参加費：500円程度

講 師：公民館長 上 倉 久 佳

作って飛ばして楽しもう！

親子でご参加ください。

わら細工に
親しみを持って
いただけるように
頑張ります！



安田深雪さん（青倉）

4月から7月までのこらっせ来館者数

延べ675名

開館以来の来館者数は
14,362名です。

こらっせではVHSビデオテープやカセットテープ、レコードなどを観たり聴いたりする事ができます。家に眠っているテープやレコードがあったらお持ちください。（月曜日定休です。）

編集後記

昨年は雨が降らず、農作物の収穫が非常に悪かったのですが、今年は比較的雨も多く稲や野菜が良く育っている印象を受けます。

しかし、昨年と変わらず晴れると暑く非常に日差しが強いですね。先日、地元の群馬県に行きましたが、外にいとサウナかと思うぐらい異常な暑さでした。

まだまだ暑い日が続くと思いますが、体調には気をつけていただき、熱中症にならないようにしましょ。

（相）

今月の一句 ～栄村俳句会～

暑い午後 亡夫名の入る 夏ばうし
終戦日 今朝ふと思う 盆がくる 山田せき

歌声の 空にのびゆく 長崎忌
秋風に 尻尾を振りぬ 馬の群 関谷貞子

戸隠の 雲上がりゆき 峰陰し
夏蝶の いずこにいたか 雨上がり 柳 静江

森深く セグロセキレイ 鳴き始め
夏夜空 関東平野に 火事一つ 杉浦 仁

良く来たのし 入れや入れ 黒揚羽
戸隠の 緑陰深し 馬休む 杉浦恵子

俳句の会への参加や俳句の投稿募集しています！
ご興味がある方は栄村公民館（☎87-3118）までお電話ください。