

虻川渓谷 沢あるき体験ツアー



8月8・10日



第727号

発行人 ● 豊丘村公民館
館長 市澤和宏
編集人 ● 長野県下伊那郡
豊丘村公民館報
編集委員会
0265-35-9066
印刷所 ● 龍共印刷株式会社

私たちの村

(9月1日現在 ※外国人を含む)
男 3,350人
女 3,371人
総人口 6,721人
世帯数 2,223戸

真夏に浴びる冷氣

とよおか総合型地域スポーツクラブ主催の『虻川渓谷 沢あるき体験ツアー』が、八月八日と十日に実施されました(九日と二十一日は悪天候のため中止)。村内の親子を中心に二十名の参加があり、ポットホールへ初めて行った人もいて、村内の名所巡りと遊びを通じて親子の交流ができました。

豊丘の美しさを実感

豊丘中学校二年 山本朝輝

東京五輪の男子マラソンが終わったあと、父・姉妹とだんQハウスに行き、酒井さんからヘルメットなどを借り、虻川の上流まで車で行きました。その日は、あまり沢歩きには適していない天気でした。参加者は、僕の家の人しかいなかったため、とても気楽に

沢歩きをすることができました。川の中に入るととても冷たかったです。途中少し深いところで流れたり楽しみなが歩きました。上流に上がれば上がるほど木がおいしげり、うすぐく、川の音しか聞こえませんでした。虻川には、冬に友人とつりをしましたが、当然とても冷たいので、入らなかった。自分の記憶の中では初めてのポットホールでした。酒井さんが、虻川についてとても多くのことを教えてくれて、初めてのポットホールがこんなに有名なところなんだと知りました。しばらく歩いていくととても寒くなってきました。ふるえそうになりました。あともう少しのところで、階段を登り、上からポットホールをのぞくと、とてもきれいなエメラルドグリーンをしていて、きれいだなと思

ました。ポットホールの真下にあるところを泳いで渡り、がけをよじのぼりすべらないようにしながら、ポットホールのふちに立ち、その深さ、きれいさ、大きさにびっくりしました。みんなに飛び込めと言われたので、水面との差があまりないところから飛び込んで、足がつかないので、こわいなと思いました。父が三メートルくらいのところから飛び込んでいて、すごいなと思いました。こもイイヤ飛び込むと、思っていた以上にスリルがあったので、もういやだと思いました。でも飛び込みの選手はあんなに高いところから飛び込んでいて、すごいなと思いました。何度か飛び込んでみると寒くてブルブルふるえていて、帰ることにしました。途中で太陽があたっている大きな石

にへばりつくともあつたかくて、ねてしまいそうになりました。川の中に入って遊ぶにはあまりよくない天気ではありましたが、自分の知らないことを、ほんの数時間でも多くのことを知れたと思うので、その知れたことを、なにか使えることがあれば使えたらいいなと思います。とても寒かったですが、豊丘の美しさを知ることができたとてもいい機会になったと思います。



段丘

花は苦手だった。鉢植えは、大抵枯らすか虫が付いた。切り花は花瓶の水が臭くなる。私の花レベルはかなり低い。

しかし最近の社会変化によって、生活に制約が掛かると不思議と花々に目が向くようになった。散歩中も「今はこの花が時期か」と花に会釈しながら歩く。すべて人様の庭先や道端の花々で、自分が世話をしなくていいところが大きなポイントである。花レベルの低い者が花を見て素敵だと感じる心になってきている。

これが世に言う「暮らしの中の小さな幸せ」なのだろうか。今まで、宝くじを買って三億円当て豪邸を建て、各部屋にルンパを置いて、庭の草刈りを国土交通省が持っているような大型機械でするのが私の幸せの定義だったのに。社会変化によって私の幸せの定義も小さくささやかなものに変化した。

一つ気付くと次の小さな幸せに気付く。マスクをはずせる一人の空間、脇道から割り込んできた車がサンキューハザードランプを光らす時、ラウンドアバウトに上手に入れた時、大量の夏野菜を食事のメニューに使い切った時、とうもろこしの粒がきれいに並んでいた時、朝日や夕日をじっくりと見られた時。意外と小さな幸せも幸せなのだった。(小池淳子)

第4回公民館学習会

素敵な折り紙の世界

八月二十日に開催された学習会には、七十四名のみなさまが出席されました。日本折紙協会講師の竹内恵子先生より、折り紙の歴史と実際に折り方を教わりました。

七世紀初め大陸から紙の製法が日本に伝えられたのち、日本人の工夫によって薄くて丈夫な「和紙」が生まれました。供物や贈り物を包んだ時の折り目がつくことに着目して、包みを美しく折って飾るのが折り紙

の始まりとのことでした。折り方の講義では、鶴を折る途中の菱形を綺麗に折る折り方を基本に教わりました。実は、先生とこの日の打合せをさせていただいたとき先生が鶴を折りますとおっしゃり、少し物足りない気がしました。せっかくなら珍しいものを折りたい気持ちで自分にありました。しかしみなさん揃って「折り方を忘れちゃって」「手が強くて折れんのなあ」でした。妹背山が間に合う



竹内先生の作品

かどうか…。先生のおっしゃったとおりあつという間に終了の三時を迎えてし

ました。ポットホールの真下にあるところを泳いで渡り、がけをよじのぼりすべらないようにしながら、ポットホールのふちに立ち、その深さ、きれいさ、大きさにびっくりしました。みんなに飛び込めと言われたので、水面との差があまりないところから飛び込んで、足がつかないので、こわいなと思いました。父が三メートルくらいのところから飛び込んでいて、すごいなと思いました。こもイイヤ飛び込むと、思っていた以上にスリルがあったので、もういやだと思いました。でも飛び込みの選手はあんなに高いところから飛び込んでいて、すごいなと思いました。何度か飛び込んでみると寒くてブルブルふるえていて、帰ることにしました。途中で太陽があたっている大きな石

にへばりつくともあつたかくて、ねてしまいそうになりました。川の中に入って遊ぶにはあまりよくない天気ではありましたが、自分の知らないことを、ほんの数時間でも多くのことを知れたと思うので、その知れたことを、なにか使えることがあれば使えたらいいなと思います。とても寒かったですが、豊丘の美しさを知ることができたとてもいい機会になったと思います。

花は苦手だった。鉢植えは、大抵枯らすか虫が付いた。切り花は花瓶の水が臭くなる。私の花レベルはかなり低い。

『目標3すべての人に健康と福祉を。目標4質の高い教育をみんなに』SDGsって何？

公民館長

市澤和宏

●目標3 すべての年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する

ターゲット
トは全部で
十三。内、
具体的な目
標九つ。具体的

標九つ。具体的な目標を達成するための方法四つです。世界では二〇一八年五歳になる前に約五百三十万人の子供が亡くなっています。三大感染症と呼ばれるエイズ・結核・マラリア

は毎年三千万人ほどの人が亡くなっています。幸いなことに近年減少傾向が伝えられています。しかし新型コロナウイルスによる累計死亡者が、八月二十五日現在四百四十四万人に達しています。これらの根絶・撲滅を目指しています。世界中の妊産婦死亡率は、二〇一七年で十万人の出産あたり二百十一人、これを二〇三〇年までに七十人にする。薬物・アルコールなどの物質乱用の防止・治療を強化する。世界中の道路交通事故死者を半減させる。性と生殖に関する保健サービス

スですべての人々が利用できるようにする。大気、水質、土壌の汚染による死亡及び疾病件数を減少させるなどです。貧しい国では感染症による死亡者が圧倒的に多い、豊かな国は圧倒的に心臓病が多い、生活習慣病、心の病も多い。経済状況により死亡、疾病原因が違ってくることを認識しないといけないと感じます。

この目標3に対して私たちにできることは何かを考えてみましょう。
①世界の健康・福祉を正しく知る
②感染症を防ぐため正しい知識を持つ
③健康・福祉事業に寄付をする
④薬物依存症を正しく学ぶ
⑤交通安全を心がける
などです。自分の感覚の健康と福祉の認識と、少し違うことを実感しましょう。

●目標4 すべての人々に質の高い教育を提供し、生涯学習の機会を促進する

ターゲット
トは全部で
十。内、具
体的な目標
七つ。具体的

するための方法三つです。世界中で読み書きできない人たちは七億六千万人。経済的、宗教的、地理的などの理由で行きたくても小学校に通えずにいる子どもが世界で六千三百万人。これらの人々は負のスパイラルに陥ってしまっている。経済的に子どもは働いて家計を助ける↓学校どころではない↓読み書き計算ができない↓大人になっても安定した職業にはつけない↓貧困のまま親になる。これらの問題を男女の区別なく質の高い教育を受けられるようにする、などです。

日本ではおよそ十三万人の子供たちが学校に行くことが苦しくて通えずにいます。国としては、豊かで国内で紛争もなく、宗教的にも制限されない日本、子どもが教育を受けられないのは、どう考えればよいのでしょうか？
この目標4に対して私たちにできることは何かを考えてみましょう。
①ユネスコなど世界で教育支援を行っている団体を興味を持って理解する
②その上寄付をする

③親から子への教えをつなげる
④人とのコミュニケーションを活性化することです。SDGsを達成するためにはこの目標4がとても大事な目標です。すべての目標に少なからずとも関係するからです。このことを忘れないようにしたいものです。

・国谷祐子と考えるSDGsがわかる本文溪堂
二〇一九年一月60分でわかるSDGs超入門技術評論社
二〇一九年十一月
・世界がぐつと近くなるSDGsとボクらをつなぐ本池上彰
学研プラス
二〇二〇年二月
・SDGsの考え方と取り組みがこれ1冊でしっかりわかる教科書

技術評論社
二〇二一年一月
・子どもSDGs なぜ必要なのかわかる本カンゼン
二〇二一年六月
・数字でわかる！子どもSDGs 地球がいまどんな状態かわかる本カンゼン
二〇二一年六月
子ども向けですがとても勉強になりました。



シリーズ「元氣な高齢者」⑧3 幼き日々を思い出し新たな活力湧きこむ

滝川幸子さん
九十一歳
篠在住



昭和五年に高森出原の本島家で、七人きょうだいの長女として生まれた。兄一人、妹三人、弟が二人であった。末子とは十歳離れていたが、皆が仲良く和やかな家族であった。蚕、梨、米等を大規模に手掛ける農家であり常に何人かを雇い入れていた。小学校まで約一里の距離を近くの友達と連れ合って一時間ほどかけて通った。当時はイナゴがご馳走で、学校で味噌汁に入

うにする、などです。日本ではおよそ十三万人の子供たちが学校に行くことが苦しくて通えずにいます。国としては、豊かで国内で紛争もなく、宗教的にも制限されない日本、子どもが教育を受けられないのは、どう考えればよいのでしょうか？
この目標4に対して私たちにできることは何かを考えてみましょう。
①ユネスコなど世界で教育支援を行っている団体を興味を持って理解する
②その上寄付をする

の紹介で三歳上の亮さんと結婚し現在地へ嫁いできた。滝川家では搾牛、鶏、桃などを手掛けており義父母を含め七人家族となったが、近くに別居していた一人の姑の世話も合わせて行った。亮さんは特に桃栽培に熱心で若い頃から桃部会長に推され、その方面での活動で忙しかったため、農業の主な作業は幸子さんが主体となつてやらざるを得ない状況であった。また舅は代々所有していた山の管理（檜、松の育苗等）に執着が強く、幸子さんはそちらにも駆り出され大忙しであった。そんな生活で無理が重なつてか、三十七歳の時、腎臓を患い四十日間入院したが、それ以外は大病を経験したことが無く健康体である。忘れられない

がある時には楽しみが増える。結婚後書き始めた三年日記は十冊以上にもなったが、最近はずがに書けない日もある。それでもときどきは古いものを取り出し昔を懐かしんでいる。きょうだいの内、五人が健在で一昨年までは毎年きょうだいの会を開いていたが、昨年はコロナの影響で中止せざるを得なかった。現在は耳が少し聞こえにくくなり、足も弱くなったため家の外に出るのは減ったが、目は不自由なく新聞は政治面を中心に丹念に読む。長年お世話になったバイクの運転免許を五年前に返納したが若干の寂しさがある。長男家族との七人暮らしで、更に近くに住む孫家族も含めて十人で食事することが多く、それはそれは賑やかである。そんな日常を大いに気に入っている。ご自分を『きょうきんもの』と称されていたが、前向きな捉え方と受け止めた。

蛇川下流域三六災害体験談 (28) 蛇川の危険度を上げないでほしい

原 章（古畑）

あえて確認したいと思いますが、普段静かな私たちの蛇川は、三六災のような時に自然の力で氾濫や土石流を起こす危険性があります。そんな自然災害を、本山残土計画が人の行為で大きくしてしまうおそれがあるわけです。



工事が進む戸中の残土置き場

☆売ってJRに管理させればずっと安心でしょうか？☆
土地売却によりJR東海に管理してもらえばいいという方向で物事が進んでいます。安全のため残土置き場は永久の管理が必要です。気の遠くなる話ですが、残土設備は時間が経てば老朽化し、管理・補修項目などは増えます。

変化の激しい時代にあつては、大きな会社も安泰とは言えません。いつの間に

止めることが得策です。
(続く)

二十一歳の時、親戚の人

文責 桐崎長一

～シリーズ～ 豊丘の自然

No.212

アカボシゴマダラ（タテハチョウ科）



今月は最近、生息域を拡大している特定外来生物のアカボシゴマダラを今から六十九年前の小四年の時に覚えた鱗粉転写の作品で紹介する。この方法は母親に作ってもらった糊を使って障子紙に鱗粉を写し取る、まさに版画の手法。その後教え子に、これでは左右が反対になると

の指摘を受けて、今は粘着テープにはさみこむ方法にしている。さて、本種の長野県での最初の確認は二〇一四年の軽井沢町。ところが、二〇一九～二〇二一年にかけて南信地方では天龍村、高森町、飯島町、大鹿村、松川町、飯田市、阿南町、駒ヶ根市、箕輪町、伊那市で、中信地方では松本市、塩尻市でも確認されたとのこと。まさに、拡大中!!（山田 拓

本年度の公民館英会話教室は、「日本の遊びを英語で」のテーマの下、すごろくを使つての活動を考へました。集まった小学生は北小三人、南小二人（男子二名、女子三名）で少ない人数でしたが、その分の活動量が多くなり、講師のお二人の英語にすっかり集中し、英語にあふれた活動ができました。



すごろくの各コマの部分は、をすぐにできるようになり、わずかな時間で活動に入る事ができました。実際のゲームでは、男子チーム・女子チームに分かれて、行いましたが、一番良かったと感じたのが、活動全てが英語で進められたことでしょうか。

参加した五人の子どもたちは終始笑顔で活動していて、予定したすごろく以外に、発音の練習で使ったカードでかるたとりのおまけができ、嬉々とした姿で終わることができました。

こども英会話教室 英語に包まれて

本館 副社会部長 片桐達司

野葉やお菓子の絵とそれを表す英語の単語が書かれています。あとは普通のすごろくと同じでした。



恒例の人形劇豊丘公演が八月九日に行われました。コロナ禍にあつて開催の是非については、実行委員会でも様々な意見をいただき討議しました。感染防止対策は当たり前ですが、一定の条件を事前に設定し、万が一の場合は前日でも中止しようと決めました。開催条件を満たし迎えた公演当日、観劇は村内在住の方に限定させていただいたにもかかわらず、入場制限上、限近くのお客さまにご来場いただきました。日本でも最高峰に位置する劇団「人形劇団むすび座」による有名な物語「オズのまほうつかい」の世界を十分堪能いただけたのではないかと思います。その後全国的な新型コロナウイルスの感染拡大にあつて一週間後の公演であつたならおそらく中止でした。本当にギリギリの状況下で開催できたこと、スタッフのみなさん、観劇いただいたお客さま、協賛・後援団

人形劇 豊丘公演

オズのまほうつかい

体、関わった全ての人に実行委員長として感謝申し上げます。このコロナ禍にあつてこのような文化事業に賛否があることは当然だと思えます。まったく全てが以前と同じに戻るには相当の時間が必要とすでしろう。ゼロコロナ



は現実的にありえず、それ以上にこの禍を終息させる



数字1.8-2.8は、レンズの明るさで以降はレンズの広角から望遠の数字

たい何のことでしょうか？ 絞りと人の眼と同じ考えです。人は明るい瞳が小さくなり、光を少なくし暗い瞳を大きく開くのは知っています。

右の2点を比較してみましよう。左はいっぱいに近づいて撮影、右はしゃがみこんでの近接撮影ですが、



f1.8 1/125 広角域で最短距離での撮影。背景は程よくボケが確認できる



f2.0 1/250 広角域で撮影。背景は同じ広角でも何があるか見えている

定することです。コンデジは一眼デジタルに比べ美しいボケ方はできませんが、



f4.0 1/250 望遠200ミリ一眼デジタルだと背景はこんなにもボケて写る



f4.0 1/50 広角域。補正2.7（暗め）彩度をあげて強調している

（監修：宮下正弘）

コンデジ修行 絞りとF値とは



最近の流行はコンパクトデジタル使いこなして写真力アップ!

絞りとF値とは

絞りとF値とは

絞りとF値とは

絞りとF値とは

絞りとF値とは

絞りとF値とは

絞りとF値とは

絞りとF値とは

絞りとF値とは

絞りとF値とは

絞りとF値とは

絞りとF値とは

絞りとF値とは

絞りとF値とは

絞りとF値とは

絞りとF値とは

絞りとF値とは

絞りとF値とは

絞りとF値とは

絞りとF値とは

絞りとF値とは

絞りとF値とは

絞りとF値とは

絞りとF値とは

絞りとF値とは

絞りとF値とは

絞りとF値とは

絞りとF値とは

絞りとF値とは

絞りとF値とは

絞りとF値とは