

中学生農業体験



4月28日



第 723 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

(5月1日現在 ※外国人を含む)
男 3,343人
女 3,378人
総人口 6,721人
世帯数 2,215戸

この連載を始めて小学校PTA、村の経営者方より関心を持たれたというご連絡をいただきました。テレビや新聞でもここに来てSDGsが取り上げられるようになりました。この連載タイミングはドンピシャでした。が二〇二六年から考えると既に五年経過しており残すは九年。いままでの考えが社会に浸透してこな

公民館長

市澤和宏

もう少し理解を深めよう

SDGsって何③

かつたように感じています。国連で持続可能な開発目標報告が毎年発表されており二〇一九年度版では日本は達成状況は十五位でした。前回でお話しした通り、人間が環境保護や人権を考えず利益追求だけでこのまま進めば世界が立ちゆかなくなり、自分たちの首を自ら、じわじわ締めつけていくことになる。

SDGs十七の目標の関係を理解するのにスウェーデンとインドの環境学者が提唱した「地球の限界」という概念が一番でした。環境(地球)があるからこそ社会・経済。(下図)この図の通り親亀である環境が崩れると、子亀もこけることになります。環境問題が叫ばれている。私たちは今までと同じように「自分たちだけ良ければいい」という考えで進むことはとても危険なこ



社会と経済活動の持続可能性は地球環境をベースに成り立つ

私はリンゴの摘花作業を行って、農家の方の苦労がすごくよく分かりました。作業に取りかかり始めたとき、「五時間もあれば、この畑一面の作業を終わらすことができるだろう」と思っていました。しかし、花はとて多く、また、上を向

この摘花作業を振り返って
藤木心愛

豊丘中学校二年生では、キャリア学習の一環として農業体験(リンゴの摘花作業)を行っています。今年で三年目となりますが、昨年度はコロナ禍の影響で臨時休業となり中止となりました。今回も実施できるか不安でしたが、役場、JAみなみ信州、そしてリンゴ農家の皆様など、様々な支援と協力があって実現することができました。二年生は六十九名おりますが、リンゴの摘花作業を行った経験のある生徒は二三名ほどです。事前学習でJAみなみ信州豊丘支所の方から説明を受け、当日を迎えました。朝九時十五時までの屋外作業であり、体力や集中力が続くか心配でしたが、農家の方々の温かな支援に導かれ、生き生きと取り組む生徒の様子を見ることができました。自然を相手とする農業の専門性の深さや、手間暇のかけ方を体験して学ぶことはとても新鮮だったようです。このようなすばらしい体験学習ができたことを、この場をお借りして御礼申し上げます。(豊丘中学校)

農業体験を終えて
船橋正寛

私は今までリンゴの摘花作業をしたことはなかった。最初は難しく感じたが、慣れると簡単に進めることができた。しかし、一本のリンゴの木にたくさん咲いている花の数が驚いた。午前中の作業では四本しか進まず、リンゴ農家の方々の大変さを実感しました。私は、このような細やかで時間のかかる作業があるからリンゴが美味しくなるのだと実感しました。

農業体験を通して
内山咲代子

私は、リンゴの摘花作業を初めて体験して、農業の大変さを感じることができました。初めは花を摘む作業は簡単だと思っていたが、実際にやってみると腕を上げて作業する

また、農家さんのお話を聞いてみると、品種によって葉が異なることを知り、リンゴへの興味がわいてきました。摘花作業の後には剪定という、無駄な枝を切り取って整え、実をよく育つようにする作業があることも分かりました。美味しいリンゴを育てるために、ものすごく長い時間や大変な労力が必要であることが分かったので、これからリンゴを食べるときには感謝の気持ちを忘れずに、味わっていただきたいです。

段丘
イチローは、引退の記者会見で「孤独を感じたこともあった。これが未来の自分に大きな支えとなった」と言った。長嶋茂雄は、脳梗塞で倒れた後のインタビューで「(現役時代を振り返って)孤独がない人は全然だめだよ」と答えた。孤独に身を置き自分と対峙することは、超一流のアスリートのみに必要なものなのだろうか。自律的で凛とした人生を送る上で万人に必須なものと私は思う。寂しさと闘い、もがき苦しむ葛藤する。己れと向き合い見つめ、自問自答する。自己を確立し、自尊を醸成していく。人間形成には欠かせないと思う。

孤独に対する忍耐力や適応力、ひとりを愉しみ味わう術や知恵は自然に備わるものではない。また、一朝一夕に身につくものでもない。学習によって培われ、会得していくものである。長びく新型コロナウイルスの影響や、親元を離れて新たな生活をはじめたことなどにより、孤独を感じている人も少なくないだろう。これを機会に孤独を学ぼう。ただし、人や社会と関わらない孤立だけは避けなければいけない。孤独と孤立は全く別物である。孤独には良い孤独と悪い孤独があるが、悪い孤独は限りなく孤立に近い。孤独から逃げてはいけな

い。しっかりと向き合おう。良い孤独は人生の良薬なのだから。(小池光好)

南北小学校校長交替

よろしくおねがいします

愛をもつて

豊丘南小学校
牧内 優幸



飯島町立飯島小学校より、黒田敏樹校長先生の後任として着任しました牧内優幸です。

豊丘南小学校は、百四十年以上の歴史をもつ伝統ある学校です。本校の素晴らしい取り組みは、これまでの着実な教育活動によって

先輩方が積み上げられてきた成果であり、また、保護者の方々や地域の方々の長年にわたる学校に対する協力と愛情によって発展してきたのだと考えます。そうした財産をしっかりと継承し、さらに発展させていくことが私に課せられた役割です。

今の子どもたちが大人になるころには豊丘村にリニア中央新幹線が走り、この伊那谷も大きな転機を迎えます。その時代を生きぬいていくのが今の子どもたちです。豊丘村教育大綱にありますように、故郷を愛し輝く未来を拓く心豊かな人

地域に
支えられて
豊丘北小学校
五明 佳代



今年のはじめの季節があつという間に過ぎ、リンゴや桃の花も一斉に開いて、秋の実りを想像させてくれます。この自然豊かな下伊那の地に來させていただいて、わすかひと月の間ですが、街頭指導や田起こしなど学校支援に地域の方に関わっていただくことがたくさんありました。支えられていること、その人材の豊富さ

すが、引き続き温かいご支援をお願いいたします。

蛇川下流域三六災害体験談 (24)

「残土の完全に安全な管理」は、可能なことなのだろうか？(その1)

原 章（古畑）

☆谷を埋める方法で残土を処分する☆

本山や戸中の残土がずつと崩れないなら、前々回の蛇川の下流域氾濫や前回の下流域を襲う土石流に対して、それほど心配しなくてよいかもしれません。

「谷埋め盛土」という言葉からも連想できるように、削られて出来てきた谷や沢に、あえて再び残土を置くわけで、やがてまた削られ流されていくと考えるのが自然です。

☆谷埋め盛土は危険☆
事実、「谷埋め盛土」で工事された国内の造成地などでは、東日本大震災、西



戸中下つ沢残土置き場工事

※前回の写真の説明「サースケ洞と蛇川の合流点」が掲載されていませんでした。ここにお詫び致します。

日本豪雨などで、たくさん崩壊しています。つまり蛇川上流での残土置き場建設で採用される方法は、実際にあちこちで被害を引き起こして安全面から問題があるのです。

(続く)

リニア関連工事に関する JR東海中央新幹線長野工事事務所の見解

三六災害等の地元の皆様の災害に対するご懸念は承知しております。本山発生土置き場の造成時における造成計画、設計、施工方法、排水対策、環境保全措置、工事中や完成後の維持管理等に関する安全性に対する考え方につきましては、関係地区における説明会や豊丘村におけるリニア対策委員会でご説明をしたうえで、地元の地区の区長の同意や地権者様の同意をいただいております。引き続き関係者の皆様のご理解やご協力をいただきながら、工事の安全はもとより環境の保全、地域との連携も重視をして、工事を着実に進めてまいります。なお豊丘村内、長野県内の工事につきましては、ご質問やご不安な点があれば、中央新幹線長野工事事務所に連絡をいただければ、ご説明させていただきます。

前向きな生き方で勝ち得た信頼感

シリーズ「元氣な高齢者」79

城下富代さん
八十九歳
林里二在住



昭和七年に現在地で、二人きょうだいの長女として生まれた。二歳上の兄は無念にも幼い時に病死したの

で実質一人っ子として育てられた。幼少時は近くに幼稚園が無く、自宅前に停

に驚きと感謝の気持ちでいっぱいです。

お辞儀をして応える小学生の姿には大事なことを行動で教示している歴史や伝統も感じました。この地で

にされるようになりまし

い思い出だ。一方父親からは、「女であることを忘れないように」と日頃注意されてきたことも懐かしい。

回り周囲を驚かせた。成績優秀者として招待され、ハワイ、カナダ、マニラ、中国などを旅行できたのは幸運であった。そんな充実した人生を送ってきたのは十四歳で辞めた。

小学校を卒業し飯田の女学校へ入学したが、その年に終戦となり学校制度の改革により六年間通うことになった。当時まったく経験の無かった軟式テニスで、先輩と組んで国体に出場することになり東京へ行った。これは不思議な体験であった。また制服に付けるバッジを、学校側と生徒の代議

会社で決めたことも懐かし

が、浜松に住む長男が来年には戻ってくる予定である。治男さんに誘われて始めた晩酌は今では健康の素

こちら資料館 215
慈恩院の
千手観音座像

写真は伴野の慈恩院に伝

わる「千手観音座像」です。この度、この仏像が京都清水寺の由緒を受け継ぐ大変貴重な仏像であるとして郷土史誌「伊那」三月号の口絵で紹介されました。

以下、執筆者の飯田美博織田顕行先生の許可を得て、説明文を要約させていただきます。

《わずか二十cm程の小さな千手観音像ですが、細長い二本の手を頭上高く伸ば

し、その上に小さな仏を載せている姿は、京都の清水寺の本尊と同じ姿をした、いわゆる「清水寺式」の千手観音です。一八世紀前半(江戸後期)に確かな仏所で作られたもので、寺に寄進されたのも同じ頃と考えられます。県内では幾つかの「清水寺式」千手観音が確認されていますが、飯伊地区で



まだ幾つもの謎が残されていますが、豊丘にまた新しい宝物が一つ加わりました。大切に後世に伝えていきたいものと思います。

(資料館主任 唐澤武彦)

【公民館運営審議会委員】
松村 明彦(一分館)

【図書部(分館代表)】
宮内 一美(一分館)
片桐恵里香(二分館)
原 悦子(三分館)
新井 香(四分館)
瀬口 智貴(五分館)
片桐 健吾(六分館)
壬生 善廣(七分館)

【スポーツ推進委員】
酒井 浩文
中原美穂子
田島 紀子
酒井 泰尚

〈豊丘村川柳クラグ豊柳会〉



▼課題「作」 福沢勝美 選
老いて尚菜園作りうつ鼓動 市沢 照子
手作りで家族安らぐ夕餉どき 西元 峯子
三密はなくて楽しい農作業 林 もも子
作句集見れば自分史そのままに 桃沢 健介
軸吟：傑作と自信の我が句又も没

▼課題「歌」 五 選
だいじょうぶ汽車が君待つ始発駅 原 美風
道の駅一息つける休憩所 安田 喜子
リニア駅静岡横向き迷路入り 久保ひろし
征ったさき兄見送った市田駅 福沢 勝美

▼自由吟 桃沢健介 選
GOTOの再開などと馬鹿爺や 山本 義彦
王子様嵐起こして金稼ぐ 神稲 邪道
突然の苦難を悼む涙の日 鎌倉美登里
軸吟：後手後手のコロナ対策閣深く

令和3年度 公民館学習会				
回	月 日	内 容・講 師	持続可能な開発目標	備 考
1	5月10日(月)	SDGs、ESD ってなんだろう 公民館長 市澤和宏	4	一般可
2	6月2日(水)	健康で100歳まで生きる秘訣 元県公民館長 柄木田孝行氏	3 4	一般可
3	7月12日(月)	僕のふる里 紹介します 豊丘村 小園 在住 ビル・オコナー氏 中川村 在住 ナイジェル・ヘイ氏	4	一般可
4	8月20日(金)	素敵な折り紙の世界 日本折紙協会講師 竹内恵子氏	4	受講生のみ 出欠連絡要
5	9月14日(火)	自然の動植物にふれあう大切さ 元豊丘北小学校校長 山田 拓氏 伊那谷自然友の会会員	4 15	一般可
6	10月8日(金)	バスハイク 安曇野方面 長野県童謡唱歌を歌う会 会長 清水正則氏	4	受講生のみ 出欠連絡要
7	11月2日(火)	スポーツ感動エピソード 南信教育事務所飯田事務所 熊谷 繁氏	4	一般可
8	1月12日(水)	SDGs から人権を学ぶ 南信教育事務所飯田事務所 宮下健治氏	4 10	一般可
9	2月2日(水)	減塩教室～美味しく塩分減らしましょう 下伊那厚生病院栄養科 梅村尚美氏	3 4	一般可
10	3月9日(水)	身体のお手入れ 健康運動指導士 お楽しみ会 牧内隆雄氏 劇団ふたりずら	3 4	受講生のみ 出欠連絡要

【午後1時20分～3時 交流学習センターゆめあて】

令和3年度
公民館
役職員紹介
よろしくお願ひします

【本館】
公民館長 市澤 和宏
社会教育係長兼公民館主事 松村 幸紀

【社会部】
部長 菅沼 秀夫
副部長 片桐 達司
部員 堀本 明一
越野 清司
片桐 林三
小池 光好
原 知典

【分館長】
神谷 公彦(一分館)
片桐 高志(二分館)
北澤 伸廣(三分館)
原 和司(四分館)

【体育部(分館代表)】
毛涯 和弘(一分館)
三島 竜治(二分館)
桐生 佑太(三分館)
元島 隆宏(四分館)
三澤 学(五分館)
三島 竜哉(六分館)
松尾 徹(七分館)

【図書部(分館代表)】
宮内 一美(一分館)
片桐恵里香(二分館)
原 悦子(三分館)
新井 香(四分館)
瀬口 智貴(五分館)
片桐 健吾(六分館)
壬生 善廣(七分館)

【公民館運営審議会委員】
松村 明彦(一分館)

【図書部】
林 友美(二分館)
唐澤 和実(三分館)
菅沼 光保(四分館)
小椋 司(五分館)
小石峰敏彦(六分館)
宮下 弘幸(七分館)
久保田みどり(中学校)
辻元 慎二(P.T.A.)
貝原 豪(社教委)
岡田 喜昭(J.A.)
北澤 貢(区長会)
嶽野 学(商工会)

【図書部】
関口 京子
松尾こずゑ
宮澤奈津美

【図書委員】
原 明美

【館報編集委員】
壬生 雅穂 桐崎 長一
宮下 正弘 吉田 裕
原 明美 小池 淳子
松尾こずゑ 小池 光好
早出 恭華

【スポーツ推進委員】
酒井 浩文
中原美穂子
田島 紀子
酒井 泰尚

カラス田の哀話②
菅沼民二

とよおか100年前
60
『豊丘村民話集』より

(前号からのつづき)
さてこの水田の昔々のこと。夕方、カラスもねぐらに急ぐのかアカアと群れを成して飛んでいきます。一人の子供が夕暮れの沼田のあぜ道を父を探しておりました。野良へ仕事に出た父を帰りが遅いので幼心に心配して探していたのです。しだいに日は暮れてくるし、小さい足を運びながら沼田を探し回りましたがなかなかお父さんは見当たりません。山々は黒々と迫つてくるし悲しくなつて家に

帰りました。「お父さんはいたかい」と聞かれ「いくら探してもいない。田んぼの真ん中にカラスが1羽いるのが見えた」と答えるのみでしたから、家中大騒ぎとなつて隣近所を頼み提灯を持って沼田へ急ぎました。暗くはなりましたがたしかに田んぼの真ん中に黒いものが見えます。今頃カラスがいるはずはないので近づいてみると、これはなんとカラスではなくて父親

が沈んでしまつてその黒いものはチョンマゲなのでした。びっくりした人たちはさっそく引き上げて手当てをしましたが、すでにこと切れていました。チョンマゲの黒いのが水の上に見えていたのを子供はカラスだと思つたのでした。

この話が伝わつてこの辺をカラス田と呼ぶようになりました。

さて明治の末期の頃には箱舟を使つて苗を運んだり、また人が歩くには栗の丸太を中割りして敷きならべ、この板を伝つて歩き、一歩でも踏み誤ると沼田へ落ち込み大変でありました。その後、大正に入り松尾多勢子の孫にあたる松尾珍臣さんが主任となつて排水工事が行われ今のような立派な水田地帯となりました。

七ヘクタールにおよぶ水田の排水は伴野部落と小園部落の境にあつて、自動車を通ればちよつと気のつかない小さな川ですが、昔から何回もの排水工事でだんだん掘り下げられました。ここを渡る橋を五六橋と呼んでいます。

(豊丘村民話集・第七輯「昭和五十二年」より)

文責：壬生雅穂

単線の陰ゆつたりと目借時終日を峽間に在りて柿若葉清明の風に吹かれて身を正す花ちるや未だ上京まならぬ桜背に愛犬五匹写される

橋上のバイクふらふら春疾風涅槃雪目の前の山まで真白草臥れし背なに陽を浴ぶ落花浴ぶ駒つなぎ桜歩歩にまとい東山道天竜川の彩とりどりの木の芽晴伊那谷の流れに迷ふ花筏リモートの画像乱れる春の間

磯部セツ子
田中 静
片桐 洋子
森田 恵子
三島 里子
木下 眞水
松岡 照子
宮下 純子
林 恵美子
丸山 時子
矢島千勢子
池田 美和

生死観なく万節を野に遊ぶ菜の花や歌ひて帰る類に風亡き友のメロ消せずには葉に鳥帰る聖火の光を追ひながら

【とよおか短歌会】
電線にうぶ毛くわえた鳥二羽昼寝の犬毛むしり取るらし 福澤貴美恵
残雪の空木岳を望み桜観る井月の句碑をスマホに収む 松下 泰見
つばくろが十日も早く里帰り古業をリフォーム顔出す番 筒井 恵子
愚痴言わぬと決めしが老いの身のさだめひと日の終わりに日記にこぼす 毛涯百合子
コロナ禍でワクチン待つも不安あり副反応いかに心ゆれる 壬生 千春
夕餉終え白寿の母は口遊ぶほろ酔い気分で「高校三年生」 福澤 郁文

若きより新聞開けば真つ先に「天声人語」が夫の習慣 松尾ヒサコ
桜よりあなたの方が可愛いよたくさんの実をつけて梅の木 北澤 秀子
湯を注ぐとお麩の中から花びらが春はここにも味噌汁の中 大原真由美
百歳がワクチン接種の姿見て時雨に養着る海女の浮かび来 福澤 亀人

公民館登録グループ活動紹介

第24回

だんだんにほんご

現在日本には、二百五十万人以上の外国人が生活しています。そして豊丘村でも、さまざまな国籍の方が生活しています。

そこで、外国出身の方の生活を支援し、共に生活する社会（共生社会）を目指して、四年前、村の日本語教室ができました。

教室名「だんだんにほんご」には、参加者同士で会話をしながら、だんだん日本語が上手になって、共生社会をだんだん築いていきたいという思いが込められています。そして、本年度から公民館グループとして活動していくこととなりました。

メンバーは、村内や近隣市町村に住む外国出身の方と日本人のサポーター、コーディネーターです。教室のテーマは、参加者が学びたい内容を出し合い、みんなで決めます。簡単な日本語で自己紹介



他にも、毎回活動の初めには、しりとりゲームなどのウォームアップをとりいれて、雰囲気や和らげてから学習テーマに入るようにしています。

防災について学んだ回には、役場の防災担当課長に来ていただき、説明を聞ききました。

村で作成した防災マップを見せてもらい、自分の住んでいる家の場所が崩れやすい場所なのか確認したほか、実際に地震、洪水、土砂崩れが起きた時にどこに避難をしたらいいかを知ることができました。



季節のイベントの七夕では、七夕の物語を読みながら、日本人が説明し、学習者が理解したことを学習者自らの言葉で説明してもらいました。学習者の方に季節のイベントの七夕では、七夕の物語を読みながら、日本人が説明し、学習者が理解したことを学習者自らの言葉で説明してもらいました。

節のイベントを知ってもらおうと同時に、日本人にとっては、やさしい日本語でどう説明するかを考える勉強になりました。

また、毎年願い事を書いて飾っているため、願いの書き方を考える中で、日本語の勉強にもなっています。



「だんだんにほんご」は、日本語を学ぶだけでなく、豊丘村で生活する仲間との交流を目的に活動しているのが特徴です。今後も、参加者同士の交流を大事にして、お互いが学び合える教室にしたいと思っています。興味のある方、仲間を増やしたい方、ぜひ私たちと一緒に異文化に触れて学んでみませんか。（田原めぐみ）

～シリーズ～ 豊丘の自然

No.208

アズマヒキガエル
(ヒキガエル科)



今月はアズマヒキガエルの卵塊を紹介する。飯田・下伊那に生息するカエルは十二種。でも卵塊での確認は四種（アズマヒキガエル・ヤマアカガエル・シムレゲルアオガエル・モリアオガエル）だけしかできない。

そんな私に、先日、森田節子さんから、カエル以上に難しい植物のハランについての問い合わせがあった。名前すら知らないのだから、実物を持参してもらい、堤

（山田 拓）

カメラを探そう
コンデジに決めよう
自分が気に入った
メーカーを見つける

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!!

カメラを選ぶ

らこうなるという内容は同じだと考えましょう。日本のカメラメーカーが優秀なのは分かりましたが、どのメーカーを選べば良いか迷います。

大切なことは本格的に写真始める前に、デジタル一眼と同じような操作ができる機種で慣れることが大切なのです。最初からカメラをデジタル一眼にしてしまうと気軽に写真を撮る楽しさや、カメラに触れて自分の身体の一部にすることが大切ですね。ほんの一部を紹介しましょう。

●色んな機種を並べて見ましたが、こんなにあると選ぶのに迷ってしまうと思えますが、決め手は簡単です。好みのメーカーに決めることが一番。メーカーを決めたらどんな機種があるのか調べることです。新品でなくとも程度の良い中古という手もあります。今流行りのオークションならきつと探していたものが見つかるはず。カメラ店にも店頭で陳列されている中から探すのも楽しいものです。

●のくらの値段のカメラ

ラを選べば良いでしょう
コンデジにも機種により
安いけど便利というものも
あります。安くてもまあ良い
やと決めたカメラも、や
はりそれなりにしか写りま
せん。それは解像度という
界をリードして
カメラ界で人気の
カメラは、カメラ
カメラ界で人気の
カメラは、カメラ

紹介しているコンデジに、
左のようなダイヤルが付い
ていることが大切です。フル
オートも重宝しますが、
自分で撮影方法を決めて思
い通りの表現がしたいとい
う時には、これらのダイヤ
ルが役に立ちます。M・S・
A・Pは表現
を自分で
決めるこ
とができ
る。

写真はレンズで
決まる、その通り
綺麗に写る

●パナソニックのレンズは
ライカ。そしてソニーの
ツァイスもドイツ製。両者
とも最高の描写を見せてく
れます。日本のレンズは
シャープに写る。写真はパ
ナソニック DMC-TZ10で
グッと近づき絞りはf6.3
広角側で撮影しました。

がにじんだりぼやけたりしな
い像になる現象が現れま
す。これはレンズにもより
ますし、イメージセンサー
によるものもあります。で
すからコンデジのなかでも

パンタックスと言えばフィル
ムの中型カメラに定評があ
りましたが、コンパクト
カメラでは機種も少ない。

《次号はカメラの構え方》
（監修：宮下正弘）

公民館ホームページリニューアル

令和三年三月より豊丘村
公民館のホームページをリ
ニューアルしました。豊丘
村公民館としてSDGsに
取り組むことになり、それ
に併せてホームページをリ
ニューアルしたものです。
トップページにはSDGsの
ロゴを入れ、公民館長を

取り組みを豊丘村からも発
信していきたいと思ってい
ます。

さらに豊丘村公民館では
ツイッターも始めました。
ツイッターは最新情報をす
ぐに発信することができ
ため公民館事業の情報発信
に有効に活用できると考え
ています。

今後は徐々にではありません
すが、SNSを活用して事
業への出欠確認を行う等、

事業運営の中でSNSの活
用を広げていきたいと考え
ておりますのでご理解をよ
ろしく願います。そし
て是非、豊丘村公民館の
ホームページとツイッター
をご覧ください。

豊丘村公民館ホームページ