

これが 公民館報 第335号

御意見・御希望・お問い合わせは四賀公民館まで… TEL 64-3112

四賀の世帯数・人口

世帯数	1,912	世帯
人口	4,210	人
男	2,034	人
女	2,176	人

(令和3年7月1日現在)

ウオーキングでリフレッシュ

公民館では参加者数の制限をしながら四賀地区内を2〜3時間かけて探訪するウオーキングと、バスを使用するウオーキングを月に一度ずつ実施しています。

開田高原散策

木曾馬と御嶽山

6月24日(木)に梅雨晴れの開田高原を訪れました。途中旧道の地蔵峠を越える道に入り、唐沢の滝や峠の展望台に寄り御嶽山を眺めました。今回は「木曾馬の里」周辺の散策と希望者の乗馬体験です。

乗馬は400m程の馬場を一周する体験ですが、初めて乗る人も多く緊張した様子でした。最後の頃に急な雨に襲われてしまいましたが、この辺りは御嶽山方面からの雲の通り道でよくあることだそうです。30分ほどで済み、待望の昼食に向かいました。開田といえば蕎麦です。蕎麦定食をおいしくいただきました。

午後は明治初期に300頭余りの馬を所有し、村内外の農家に貸していた大馬主豪家の県宝山下家住宅を訪れました。農家に馬を貸し出し、種付



けをして仔馬が生まれると売却し、利益を農家と分けて莫大な利益を得たそうです。木造一部二階建切妻造りの広大な住宅でした。高原の澄んだ空気と緑を満喫し、顔を見せてくれた御嶽山に見送られ帰路につきました。

歴史の道保福寺峠

5月14日(金)新緑も鮮やかな保福寺峠を散策しました。バスで「一遍水」まで移動し、古代東山道として使われ、松本と上田を結ぶ当時の主要交通路の面影が残る山道を峠まで歩きました。峠には万葉集に詠まれた和歌の石碑と、ウェストン卿が上田から登ってきた際に初めて北アルプスを見て感嘆した場所として、記念碑が建っています。蝶ヶ原林道にも入り山菜探しも楽しみました。「一遍水」は保福寺町会の有志の皆さんが環境整備をした東屋などがあり、そこで昼食を済ませて保福寺町まで移動し散策を楽しみました。



五常執田光

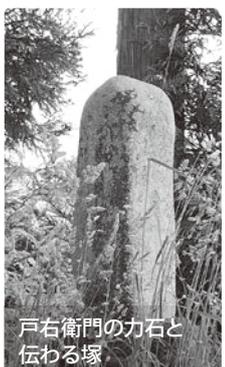
四賀地区探訪ウオーキング

6月14日(月)に五常地区の執田光を散策しました。曇り空の下、執田光公民館まで参加者11名が各自の車で移動しスタートしました。今回の目的の一つは江戸時代の貞享騒動に参加し処刑されたと伝わる戸右衛門(とえもん)の力石を確認することでした。民話にも取り上げられた石を町会の方に教えていただき、公民館の裏に祀られたそれらしい石を見つけました。

なだらかな山の斜面に民家が点在する執田光地区は人口減少と高齢化が進み空き家も増えていますが、のどかな山村です。一部を歩いただけなので、また訪れたいところです。



今回はなだらかに広がる片山を散策しました。



戸右衛門の力石と伝わる塚



人権啓発 推進協議会研修

6月17日(木)千曲市の長野県人権啓発センターにて「高齢者の人権・子どもの人権をテーマに研修を受けてきました。介護や子育てにおける虐待を防ぎ、安心と自信をもたらす接し方のポイントを勉強しました。

国籍、年齢、性別の多様性を理解せず、差別や攻撃に走る人権問題はあとを絶ちません。昨今ではネット上での誹謗中傷や新型コロナウイルス感染に関する差別も社会問題になっていきます。人権に関する理解を深めることによって、「やさしい社会を作る」ことの重要性を学びました。



松代の象山地下壕の見学
もうひとつの歴史館・松代での説明



「だれもが大切な人」
啓発相談員 寺尾文字さんによる講義

図書室談義 会田氏と火縄銃 について学ぶ

6月4日(金)四賀支所ピナスホールで「会田氏の滅亡と小笠原鉄砲衆」について地元の歴史に詳しい市川恵さんの講演がありました。かつて当地の領主として栄えた会田氏ですが、甲斐の武田氏に敗れてこの地を追われてしまい、現在四賀地区に会田姓を名乗る方はいません。

四賀球場近くに バラ公園がオープン

6月6日(日)に臥雲市長をはじめ関係者による記念植樹が行われました。



職員紹介

維持課管理担当(地籍調査)
職員 山口 功大
職員 市川 理恵

百歳になっても元気に動けることを目標にした体操体験会が、5月10日(月)から7月29日(木)までの毎週2回ずつピナスホールなどを会場に開催されました。手や足に重りをつけてゆつくりと動かすことで筋肉が強化され立ち座りが楽になり、体力もアップするといわれています。参加者はお手本の動画を見ながら毎回熱心に取り組んでいました。



いきいき百歳体操体験会



本物の火縄銃の撃ち方も披露されました。

しかし武田の信濃攻略以前に転出した族もあり、会田氏の末裔は埼玉県、山形県、新潟県など各地に残っています。戦国時代と現在をつなぐ興味深い講演会でした。

にしごりマルシェ

森や木材に親しみ家族で楽しめる野外イベントとして赤怒田の錦織の里で年に数回開催されています。



おさがり会

6月10日(木)四賀支所本ウイテで子ども服や育児用品のおさがり会が開催されました。



湧き水

▼先日、病院で検査を受けたところ担当の先生から少しは運動しないとだめですよと指摘されました。仕事以外で体を動かすこともなく10年前と比べ実に10kg以上も体重が増えています。食生活にも無頓着で年齢ともについた脂肪、ポッコリお腹を見る度にまずいと思う毎日です。

▼勧められた運動は体脂肪燃焼に効果的な有酸素運動でした。調べたところ具体的には長時間無理なく続けられる程度の運動です。代表的なものには水泳・ウォーキング・ジョギング・サイクリング等がありました。内容的なものはだいたい分かりましたが、問題は何事も三日坊主の私に続けられるかです…。

▼公民館主催のウォーキングが年何回か企画されています。いろいろなか場所でも観光気分を味わいながらのウォーキング。一人ではなくたくさんの人達と歩くことで楽しみながら有酸素運動が出来る。こういう企画を活用することで運動を始めるいきつけになるかもしれません。