



### ふるさとウォークで地元を知ろう

10月22日(日)、戸倉公民館主催で「ふるさとウォーク 五加を歩こう!」を開催しました。

24名の参加があり、「戸倉史談会」の皆さんが講師となって、五加地区の歴史を学びました。写真は秋晴れの中、旧五加銀行前で説明を聞いているところです。

### 《主な掲載記事》

- 特集 文化祭を開催!..... 2~3  
(上山田・更埴地区)
- 各館の活動報告..... 4~6
- リレーエッセイ..... 7
- もっと知りたいふるさと..... 8  
(生萱地区)

**特集** 文化祭を開催!



屋代・殖生・稲荷山・八幡の4公民館主催の更埴地区文化祭が、11月11日(土)・12日(日)に信州の幸あらずホール(更埴文化会館)で開催されました。展示発表は、公民館の各講座やサークル活動で学んだ24団体の成果、約540点が出展されました。また、千曲坂城消防本部による市内小中学生応募作品51点を集めた消防展も行われ、多くの方々が見入っていました。舞台発表では、24団体が出演し、見事な踊りや演奏などが、2階会場では謡曲や茶道が行われました。茶道は、平成30年度から今年度まで会場の改修工事や新型コロナウイルス感染症により開催できなかったお茶席を5年ぶりにしつらえ、大勢の皆さんに楽しんでいただきました。

2日間にわたり多くの市民の方々に参加をいただき、賑やかな文化祭となりました。

# 特集

## 第21回 更埴地区文化祭



パンチの効いたダンス



きれいな歌声が響き渡ります



詩吟と詩舞で「細川玉子」を披露

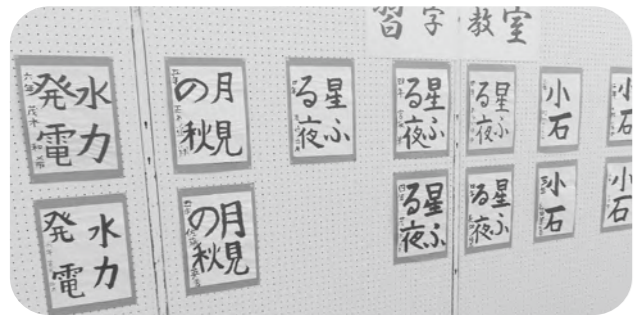


元気いっぱい楽しくダンス



きれいに咲いた枝垂桜

舞台発表



小学生の力作が並びます



季節のいろどりを感ずる絵てがみの作品

展示発表



お茶碗を拝見しています

茶道



堂々たる仕舞!かわいらしい声もお聞かせしたいです

謡曲



丹精込めた山野草 織細で可憐な世界に感銘

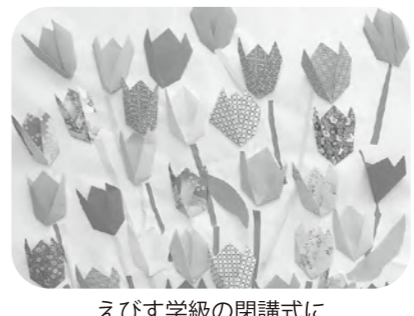
# 文化祭

## 第52回 上山田文化祭

上山田文化祭実行委員会主催の上山田文化祭が11月4日(土)・5日(日)に開催されました。展示発表、4年ぶりのふれあいのど自慢大会、囲碁大会、青空市、舞台発表など大勢の方々に足を運んでいただき、おおいに盛り上がりしました。舞台発表では、20団体が出演され、日頃の練習の成果を充分に発揮されました。展示発表では、姉妹都市である千葉県横芝光町との交流事業での作品を含め、17団体の作品を展示しました。



えびず学級の館外学習で制作しました



えびず学級の閉講式に チューリップが咲きました



姉妹都市との交流が続いています

展示発表



ハンドベルがいい音色を奏でます



気持ちよく歌いました



全身伸ばしヨガです

舞台発表



次の一手を思考中

囲碁大会



「のど自慢」で 最優秀賞者へのインタビュー

のど自慢



一服ちょうだいします

茶道



地元の果物や野菜をお安く販売



神聖な舞で良い日になりますように

青空市

# 各館の活動報告

屋代公民館

「Let's sing a song  
みんなで歌いましょう！」  
でミニコンサートを開催

10月17日(火)、屋代公民館講堂でミニコンサートを開催しました。昨年度までは、コロナ禍で練習はできても発表の機会がなかったため、今年度は受講にあたり「受講生の皆さんの目標を！」と企画したコンサートです。



「紅葉」無伴奏の美しい二重唱の響き

受講者17名のうち12名が舞台上上がり、内山由香講師の伴奏・指揮で「若葉」を始めりに童謡・唱歌の「みかんの花咲く丘」や「赤とんぼ」、朝ドラのテーマ曲「麦の唄」、「私を野球につれてつて」などアンコール「オー・ソーレ・



笑顔の合唱発表に聴き入りました

ミオ」を含め全8曲40分程のコンサートとなりました。

受講生からは「ミニコンサートという目標ができ、声を出すこと、練習することが、体にも脳にも最高に楽しい！」「思いきり声を出し、緊張しましたが力を合わせて歌った後はスッキリして、ミニコンサートが気に入りました！」と感想をいただきました。壇上の輝く笑顔が印象に残るミニコンサートとなりました。

内山講師から講座に寄せる思いを書いていただきました。

講師 内山 由香

成人講座指導のお話をいただいた時、果たして私に務まるのか大変不安でしたが、受講生の皆様の熱意と優しさに

助けていただきながら、なんとか月日を重ねることができました。コロナ禍で、思うように活動ができなくなった時期もありましたが、5類に移行した今年度は、皆様の努力を形にする機会を設け、「少しでもご恩をお返しできれば」という気持ちでミニコンサートを企画いたしました。屋代公民館職員の皆様には多大なるご尽力をいただき開催の運びとなりましたことに深くお礼申し上げます。講座の皆様、これからも明るく楽しく歌って参りましょう。Let's sing a song!

屋代公民館

ゆうゆう学級  
フライフアレンジメント講座  
クリスマスリースに挑戦開催

11月1日(水)、屋代公民館講堂でクリスマスリース作り



クリスマスカラーの飾り付け



個性の光る作品ができました

を開催しました。

昨年度、お正月飾りを作成したところ「クリスマスに飾れる作品を！」とのリクエストから、今年も講師に三田亜矢子先生を迎え、9名が参加しました。

リースだけでなく、松ボツクリを使った人形も作り、和気あいあいとした雰囲気の中、三田講師のアドバイスやわずかな手直しで、参加者それぞれの個性に合わせた素敵な作品ができあがりました。

「クリスマスに向けて、わが家が華やぐリースが完成し、嬉しい」「飾るのが楽しみです」と、参加者の皆さんの満足感のある笑顔で終わりました。

クリスマスまでの期間、完成作品数点を展示してあります。

埴生公民館

想像以上です！「ボッチャ」  
新田 北原 理恵

すので、屋代公民館にお立ち寄りの際はご覧ください。

令和5年度の埴生地区市民運動会。本年度は、ボッチャ1競技に絞られ、埴生地区8地区から各2チームが参加しての開催となりました。

新田区のメンバーは、誰もがボッチャ初体験ということで、事前の練習会にも多くのメンバーが参加しました。

ルールを聞くのも初めて、ボールに触るのも初めて。そんな私たちに、スポーツ推進委員さんが丁寧に教えてくださり、気が付けば2時間の練習時間も終盤に。この時から



出るか？ スーパーショット



優勝新田Bチーム  
チームワークばっちりです！

新田区はポッチャに心を奪われていたのかもしれない(笑)。  
運動会当日は、対戦相手チームの皆さんが高度な技を繰り広げる中、我々はジャックボールの近くに投げるのが精一杯。いや、それさえもなかなかうまくいかず、「皆さん、何でそんなに上手なの？(汗)」と、緊張と焦りで空回りすることもしばしばでしたが、お互いに声を掛け合いアドバイスをしながら楽しんで試合を重ねていると、不思議と「ナイス！」な一投が増えていき、新田区は、Bチーム優勝、Aチーム第3位という好成績で終えることができました。  
とてもうれしかったです、何よりも、4年ぶりの運動会



ルールをしっかり聞いています

10月1日(日)、稲荷山公民館でポッチャ体験会が開催さ

稲荷山公民館  
ポッチャ体験会に参加して  
荒町 宮寺 智由

で地域の皆さんとの交流が復活したことが、一番良かったことかもしれません。  
また、年齢や性別などに関わらず、みんなで楽しめるポッチャという競技も、地域交流に最適な競技なのではと感じました。  
最後になりましたが、運動会の開催にあたり、事前準備から当日の運営まで支えていただいた関係者の皆様にお礼申し上げます。  
優勝 新田B  
準優勝 鋳物師屋A  
第3位 新田A



いい勝負ですね

今回のポッチャ体験会は、令和10年に全国障害者スポーツ大会のポッチャ競技が、千曲市ことぶきアリーナで開催されるといふこともあり、稲荷山地区市民運動会と桑原ふれあいまつりの中止による代替え企画でした。  
ポッチャとは、細かいルールはありますが、赤・青・白のボールを使い、赤・青のチームに分かれて、それぞれのチームの色のボールを基準となる白いボールを基準的に投げれば勝ちという、簡単なようで頭を使う競技でした。  
参加者には、就学前の子どもから90代の年配の方までいましたが、年齢に関係なくみんな楽しそうにプレーしていました。



タイブレイク この一球で勝負が決まる！

ました。その光景を見て今回の体験会は、とてもいいことだと思えました。  
参加賞として、いなりやま共同作業所の皆さんが製作したポッチャのイラストがプリントされたおせんべいをいただきました。参加者の皆さんも、ご苦労さまでした。  
八幡公民館  
分館対抗ポッチャ大会  
大池 南澤 ますみ  
10月15日(日)、八幡小学校体育館においてポッチャ大会が開催されました。  
分館対抗のスポーツ大会は4年ぶりで、ポッチャは初めての競技でしたが、会場には80名を超える若若男女が集まり、熱気あふれる中で試合が



赤か青？どちらが近い？ドキドキ計測中

展開されました。  
ポッチャは、白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げて、いかに近づけるかを競うのですが、思った所に行ったり、行かなかったりで、皆さん方は一喜一憂されていました。  
予選リーグ、決勝トーナメントと進むにつれ、各チームとも試合のコツをつかみ、作戦を立て、徐々に向上した打球で得点に結びつけていたように見えました。また、チームの内外からも「すごい」「惜しい」と歓声や拍手がおこって、終始和やかな中、北堀分館の優勝で終わりました。  
パラリンピックの種目であるポッチャが地域の中で、外に出づらいうお年寄りや障がいのある方たちも一緒に楽しめる



安國御名方神社での説明

10月22日(日)、真っ青な青空の下、私はふるさとウォークに参加しました。旧五加銀行、安國御名方神社、東の宮、長泉寺及び六角堂に安置された県宝聖観音菩薩坐像の見学、ほたる橋、旧屋代用水跡、八幡街道とその道標、その他この地に大変な

戸倉公民館  
「ふるさとウォーク五加を歩こう」に参加して  
T・S

るスポーツとして普及していったってほしいなと思いました。  
優勝 北堀分館  
準優勝 志川分館  
第3位 新宿分館

功績を残してた大先輩の碑等、「戸倉史談会」の皆さんより懇切丁寧に説明していただきました。わずか半日でしたが、とても有意義な時間を過ごせました。

顧みますと、自宅にテレビのない子どもの頃、冬になると父が炬燵を囲む子どもたちに歴史のことや昔話をしてくれました。

また、嫁いだばかりの頃や子育てに夢中な頃、明治、大正、昭和と激動の時代を生き抜いた近所のおばさん方5、6人が我が家へみえました。

私がお茶番をし、今回はお話のなかった内川の大火やその他のことも赤裸々に生の歴史を教えていただきました。

でも、その頃は子育てやこの地に慣れること等でゆとりもなく薄すらししか覚えていません。元々この地へ嫁ぎ、この地の歴史には興味はあったのですが、漸くコロナ鬱を克服しようとして今回参加して、暮らしている地元を歴史をより深く教えていただき、見学もできました。と同時に先輩

方の生き字引の茶飲み話をもっと記憶に留めておけば良かったと反省しました。そして、私たちも知る限りのこと

も、その頃は子育てやこの地に慣れること等でゆとりもなく薄すらししか覚えていません。元々この地へ嫁ぎ、この地の歴史には興味はあったのですが、漸くコロナ鬱を克服しようとして今回参加して、暮らしている地元を歴史をより深く教えていただき、見学もできました。と同時に先輩方の生き字引の茶飲み話をもっと記憶に留めておけば良かったと反省しました。そして、私たちも知る限りのこと



八幡街道道標での説明

後の世に伝えていかなければならないことを学ばせていただきました。

上山田公民館  
「ふるさと探訪②」上山田に残る古墳(千曲市史跡)巡りを開催

10月14日(土)、上山田公民館主催で上山田地区のふるさと探訪として古墳巡りを開催しました。

当日は、森將軍塚古墳館前館長・元上山田小学校校長の中澤英治先生を講師に迎え、24名の参加がありました。

八坂地区の智識寺を9時に出発し、同境内にある釜屋1号古墳を見学しました。釜屋1号墳の由来は、同一帯の字



こんなところに古墳があります

名が釜屋ということから命名され、墳丘上には槐・樺・榎の大木があり、現在注目されているそうです。  
次は、金比羅山古墳を目指しました。麓から約40分で山頂にある金比羅山古墳に到着しました。山頂には、上山田町時代に整備された遊具や立派な四阿もあり、新たな発見でした。

金比羅山古墳から出土した物と伝えられている長頸壺がある(あくまでも伝承)とすると7世紀最終末の古墳と考えられているとの説明でした。

お詫びと訂正  
No.94号の8ページ「もっと知りたいふるさと」内の寄稿者名に誤りがありましたので、お詫びして訂正します。  
訂正後  
龍洞院徒弟 南澤 亨全

最後は、観音林古墳を見学しました。観音林古墳は、内部施設(石室構造)が明らかと  
なっている古墳です。当日は特別に石室内を見学できて大変貴重な体験をしました。  
今回のふるさと探訪で、参加者からは、「こんな民家の近くに古墳があるとは知らなかった」「もっと、金比羅山を古墳と一緒に整備して市民に広めて欲しい」などの感想がありました。  
ご協力いただきました皆様  
に感謝申し上げます。



観音林古墳の貴重な石室を見学!



### 少なくなった蛇

桑原 中山 博雅

私が、小学校5年生の時、  
本家のおじさんが山から持っ  
てきた蛇が蝮であるを教えて  
くれた。

ある日の放課後に友達と篠  
ノ井線の脇にある栗の木にカ  
ブト虫を捕りに行くと、足元  
で何か動くものを見つけた。  
「蛇だ！しかも蝮だ」おじさ  
んに教わっていたので、すぐ  
に分かった。

蝮は背中の模様が銭の模様  
で頭が三角形で小さく、胴体  
は太く、動きは俊敏ではない。  
友達に先端が又の棒と縛る蔓  
を探してもらった。蝮を足で  
踏んで棒に蔓で縛って、自宅  
に持ち帰った。教わったよう  
に一升瓶に慎重に入れ水を一  
杯に入れておいた。仕事から  
帰ってきた父に「囁まれたら



薬効高い蝮酒

どうする？」「気をつけるよ  
うに」と叱られた。この蝮は  
その後36度のホワイトリカー  
で漬けられて、今も家庭の薬  
箱に入っている。

今から十数年前の6月頃、  
田植えの準備をしていると、  
道路に縄のようなものが落ち  
ていると思い拾おうとしてよ  
く見ると蝮が横たわっている  
ではないか！目を離すと直  
ぐにどこかに行ってしまうた  
め、注意しながら小屋にあつ  
た棒を取り、頭を押さえ捕ま  
えることができた。よく見る  
と30センチ以上の大きな蝮だ  
つた。首根っこを押さえて空の  
ペットボトルに尻尾から入れ  
て水を入れた。水を毎日入れ  
替えて、1か月ぐらいで腹の  
中の汚物等を出して、きれい  
にした。今まで見た中で一番  
大きな蝮だった。

3か月くらい水だけで飼育  
した。蝮酒専用47度の焼酎を  
取り寄せ一升瓶に入れ、生き  
たまま焼酎漬けにした。これ  
は少なくとも3年は寝かせる  
ようにと聞いていたので、暗  
い土蔵の片隅に置いてある。  
もう少なくとも10年以上は  
経っているので効果は絶対で  
ある。ちなみにこの焼酎漬け  
を飲んでみたい人はご連絡く  
ださい。効きますよ！打ち身  
にも！

今年9月後半には、前日草



蝮漬けと47度の焼酎の瓶

刈りをしたりんご畑で何か  
「シヤラシヤラ」と音がする  
のでよく見てみると胴回りが  
4センチ以上あろうかと思われ  
る程の蝮がガラガラ蛇のように  
尻尾を上げて小刻みに振り警  
報音を発していた。周りに何  
もないので捕獲ができないた  
め仕方なく逃がした。

残念だった。逃がした魚は  
大きいというが、間違いなく  
逃がした蝮は大きかった。

最近では蛇との遭遇は、1  
年に10匹強ぐらいと少なく  
なった。

蛇の種類も昔たくさんいた  
「アカダイシヨウ（ヤマカガ  
シ）」を見ることが少なくな  
り「アオダイシヨウ」や「蝮」  
その他の「シマヘビ」や「ジ  
モグリ」が見られるように  
なった気がするのは私だけで  
はないと思う。

気候変動の影響をこんなと  
ころからも感じる。もっと自  
然を大切に、共存していけ  
ればと思う。

## 令和5年度 千曲市成人式 のお知らせ

日時

令和6年1月7日(日)

受付 午後1時〜

・式典 午後1時30分〜

会場

信州の幸 あんずホール  
(更埴文化会館)

成人式対象者

平成15年4月2日から平成16年4月1日の間に  
生まれた市内に住所がある人と、市内の小学校  
に在籍した人です。

※対象者には11月中旬に案内状を送付しています。

お知らせ

千曲市PR大使の  
鬼越トマホークが出演予定!!

問い合わせ先

稲荷山公民館 (成人式当番館)  
Tel 026・272・1009  
または、最寄りの公民館まで。



※「館報ちくま」及び「もっと知りたいふるさと」は千曲市ホームページでご覧になれます。

# もっと知りたいふるさと

95

## 生萱村の地を紹介します(その2)

昨年12月号では概要をお伝えしましたが、今回は史跡について紹介したいと思います。

城跡や砦では生萱の南山の山の背にある倉科氏の鷲尾城、その上には倉科將軍塚古墳があり、東山に大陸奥守の天城城跡(入山城ともいわれ、築城前には入山古墳があった)。生萱若狭守の城と伝わる大城(太郎山)は廃城の後、寺地となり城跡は見られませんでした。

宇藤撰津守の北山古城跡は生仁館の本城といわれているが、唐崎城・朝日城跡ともいわれています。そのほかに北山の明聖砦の跡、南山の小城跡などが残っています。

生萱にあった仏閣ですが、本誓寺・興正寺、禅透院の寺院、神社では諏訪社・八幡社・荒神社・秋葉社・皇太神宮社・琴平社・地藏堂・庚神・弁財



観音寺



埴科縣神社

天がありました。道祖神等の供養塔跡などは、今も残されています。

現在も、天正10(1582)年に建立された蓮華寺、慶長10(1605)年、観音堂から昇格した観音寺があります。市内に残っていない本誓寺は慶長15(1610)年松平忠輝により倉科村から松代城下に移され、生萱村には天正元(1346)年から永禄2(1559)年まで21年間あったと伝わっています。

また、興正寺・禅透院は森に移されています。

神社では埴科縣神社・文殊堂があります。埴科縣神社は、村社とその他社の4つの神社が明治41(1908)年に合祀され今に至っています。神社の周りには12のその他社が祀られ、文殊堂は慶長20(1615)年、大坂夏の陣から帰った3人の郷士により、生

萱へ持ち帰られ祀られています。お堂は2度再建され、現在は文殊ヶ丘に伝わる埴科縣神社の境内にあります。

古代から残された古墳・塚・遺跡で生萱に残る塚は、將軍塚・大穴塚・老ノ塚・飯森塚・御蔵塚・遠塚・皇塚の古墳や塚穴が残り、生萱の七塚と呼ばれています。大きさは様々でも構造は「規則があるがごとく同じようだ」といわれ、その昔は居住の営窟、墳墓または経塚とも見えると言ひ伝えられています。

数百年前、山中の古窟は10か所もあり破毀されたり崩壊した遺跡もあったと伝わっています。遺跡では生仁遺跡・島遺跡・堂前遺跡が確認されています。

仁和3(887)年の大地震により、山が崩れ前代未聞の洪水が起ったといわれています。この時、大城が崩落し大沼



文殊堂

池が埋まったのではないかと考えられます。後に石原が生まれ、生萱

集落として、居住環境に変わっていったのではないのでしょうか。

紹介しました史跡の場所は、「生萱を知る会」発行の『生萱ぶらり歴史さんぽ』に掲載の生萱村歴史ガイドマップを参考にしてください。

生萱には、雨乞い地藏さんのご利益や先人の用水路整備のおかげで40石前後の石高の生萱村が今に続いていることなど紹介したいことがまだまだたくさんあります。まとまりました

らまたの機会に紹介したいと思います。生萱 相澤 忠一



### 編集後記

積極的に他者と交流する人は長寿の傾向がある(公益財団法人長寿科学振興財団)。内閣府の平成30(2018)年版『高齢社会白書』によると、家族や友人との会話の頻度が「ほとんど毎日」の人の主観的な健康状態は、「良い」が90・1ポイント、「良くない」は67・2ポイントとなっている。

「2、3日に1回」の人では、健康状態が「良い」の割合が52ポイントであった。また、諏訪中央病院名誉院長の鎌田實氏の議事録には、

「男性が女性に比べ短命なのは、幸せホルモンと言われているセロトニンが少ないからかもしれない」「セロトニンは人を褒めたり、感動することが増えます。他者のために行動することでも増えます」とある。

今回の公民館報作成でも、たくさんの方たちが関わり合っている。これらの皆さんも「健康になる因子」を持っていることになる。

ちよっとだけ「他の人のため」の行動で、幸福を感じる生活をしたと思う昨今だ。(八幡 K)