

広丘



広丘を代表する歌人の歌

隣より 又隣より つぎつぎに

牛啼さいいでて 村明けてゆく

太田 靑丘



広丘公民館の最新情報は
Facebookページをご覧ください。
<https://www.facebook.com/hirookakouminkan>



皆既月食と天王星食を観察
～広丘まちかど観望会～

松風



終末の見えないコロナ禍

コロナ禍騒動が始まって丸3年が過ぎた。横浜港だったか、停泊中の巨大観光船での突然の患者発生は、新年早々の重大ニュースとなって、一気に世界中の話題、否、主要かつ緊急の医療課題となつて、現在に至っている。

それから早3年になる。世界各地に伝播して、次々と変異株へ、そしてまた変異株へと転化し、全般的に病状は軽くなつてきてはいるらしい。しかし、患者は高齢者をはじめ子供まで、日ごとにごんどんと増し、収まる気配が一向に見えてこない。なんとも言えないじれったさが胸中に巣くう心晴れない毎日だ。

この1月20日現在、『信毎』によると、長野県の感染者総数は、42万4745人で、その内死者が770人とある。日本全体でみると、今までの感染者の総数は3184万1288人で、死者は6万4千724人という。こうして改めて取り上げてみると、平常では考えられない相当な感染者数であり、死亡者数であることが知れる。

こうした極めて危険な状況の中に、今我々は生き長らえている。そんな幸いがありがたいことと心より感謝しつつ、可能な限りの生を全うしたいものと、心底より願つてやまない。

「コロナ禍をけとばし行かむ寒の明」
どうぞみなさん、お元気で。 T・M

令和4年度 広丘地区 文化祭

11月6日(日)開催



新型コロナの影響で、今年度も展示発表主体の文化祭になりました。展示は広丘地区に通学区を持つ4つの小中学校と児童館による作品が揃いました。ヘルスアップ委員会にはブースを設置していただき、健康チェックやクイズなどで賑わいました。広丘図書館による「あおぞらお話し会」や、キッチンカーの出店もあり、賑やかな広丘地区の文化の祭典になりました。



丘中学校



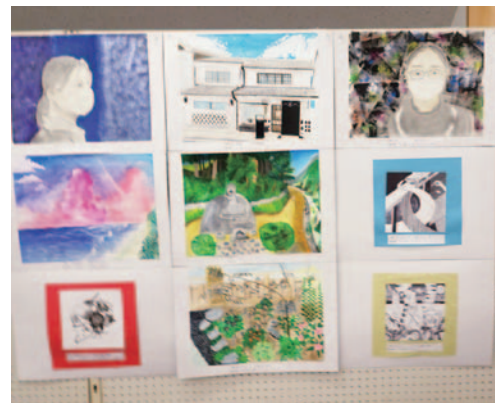
広丘児童館



広丘小学校



桔梗小学校



広陵中学校



広丘地区ヘルスアップ委員会



広丘図書館あおぞらお話し会



キッチンカーの出店

紙面で紹介できない文化祭の様子はこちら



広丘公民館のフォトニュースをお届けします。9月以降開催した学級講座です。「参加者の声」は当日のアンケートから。「感想短歌」は塩尻短歌館の藤森指導員に選評していただきました。

(下半期)

広丘公民館 フォトニュース

文芸サロン「絵本の世界に魅せられて28年」—— 9月15日

参加者の声

○初めて文芸サロンに参加させていただきました。私自身子育てで、5歳の息子が絵本の読み聞かせが大好きなので、これから宮沢賢治の世界にふれたり、森のおうちを訪れたり、一緒に楽しんでいきたいと思いました。

○酒井先生が本当にご苦労されながら、自分の好きなことを続けられていることに心を打たれました。先生が長年深めてこられた宮沢賢治の世界をもう少しお聴きしたかったです。後半の音楽のひとつときに暑さも忘れ、心地よい時間を過ごすことができました。



感想短歌

すぐにでも『森のおうち』を訪ねたし
絵本の世界 われを待つらむ

選評 「森のおうち」が私を待っているだろう、という捉え方がとても面白いですね。視点を変えた表現で、気持ちをより際立たせています。

象山地下壕見学 —— 9月28日

参加者の声

○戦争の跡を自分の目で見て考えることはとても大事なことだと思います。あらためて平和な時代をこれからも自分たちの手で作っていくことの重要性を学びました。よい時間が持てました。
○前々から見学したい所でした。現場を見て、78年前の事が思い出す。平和のありがたさをあらためて思う。



感想短歌

秋の日の 象山地下壕の 中に立つ
今の時代も 闇そこにあり

選評 後半の表現は、読み手の心をかき乱します。過去の失敗をあえて残すことは、正しい未来を残すために必要なのだと改めて感じました。

広丘学びのカフェ

「郷福寺の今昔」—— 9月14日

参加者の声

○400年以上も前からの成り立ちを聴き、地域が寺を中心に置き、今がありその歴史のすごさを痛感した。戦争というあつてはならない出来事の時代を経て、今がある。あの疎開時の時の子どもも思えば、今は幸せなのかぜいたくなのか。
○今までに何回もお邪魔させていただいて、その都度学ばせていただきました。今回も改めて涼しい風、気持ちいい空気をすわせていただきました。



感想短歌

ぜんこうじ かいどうすじに てらがあり
きょうふくじと ひとば親しむ

選評 善光寺街道に郷福寺がある意味が、この一首から感じられます。善光寺への道中の楽しみの一か所が、今も残されているのですね。

広丘学びのカフェ

「冬の感染症予防について」—— 12月17日

参加者の声

○生きてゆくということは、やはり運動、栄養、休養、いかに大事だとわかりました。毎日楽しく過ごそうと思います。できることには挑戦しようと思います。
○栄養バランス・体力をつけて感染症にならないこと、気をつけたいと思った。改めてお聞きして大いに参考になりました。



感想短歌

マスクの中 口角上げて ほほえみを
えがおつくて 感染予防

選評 なるほど、マスクで隠していても表情を作ることを忘れてはいけません。笑顔が健康を作っていたことを、忘れてはいけませんね。

広丘学びのカフェ「地球温暖化と気候変動10億年の旅」—— 10月22日

参加者の声

○できることから温暖化防止(CO₂を出さない)に取り組みたいです。沢山のデータを準備して「10億年の旅」を勉強させていただきました。
○温暖化対策は今世界の最重要事項の一つであるが、根本的な気候変動のしくみについて今日初めて理解することができた。人間が引き起こした温暖化を何とか止めていくには、個人また社会で一刻も早く取り組んでいかなければいけないと強く思った。



感想短歌

地球は いきているんだ 私らは
生かされている 人は学ぼう

選評 「私らは生かされている」はなかなか鋭い表現ですね。地球が生かしてくれている。だからこそ何を大事にしなければいけないか。

広丘輝き人 けん玉ワールドカップ廿日市に出場!

けん玉ワールドカップは、グローバルけん玉ネットワーク(通称GONET)が主催するけん玉の世界大会です。大正時代にけん玉の量産が始まった広島県廿日市市で開かれ、オンライン開催の年を含め8回目を迎えました。

予選は3人1組で行い、けん玉の技(トリック)をレベル1~10の中から5つ選び、制限時間3分間で挑戦し、上位者40名が決勝に進出できます。決勝はより高いレベルの技が追加され、3分間でできるだけ多くの種類の技にチャレンジします。技のレベルが高いほど高得点が得られ、予選の得点との合計で順位が決まります。

竹内兄弟は、けん玉の大会への参加やイベントでのパフォーマンス、けん玉教室でのレクチャー等の活動をしています。昨年のけん玉ワールドカップでは兄弟そろって出場しました。



竹内 一太郎さん (郷原)



竹内 晴さん (郷原)

【けん玉を始めたきっかけ】
保育園で初めてけん玉に出会い、そこからお年玉でけん玉を買い、その中のトリックで「ダンスバイク」というトリックがあり、それができた時の感覚がたのしすぎたのがきっかけでけん玉を始めました。

【全国大会に出場した時の様子は】

初の広島は予想以上に暑くてビックリしました。大会では、練習してきたことが100%出た。大会でもあったけど、最高難易度のレベル10の技を3つ含む自己設定した10トリックを全て成功させる、フルマークを達成でき、予選出場者700人中16位になりました。決勝ステージでは、たくさんの方が見ている前でけん玉ができ、設定したトリックも全て成功させることができました。

【けん玉以外の趣味や興味があることは】

- ・古着屋巡り
 - ・スニーカー集め
 - ・ファッション
 - 【好きな食べ物は】
 - ・みかん
 - ・ヒザ
 - ・お肉
- 【今年の抱負を一言】
- 大会では昨年よりも良い結果が出せるようにがんばっていきます。
- ぼくをサポートしてくれているNCC(NDAMAS)スケケンの活動の一つであるけん玉普及、地域貢献活動のバフオーマンズやけん玉教室でたくさんの方の人たちとけん玉を楽しんでいきたいです。

【けん玉を始めたきっかけ】
兄(一太郎)が興味を持ち家族みんなでけん玉をして遊ぶようになったことがきっかけです。

【全国大会に出場した時の様子は】

けん玉の聖地である広島県廿日市で開催された世界大会。ずっと憧れていた大会に出場するとういうことでワクワク・ドキドキでした。父さんお兄さんといっしょに3泊4日旅をしているみたいでした。くたのしかつたです。7月末日の広島はめっちゃ暑くてビックリしました。700人中20人の決勝ステージを目標にがんばりましたが、自分の設定した10トリックの内、1トリックを失敗してしまい、64位になってしまいました。

【けん玉以外の趣味・興味があることは】

- ・ハードウオッチング(鳥が大好き)
 - ・スニーカー集め
 - 【好きな食べ物は】
 - ・果物
- 【今年の抱負を一言】
- もっともっと練習をして、世界大会の決勝に進みたいですね。
- このような機会をくれてうれしかったです。ありがとうございます。
- ・広丘・郷原のみなさんのためにもがんばります。

表紙説明

11月8日に起こった皆既月食と天王星食を観察しました。皆既中に起こった天王星食は、天体望遠鏡の映像をモニターを見て、カウントダウンしその瞬間をみんなで見届けました。参加者全員が貴重な天文現象を体験することができました。

(写真は部分食頃の観察風景)

2023年の主な天文現象

3月2日	金星と木星が極めて接近(西の空、18時30分頃)
3月24日	金星と月が接近(西の空、18時30分頃。美しい光景!)
3月~7月	宵の明星(金星)が観測好機(西の空)
8月13日	ペルセウス座流星群が極大(月明かりがなく好条件)
8月~	土星が観測好機。8月28日にみずがめ座で衝
9月29日	中秋の名月
9月~	明けの明星(金星)が観測好機(東の空)
10月29日	部分月食(明け方西の空、最大食5時14分頃)
11月~	木星が観測好機。11月3日におひつじ座で衝
12月14日	ふたご座流星群が極大(月明かりがなく好条件)

広丘地区文化サークル紹介

「野の花会」(パッチワーク)

毎月一回第4水曜日の午前10時から正午まで、広丘公民館(えんてらす)に集まって活動しています。

パッチワークの魅力は小さな端布をつなぎ合わせ、思いがけない大きなものに作り変えることです。それがとても楽しいです。

いつも素敵なバッグを持っているお友達にお願いして講師になっていただき、6~7名の小さなグループで発足し、もう30年近くになります。ちくちく針を動かして、世間話しながら「パッチ&トーク」を楽しんでいます。広丘地区文化祭への出展も励みになっています。これからもゆっくりと楽しく続けていきたいと思ひます。

御一緒に針を持ってみませんか。初めての方、久しぶりの方、大歓迎です。

(連絡先: 堤 陽都美 52-7886)



今年度の広丘地区文化祭に展示した作品

広丘地区体育協会 副会長
(NPO塩尻市体育協会担当)

小野 宏

塩尻市体育協会（スポーツ協会に改称予定）が法人化20周年を迎えました。当時は全国レベルでも先進的な取り組みであったとのこと。記念式典では歩みの基盤として競技専門部と地区体協の両輪がバランスよく機能していることへの賛辞がありました。

新型コロナ影響により令和4年度も多くの事業（大会、交流会）が中止を余儀なくされましたが、上位競技団体が定める感染対策ガイドラインを遵守した上で活動を継続、再開しようとする動きが広がりました。



1月15日(日)に開催された広丘地区剣道錬成会の様子(80名が参加)

広丘地区体育協会 会長 平林 利幸

広丘体協の運営にあたり広丘地区の皆様方には御理解・御協力に心より感謝申し上げます。

令和5年を迎え、各支部及び専門部の皆様方は役員の交代等々が行われているかと思われます。スポーツに関わる方々や高齢化に伴う受け手の人選難など運営も厳しい局面を呈しております。学校等におかれましては児童らの部活に携わる教職員の負担増などにて経験者等による外部指導をゆだねる動きが出ており一部地域では実施に移している所もあります。

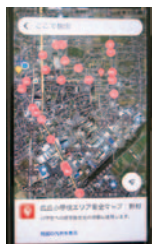
広丘地区体協の運営に際し、地区の皆様方にはより一層の御理解・御支援を賜りますようお願い申し上げます。

広丘公民館青少年育成部で 通学路安全マップをつくりました

一昨年の千葉県八街市で起きた飲酒運転による小学生の死傷事件や、1月12日に吉田地区で起きた小学生の踏切事故等、通学路における痛ましい事故が絶えません。青少年育成部では、千葉県の事件をきっかけに広丘小学校の通学路や日常生活における危険箇所について調査し通学路安全マップとしてまとめることになりました。青少年育成部と小学校・PTAのご協力を得ながらマップの作成を進めました。

このマップはグーグルマップを使いスマートフォンやパソコンで閲覧できるようになります。原新田・堅石・郷原・野村の4区にマップを分割して用意し学校やPTAで活用していただく予定です。

通学路安全マップのサンプル「地図の凡例を表示」をクリックすると危険箇所のリストが出るようになります



中学1年生から 松本山雅 FC レディース U-15で活躍！

【あなたにとって、
サッカーの魅力は何ですか？】

いつも大会などが終わった時に、どんな結果でも試合までにチームのみんながひとつの目標に向かって練習してきたので、頑張ってきて良かったな、と思えるところです。

【サッカー以外に興味があることは？】

韓国のアイドルグループの動画を見たりするのが好きです。

【好きな食べ物は？】

お寿司（特にサーモンとエビ）

【来年に向けての抱負を一言！】

高校のサッカーは中学のサッカーよりも何倍もレベルが上がるので、正直ついていけるかとても不安ですが、だれよりも努力して早く活躍できるようになりたいと思います。

姉の柚寿さんは、現在県外の高校のサッカー部に所属。全国優勝を目指す強豪校だそうです。中学校時代は桃萌さんと同じ、松本山雅 FC レディース U15に所属し全国大会にも出場されました。



赤羽 桃萌さん
(広陵中学校3年生・郷原)

広丘地区 ヘルスアップ委員会

2022年度の ふりかえり

ヘルスアップ委員会（保健補導員等）は県内70市町村で設置されており、塩尻市ヘルスアップ委員会もその一つです。塩尻市では各区から委員が選出され、健康セミナーを通じて健康に関する知識を習得したり、地域で文化祭、教室などを通して健康づくりの推進をしています。

今年度は、委員13名で活動しています。

委員自身の学びの場 健康セミナー

ヘルスアップ講座「大人のラジオ体操を体験しよう！」・からだ講座「慢性腎臓病とは」
こころ講座「コロナ禍でのメンタルヘルス」・うんどう講座「楽しくからだを動かそう」
委員の感想：ラジオ体操は、効果的なポイントを抑えて行くと、体全体のバランスが取れてよいと思った。

腎臓は、微小血管の塊で、血管に負担のかかる生活習慣病などから腎機能障害につながっていくこと、早期発見の大切さを知りました。予防するために日々の生活の見直しが大事、健康診断は必ず受けようと思います。メンタルヘルスの講演では、相手との共通点を探す、変えられないこと（過去・他人）ではなく、変えられる（自分・未来）ことに意識を向ける。・・・なるほどと思った。うんどう講座では、体を動かすことの重要性を学べた。

地域で健康を広めるための活動

●ウォーキング講座 9月29日

ウォーキングの効果を上げるためのストレッチ、筋トレを教わりました。姿勢が改善して、気持ちよくウォーキングできました。

●広丘地区文化祭 「健康コーナー」

- ・腎臓、減塩クイズ 参加者に減塩商品などのプレゼント
- ・ベジチェック 推定野菜摂取量がわかる
- ・血管年齢
- ・減塩食品の展示

委員の感想

たくさんの方に来ていただき、応対などが忙しかったが、景品を受け取られて、笑顔になってもらえてよかった。興味深く立ち寄ってくださる区民の方々が意外に関心を持ってくださったのを嬉しく思った。若い人も結構寄ってくださった。おじいちゃんおばあちゃんに「塩分、こんなふうに気を付けるように資料を渡してね。」と伝え、笑顔で受け取ってくれて嬉しかった。減塩の大切さを感じていただける方がひとりでも多くいらっしやると嬉しいです。

●堅石区元気健康ウォーク大会で、ラジオ体操の効果的なポイントを伝えました。

●栄養講座＆ラジオ体操 3月3日開催します

参加者募集中です。



♪広丘地区に健康の種まきを続けます♪



令和5年1月、 広丘4区で行われた三九郎

原新田 1月9日午前11時点火



野村 1月7日午前10時点火

堅石 1月9日午後4時点火



郷原 1月9日午後1時30分点火



三九郎について

しめ縄やダルマなど正月飾りを焼いて、この1年の無病息災を願う三九郎。今冬は広丘地区4区をはじめ、市内各所でほぼ予定どおり実施されました。参加された皆さんは繭玉を持ち寄り、三九郎の残り火で焼きました。ただし感染予防のため、繭玉は現地で食べることは控え、自宅に持ち帰って食べたようです。

「三九郎」と呼ぶのは、長野県の中信地方のみで、他には「どんど焼き」、「道祖神祭」などと呼ばれています。市内でも、楢川地区では「どんど焼き」と呼んでいます。「三九郎」の呼び名の由来は諸説ありますが、道祖神の祭りをする神主福岡三九郎大夫の名をとったものとも言われています。三九郎という男女の人形をどんど焼きの飾りに付けることから「三九郎」と呼ばれたという説もありますが定かではありません。

三九郎は「小正月」の行事です。小正月とは、元旦の正月に対して正月15日のことです。三九郎はかつて成人の日であった1月15日に行われていましたが、祝日法の改正により、現在の成人の日は第二月曜日に変更されています。そのため現在は1月15日の小正月ではなく、第二月曜日前後に行われることが多くなっています。市内で行われた三九郎は、すべて成人の日前後の日に行われました。

昭和一桁生まれの方々が子供の頃に体験した三九郎についてお聞きすることができました。

常会や昔ながらの寄合を単位に子供た

ちが近くのハバサキなどから松を切り出した。三九郎を、三又に建てる場所は牛車などの通らない道の辻で家からあまり遠くないところを選び、正月14日までに子供たちだけで建てた。その三九郎小屋に同日のお昼頃から子供たちが集まり、火鉢を持ち込みあるいはこたつを作り、餅を焼いて食べたりカルタ遊びをしながら夜とおし過ごした。年長者は他の地区の者から焼かれないよう見回りをして15日に備えた。

15日午後からは小屋内の入れ替えて、かや、枯れ木、藁など燃えやすく且つオキができるものを入れ、夕方子供たちは「さんくろうだーい」と声を張り上げると、前日作った柳につけた繭玉などのお飾りを持って小さな子供から大人までが集まり点火をした。三九郎のオキで繭玉や餅を焼きながらほうばり、何個かは家にも持ち帰った。また焼いた繭玉を食べると一年中風邪をひかないとも言われている。年長者は翌日燃え残った松の木を薪にして味噌炊きをする農家に買ってもらい、そのお金で豆腐やお菓子など買い年長者宅で三九郎を立てた子供たちの慰労会を行った。



会を行った。

ふるさと探訪

百年前の流行性感冒

今年の元旦は穏やかな天気恵まれ、東山からの初日の出を拝むことができました。コロナが終息し、穏やかな一年になることを願っていますが、今年はどうなるのでしょうか？

1月1日の『信濃毎日新聞』には国内の昨年一年間の新型コロナウイルス感染者数と死者数について一昨年との比較で「感染者数は2750万4428人に上り、21年の14・8倍となった。感染力の強いオミクロン株が猛威を振るい、各地で感染者数が増加した。死者は3万9158人で2・6倍に増えた」という記事が載っていました。

長野県内では第5波に入ってから感染者数が急増し、死者の数も連日報道されるようになりました。6日の『信毎』は「県内新規感染者数3989人 過去2番目の多さ 死者は10人」の見出しで新型コロナウイルス感染状況を伝えています。朝日新聞は「新型コロナウイルスの感染拡大が止まらない 感染者数は累計で3千万人を超えた。死者数も1か月余りで1万人近く増え、過去最速のペースで6万人に迫る」と報じ、対策の緩和や気の緩みが影響、地方での感染拡大が顕著であることも指摘しています。11日の『市民タイムス』は10月26人、11月114人、12月184人の死者数を掲載し、「1月早くも県内57人死亡」の見出しで、県の月別死

者数の公表を記事にしました。今年は3年ぶりのインフルエンザの流行とも重なり、先が見通せない状況にあることは間違いないようです。館報がお手元に届く2月下旬から3月頃ほどのような状況になっているでしょう。

前号ではスペイン風邪が大正8年1月末には東筑摩郡内では流行以来4万3千人餘が罹患し560人餘が死亡し、そのうち半数は12月から1月の2か月で亡くなっていることを紹介しました。スペイン風邪が、『信毎』に再び掲載されるのは12月下旬に入ってからのことですので、春から秋は一旦おさまったことがわかります。

12月24日には「流行性感冒 一番は水内と西筑摩」の見出しで「本年の流行性感冒は昨年にも増して悪性なる如く傳へられつつあるも本縣のものは左程にあらず病状も軽く又流行稍緩慢にして現在の有様にては甚だしく蔓延の兆しなしと云ふ 本縣警察部最近の調査によれば流行せるは諏訪・東西筑摩・南安曇・更級・上高井・上水内各郡部及び長野市の一部にして流行の初期11月中旬より今日迄の患者数は市部四十四名郡部三百八十四名(うち十名死亡)なるも(以下後略)」と報じています。縣当局や行政に関わる方がたの見方は「病状も軽く、流行もやや緩慢、蔓延の兆しなし」であったことがわかります。

ところが年が明けた1月8日には『信毎』は「悪感冒恐怖時代」の見出しで「本年の流行性感冒は極めて悪性にして前年の夫れに比し甚だ危険なるが如く」と東

京の状況を記事にし、10日には縣衛生課長の「普通でいけば現在通牒その他によつて奨励しているうがい、マスク、安静、服薬と云ふやうな事より仕方ないが、どう考えてみても甘んじているわけにはいかない、北里研究所で発表した感作ワクチンの注射は果たして効果あり否や疑問の裡にあるので本縣でも之を行ふの可否に就いては非常に迷つたが併し外に完全な方法が無いとすれば兎も角此北研の権威を以て発表されたものであるから結果の如何は別として行つてみた方がよかるう」という「悪性感冒に就いて」の談話を掲載し、県としてはじめてワクチン接種を実施することを明らかにしました。

11日には「長野市の流感 死亡者増加」の見出しで元旦から10日までの死亡者数を「悪感冒のために長野市民も相当に悩まされ居るが去る元旦以来の死亡者を見るに元旦は一人、二日は二人、三日は三人なれど四日に至りては一躍にして六人を算し五日は三人、六日は三人、七日五人、八日三人、九日一人、十日正午までに四人の届出ある有様なり」と記事にしています。そして1月21日以降は今のようになり連日長野・松本・上田三市および全県の新患者、現在患者、同上累計、新死亡、死亡累計を掲載するようになります。今年度の『ふるさと探訪』は「蔓延の兆しなし」という状況が一変し、死亡者増加の中で不安を抱えながらワクチン接種に踏み切った長野県の大正9年を紹介したいと思います。

(太田秀保)

編集後記

昨年年末から年始にかけて例年に見舞われなかったが、皆様には穏やかに過ごしのこととお慶び申し上げます。

新型コロナウイルスが感染の拡大と縮小を繰り返し、猛威をふるう中ではありましたが、創意工夫をこらし、最大限の感染防止対策を施しながら、コロナ禍でもできる公民館諸活動に取り組んで参りました。実施された下期昨年未までの行事につきましては本紙二頁と三頁で紹介させて頂きましたので参考にして頂き、公民館の計画する行事には大勢の皆様の御参加を心よりお待ちしております。

地域内交流がコロナ禍により希薄化に拍車をかけている昨今、「繋がる」学ぶ「ため」の本紙の役割は重大であり、本紙編集委員一同その責任に戦きながら、より内容の濃い本紙にすべく頑張っています。昨年はコロナ禍にとら「寅」われた一年でしたが、今年は脱「兎」のごとく飛躍する一年になることを願ってやみません。

(編集委員長 竹沢 誠)

世帯数と人口

(令和5年2月1日現在)

区	世帯数	男	女	計
原新田	1,901	2,048	1,980	4,028
堅石	1,032	1,281	1,312	2,593
郷原	700	753	736	1,489
野村	2,714	2,870	2,638	5,508
計	6,347	6,952	6,666	13,618
塩尻市	28,672	33,020	33,020	66,040

令和5年2月25日 発行

編集・発行：公民館

印刷：日本ハナコ印刷

住所：〒399-0702 長野県塩尻市広野村2089-1 電話：0263-52-0157 FAX：0263-53-3769

E-mail hirookaka@city.shiojiri.lg.jp