

食生活を豊かに



出来上がった料理を盛り付ける参加者

文化
なかの

中野市公民館報

2008

No.44
(通巻 No.576)

11

発行
中野市中央公民館

編集
文化なかの編集委員会

〒383-0025
中野市三好町一丁目4番27号

TEL 0269-22-2691
FAX 0269-26-2342

中央公民館講座

料理教室

中央公民館は10月17日(金)に大切な家族や自分の健康・栄養を考慮し食生活を豊かにする「料理教室(全6回)」を開きました。

6月から開講し4回目となる今回は、講師に管理栄養士の上野マリ子先生を迎え、25名の参加者は「さんまのカレー煮」などの季節料理4品目を調理実習しました。

参加者からは「ここで実習することが毎日の料理に活かせる」「家族も新メニューを楽しみにしてくれてる」といった感想が聞かれました。

今月号の特集

編集委員体験取材

- 環境祭
- 国際交流のついで

あおぞら

少し前に「エコドライブ講習」を受けた。エコドライブとは、CO₂排出量を減らす省エネ運転のことだ。

内容は多岐にわたるものだった。一部を紹介すると、発進は5秒で20km/hが目安。アクセルをポンと踏むのではなく、ふんわりジワジワと踏み増していく。ちょうどスリッパしやすい雪道での発進に近い感じ。でも決してノロノロ運転というわけではなかった。はじめのうちは加減がわからず、右足がプルプルした。何度か練習を繰り返すうちに感覚がつかめた。

講習の最後に、普段通りの運転と、しっかり講義と指導を受けてからのエコドライブとを燃料消費の数値で比較した。その結果、平均で13・6%も改善されていた。一番だった人は改善率が、なんと29・7%!

日頃から燃費を気にして省エネ運転を心がけていた自分ですら、驚いた。

毎日乗っている車からのCO₂排出を減らすことで、地球温暖化防止の一助となると強く感じた。

地球にやさしいエコドライブ。実は家計にもやさしいので、今日も継続中。(地球防衛軍T2)



環境祭

楽しんで参加

中野市初の総合環境イベント「信州中野環境祭」が9月28日、市民会館で開かれた。「楽しむことから始めよう」をテーマに行政・企業・市民が一体となって環境活動を披露した。体験や展示など多彩なイベントに、爽やかな秋の一日、大勢の家族づれなどで賑わっていた。



子どもに大人気だった自転車型の発電機体験

小学生にはうちわや自転車型の発電機体験が人気。真剣にペダルを踏み、発電表示が出ると「ヤッター！」と大歓声。牛乳パックを使った紙すきや新聞紙の虫づくり体験にも夢中で、作品を友だちや家族に見せて喜ぶ姿がほほえましかった。大人に人気だったのは風呂敷バッグづくり、地元の



泥絵の具で土人形絵付け体験をする参加者

木材を削ったマイ箸づくり、泥絵の具の土人形絵付けなど。特にマイ箸づくりは関心が高く、家族で根気よく取り組んでいた。

中野市の自然やごみと資源、地球温暖化についての展示と映画も理解しやすい内容だった。屋外ではフリーマーケットをはじめ、企業や団体が有機栽培、リサイクル製品、緑化運動などの取り組みを紹介していた。

フードコーナーではマイ食器持参を呼びかけ、地元の名産を提供した。「今日、マイ食器持参初体験です！」と話す家族4人は、おいしそうに料理を味わっていた。会場全体においし



風呂敷バッグづくりは大人に人気

そうな香りが漂い、来場者が絶え間なく訪れ、あっという間に完売したようだ。

◇ ◇

中野市は「環境を大切にする社会をつくる」をめざし、昨年10月から始まったごみと資源の分別からちょうど1年が経過した。個人で、家庭で、地域で、職場で、学校でと地道に取り組み成果を上げてきていると思う。

この経緯があったからこそ、この環境祭が意義深い。参加者が見て、触れて、楽しんだことで繋がりが生まれ、これからの環境活動にいつそうの励みになったはずだ。

国際交流の集い



各国の人々がひとつになり盛り上がったジェシカ



バンブーダンスを楽しむ参加者

さまざまな国の出身者が互いの文化を紹介し触れ合う「国際交流の集い」が10月12日、中野市中央公民館で開催された。

者が各国の食文化や伝統を楽しんだ。当日は、日本、中国、韓国、タイ、フィリピン、ブラジル、スロバキア、アメリカの8ヶ国のブースが並び、日本語や外国語を交えた説明を聞きながら、各

国自慢の料理に舌鼓を打ち、伝統を楽しんだ。今年の異文化体験は歌やダンス、ゲーム、わらべ歌など参加者が一緒に楽しめる遊びをメインにし、会場全体が一つになり盛り上がった。今年度はブラジル移民100周年の節目で、お祝いのケーキなど記念の展示が会場に華を添え、参加者が喜びを分かち合った。また今年度は実行委員会から地球規模で環境を考える提案として「マイ食器持参」を導入し、更に集いの意義を深めた。

第36回中野市総合文化祭

「文化展」

日時 11月15・16日(土・日)

午前9時～午後5時30分

会場 中央公民館

「芸能祭」

日時 12月13日(土)

午前10時開演

会場 中野市市民会館ホール

第22回北部公民館

「文化展」

日時 11月8・9日(土・日)

午前9時～午後4時

書道如水会「講習会」

開催について

期日 平成20年12月6日(土)

時間 午後2時30分～4時30分

場所 中央公民館 講堂(3階)

講師 笠原聖雲先生

(長野県書道会会長)

テーマ 「篆書の魅力」

こんにちは 分館

毛野川分館は、旧豊田村西側に位置しており、世帯数40戸の小さな地区です。年間の主な行事は、ふれあいの日・区民球技大会等です。

ふれあいの日とは、地域の食文化を伝承し体験していこうと10年以上行なわれています。

今年「ぶち込みうどん」を作りました。区民約

30名程の老若男女が参加し、講師のおばあちゃんから、うどんの生地をこね方から教わり、和気あいあいと作ることが出来ました。見た目は？ですが、とてもおいしく頂け、また一つ伝統食に触れる事が出来ました。

毛野川分館

区民球技大会では、毎年恒例のゲートボールを行ない沢山の珍プレーで盛り上がりました。分館活動は区民の人々によって支えられて運営しており、この場を借りて感謝申し上げます。



ます。これからも、区民の交流が深められるような場を提供し活動していきたいと思えます。

ふるさととの歴史

毛野川の中央高台に、寛永六年(一六二九)創建と伝えられる巖島神社がある。祭神は「市杵島姫命」、御神体は人間の顔によく似た自然石である。

「宗像大社(神社の起源)」

朝鮮半島の釜山と福岡県宗像郡玄海町田島にある、市杵島姫を祀る「辺津宮」とを結ぶ一線上に「田心姫」の「沖津宮」、「湍津姫」を祀る「中津宮」が並んでいる。この三宮を総称して宗像大社とよび、海上安全の神として崇められている。

「巖島神社の社名と変遷」

本宮と同じく宗像三女神を祀る有名神社は、広島県佐伯郡宮島町に鎮座します巖島神社がある。安芸の宮島とも「齋島」ともよばれている。神社の巖島の社名は「齋島」が語源か。

産土の神

島

平安時代この神社は「平清盛」の信心が篤く、平家の氏神であった。今は信仰の他に「世界遺産」となり、国宝の社殿や海中の大鳥居は観光の名所となっている。

祭神「市杵島姫命」の御神徳は、海上安全の他に「水神」「市の神」更に「美貌」「芸能」の神として「弁財天」と習合同一視されている。仏教の「弁財天」はインドの神で水神。音楽を司るといいうち、「市杵島姫」を祀る神社は「毛野川」と常磐の「下水沢神社」があり、他に穴田の八幡社の合祀がある。毛野川のお宮の特色は「巖島神社」と書かれた鳥居の「額面」を春秋の祭日に限り掲げられるが、祭りが終わると降され大切に保管されるという。

(小林修一)

編集委員 だより

先日、マスターズ陸上の大会に出場しました。

これは男子35歳以上、女子30歳以上の人が参加でき、5歳刻みのクラスに分れて陸上競技を競うものです。往年のアスリートだけでなく、健康管理や仲間作りのために始める人もいます。私はマスターズ陸上に30代前半のころよりとり組んでいて、100M走に数多く出場しました。しかし、40代後半になってくると、仕事

が忙しくなってきたり、腰痛が出たり、などでマスターズ陸上から遠のいていました。今回は、50歳から54歳の部の400M走に申し込みました。久しぶりの競技ということで、それなりの練習を積んでいたのですが、大会2週間前に右足の肉離れを起こしてしまいました。準備体操をそこそこで走ったのがまずかったと後悔しても、後の祭り。



当日は、スタート前にテーピングで右太ももを固めて走りました。痛みをこらえつつ、ほうほうの体でゴール！タイムは68秒台と散々でした。でも、こんな足でも走り切れたという充実感がありました。

競技後、ふとプログラムを見ると、40歳から44歳の部の県記録に、私の名前が載っていました。まだ、更新されていないのかと驚くとともに、私の体力が年とともに後退している事実がショックでした。そして、今回は仕方がないけれど、「今に見てろ！」という気持が徐々に湧いてきました。

高齢化社会に突入していますが、高齢者の運動や筋肉トレーニングなど、アンチエイジングの取り組みが重要視されています。体力は落ちることは仕方がないけれど、気持の面では、前向きに人生に挑戦していきたいと思えます。

(ら)

今月の伝言板

講座の詳しい内容につきましては、各公民館までお問い合わせください。

■中央 ☎ 22-2691 ■北部 ☎ 26-0677 ■西部 ☎ 23-1024 ■豊田 ☎ 38-2922

| | 講座名 | 日時 | 場所 | 講師 | 備考 |
|-------|--------------------------------------|---|-------------|---------------|--|
| 中央公民館 | しめ縄づくり講習会 | 12/12(金) 18:00~20:00 | 中央公民館 講堂 | 大宮誠吉 先生 | 〈定員〉25名 〈受講料〉材料費500円 〈申込み〉11月17日(月)から |
| | 展 示 中央公民館 展示コーナー みずえ会の 絵 画 展 | | | | |
| 北部公民館 | 高齢者大学 | ・12/1・12/9・12/16 ・1/6・1/13・1/20 ・1/27・2/3・2/10 ・2/17・2/24 13:00~14:30 (全11回 毎回 火曜日) 初回のみ月曜日 | 北部公民館 | | 〈受講料〉無料 〈申込み〉11月27日(木)まで |
| 西部公民館 | シニア大学 | ・12/12・12/19・12/26 ・1/9・1/16・1/23・1/30 ・2/6・2/13・2/20 ・2/27・3/6 13:30~15:00 | 西部公民館 | | 〈受講料〉無料 〈申込み〉西部公民館へ |
| | 本場韓国 キムチづくり教室 | 11/26(水) 12:30~14:30 | 西部公民館 | 山田誠熙 さん | 〈定員〉20名 〈受講料〉材料費900円 〈持ち物〉三角巾、エプロン タッパーまたはナイロン袋 〈申込み〉11月11日(火)から |
| 豊田公民館 | 折り紙教室 | ・11/18・11/25・12/2 ・12/9・12/16 13:30~15:30 (全5回 毎回 火曜日) | 豊田公民館 | 町田たつ江 先生 | 〈定員〉20名 〈受講料〉無料 〈持ち物〉折り紙、はさみ 定規、スティックのり、 カッター |
| | 乳幼児の 英語で遊ぼう | ・11/21 ・12/19 15:30~16:30 (全2回 毎回 金曜日) | 豊田公民館 | アダム・スミス 先生 | 〈定員〉20名 〈受講料〉無料 |
| | あの頃・あの時の歌 | 11/27(木) 10:00~11:30 | 豊田公民館 | 神田加奈登 先生 | 〈受講料〉無料 |

第32回中野市婦人のつどい

演 題 「食で変えませんか 健康な心と体に」
～食育で変わった子どもと大人の実践報告～
講 師 教育・食育アドバイザー 大塚 貢 先生
日 時 12月9日(火) 10:00～12:00
場 所 中央公民館 講堂
申込み 不要 受講料 無料
※託児をご希望の方は事前にご連絡ください
※どなたでも参加できます

文化講演会

演 題 「言葉もお洒落をしましょう」
講 師 フリーアナウンサー
遠藤 泰子 先生
日 時 11月23日(日) 13:00～14:30
場 所 豊田文化センター
申込み 不要 受講料 無料
※託児をご希望の方は事前にご連絡ください

花郷

はなさと
Flower Home



大玉送り / 中野小学校 (月岡尚雄)



祭花 / 赤岩 (㊦)



名月 / 新保 (森 彪)

花と季節の写真 募集

文化なかの編集委員会では、中野市内の花や季節の写真を募集します。未発表写真に限ります・四ツ切りまで(ワイドサイズも可)のプリント、デジタルデータ(未加工のもの)。

氏名、住所、連絡先、作品名、撮影場所、花の名前等を書き送って下さい。匿名希望やペンネーム掲載はその旨をお伝え下さい。随時募集します。

宛先は中央・北部・西部・豊田公民館
☎383-0025
中野市三好町一丁目4番27号
☎22-2691(有線20691)
Eメール c-kominkan@city.nakanonagano.jp

季節のコラム

11月はリンゴふじの収穫が始まる。ふじは霜の降る直前に収穫すると蜜がのっついて旨い。

毎年、遠くの友人にふじを贈るが、いつも蜜の入り具合を報告してくれる人がいる。

『今年も蜜がたっぷり入ったリンゴだったよ。』あー良かったと思う。

さて、今年もそろそろ予約の時期がきた。