

心と体をほぐして若返り



背中の緊張をほぐしてリラックス

文化
なかの

中野市公民館報

2012
No.90
(通巻No.622)

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

第35回中高女性団体研修会

7月21日(土)山ノ内文化センターで開催され97名が参加しました。講師の三井洋子さんは、須坂市の保健師として長年にわたり保健予防・健康づくりを担当され、現在は企業や様々な講習会で、日常生活の中で生じるストレスや健康への不安を解消するための仕事をされています。

研修会の演題は「心と体をほぐして10歳若返る」心と体はつながっているのです、体をほぐし、ペアで相手の長所を見つけてリラックスすることにより、緊張がとれ栄養や酸素が体中にいきわたることなどをお聞きしました。最初緊張気味だった皆さんも先生の人柄にふれ、あつという間に笑顔で「10歳以上若返ろう!」と様々なメニューに取り組んでいました。現在のストレス社会の中で、日常の体のセルフケア、笑顔とリラックスの大切さを学んだ研修会でした。

今月号の特集

公民館レポート

あおぞら

現在の教育現場では、いじめによる自殺、不登校、校内暴力、家庭内暴力が問題となっており、なかなか改善されないのが現状だ。

私も三人の子持ちだが、母親任せで教育らしい教育もできないが、せめて躰だけでもと思い、うるさい小言を時には言うが、カエルの子はカエル、親の背中を見て、子どもは着実に育っている。正直、自分の幼い時をふり返ってみれば、子どもに大きな期待を持ち理想を押し付けるのは親の悪い癖だと反省する事もある。

そういえば、このあいだ小三の息子が言っていた。「世の中で一番怖い事は夢を諦める事だと本に書いてあったよ」と。正常な人間愛を發揮し、若者が希望を持ち、社会に貢献して行けるようにするには、わがまま勝手に自分の事しか考えない現代人にならないようこれからの将来を真剣に捉えたうえで、早急な教育改革が必要になってくるのではないかと思う。

(K・T)

を満喫

7月・8月の夏休み期間中に、各公民館で行った、子ども教室を紹介します。

中央公民館

夏休み子ども講座「妖怪公民館」を8月2日(木)～3日(金)にわたり開催し、市内小学生36名の参加がありました。

初日は、午前中に妖怪とお化けについて市立博物館の中山幸洋学芸員が「お化けって何だろう、お化けっていつからいるのだろう、お化けと神様はどこが違うだろう、中野市にも妖怪やお化けはいるのかな？」という内容について講義し、江戸時代に遊ばれていた妖怪すごろくゲームを皆で楽しみました。午後は、元教員の方々と中野立志館



中山学芸員のお化けと妖怪講義

高校の生徒3人のお手伝いで夏休みの宿題をやり、その後、翌日の妖怪肝試しで使う妖怪衣裳作りをやりました。

2日目は午前中に理科実験を行い、午後には夏休みの宿題と紙飛行機作り、新聞紙で雪合戦をやり、夜には皆で夕食のハヤシライスを作って食べた後、7時から肝試しをやりました。肝試しでは、自分で作った妖怪の衣裳を着て、館内に隠された魔除けの札を探すため真っ暗な公民館の中を探検。女子はチョッピリ怖かったようですが、男子のグループは元気がいっぱい。お化け役の大人が逃げ出すような雰囲気でした。



妖怪メンバー大集合！

北部公民館

北部公民館では、ためになる算数教室を7月31日・8月3日・7日に、親子いけばな教室を8月8日にそれぞれ開催しました。ためになる算数教室は、基礎的な知識と理解、生活に生きる算数、友達と学ぶ楽しさ、小学校で習う算数が中学・高校・大学での学習の基礎としても大切であることを教えていただきました。

子ども達からの感想は、「まだ習っていないことも、だいぶ分かるようになったのでよかったです。今できないことは、はやめにできるようにしたい」また、保護者からは、「久しぶりに子ども達と算数のお話をじっくり聞きました。自分が子



ためになる算数教室

どもの頃には気づかなかった点のお話もあり参考になりました。親子いけばな教室は、花の香りにつつまれた部屋で、「花は自分のために、自分の気持ちをいやすために生けるもの」と教えていただき、流派にとらわれない自由な発想で楽しく生けることができました。

子ども達からは、「花の匂いがとてもいい香りで生け花教室に出てよかったです。花を斜めにさすのがとてもむずかしかったけどちゃんとできて良かった」また、保護者からは、「今回生け花のやり方を教えていただき、これからは家でも剣山に花をさしてお花を飾っていきたい。また、子ども達がとても興味を持って楽しんで取り組めました」と感想をいただきました。



親子いけばな教室

特集

公民館レポート

公民館で夏休み

西部公民館

西部公民館では夏休み子ども教室として7月30日に実木草くらふと講座、8月4日にロボット工作講座、8月8日・9日にシャドーボックス講座、8月10日に走り方教室を開催し、83人の子ども達が参加してくれました。



実木草くらふと かわいいウサギが完成!

ロボット工作講座では、音で動くロボットを作りました。子ども達は初めてはんだこてに挑戦し、機械のおもしろさを体験していました。シャドーボックス



ロボット工作講座 上手にできたよ!

ス講座では、不思議な立体に見える絵に子ども達は夢中になり走り方教室では、運動会で早く走れるようにと、みんな真剣に頑張りました。

参加してくれた子ども達はそれぞれの講座で夏休みの貴重な時間を元氣いっぱい楽しんでいました。



シャドーボックス講座 とび出す絵に夢中!

豊田公民館

7月28日 土曜日
バードウォッチング

講師の出野富永さんに指導をいただきながら、豊田地域の赤坂ため池や千曲川河畔や、浜津ヶ池周辺で野鳥を探索しました。当日は天気にも恵まれ、21種の鳥を観たり、鳴き声を聞いたことができました。赤坂では、まだ子どものホオジロを望遠鏡に収めることができ、参加者全員でホオジロのさえずる姿をゆっくり鑑賞できました。

8月2日 木曜日
親子クッキング

講師の六川くみ子さんの指導のもと、乾焼蝦仁(エビのチリソース)、粟米湯(中華風コーンスープ)、奶豆腐(牛乳かん)をつくりました。



本格中華! 調理に真剣なまなざし

普段なかなか体験することのない本格的な調理でしたが、親子やグループで協力して手際よくつくっていました。

昼食会ではそれぞれ、自分で行った料理を食べながら、家庭でもまたつくろうと計画していました。

8月12日 日曜日
星空を見よう

信州中野天文同好会のみなさんに解説していただきながら、夏の星空を観察しました。当日は夕方まで曇りだったものの、徐々に晴れ始め、夏の大三角や土星や星雲など天体望遠鏡を使って観察できました。

この日の夜は、ちょうどペルセウス座流星群のピークで、1時間ほどの間に5つの流星を観察できました。9時20分ごろには、ひと際大きな流星が東の空を流れていき、長く尾をひいて輝く様子がみえました。



レンズの中の銀河にワクワク!

こんにちは 分館

中町分館が関わる主な行事として、春の親睦球技大会、中野祇園祭子供みこし、夏まつり、子供達と参加する市民祭、綱引き大会、敬老会、分館報の発行（年一回）、どんど焼などがあります。

5月に開催した分館メインイベント親睦球技大会では、マレットゴルフとソフトボールを行いました。ソフトボールは、5年ぶりの復活とあって、多くの区民にご参加いただきました。珍プレーあり、好プレーありの楽しい大会となり、区民相互の親睦がよ

中町分館

り深まりました。7月の中野祇園祭では、PTAと協力し、小学低学年から高学年の子供達がホームタウンの市街地を中心に神輿を担ぎ、2時間半をかけて区内ほぼ全域を練り歩きました。夏の暑い日差しが降り注ぐ中でしたが、子供達は元気いっぱい最後まで頑張りました。頑張った後の子供達の充実した表情が印象的でした。

今後の分館活動において、人員の少ない中町分館にあっては、今まで以上に区、その他関係団体との連携・協力が重要と考えます。区民が気軽に楽しく行事に参加できるよう、出来る範囲で取り組んで参りたい。



いと思っております。

(中町分館長 丸山 聡)

ぎおん祭りの賑わい

ふるさとの歴史

道路元標は、路線の起点等を示した標識で、大正八年（一九一九）に制定された旧道路法施行令に基づき、各市町村に一箇所ずつ置かれていた。中野町には、中町の四つ角脇に建てられ、旧中野町の道路の起点となっていた。その後、中町線街路事業が行なわれ、現在は八十二銀行駐車場横に復元されている。

なぜ中町の角に中野町の元標があるのか理由は単純である。中町は、

中野町の道路元標

中野町のほぼ中央に位置し、江戸時代には幕府領陣屋の中野代官所があり、高野屋、池田屋などの郷宿が集中していた。明治三年（一八七〇）九月には中野県庁が置かれ、同年十二月の中野騒動で建物が消失した後も、明治九年（一八七六）に現中野小学校の前

身である研智学校が建設され、明治三十年（一八九七）には中野町役場となっている。以上のことから、中町が歴史的にも政治的にも中野町の中核的な位置を占めてきたことは明らかであろう。

(田中 毅)



中野町道路元標（八十二銀行横）

「下高井郡中野町道路元標」は、大正八年に制定された旧道路法施行令に基づき、旧中野町の道路の起点としてこの付近に設置されていたものを、中町線街路事業にあわせて復元したものです。平成二十二年十一月 中野市

夏の北アルプス

(燕岳)

中央公民館では8月4日（土）、5日（日）と市民登山教室を開催し、男性21名、女性14名の計35名が北アルプス燕岳（2,763m）へ登りました。初日は、夏の日差しと吹き抜ける爽やかな風を感じながら、北アルプス三大急登の一つである合戦尾根を経て燕岳山頂まで登りました。2日目は、雲海から昇る御来光と富士山を眺めてから下山し、中房温泉の名湯を満喫する登山教室でした。



燕岳山頂を背景に記念撮影

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

公民館ホームページ <http://www.city.nakano.nagano.jp/kominkan/>

	講座名	日時	場所	講師	備考
中央公民館	パソコン ふれあいサロン ＜内容＞パソコンを使用して、わからないところを指導員がお答えします	毎週月曜日 ※祝日、年末年始を除く 午後1時30分～4時30分	中央公民館 団体室	NPO 新技術振興会	＜定員＞6名 ＜受講料・申込＞不要 ※メニューに沿って進めるパソコン教室とは異なります。
	歴史講座	10月18日(木) 11月1日(木)・15日(木) 午後7時～8時30分	中央公民館 講堂(3階)	湯本 軍一 先生	＜定員＞70名程度 ＜受講料＞無料 ＜申込み＞9月18日(火)から
	2012国際交流の集い	10月14日(日) 午後2時～4時30分	中央公民館 講堂(3階)		外国出身の方々と日本人の国際交流パーティを開催します。文化の紹介や歌や料理を楽しみながら楽しいひと時をすごしましょう。友人、ご家族などみなさんお誘いあわせて、ぜひご参加ください。子ども達もぜひ来てください。
	さわってみよう 初級携帯電話教室 ＜内容＞携帯電話を使いながら基本操作(電話のかけ方・写真・メール等)について学びます	10月22日(月)・23日(火)・ 24日(水) 午後1時～3時 全3回コース	中央公民館 講堂(3階)	ドコモショップ 中野店	＜定員＞16名 ＜受講料＞無料 ＜持ち物＞携帯電話(お持ちでない方にはお貸しします) ＜申込み＞9月18日(火)から
公民館ギャラリー 23墨友会の水墨画展					
北部公民館	西洋絵画を楽しむ ための美術史講座	10月9日・16日・30日 11月13日・20日 (いずれも火曜日) 午後7時～8時30分	北部公民館 1階会議室	歴史学博士で前 中野市博物館 長、現在中野市生 涯学習課学芸員 の中島庄一さん	＜定員＞40名 ＜参加費＞無料 ＜持ち物＞筆記用具ほか
西部公民館	お父さんお母さん必見！ 子どもの 運動ケア講座	9月8日(土) 午後7時～8時30分	西部公民館 会議室	ながでん ハートネット 駅前健康プラザ 健康運動指導士 野口 利香 先生 塚田 和樹 先生	＜定員＞50名 ＜受講料＞無料 ＜受付＞随時 ※スポーツをする小学生や中学生の怪我・普段のケアや成長痛などについて学びます。
	秋の摘草と 薬膳料理講座	10月15日(月) 午前10時～午後1時	西部公民館 料理教室	(有)えにし看護師・ 薬膳アドバイザー 大澤智恵子 先生 レストラン あ・うん 料理長 小島 聡 先生	＜定員＞15名 ＜食材費＞500円 ＜申込み＞9月10日(月)から ※地産地消で旬の食材と健康を考えたおいしい料理を作ります。
豊田公民館	高齢者学級 (健康でいつまでも) きもち ^{いい} からだほぐし体操	9月24日(月)・10月10日(水) 午後2時～3時30分	豊田公民館	長野県 健康づくり事業団 五十嵐宏美 先生	＜定員＞30名 ＜受講料＞無料 ＜内容＞仕事や家事の間に気軽にできる健康体操で健康なからだをつくりましょう！
	これからの生活のための やさしい経済講座 演題 身近なトピックスを、 経済学的視点で考えてみる	9月28日(金) 午後7時30分～9時	豊田公民館	信州大学経済学部 広瀬 純夫 先生	＜定員＞50名 ＜受講料＞無料 ＜持ち物＞筆記用具
	ストレッチ& ピラティス	10月30日・11月6日・13日 ・20日・27日 毎回火曜日 午後3時30分～5時	豊田公民館	脇坂れい子 先生	＜定員＞30名 ＜受講料＞無料 ＜服装＞運動ができる服装 ＜持ち物＞ストレッチ用マット (なければバスタオル)



暑さに負けないで！／若宮（あきぶーちゃん）



ヤマホトトギス／高社山（湯本明雄）



ニラの花に舞う／一本木（月岡尚雄）



サギソウ／一本木（ランおばさん）



セミの脱皮観察中／立ヶ花（片山和哉）

花と季節の写真募集

宛先

〒383-0025
中野市三好町一丁目4番27号
中央公民館

☎22・2691
Eメール c-koninkan@city.nakano.nagano.jp

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、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。



コール・花音コンサートゲスト出演

これから、小林さんの謙虚な人柄と音楽に対する情熱に様々な場所で出会えると思います。特別儀仗演奏に従事しておられました。上自衛隊中央音楽隊で、皇居迎賓館にて力をクラリネットの演奏や語りで地域の皆さんに伝えていきます。小林さんは、陸上自衛隊中央音楽隊で、皇居迎賓館にて特別儀仗演奏に従事しておられました。これから、小林さんの謙虚な人柄と音楽に対する情熱に様々な場所で出会えると思います。

輝いてます