

非日常体験を楽しもう!



実体験に基づく旅行話に興味津津

中野市公民館報

2013 **11**
 No.104
(通巻 No.636)
 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

海外旅行に出かけよう!

10月5日(土)に西部公民館生きがいづくり講座「旅行の楽しみ方講座・海外編」旅行の醍醐味とポイント・旅行を楽しむコツ」を開催いたしました。中学生から高齢者まで大勢の方が参加されました。講師の京免宣昭きやうめん のりあき先生は元大手旅行社勤務、現在はNPO法人シニア大楽専任講師をされながら、海外旅行に係わる仕事もされており、今も海外を飛び回っておられます。当日はビデオや写真を使いながら、先生の様々な旅行経験に基づく世界各地のおすすめスポットや注意すべき点、旅行を楽しむコツ等が話されました。実体験に基づくお話は大変説得力があり、受講生は大きくうなずきながら、とても楽しそうに先生の講座に聴き入っていました。「大変有意義な講座でした。」「楽しく聴けました。」との感想が寄せられました。

西部公民館ではこれからも様々な講座を開催します。皆様のご参加をお待ちしております。

今月号の特集

・障がいのある人もない人も
 幸せに生きられる社会に
 ぶるざと冒険クラブ

あおぞら

「日本でオリンピックが開催されるなんて、今後ないかも知れないのよ…」49年前、小学4年生だった私は担任の先生から話を聞いた。オリンピックが日本で行われることがどんなにすごいことなのかと、そのとき私は感じた。昭和39年10月10日、アジアで初のオリンピックが東京で開催。ファンファーレの音楽、日本選手活躍の感動が今も思い出される。

でも、オリンピックはその後、札幌冬季五輪、長野冬季五輪が日本で行われた。そして7年後の2020年には、東京五輪開催が決定。

7年後はどうなっているのだろうか。東日本震災からの復興や世界平和へのアピールなど、2回目となる東京五輪の意義をいろいろの人が言っているけど、私自身の東京五輪の迎え方を考えてみなければ…。

決まった。
 (ムツゴロウ)

ふとしたこと、気づかないことを
障がいのある人たちが教えてくれます。

障がいのある人もない人も 幸せに生きられる社会に



ダスターもうすぐ出来上がり 一生懸命就労中

「誰もが幸せに暮らせるまち」について、障がいのあるお子さんの親御さんを中心に就労支援活動をしている「オフィス・HOT ONE」の所長 手塚ひで子さんにお話をお聞きしました。

▼まちの中で、障がいのある人たちを見ることが多くなりました。昔と比べて障がいのある人への理解は進んだのでしょうか。

私の子どものやっちゃん
が就学する時が大変だった。
学校が主体で親の希望が受け入れられない時期だった。保育園入園の時は、理解のある園長先生でしたので助かった。家に来て、「保育園としてやっちゃんに何ができるかわからないけど、他の子のために是非来て欲しい」と言ってくれた。そ



パソコンで
名刺を作成
注文承り中



がサポートしてあげればこんなこともできるということだと。そういう機会が増えることが大事だし、小さいときは特にそうです。

◆生まれ育った地域で
共に暮らすために

の一言が私の気持ちを動かした。

その後、信大付属養護学校の高等部に通った時に、信州中野駅で、昔保育園の時に一緒だった子が「やっちゃんでしょ」と声をかけてくれた。保育園で一緒だった子どもたちは、何らかの形でこの子と関わったというのを憶えてくれていると思う。

きっと、変わったのは自分達だと思ふ。私は、どこに行くにも、堂々とやっちゃんを連れて行く。こちらの気持ちが変わっていくことにより、周りの人達もいつかは理解してもらえたらろうと。。

▼障がいのある人と地域の人々が理解を深めるために必要なことはどんなことでしょうか。

福祉の仕事に携わる方々が、「障がいのある人達を知っているよ」と周りに話してくれることですごく変わって来ると思ふ。

付属の特殊を経験する先生はプライドを持って障がい児教育をされていますが、次に行く学校が普通学校だと凄く落胆される。でもそうじゃなくて、そういう学校に行くからこそ、「このことをちゃんと伝えてください」とお話しします。怖いものじゃないし、どこか不自由だけど、それは誰か

お話を聞いて、やはり一番大事なものは、障がいのある方に対する周囲の理解ではないのでしょうか。彼らがまちの中に出ることで、気がつくこともたくさんあり、そのことをみんなで解決していくことが誰にとっても安心して暮らせるまちづくりにつながるのではないのでしょうか。また、障がいのある方々が、いろいろな生き方や生活スタイルを選択できる場や支援形態がもっとあれば地域で自分らしい生活ができるのではないのでしょうか。そして、親亡き後に問題とされる、成年後見制度の支援体制づくりや安心して住める居場所づくりも、生活に必要なサービスとして、今後さらに充実して欲しいと感じました。

さあ、ふるさとで冒険しよう！



今年も大勢の子どもたちと冒険しました

冒険クラブ



流しそうめんを楽しむ子ども達

中野市ふるさと冒険クラブは今年も多彩な事業で子どもたちと楽しく遊んでいます。毎年、100人近くが参加する4月のお花見ウォークラリーは、今年は残念ながら雨で中止しましたが、7月13日(土)には豊田公民館で水鉄砲合戦を行い、小学生52人が真夏の合戦を楽しみました。

夏のキャンプは例年、定員オーバーで申し込みを断る場合もあり、実行委員として心が痛むこともあります。そんな今年のキャンプは9月7、8日に北部公民館で「狩れ! どうぶつ」森」を行い、36人が参加しました。牛や豚に鶏のほか、鹿に蛙、ブラックバスと多様な食材の調理に挑戦しました。動物から頂く命の大切さを学び、この地域特有のイナゴやハチノコといった昆虫食も試食しました。カエルの唐揚げの下ごしらえには悲鳴も飛びましたが、美味しく頂くことができました。



牛、豚、鶏、蛙、鹿、魚と豪華? な食卓

運営する実行委員は、学校教職員、市役所職員、保育士、博物館学芸員をはじめ、看護師や会社員など一般市民で組織しています。これまで、高校生や大学生もお手伝いに来てくれました。実行委員は参加者を常に募集しています。子どもたちと遊ぶのが大好きな方、童心に帰って冒険したい方、男女年齢問わずお待ちしています。

詳細は、中野市豊田支所地域振興課内事務局 ☎ 38-3111 へ。

こんにちは 分館

吉田区は、市の中心に位置し、昨春に新しい道路が開通し、変貌を遂げている地域です。

分館活動の運営は14名の役員が知恵を出し合い、区民が気軽に参加できる行事を計画しています。6月の区民球技大会で3種目の球技を各組対抗戦で開催しました。ソフトボールは、後半は雨の中で熱戦の試合となり、日頃の運動不足の解消と親睦を深めることができました。7月の日帰りバスツアーは、スカイツリーの見学でした。猛暑の中、

車中では、ビンゴゲーム等を楽しみ、スカイツリーからの素晴らしい眺望を楽しみました。市民祭シンシオン祭りでは、外国出身の家族参加もあり、国際色豊かな賑やかな連となり、楽しいひと時でした。10月には蕎麦打ち教室で新蕎麦に舌鼓を打ちました。文化の日に合わせて開催する敬老会文化祭は、作品展示や演芸発表で心と交流の場になっています。人権教育懇談会は、日頃気づかない事を学ぶ良い研修の場です。年明けのどんど焼きは、家内安全、無病息災を祈願します。

吉田分館

今年度も残りわずかとなりましたが、区民の皆様が気軽に分館活動にご参加いただけるよう努めてまいります。今後ともご理解とご協力をお願い申し上げます。
(吉田分館長 中澤 真一)



盛況な敬老会

ふるさとの歴史

吉田の東端は中野小学校の北辺にまで入り込んでいます。西端は七瀬・片塩と接している。区内の字をみると、東から西方にかけて上河原、中河原、南河原などの河原地名が連続している。吉田の西端は籠田、蟹田の湿地地名がある。

吉田の自然と館跡

（二三九二）吉田郷を室町幕府から拝領したのは高梨氏である。以後戦国時代まで高梨氏の一族と伝える吉田氏が領している。

館跡

伝承では、夜間瀬川の河身変更は、応永13年（一四〇六）である。吉田郷拝領はそれより10年ほど前ということは、吉田の開発は夜間瀬川が延徳沖へ流れていた頃から手がつけられていた頃からのことであり、その主導者が吉田館の主である。

（田中 毅）

平成25年度豊田公民館文化講演会

イキイキ長寿健康法

免疫力を高める生活

～アトピーからガンまで～



現代日本の「キレイ社会」化による免疫力の低下は、アトピーや花粉症などのアレルギー病を急激に増やし、なんとガンまでも発生しやすくしています。アレルギーやがんに関わる免疫力を高めるにはどうしたらいいのか、具体的にお話しします。

講師 藤田 紘一郎先生
(東京医科歯科大学名誉教授)

会場 豊田文化センター
(中野市役所豊田支所となり)

平成25年
日時 12月8日(日) 午後2時から3時30分まで
(午後1時30分開場)

入場無料

お問い合わせ先 豊田公民館 TEL 38-2922

第37回 中野市 婦人のつどい

テーマ 嫁、妻、母、そして経営者
～それぞれの立場からの介護との関わり～

日時 平成25年12月5日(木)
午後1時30分～3時

講師 社会福祉法人 博悠会 (フランスーズ悠なかの)
理事長 荒木 智子氏

場所 中央公民館 講堂

受講料 無料 どなたでも
申込み 不要 お気軽に
ご参加ください

お問い合わせ先 中央公民館
電話 22-2691

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	年賀状づくり講座 パソコンを使ってオリジナル年賀状を作ろう	12月2日(月)・3日(火) 4日(水) 午後1時30分～3時30分	中央公民館 教室	新技術振興会	<定員>20名 <持ち物>無線LAN付パソコン <受講料>無料 <申込み>受付中
	しめ縄づくり講習会	12月6日(金) 午後6時～8時30分	中央公民館 講堂	大宮 誠吉 先生	<定員>30名 <材料費>500円 <持ち物>ワラが切れるはさみ <申込み>11月11日(月)から
	家庭教育学級 公開講座 楽しくあそんで ふれあって うちの子最高!	12月7日(土) 午後1時30分～3時	中央公民館 講堂	子育てアドバイザー 熊丸みつ子先生 (福岡市在住)	<受講料>無料 <申込み>不要 *親子一緒に参加できる講演会 です。
	さわってみよう 初級携帯電話講座 <内容>基本操作(電話の かけ方・写真・メール等 について学びます	12月9日(月)、10日(火) 午後2時～4時 全2回コース	中央公民館 講堂	ドコモショップ 中野店	<定員>15名 <受講料>無料 <持ち物>携帯電話(ない方は お貸しします) <申込み>受付中
	公民館ギャラリー 陶友会				
北部公民館	金子みすゞの魅力	11月19日(火) 午後1時30分～午後3時	北部公民館	清泉女学院短期 大学准教授 山崎 浩 先生	<定員>30名 <参加費>無料
	カルチャーセミナー (旧シニア大学)	11月26日～(全10回) ○第1回 11月26日 午後1時30分～午後3時 (内容)振り込め詐欺にご用心 ○第2回 12月3日 午後0時～午後2時30分 (内容)市工場見学ツアー	北部公民館		<対象>概ね40歳以上の方 <定員>45名 <受講料>無料 (2回有料あり 給食試食1食 260円)
	ベビーマッサージ 体験教室	11月28日(木) 午後2時～午後3時	北部公民館	NPO法人わらべうた ベビーマッサージ 研究会認定 インストラクター 越 三智子 さん	<定員>10名 <参加費>無料 <対象>生後2カ月～1歳半頃ま での赤ちゃんとその保護者 <持ち物>バスタオル1枚、おむつ
西部公民館	シニア大学	12月6日～2月28日 (毎週金曜日) 午後1時30分～3時 (全11回)	西部公民館	大学教授、ご住 職、スポーツ指 導員音楽団体、 ほかのみなさん	<参加費>無料 <持ち物>筆記用具 *大学教授、ご住職の講座や健 康体操、音楽鑑賞など様々な内 容で行います。
	キムチ作り講座 ～リンゴを使って本格 キムチを作ろう～	11月26日(火)・27日(水) 午前9時30分～正午	西部公民館	韓国料理研究会 のみなさん	<定員>16名 <食材費>500円 <持ち物>ビニール手袋、エプロン <対象者>2回とも参加できる方
	大人の電子工作講座 ～アンプとスピーカーを 作ってスマホ等とつなげ よう!～	12月7日(土) 午前9時～正午	西部公民館	DC60Hzの みなさん	<定員>10名 <材料費>3,000円 <持ち物>あればミュージック プレイヤー <対象者>高校生以上(電子工作 が得意な中学生も可) <申込締切>11月26日(火)まで



サルビアホットリップス／柳沢（小林幸成）



落葉／荒山（替佐の伊吹吾郎）



青空に響けトランペット／一本木（月岡尚雄）



クサギの実／柳沢（倉田昭平）

花と季節の写真募集

宛先

中野市三好町一丁目4番27号
中央公民館

☎ 222・2691

Eメール c-kominkan@city.nakanonagano.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ください。匿名希望やペンネーム掲載はその旨をお伝えください。随時募集！

輝いてます

今回紹介するのは、「長丘ボランティオフラダンスサークルなでしこ」のみなさんです。長丘地区で開催された敬老会のアトラクションの中で目を引いたのは、今話題のフラダンスでした。踊りながら会場に登場し、お年寄りに声掛けするなど盛り上げ方は格別で、場を一気に華やかにしてくれました。

5年前に有志4名で立ち上げたサークルも今では9名となり、月2回、体と脳トレ

の為に練習をしているとの事。練習後の茶話会でのおしゃべりも楽しみの一つ。「これからの抱負は？」とたずねると「健康維持に心がけ、笑顔をモットーに自分達も色々な方々にも楽しんでいただけ様な活動をしていきたい」と話してくれました。



▲華やかなハワイアンフラ