



七福神と宝船

きりえ：篠原千鶴子

文化なかの

中野市公民館報

2014 **1**
 No.106
(通巻 No.638)
 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

今月号の特集
・公民館レポート
・おはなしフェスティバル

あおぞら

「おはようございます」
 「おはよう。いつてらっしやい、気をつけてね」慌ただしく仕事に出かける私に声をかけてくださるご近所の方。「ああ、そうだ：運転に気をつけよう。仕事のうっかりミスに気をつけよう。体調に気づかおう」と自分に言い聞かせる。と同時に、温かく思いやりのこもった言葉に心が「ほっこり」する。

小さな頃は、学校や遊びに飛び出して行く私に「車に気をつけて」と、いつも後ろから母の声でした。その後は、仕事に出かける主人や学校に行く息子に私が声をかけ、今は、ご縁があつて知り合った方から私が声をかけていただいている。
 家族はもちろん、いろいろな方々に支えられ、見守られ、今日も一日、心も体も元気で過ごすことができます。
 感謝です。
 「ありがとう」
 〈チロリン〉

子育てはイライラして順調

中央公民館 家庭教育学級

12月7日(土)に、楽しんで子育て『楽しくあそんでふれあつてうちの子最高!』が福岡県在住の子育てアドバイザーで幼児教育・家庭教育専門家の熊丸みづ子先生を講師にお迎えし開催されました。

最初はリトミック。先生のキーボード演奏のクリスマス曲に合わせて子どもたちは、お父さんやお母さんと一緒に会場を元気いっぱい飛び回りました。

新聞紙でボールを作ってキャッチボール。ナイロンテープや新聞紙を使ってクリスマスツリーを作り他の友達と一緒にチョット早いクリスマスを楽しみました。



手あそび楽しいネ!



クリスマスツリーができたよ

遊びと遊びの間には子育てのアドバイスがあり、「子育てが不安」というお母さんも先生の軽快なお話に笑顔をみせて、あつという間に終了となりました。

参加者からは「親子で楽しい時間を過ごさせていただきました。いつも子どもを叱ってばかりで子育てに自信を持てずにいましたが、先生から今のままの自分でいいと言われホッとしました」「子どもたちも飽きることなく、あつという間の90分間でまた頑張れそうです」など感想が寄せられました。

キレイ社会が私たちの体を守る常在菌を排除し 自然免疫力を弱めている

豊田公民館文化講演会

12月8日(日)、寄生虫博士・カイチュウ博士として有名な東京医科歯科大学名誉教授の藤田紘一郎先生をお迎えし、「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」と題し、ご講演いただきました。藤田先生は、健康のために、「腸内細菌」を元気にすることを提唱されています。

先生が、腸内細菌に着眼されたのは、若いときにインドネシアで医療にたずさわったことがきっかけでした。当時のインドネシアの子ども達は、ウンチなどが流されている汚い川で水遊びをしていたのに、だれも病気にならず元気で、肌もツヤツヤしていました。そのことからウンチに含まれている腸内細菌の免疫力に、藤田先生は気づかれたのです。



ジョークを交えた、軽妙な語り

「なぜ、昔なかつたアレルギー性疾患患者が、今、現代病になったのか」と、先生は問われました。そして、「キレイ社会が、私たちの体を守る常在菌(腸内細菌など)を排除している」「現代文明が、自然免疫力を弱めている」と明快に結論づけました。

つまり、免疫力を高めることが「健康長寿」の秘訣なのです。そのために、ストレスをストレスと感ぜないこと、野菜類・豆類・穀類の手作りの食物をとることが、笑って楽しく生活することが大切であると教えていただきました。

「私は、食べる時にストレスを感じないようにしています。ですから、いやな人とは食べません」などの、冗談を交えた軽妙な語り、会場は大爆笑の連続でした。

参加者からは、「こんなに笑ったのは初めて」「分りやすく、楽しかった」などの感想をいただき、アツという間に一時間半の講演が終了となりました。

免疫のはたらきで、健康維持を

免疫力を高めると...?	免疫のバランスがくずれると...?
がんの発生を抑える <small>毎日約5000個出しているがん細胞を攻撃</small>	×アレルギー性疾患の発生 <small>アトピー、ぜんそく、花粉症など</small>
うつ病などの心の病気を予防 <small>腸内細菌が脳に信号物質を送る</small>	×自己免疫疾患の発生 <small>自分の免疫力で自分の組織を攻撃して病気になる</small>

第6回 おはなしフェスティバル in なかの開催



はだかの王様

12月8日(日)中野市勤労青少年ホームで「おはなしフェスティバル in なかの」が開催されました。6回目を数える今年は、50人ほどが参加し、おはなしの世界を堪能しました。

中野子ども本研究会による大型絵本『もこもこもこ』、おはなし玉手箱 DonDon の『くぎのスープ』、紙芝居研究会二期会の『なんにもせんになん』。

観たり聴いたりする内容のほか、会場の全員が参加するプログラムもありました。『ごんべさんの赤ちゃん』やハンカチを使った手あそび、おはなし♡びつくりばこによる『ことばあそび』では、谷川俊太郎の詩「あ」を楽しみました。小さい「あ」、楽しい「あ」、あなただの「あ」。参加者は、注文



おはなしネットワーク キャラクター

通りの「あ」を言わなければなりません。たった一言の「あ」で会場が笑いに包まれました。

フェスティバルの最後には、ネットワークの仲間たちによる『はだかの王様』が演じられました。昨年『おおきなかぶ』に続く大がかりな劇は、アンデルセン童話をもとに脚本を起し、練習を重ねた力作です。仕立て屋にだまされた王様が裸で登場すると子ども達からどっと歓声が起こり、観る人も演じる人も大いに楽しんでいました。

今回は、おはなしネットワークのキャラクター、みつちゃん、きいちちゃん、はなちゃんに加え、北風小僧の寒太郎がおはなしの世界への案内役を務めました。来場したのは、幼児から70代までと幅広い年齢層で、「親



北風小僧の寒太郎

おはなしネットワーク☆NAKANO は、中野市内で朗読やおはなし活動(読み聞かせなど)をしている個人・グループが手をつなぎ「おはなし」を伝えることを中心に活動しています。子どもも大人も豊かな心で過ごせることを願いながら、「観る」「聴く」「話す」を活動の目標に掲げ、学習会、研修会、おはなしフェスティバルや朗読会などを企画し大勢の方に参加していただける場を創っています。

一緒に活動する仲間を募集しています。



思わずお話に引き込まれ

子で楽しむことができた」「話す言葉のちからを改めて考えさせられた」「今の子ども達は手あそびなどやらない、孫に伝えていきたい」「たまたま通りかかったので来てみたが、とても楽しかった」等の感想を寄せていただきました。



おはなしネットワークの仲間たち

こんにちは 分館

東吉田区は、市の中心市街地に隣接した地区です。

東吉田分館は、分館長、主事2人（うち1人は女性）と役員14人、顧問2人の計19人で活動しています。

主な分館事業として4月に健康講座、5月に組対抗ソフトボール大会、6月に人権教育懇談会、7月は市民祭シヨンシヨン祭りに参加、8月に盆踊り大会と区民防災ウォークラリー、9月に敬老会、11月に文化祭を行いました。

東吉田分館

8月の区民防災ウォークラリーは、区内にある消火栓や防火水槽を確認するとともに、コマ図を見ながら10カ所のチェックポイントの設問に

答えながらゴールを目指します。区民の交流と親睦を深める行事として4年ほど前から行っています。

また、東吉田区には平成19年から分館のホームページを開設しており、分館事業をはじめ趣味の会や専門委員会の活動などを随時紹介・報告しています。

分館事業が多く大変な事もありますが、活動を通じて区民の絆が深ま



区民防災ウォークラリー

ることも多く、今後も区民の皆様が積極的に参加いただける活動を計画いたしますので、ご支援ご協力をお願いいたします。

（東吉田分館長 石渡 孝司）

ふるさとの歴史

昭和33年の地図を見ると、現東吉田区域の中心部は一面にりんご畑と桑畑であった。

このころは、高度経済成長が始まり、住宅を求め人々が増

住宅地として発展した東吉田

加し始めた。現東吉田区域は市街地に近く、川原地の乾燥地で地価も安かったため、住宅建設の適地として注目された。

はじめに33年から6か年計画で県営松川団地74戸が建設された。また、38年には中央部へ2つの工場が進出

し、電気・水道等の施設が整備されたので、その周辺から東側の道路沿いに住宅が広がった。

39年松川県住とその付近の109戸が中心になって、新たに東吉田区を設立した。55年の地図をみると、西側

の道沿いにも住宅地が広がっている。軒数は40年代162軒増、50年代112軒増、60年〜平成6年129軒増で、住宅地として大発展した。

平成9年に相生町先線が開通したので、区の西南部の開発が進み、大型店などが進出して住宅建設が一層

進んだ。

市内初の跨線橋工事(相生橋)

平成25年11月30日現在、810世帯・人口は2189人となり(市民課調べ)、中野市では世帯、人口とも2番目という大きな区に発展した。



（河野 實）

第41回 中野市

総合文化祭文化展開催

12月14日(土)〜15日(日)、中央公民館を会場に、中野市文化芸術協会加盟の芸術部門の11団体が、絵画、華道、書道、写真、短歌、俳句の249作品を展示しました。今年は耐震工事の関係で12月の開催となりましたが、来年は例年どおり11月の中野えびす講に合わせた開催の予定です。

会場を訪れた方は、「長年それぞれの道で一筋に精進された方の作品は見ごたえがあり素晴らしいですね」と語られました。



絵画展会場

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	やしょうまづくり	2月1日(土)※親子対象 午前10時～午後1時 2月5日(水)※一般対象 午前10時～午後1時	中央公民館 料理実習室	中野市食生活改善 推進協議会	<定員>30名 <受講料>無料 <材料費>200円 <持ち物>エプロン、三角巾、 ふきん、タッパー <申込み>1月14日(火)から
	近代文学講座 小林一茶 好きな句、好かれる句	2月8日(土) 午後1時30分～3時30分	中央公民館 講堂	近代文学研究者 堀井 正子さん	<受講料>無料 <申込み>不要 ※どなたでもご参加いただけます
	中央公民館ギャラリー 信墨会				
北部公民館	公開講座 カルチャーセミナー	1月14・21日 午後1時30分～3時 (いずれも火曜日)	北部公民館	ことの音会	<対象>概ね40歳以上の方 <定員>45名 <受講料>無料 <内容> 1月14日 新春邦楽のしらべ 1月21日 映画鑑賞「おくりびと」
	お米でパン&お菓子 <内容> 22日 洋菓子作り 30日 米粉パン作り	1月22日(水) 午後1時30分～3時30分 1月30日(木) 午前10時～午後1時	北部公民館	・手作り菓子工房 MimiEden 宮下彩花さん ・佐藤きよみさん	<定員>各回16名 参加したい回のみ受付可能 <受講料>500円以内 <持ち物>三角巾・エプロン・タッ パー・ふきん
	絵手紙教室 ～初心者歓迎～	1月30日～3月27日まで 隔週木曜日 午後1時30分 ～3時30分 (全5回)	北部公民館	市川 典子 さん	<定員>20名 <受講料>はがき代 1回100円
	あなたもホームページ を作ってみませんか (内容) WordPressを使ってホーム ページ作りを学ぶ入門講座。	2月3・5・7・10・12・ 14・19・21日 午後7時～9時	北部公民館	柴垣 顕郎 さん 宮澤 健太 さん 山田 陽樹 さん	<対象>パソコンの基本操作が できる方 <定員>20名<受講料>1000円 <持ち物>インターネット対応 パソコン、電源の延長コード、 LANケーブル(無線LAN機能が ない場合)
西部公民館	郷土料理に親しもう! ～親子でリング大福と お団子作り～	1月18日(土) 午前10時～午後0時30分	西部公民館 料理教室	県食生活改善 推進協議会 顧問 原 楯 さん	<定員>20組 <材料費>300円 <持ち物>エプロン・三角巾・ マスク
	やしょうま作り講座	2月2日(日) 午前9時30分～午後1時	西部公民館 料理教室	県食生活改善 推進協議会 顧問 原 楯 さん	<定員>20組 <材料費>200円 <持ち物>エプロン・三角巾・ マスク
豊田公民館	パティシエールの バレンタイン スイーツレッスン ～生チョコ&ラッピング～	2月2日(日) 午前9時～正午	豊田保健セ ンター(豊 田支所とな り)	手作り菓子工房 MimiEden 宮下 彩花 さん	<対象者>小学校高学年(4～ 6年生)、中学生、高校生 <材料費>600円<定員>24名 <持ち物>エプロン、三角巾、 マスク、ふきん、はさみ、持ち 帰り用手さげバッグ
	高齢者学級<健康でいつまでも> 音楽で脳がイキイキ! ～冬の歌～	2月3日(月) 午後1時30分～3時	豊田文化 センター	山崎みや子さん	<受講料>無料 <定員>25名程度 <内容>歌ったり、音楽にあわ せてからだを動かし、脳を活性 化します。
	チャレンジ子ども教室 百人一首かるた教室 ～カルタは知的スポーツだ～	2月8日(土)、2月15日(土) 午前9時～正午	豊田文化 センター	浦野 宣夫 さん	<定員>40名程度 <対象>市内小中学生 <受講料>無料 <その他>入門編です。五色百 人一首を使用します。
	高めよう! 笑顔力、 コミュニケーション力 ～魅力的な自分になるために～	2月20日(木) 午後2時～3時30分	豊田文化 センター	神谷 陽子 さん	<内容>表情筋ストレッチ、話の きっかけのつくり方、相手の認 める聴き方 <対象>どなたでも <定員>25名程度 <受講料>無料 <持ち物>手鏡、筆記用具



あら、恥ずかしい／岩船(永井の婆ちゃん)



遠望 銅戈・銅鐸の里／豊津 (倉田昭平)



青空にそびえた立つ／一本木 (月岡尚雄)



南天／草間 (宮澤聰)

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。未発表写真に限りです。四ツ切りまで(ワイドサイズも可)のプリント、データ(未加工のもの)のプリンター、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

「心・技・体」一度は耳にしたことのある言葉ですが、剣道を通して身につけようとしているのが、今回紹介する【北信育成会少年剣道教室】です。現在、小学校低学年から中学生までが、毎週土曜日の午後6時45分から9時まで北部公民館で稽古に励んでいます。指導者の方は親切、丁寧、時には厳しく相手に合わせた教え方で目に見えて上達していくのがわかります。合宿など数多くの行事を通して、地域の方との交流もあります。技量を

上げるのみでなく、「心」の部分も成長していくのだなあ…と感心しました。稽古風景を見ていると、心・技・体の「心」が最初に書かれている意味が少しわかった気がしました。興味をもたれた方は気軽に見学してみてください。きっと何か感じると思います。



▲心技体の鍛錬を大切に