

# 笑顔をお届けます!!



みんなで楽しくレクリエーション



中野市公民館報

2015  
No.120  
(通巻 No.652)

3

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

## みんなで唄おう

2月10日(火)、中野市北部公民館で、うたごえコーディネーターの神谷有子さんを迎えて「みんなで唄おう」が開催されました。今年は豪雪でしたが、久しぶりに強い日差しが降りそそぐ中、近づく春を待ちながら「早春賦」や「花」などを参加者の皆さんで歌いました。

参加された19名の皆さんは、神谷さんのユーモアたっぷりのトークで笑顔になり、キーボードやオートハープの演奏で、大きな声で歌ったりレクリエーションを楽しんでいました。

神谷さんから、「毎日の暮らしには、楽しいこと、悲しいことなどいろいろなおことがありますが、歌うことでほっと一息入れて、明日からまた頑張って行きましょう」と元気をいただいた講座となりました。

## 今月号の特集

- ・なかの21市民講座
- ・心身障害者共同作業
- ・訓練施設「竹馬」

## あおぞら

室町時代の僧、蓮如上人が唱えた「生死無常」：人生ははかなく無常であるということ。人は生まれた時、寿命は決まっていると言われるが、誰ひとりとして知る人はいない。いつ死んでも不思議でないことは誰もが認めていることであるが、とかく自分に関しては、今日と同じように明日がある。一年後があると思っ生きていく。

交通事故・病気・自然災害等による突然死！万人は多少なりとも常に死のリスクを背負い、明日の命の保証はないが、まさか我が身に事が及ぶとは思っていない。旅行、グルメ等、人それぞれ好みは違うけれど、やりたいと思っることがあるならば、先延ばしせずに早期に実行すべきと私は思い行動している。

日本という住みやすい国に生まれたことに感謝し、還暦を過ぎた今、たった一度の人生、いつあの世からお迎えが来ても悔いのないよう、一日、一日を大切に生きていきたいと考えている今日この頃である。  
(竜の子)

おいしい信州ふーど（風土）大使 小泉武夫先生講演会

「真の食育」は、大人が学び子どもたちに伝えていくもの

2月8日（日）午後1時30分  
から、「長野県のおいしい信州  
ふーど（風土）大使」の東京農  
業大学名誉教授の小泉武夫先生  
による「真の食育とは何か」と  
題した講演会が中央公民館の講  
堂で開催されました。この講演  
会は「なかの21市民講座」運営  
委員会が主催し「食文化の変化

で生活習慣病や情緒不安定者の  
増加」がいわれている現代の「人  
生やセカンドライフ」について  
考えてもらおうと企画したもの  
です。

小泉先生は、長い伝統によっ  
て培われた「和食文化」が持つ  
素晴らしい価値と人体に与える  
良い影響について、いくつかの  
具体例を上げ  
ながら語られ  
ました。

日本は戦後、  
連合軍の統治  
下になり急速  
に国際化の波  
が押し寄せ、  
それまでと食  
文化が大きく  
変化しました。  
欧米型の食生  
活が定着して  
きたこと等で、  
近年平均寿命  
は伸びました  
が、生活習慣  
病が増加し健  
康寿命（日常  
的に介護を必要としな  
いで、自立した生活が  
できる生存期間）はそ  
れ程伸びていません。  
昔から医食（薬食）  
同源という言葉があり  
ますが、和食の主材料  
は①根茎類②菜類③青  
果④山菜・キノコ類⑤  
豆類⑥海藻類⑦穀物類  
で、これらはすべて植  
物。言い換えれば和食  
は完璧なベジタブルで  
最高の健康食文化です。  
一見、スタミナ源とな  
る動物性のタンパク質  
に欠けるように思われますが、  
その役目は大豆がしっかりと果  
たしています。肉類は和食の副  
菜的な立場で十分です。  
ある調査で、小・中・高校生  
に「自分が暮らすまちが好きか」  
と聞いたところ7割の子どもが  
「好きでない」と答えたそうで  
故郷を愛する心で次の社会を担  
う子どもたちに和食や地産地消  
の大切さを伝えることで、子ど



ユーモアを交えて

「自分が暮らすまちが好きか」  
と聞いたところ7割の子どもが  
「好きでない」と答えたそうで  
故郷を愛する心で次の社会を担  
う子どもたちに和食や地産地消  
の大切さを伝えることで、子ど



和食のすばらしさを熱く語る

もは「自分の暮らすまちが好き」  
になると共に「健康で、いじめ  
がなく、学校の成績もアツ  
プ」するそうです。  
当日会場に集まった300名近い  
来場者は、熱のこもった語り口  
で、時にはユーモラスに講演さ  
れた小泉先生のお話に聞き入り、  
自然豊かで様々な和食文化があ  
る「ふるさと中野市」に生まれ  
育った幸せを改めて感じたよう  
でした。



# 和太鼓を通して 社会参加・地域交流を

## 心身障害者共同作業訓練施設「竹馬」

中野市西条の福祉ふれあいセンターの中に、心身障害者共同作業訓練施設「竹馬」があります。地域の人たちのふれあいを通して社会参加を目指して楽しく作業をしています。現在のメンバーは16名、仕事の内容は花苗作業、箱折、牛乳パック回収、自主製品（さをり織、バッグ、ウォールポケット、ショッピングバッグ）の製作等です。



市内の保育園と交流

### 竹馬が太鼓を始めたきっかけ

平成8年頃、福祉ふれあいセンターの中にある、障がいのある子どもさんが通う母子通園訓練施設「いちご学園」の先生から、「太鼓の音や響きがとても良い刺激を与えるので、一緒に太鼓グループをつくりませんか」と呼びかけがありました。竹馬のメンバーが、いろいろなイベントに参加することにより社会参



さをり織り



箱折作業

加、地域との交流が広がることを期待して、職員もその提案に賛成し、身体機能訓練の一環として太鼓に取り組むことになりました。

### 竹馬の太鼓の輪が広がる

当初は太鼓がなかったのですが、他の団体から太鼓を借りての練習でしたが、メンバーは休憩時間にも自主練習をするなど意欲的でした。

平成9年に太鼓を購入し、他の団体から借りた太鼓も合わせて、社協主催の福祉まつりで、初めて「ぶちあわせ太鼓」をお客様の前で演奏をしました。現在、保育園との交流会、シヨンシヨンまつり、地区のお祭りなどを、市内外のイベントなどで演奏をしています。持ち曲は4曲うち1曲は竹馬のオリジナル曲「高社山」です。



ナイスハートバザールで演奏

### 保護者の声から

「これまででは、与えてもらうことばかりでしたが、太鼓を練習し、演奏を依頼され、発表をするようになり、「与えられる幸せ」「自分で何かをしてあげられる喜び」を感じる事ができるようになったと思っています。私も一緒に感動する中で、微力ですが何かの役に立てるとかという思いが生まれました。

また、本人に「責任感」が出てきて、太鼓のある日は休まなくなりました」

### メンバーの声

「大勢の皆さんに聴いてもらうことはやりがいがあり、自信ができました」

「市外のイベントにも参加することで社会が広がりました。私たちの太鼓が広がっていくことが嬉しい」

☆障がいをもちながら、いろいろな作業を続け、和太鼓演奏や自主製品の販売等を通して地域参加・地域交流を進める「竹馬」の皆さんに熱いエールを送ります。

# こんにちは 分館

私達の公民館活動は、館長、主事、総務部、婦人部、厚生部の組織で運営しています。

まず一月の、子ども達も多数参加しての書初め大会に始まり、三月は敬老会、五月は成人式、六月には新保区民による区民大運動会を実施しています。七月は、市民祭「ジョンジョンまつり」へ参加していますが、第一回から毎回参加しているのが自慢です。八月は盆踊り納涼祭、九月は豊田神社「秋祭り」に合わせ、区民の皆

様から絵画、写真、盆栽等力作を出展していただき区民文化展を開催しています。

十月、十一月は、研修会、懇親会等を開催し、十二月は、しめ縄づくりを実施し、さまざまな活動を通じて区民とのふれあいを大切に地域の親睦を深めています。

## 新保分館

これからも、区民の皆様が公民館を支えていただきながら地域に密着し、区民に喜ばれる楽しい公民館にしていきたいと思

新保公民館長 小林正之



新保大運動会 玉入れ

## ふるさととの歴史

江戸時代、村の大小は、村の予想生産量を米の体積で表示する石高で比較された。中野市内で大きい村は新保、草間、中野などで、新保村は延宝2年(1674) 1117石で、新保千石村といわれていた。ちなみに、小沼村は154石、篠井村は25石と石高は少なかった。隣の草間村は、同じ頃1108石と大村であったが、田畑の面積の様子は大きく異なっていた。

新保村は、水田65町歩(787石)、畑30町歩(315石)と70%が水田であり、

## 千石村、新保の悩み

草間村は畑地が70%と逆で、反当りの石高も、新保村は1石1斗7升と高率に見積もられ、草間村は9斗2升と低い。田畑面積の相違からである。

米中心に動いていた江戸時代、新保村は有数の米どころであり、住みよい

村ということができた。しかし問題はあった。

延徳沖の集落で山を背負っていないのは新保・小沼両村のみである。それは耕地も住宅地も標高が低いということである。

篠井川が千曲川へ注ぐ地点の標高が330m、小沼村が328m、新保村全体は331m、338m以内に収まっている。比較的高所の新保豊田神社が334mである。

当時水害は、例年のようにあったが、明治29年の浸水は近年未曾有で新保村では、90数町歩に達し、被害も多額で窮状目を覆うものがあり、住居替え、耕地の荒地化が進んだ。

この年の浸水は、豊田神社境内を洗ったという。「水害さえなければ、米もよく取れるし、いい場所なのだが…」地区の先人の言葉に実感がこもっている。

(松沢 邦男)

## 父と娘

### 新田次郎と藤原咲子

2月14日(土)

中央公民館で、近代文学研究者の堀井正子さんを講師に、近代文学講座が開催されました。新田次郎さんの娘として生まれた藤原咲子さんが、父親の深い愛情に包まれて育ったことを貴重な資料をもとに、ていねいに講演いただきました。



「流れる星は生きている」を執筆された藤原咲子さん、気象庁の観測所に勤めながら、山岳、気象のリアルな作品で知られる新田次郎さん、新田次郎さんの次男で数学者の藤原正彦さんなど、それぞれに個性的な素晴らしい藤原ファミリーのつながりを知ることができました。

参加された皆さんから、「堀井先生はいつもの優しい語り口で、わかりやすく講演していただき大変勉強になりました」「自分の子育ては終わりましたが、父と娘間の愛情を自分なりに置きかえて、今夜は祖父の思い出に浸りたいと思います」などの感想が寄せられました。



## 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/categories/kouminkan/>

	講座名	日時	場所	講師	備考
中央公民館	きり絵 体験コーナー	3月31日(火) 午前10時～午後2時	中央公民館 教室	中野きりえの会 の皆さん	<申込み>不要 <受講料>無料 *カッター、材料等は用意して あります。
	<b>中央公民館ギャラリー 短歌展 中野短歌会</b>				
豊田 公民館	家庭教育学級 リズムであそぼう	3月13日(金) 午前10時30分～正午	豊田文化 センター	ドラムサークル 諏訪 代表 原 房子 先生	<対象者> 3歳未満児と保護者 <定員> 15組 <受講料> 無料 <持ち物> 水分補給用の飲み物
	チャレンジ子ども教室 ふるさと自然体験 ～野鳥探検隊～ (市内の穴場を探鳥するよ)	3月22日(日) 午前8時～正午	豊田文化 センター 集合	信州野鳥の会 出野 富永 先生	<対象者> 市内小中学生と保護者 <定員> 20名 <受講料> 無料 <持ち物> おにぎり、水筒 <服装> あたたかい服装 <申込み> 3月16日(日)まで
	チャレンジ子ども教室 パティシエールの スイーツレッスン ～フルーツいっぱい 春タルト～	3月29日(日) 午後1時～4時	豊田保健 センター (豊田支所と なり)	Patisserie&Cafe MimiEden 宮下 彩花 先生	<対象者> 小学生4年生～高校生 <定員> 24名 <材料費> 800円 <持ち物> エプロン、三角巾、 マスク、ふきん、持ち帰り容器 <申込み> 3月16日(日)まで
	チャレンジ子ども教室 ふるさと自然体験 ～皆既月食を観よう～ ※予備日は木星をみます	4月4日(土) 午後7時～9時30分 ※予備日 4月5日(日) 午後7時～9時30分(く もりで延期の場合)	豊田文化 センター	信州中野天文同 好会のみなさん	<対象者> どなたでも(中学生 以下の方は保護者同伴) <定員> 40人 <受講料> 無料 <服装> あたたかい服装

### 中野市成人式のおしらせ

平成6年4月2日  
～平成7年4月1日  
生まれの方が対象と  
なります。



中野市に平成27  
年2月1日現在で住民登録している方  
を対象に、案内状をお送りします。現  
在、市外にお住まいの方で中野市成人  
式に出席を希望される方は、事前に中  
野市中央公民館までご連絡ください。

期 日 5月4日(月) みどりの日

時 間 午前9時30分 受付  
10時 開式

会 場 中野市市民会館ホール

### 第34回中野市民書道展

毎年、ひな市に市内の書道愛好者の作品が一堂に会す書  
道展です。奮ってご応募ください。

**出品資格** 市内在住・在勤している方、または、市内の書  
道グループに所属している方

**出品数** 1人1点まで(未発表の作品に限ります)

**出品規格**

- 一般の部(高校生を含む)  
条幅半折の大きさで、裏打ち仮巻き着装
- 小中学生の部  
条幅半折4分の1縦長書、裏打ちをしないで  
仮巻き着装

**申込み** 3月19日(木)まで 所定の出品申込書により  
中央公民館へお申込みください。

**展示期間** 3月31日(火)～4月1日(水) 午前9時～午後6時

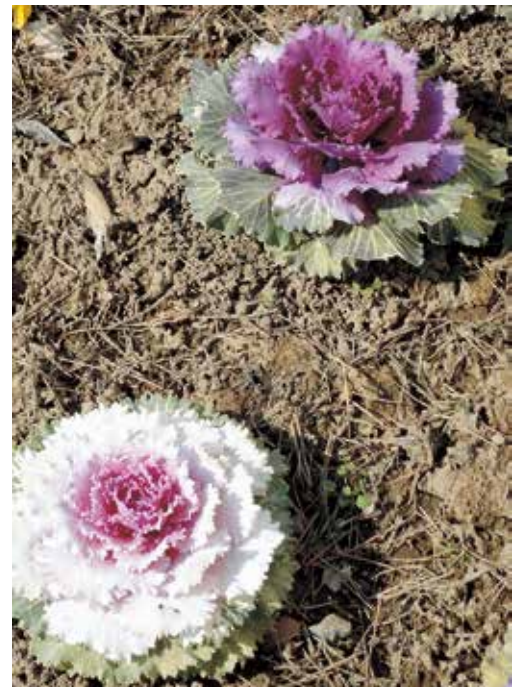
**展示会場** 中央公民館 講堂

公民館では市内に住む外国出身者のための、日本語教室を開催しています。ご家庭に、外国語の辞書、小学校の  
国語辞典がありましたら、公民館に寄贈していただけないでしょうか。

受講生の日本語学習の大きな助けになります。よろしくお願ひします。詳細は中央公民館まで。



俵ぼこ／新井(月岡尚雄)



葉牡丹／西町(小林幸成)



レンギョウ／草間(宮澤 聡)



雪に耐えるブナの芽／高社山(湯本明雄)

## 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

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

ました。ステンレスに映り込む縞模様は高いデッサン力が求められます。毎年春と秋には、長野市内の絵画サークルと共同作品展を開催しています。絵画に興味がある方はぜひ参加してみたいかがでしょうか。



▲講師を囲んで

2013年9月に鉛筆デッサンを学ぶため「デッサンあ」という名称で2名の会員により発足しました。現在は、「ヴェール(フランス語で緑という意味)」に名称を変更して、竹内真澄先生の指導で、本格的なパステル画を学んでいます。教室は、西部公民館で、第2・4水曜日、午前10時から正午まで、毎回思い思いの絵を描きながら、6名の会員で和気あいあいと活動しています。この日は、ワインボトルやグラス、ステンレスの煙突と縞模様の布地を組み合わせたものをデッサンしました。ステンレスに映り込む縞模様は高いデッサン力が求められます。毎年春と秋には、長野市内の絵画サークルと共同作品展を開催しています。絵画に興味がある方はぜひ参加してみたいかがでしょうか。