

# 郷土料理をお母さんと



初めての笹もちづくりに一生懸命

文化  
なかの

中野市公民館報

2012

No.89  
(通巻No.621)

8

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

## 残したい風習・食文化

北部公民館では、6月30日(土)に赤岩分館と共催で「笹もちづくり」を開催しました。地元のM21のみなさんの指導をいただき、あるある探検隊の親子や赤岩地区の親子85名余りが体験しました。笹もちは、農家が田植えを終え一息つく頃に「野休み」で休息をとり、もちをついて殺菌作用のある笹で包み<sup>じょう</sup>滋養をつけるために食べた風習です。ふかしたもち米を臼と杵でもちつきをし、赤岩地籍の高社山麓から取った笹の葉で包みました。会食会では、きな粉もちとあんころもちをみんなで食べました。自宅へおみやげとして持ち帰った笹もちは、家族みんなで笹の香りを楽しみながら食べました。

かつてどこでも行なわれた笹もちづくり。貴重な食文化として次の世代に伝えていきたい行事です。

今月号の特集

公民館レポート

## あおぞら

「貴重な体験」

今年の5月霜注意

報が出た夜のことで  
す。夜中の1時半に目  
覚まして起きて、物置  
の車のところへ行き

電気をつけたところ、

物置の奥のブレーカーの所で  
チカチカ光っているではあり  
ませんか。(もしかして漏電  
?)心配で見に行こうと近く  
に行こうとしたら...

(人陰が!)今は夜中でここ  
は自分の家で敷地内、明らか  
に怪しい人だ。

「そこで何をしている!」  
「誰ですか!」と言っても、  
何の反応もなくただ奥の所に  
立っている。時折LEDライ  
トのような物でまわりを照ら  
している。もう1度言ったら、  
その人影の人物が少し手前に  
近づいてきて、「こんばんは」  
と言った。(どうしよう)と  
思っていたら、物置の隙間の  
所から逃げて行った。後で車  
の中を確認したら、置いてあ  
ったたばこがなくなっていた。  
あれから鍵をかけることにし  
ました。泥棒とバツタリ出く  
わす「貴重な体験」でした。

(A)

# 公民館レポート

## 音楽で脳がイキ！イキ！

豊田公民館

豊田公民館では、高齢者学級「健康でいつまでも」音楽で脳がイキ！イキ！講座を7月4日(水)から、3回開催しています。講師の山崎みや子先生はかつて音楽の先生として学校で生徒に教えておられました。日野原重明先生から音楽療法の指導を受け、音楽を通してその人らしい健康でイキイキとした人生を送って欲しいと願い活動しております。



歌いながら手は交互に動かしてくださいネ



楽器は気持を合わせて

歌や楽器を使用して体を使ったリズム・体操など会場に來られた皆さんが、帰りは笑って帰れるよう豊富なカリキュラムで心を豊かにしてください。最初緊張気に歌ったりスキンシップをして、あつという間に1時間半が過ぎました。楽しみながら同時に違ったことをするのは、今まで眠っていた脳の違う場所を活性化させる本当に素晴らしい方法だと思います。

## 母と子のすくすくのび学級

「おやつづくり教室」 西部公民館

西部公民館では、7月2日(月)に未就園児のためのお母さんを対象とした「おやつづくり教室」を行いました。

18名のお母さんが参加し、4つのテーブルに分かれて「簡単パバロア」「簡単じゃがいものスープ」「ほうれん草のカップケーキ」を作りました。その間、別室では専門委員さん達がお母さんと一緒に来たお子さんの託児を行なっており、お母さん達はおやつづくりに集中して講座を受けることができました。

パバロアがなかなか固まらないティープルもありましたが、講師のアドバイスもあり、みなさん慣れた手つきで上手に作りあげること



先生これでいいですか？

ができました。

おやつができたあとは、お母さんと一緒に試食しました。とてもおいしくできたおやつを子ども達にはよるこんで食べていました。

9月24日(月)にも「おやつづくり教室」を開催します。8月27日(月)から申し込みを受け付けます。母と子のすくすくのび学級では、おやつづくり教室の他にも「音楽と楽しく遊ぼう リトミック」や「やさしいダンスで遊ぼう 親子で簡単ダンス」などの講座があります。こちらの申し込みは随時受け付けておりますので、興味のある方はぜひ西部公民館にお越しください。



みんなで食べるとおいしいネ

## ヨーク、ダレン先生ありがとう

中央公民館の初級英会話教室では、講師の・ヨーク・ピーチャーさんとダレン・ナカムラさんが、7月で退任する事になり、7月17日（火）、送別会が開催されました。ヨークさんは5年間、ダレンさんは2年間、市内の小中学校の英語の先生として、公民館では初級英会話講座の講師として、英会話や異文化理解を深める仕事をされました。



ダレンとヨークさん

送別会では受講生と思い出を語り合い、英語の歌を歌って最後の交流を深めました。

ヨークさんは、「いよいよ、お別れになることを考えれば、5年間は本当に早く感じます。すごく悲しいですが、有名な絵本の

作者 Dr. Seuss がこう言いました。

「Don't cry because it's over, smile because it happened.」終わるから寂しくなるのではなく、出会えたから喜ぶということ、その通りだと思えます。数えられないほどの楽しい思い出や経験が優しい皆さんのおかげで出来ました。中野に來れて本当に恵まれていると思います。皆さんもお元気で、たくさんの国に行つて自分の世界を広げましょう！」

ダレンさんは「中野市へ来てから2年たちました。中野は好きですか？とよく質問されます。自然がきれいで、食べ物がおいしいから好きですと答えていましたが、振り返ってみると、いちばん好きなのは中野の人々です。初めて来た時から、みなさんは私のことを温かく受け入れて親切にしてくださいました。みなさんと楽しい時間を過ごす事ができ素敵な思い出がたくさんできました。私は、中野から遠い場所へ行きますが、日本にいますのでまた会いに来ます。皆様、本当にありがとうございました」とメッセージを寄せてくださいました。

## 平成24年度

### 北信公民館運営協議会主事研修会開催

6月27日（水）信濃町公民館野尻湖支館と野尻湖ナウマンゾウ博物館で開催されました。

最初に野尻湖ナウマンゾウ博物館学芸員の近藤洋一氏から野尻湖発掘50年の歴史と題した講演がありました。



近藤学芸員の説明

今から50年前に加藤松之助さんが「ゆたんぼの化石」と呼ばれる大白歯を発見したのがきっかけで、昭和37年の第1次発掘が行なわれナウマンゾウの大腿骨が発見されました。当時調査団と地元関係者



野尻湖入口に立つナウマンゾウの親子

との間で「学術資料は研究発表されたあと信濃町の財産とし、建物を建てて現地に保存する」ということが取り決められました。出土した物を東京の科学博物館へ持ち去られるのが当たり前の時代だったそうです。

中野市でも、昭和47年東山団地造成時に、ナウマンゾウの臼歯が馬場宏さんにより発見され中野市立博物館で保存されています。柳沢遺跡では銅戈、銅鐸が発見されました。歴史のロマンに夢が広がります。

# こんにちは分館

大俣区(75戸)は、平成18年に公民館を新築しました。災害発生時にも安全であるよう地震には震度7まで耐えられます。

新しい建物を活用して分館活動を行なっています。当分館だけの問題ではないのですが、少子高齢化が進み、保育園児、小、中学生が極端に減っている現実には、公民館活動にも影響があり今後の課題となってきました。

## 大俣分館

活動のスタートは、ゴールデンウィークに親子で鯉のぼりをあげたふれあい学習です。鯉が公民館の庭で春風に大きく泳ぐ姿には区民が見とれました。

7月には、区の組対抗第5回マレットゴルフ大会を開催しました。区民40名余りがゴルフ場に集い、真剣にボールを打ったり、追ったりする事に汗を流します。終了後の慰労会は表彰式もあり、なごやかな交流の場となっています。8月の花火大会、9月は西部公民館の球技大会と続きます。10月には2年に1度の分館研修バス旅行です。今年には日本海方面に行く予定です。日帰りではありません。



親子のふれあい鯉のぼり

すが、楽しいひととき、ふれあいを大事にできればと思っています。(大俣分館長 馬場 義伸)

## ふるさとの歴史

呑水にもこと欠きながら水害に悩まされてきた大俣区、これは有史以来、戦後水道が敷設されるまで、大俣区の歴史でもあった。

築堤の契機は、昭和三四年の大水害であり、大俣区の住宅浸水は四九戸(約60%)という有様であった。この大水害で近隣の栗林、立ヶ花区でも水害対策が話し合われた。その後各区分断続的に話題となったが、具体化には結びつかなかった。

昭和五二年、青木太郎市長から山田勝久氏に市政執行のバトンがタッチされ、両者の間で懸案の大俣区築堤の具体化も話し合わせ、話が進展

## 大俣区の輪重堤

をみた。五四年建設省で大俣区の築堤構想がまとまり、五六年から具体的な仕事に着手。六二年一月竣工式。築堤一、二四〇m、用地面積五〇三六ha、事業費一六億円、堤体土量一七六〇〇m<sup>3</sup>。以上のように三四年から三〇年近

くを要し、ようやく築堤されたが問題は残された。それは、本堤防と暫定堤防に分け、暫定堤防の方が一、五m低い事である。

築堤の計画段階で栗林の築堤も視野に入っており、栗林の堤防を延長し、大俣区の本堤防へ連結すれば、

暫定堤防は不要となるものという建設省の発想からである。

しかし、その後築堤された栗林堤防は、集落を取り込む形の輪重堤で、大俣区の本堤防に連結するものではない。大俣区の本堤防の高さは過去の水害から割り出された一定の科学的根拠に基づくものである。

両者を連結しないとすれば、早急に暫定堤防一、五mの高上げをしなければ、大俣区住民を守る堤防とはなり得ない。

その件について大俣区では、関係機関に陳情はしているが、埒があかないという。計画の変更、それに伴う様々な問題。話し合い、了解を取り付けつつ進めることが、民主主義の筋道というものではなからうか。

(松沢 邦男)

### 中野市北部公民館地域づくり講座

## 高社山から福島県の名峰安達太良山へ

## 安達太良山へ登ろう



安達太良山頂にて(平成20年8月3日)

安達太良山は、高村光太郎の智恵子抄で「ほんとうの空がある山」として有名です。山中のくろがね小屋では、東日本大震災まえから市民登山教室を通じて交流があった福島県郡山市の市民と交流を深めます。

期 日 9月1日(土)〜9月2日(日)

一泊二日

目的の山 福島県 安達太良山

(1, 728m)

参加費 25,000円

募集定員 20名(定員になり次第締め切ります)

ります)

募集締め切り 8月20日(月)午後5時まで

打ち合せ会 8月20日(月)午後7時

北部公民館

主管 中野市体育協会山岳部 中野

山岳会のみなさん

お問い合わせ 中野市北部公民館

☎ 26-0677

## 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                     | 万葉集を<br>読み味わう   | 8月21日・9月4日<br>9月11日・18日・<br>10月2日・9日<br>午前10時～11時45分<br>(全6回 毎回火曜日)       | 中央公民館<br>講堂(3階)      | 信州大学教授<br>西 一夫 先生  | <定員> 50名<br><受講料> 無料<br><持ち物> 不要  |
|                           | 家庭教育学級<br>(楽しんで子育て)<br>【公開講座】<br>「どうする教育費? お金<br>のはなしあれこれ」      | 9月13日(休)<br>午前10時～11時30分  | 中央公民館<br>講堂(3階)      | 金融広報<br>アドバイザー<br>小金 玲子 先生                                       | <受講料> 無料<br><申込み> 託児希望者は事前<br>にご連絡ください。   |
|                           | パソコン<br>ふれあいサロン<br><内容> パソコンを使用し<br>ていて、わからないところ<br>を指導員がお答えします | 毎週月曜日<br>※祝日、年末年始を除く<br>午後1時30分<br>～4時30分                                 | 中央公民館<br>団体室<br>(2階) | NPO<br>新技術新興会  | <定員> 6名<br><受講料・申込> 不要<br>※メニューに沿って進めるパソ<br>コン教室とは異なります。                                  |
|                           | 初級英会話講座<br>(後期)   | 9月11日(火)～3月中旬<br>午後7時～9時<br>(毎週火曜日)<br>※祝日を除く                             | 中央公民館<br>教室(2階)      | 中野市ALT<br>(外国語指導助<br>手)の皆さん                                      | <受講料> 無料<br><申込み> 随時<br><対象> 中学生程度の英語力が<br>ある方  |
| <b>公民館ギャラリー 水彩画展 みずえ会</b> |   |   |                      |  |   |
| 北部公民館                     | フラダンス教室   | 9月4日・11日・18日・<br>25日<br>10月2日<br>午前10時30分～<br>11時45分<br>全5回               | 北部公民館<br>講堂(2階)      | 阿部 磨弥 さん   | <定員> 20名<br><受講料> 無料<br><持ち物> フェイスタオル、飲み物<br><その他> 運動の出来る服装で<br>お越し下さい。託児はありません。          |
|                           | 絵手紙教室   | 9月19日・26日<br>10月3日・10日・19日<br>毎週水曜日 ※ただし、<br>10月19日は金曜日<br>午後7時～9時<br>全5回 | 北部公民館<br>会議室<br>(2階) | 尾島健太郎さん  | <定員> 20名<br><受講料> 無料<br>はがき代として1回100円程度<br><持ち物> 絵手紙用絵の具等一式<br>水入れ容器、ぞうきん、自分で<br>描いてみたい素材 |
| 西部公民館                     | お父さんお母さん必見!<br>子どもの<br>運動ケア講座                                   | 9月8日(土)<br>午後7時～8時30分   | 西部公民館                | ながでんハ<br>ートネッ<br>ト<br>駅前健康プラザ<br>健康運動指導士<br>野口 利香 さん<br>塚田 和樹 さん | <定員> 50名<br><受講料> 無料<br><受付> 8月2日(木)から<br>※スポーツをする小学生や中学<br>生の怪我・普段のケアや成長痛<br>などについて学びます。 |
|                           | 平成24年度<br>近世(古文書)講座   | 8月6日・9月10日<br>他5回 月1回月曜日<br>午後7時～8時30分                                    | 西部公民館                | 木島平小学校<br>研究主任<br>高木 元治 先生                                       | <受講料> 無料<br><受付> 随時(途中からでも参<br>加できます。)  |
| 豊田公民館                     | 高齢者学級<br>(健康でいつまでも)<br>きもちe(いい)<br>からだほぐし体操                     | 9月24日・10月10日<br>毎回水曜日<br>午後2時～3時30分                                       | 豊田公民館                | 長野県健康<br>づくり事業団<br>五十嵐 宏美 先生                                     | <定員> 30名<br><受講料> 無料<br><内容> 仕事や家事の間に気軽<br>にできる健康体操で健康なから<br>だをつくりましょう!                   |



ジョウザンミドリシジミ／高社山（湯本明雄）



ウリの木の花／柳沢（倉田昭平）



コブシとソフトボール／運動公園（月岡尚雄）



落ちないように／間山（うさぎ）

## 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

☎222・2691  
Eメール c-kominkan@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。



野鳥観察会の様子

関心のある方は  
中野市立博物館  
(22-2005)  
までお問い合わせ  
ください。

## 輝いています

中野市立博物館では、学芸員が受講者とともに調査、研究を進める「みんなの研究コース」（現在3コース）という講座を実施しています。今回はそのうちの「野鳥観察会」について紹介します。

この講座では、中野市内を中心に見られるさまざまな野鳥を観察し、学芸員がわかりやすくその特徴について解説します。

また、約30年前  
（『中野市誌』）  
の調査結果と現在の  
調査結果を比較  
することで、野鳥  
の生態と環境との  
関わりについて考  
えます。