

楽しいよ!リンパビクス



首のリンパ節は美容と健康に効果

今月号の特集
平和への誓い

リンパの流れを良くして健康に
7月6日(土) 中野市西部公民館で、第36回中高女性団体研修会が開催され78名が参加しました。講師の藤原則子さんは、日本のエアロビクスの先駆者で、リンパとエアロビクスを結びつけたリンパビクスを考案された利根川久女紅先生と出会い資格を取得され、東京都葛飾区の包括支援センターなどの活動を経て、現在は長野市にお住まいです。

リンパの働き、4大リンパ節、腹式呼吸の講義を聞いてから、音楽に合わせてリンパビクスを体験しました。参加された皆さんからは「大変有意義な講習会でした。理論と実践をとおしてとても参考になりました。理」ととてもわかりやすく楽しくできました。家族とのコミュニケーションにも役立ちそうです」と感想が寄せられました。

日常の体のセルフケアとリラクソスの大切さを学んだ研修会でした。

あおぞら
「甲子園に出たい!」かつては、そんな夢を抱いていたはずだった。しかし、息子は高校に入学しても決して野球部に入ろうとはしなかった。小学2年生から続けていた野球をきっぱりやめてしまったのだ。

小学生の頃、試合でミスをしてチームメイトにひどい言葉を投げつけられた。指導者や保護者からも、小学生にそこまで言う必要があるのか? というような罵声を浴びせられたこともある。中学時代に所属していたチームでは、途中から戦力外とみなされた。遠征先で彼1人だけが試合に出られないということもあったし、たまにバッターボックスに立つても、ボールカウント2ストライクから代打を出されるという屈辱もあった。野球を続けていくには辛いことが多すぎたのかも知れない。しかし、本当の理由はわからない。

あれから2年、高校3年生になった今年、かつて一緒に野球をやってきた仲間達が高校最後の夏を迎え、新聞を食い入るように見つめながら「よし、みんな背番号もらったな」「甲子園行けよ!」とつぶやいている息子の姿を見ると、とても複雑な気持ちになる。

どんなに華やかに活躍している選手にも多くの試練があったということとを彼はきくと知っているに違いない。苦難続きだった息子の野球生活が、決して辛いばかりのものではなかったこと、野球を通して何かをしつかり学んだことを願いつつ、今年も少しだけ穏やかな気持ちで夏の高校野球を観戦したい。
(清水)

文化
なかの

中野市公民館報

2013
No.101
(通巻No.633)

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



安源寺 内藤勝郎さん(83歳)

— 占守島 海軍少年電信兵の思い出 —

戦争の悲惨な経験は
二度と誰にもして欲しくない



出征の朝、家族と(昭和19年2月6日)

平和への誓い

戦争から68年目の夏

日本人の生命・財産・心身の
大きな犠牲により
もたらされた平和

戦時教育を受け 海軍へ志願

昭和16年12月8日、日本はアメリカとイギリスに宣戦布告。緒戦の戦勝もつかの間、昭和18年には各地で玉碎や撤退の報道が増えていた。

秋10月、同級生の秀才久保堯輔君が陸軍飛行兵として、ただ一人教室から巣立って行った。私は昭和5年の1月生まれ、昭和19年2月、国民学校卒業式直前である。家の前で家族と記念写真を撮り、山口県防府海軍通信学校に入校したのを今でも鮮明に覚えている。当時国民学校に応募者の割り当てがあったらしいことが戦後の戦友会で初めて知った。

戦局の悪化で通信技術者が不足になったためか、一緒に入った第70期の通信兵予定者は5、650名という過去に例のない最大の人数だった。電信術練習生卒業時の任地希望には、当時の憧れだった



新兵教育終了記念 防府天満宮 3列目右端(昭和19年4月10日)



モールス信号の訓練風景

飛行兵にはなれなかった。で、飛行機の見るところとして航空艦隊を希望したところ「第12航空艦隊司令部付き」を命じられた。航空母艦や戦艦でなく北海道

こんにちには分館

更科地区は、中野市の東部に位置し、周りは緑豊かな山々に囲まれ、近在では春の訪れが早く「梅の郷」と呼ばれています。昔は、村の周囲が沼であったという伝承から、船着き石がある「高井船着き神社」を中心とした140戸程の穏やかな区です。

更科分館

さて、更科分館の1年を通しての活動を紹介します。

7月のバス研修旅行は、「海」をテーマに「弥彦神社参拝と海の幸寺泊の旅」を行ない、楽しい思い出の旅となりました。8月の盆踊りは、仮装コンテストに綿飴、焼き鳥、生ビールなど楽しい夏の

一夜です。9月には「晋平の里まつり」へ参加。昨年優勝したグラウンドカーリングに今年も熱く燃えています。また、敬老研修会、講演会、踊り、謡曲、カラオケなど企画が盛りだくさんです。10月の人権教育懇談会、11月の文化祭、農産物品評会、趣味の会の展覧会、生け花等に加え、今年はバザーを計画し収益金を社協へ寄付したいと考えております。お正月には、どんど焼きで沢山の子どもたちが参加し、豊年満作、無病息災、学業成就を祈ります。

公民館活動も、急激に進む少子高齢化の時代を迎え、区民のニーズ、変化に対応し、今後も各世代の方々が楽しく行事に参加いただけますよう、分館活動の推進に役員一同取り組む所存です。引き続き区民の皆さんには、ご支援



研修旅行 弥彦神社

ご協力をお願いいたします。
(更科分館長 上田実)

ふるさととの歴史

更科峠は、北峠と南峠がある。中世までは、北峠が緩傾斜地のため、馬も通れて主に利用された。文明四年(一四七二)本願寺法主蓮如が草津入湯のため善光寺から更科峠を越えている。また、新保などの佐野入会山の道でもあった。

更科峠

南峠は近世になると主流

となる。それは、田中・渋への湯街道として、佐野・田中・大熊村などの松代真田藩の飛び領地を結んで、南峠が大きく改修されている。

享保二年(一七一七)松代表柴町の湯本源助宅から出火し、一九三戸と寺二、

城の二ノ丸などを焼く火事があった。翌年その復興のため、沓野御林(藩有林)から鹿料(板材)・樽木(大木の割木)が更科峠を馬によって多量に運ばれた。寛政十一年(一七九九)には、真田幸専(七代藩主)の領内巡視があり、一行五七二人と馬九頭が通り、峠上に休み所が設けられた。

一茶が田中から六川の門人宅へ南峠を下り、「さ

らしなの下りにて清酒一杯つけ、三伏(夏の暑い盛り)の炎日を避く、夕陰や涼みがてらの道三里(文政五年か)六月廿八日日記 一茶の句を残している。

弘化四年(一八四七)の善光寺地震では、佐野村から松代の城普請などに縄・

俵などをつけた馬数百駄が峠を下ったと伝えられている。

佐久間象山は、嘉永元年(一八四八)沓野などの三か村利用係として、奥山の開発事業に取り組んだが、学識のみで地元の事情を考慮せず、事業家の資質に欠けた開発事業を押し進め、沓野騒動を引き起こし、更科峠を越えて松代手前まで出動している。

南峠の登り口に西行法師の歌と伝えられる歌碑がある。

「中行かば 馬さくれあり 端ゆかん 更科峠 月をめあてに」

西行法師は平安末期の人である。前述のようにこれは中世から近世ははじめの作歌と推定される。(檀原長則)

サンキュー

デビット先生!

豊田公民館の初級英会話教室講師、デビット・マーティン先生がアメリカへ帰国されることになったため、受講生が中心となってサンキューパーティーを開きました。

デビット先生は、「中野の美しい果物と志賀高原の景色が特に好きでした。子どもから大人まで楽しめるゲームを考えるなど工夫するのが大変でしたが、みんなが楽しんだ顔を見ることができて良かったです。国際交流で大切なことは、相手と関わりたいと思う気持ちです。『英語を話せること』は関係ありません。自信を持って外国の人と交流してください」とメッセージされました。

デビット先生、5年間ありがとうございました。後期の講師は、アンソニー・ブレア先生です。



デビット先生、大好き!

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 読み味わう	8月20日・27日 9月3日・10日・17日・ 24日 午後2時～3時45分 (全6回 毎回 火曜日)	中央公民館 講 堂	信州大学教授 西 一夫 先生	<定員>50名<受講料>無料 <持物>不要 <申込>受付中
	初級英会話講座 (後期)	9月10日(火)～3月中旬 午後7時～9時 (毎週火曜日) ※祝日を除く	中央公民館 教室(2階)	中野市ALT (外国語指導助 手)の皆さん	<受講料>無料 <申込み>随時 <対象>中学生程度の英語力がある方
	公民館ギャラリー 水彩画展 中野みずえ会				
北 部 公 民 館	薬の飲み方	8月28日(水) 午後2時～3時30分	北部公民館	中高薬剤師会 西町ヤノ薬局 矢野哲男 先生	<定員>30名 <参加費>無料
	フラダンス教室	9月5日・12日・19日・26日 10月3日 午後1時30分～3時 毎週木曜日 全5回	北部公民館	阿部 磨弥 さん	<定員>20名 <受講料>無料 <持ち物>フェイスタオル、飲み物 <その他>運動のできる服装で お越しください。 ※託児はありません。
	絵手紙教室	9月10日・17日・24日 10月1日・8日 午後1時30分～3時30分 毎週火曜日 全5回	北部公民館	尾島健太郎さん	<定員>20名 <材料費>300円 <持ち物>絵の具、筆、硯、墨汁
西 部 公 民 館	音楽リフレッシュ講座 ～子どもの情操・親の情操～	8月26日(月) 午前10時30分～正午 ※すくのび学級で申込みを されている方は新たに申込みの 必要はありません。	西部公民館	声楽家・作曲家・ 清泉女学院短期 大学幼児教育科 准教授 山崎 浩 先生	<対象>就園前の幼児とその母親 <定員>50組 <受講料>無料 ※先生の歌やピアノを聴きなが ら、子どもと音楽で遊びます。 子どものためになる話も聞ける 楽しい講座です。
	運動する子を持つお父さん お母さん必見! 子どもの運動ケア講座	9月7日(土) 午後7時～8時30分	西部公民館	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 ※運動する子どもに必要なケ ア、クールダウン処置、怪我の 対処法などを学びます。お父 さん、お母さんが対象です。
	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～	10月5日(土) 午後1時～3時	西部公民館	元大手旅行社勤務 ・NPO法人 シニア大衆専任 講師 きょうめんのりあき 京免宣昭 先生	<定員>30名 <受講料>無料 ※数多くの海外旅行経験のある 旅行のプロから、海外旅行の楽 しみ方や注意点を写真などを見 ながら楽しく学びます。
豊 田 公 民 館	高齢者学級 <健康でいつまでも> きもちe(いい) からだほぐし体操	9月10日(火)、9月17日(火) 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	<受講料>無料 <定員>30名 <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!
	初級英会話教室 会話やコミュニケーション中 心のサークル形式のフレンド リーな英会話教室です。	9月10日～ 毎週火曜日 午後7時～9時 ※都合により、お休み になる日もあります。	豊田公民館	中野市ALT (外国語指導助 手)	<受講料>無料 <内容>前半(45分程度)は基礎。 後半(75分)は会話中心で行いま す。 <対象>一般(小学生以上) ただし、小学生は「保護者といっ しょ」で「前半まで」の参加に限る。



芙蓉の花の中で / 新井 (月岡尚雄)



シルクロードの葵 / 草間 (宮澤 聡)



ひと休み / 柳沢 (小林幸成)



マタタビ / 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、四ッ切りまで(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!

輝のてのます

お二人お揃いのところへお邪魔しましたが、いつもの様に快く迎えていただき、豪快に笑って話をしていたきました。元気で輝いて見える秘訣...もしかしたら大きな声で笑う事かも知れませんが、私も見習いあやかりたいと思いました。いつまでもお元気でいてください。ね。



仲良きことは美しき哉

うです。延徳地区では知らない人は少ないであろう渡辺清春さん(88歳)あい子さん(84歳)ご夫妻をご紹介します。ご主人の清春さんは少し前まではソフトボールや社交ダンスなども嗜み多才でおられ、現在はゲートボールの二級審判であり選手でもあります。また、奥さんのあい子さんは、長年中野市の食生活改善推進協議会で活躍され、現在も小学校などに出向き地域の伝統行事に欠かせない食べ物(やしゅうま、柏餅など)を教えに行っているそうです。