

ふくじゅそう
福寿草の会

活動日：毎週火曜日
時間：午前10時～11時30分
メンバー：13人



介護予防講座の「わかがえり教室」を受講していたメンバーで結成しました。活動は、教室で習っていた脳トレや運動をしています。脳トレでは、最近のできごとを話したり、手遊びしたりとメンバー仲良く、和気あいあいと楽しんでいます。



「介護予防って何？」

老後になるべく介護を必要とせず、自立した生活が送れるようトレーニングすること。福寿草の会では、椅子を使った無理のない運動やメンバーとのコミュニケーションで介護予防にもつなげています。



文化
なかの

公民館報
No.174
(通巻 No.706)

ふるさと
の歴史

江戸時代
宿駅だった替佐村

替佐村(現在の替佐区)は、永江盆地の西端から奥手山丘陵の千曲川下流沿いの岸部に立地し、永江盆地の中央を流れる斑川が、川名を斑尾川と変え、村内で千曲川に注ぐ。

正徳元年(1711年)には、飯山道の宿駅となっており、上今井、笠倉、穴田、永江、東柏原、赤塩村が替佐の助郷村であった。「助郷」というのは江戸時代、街道の宿駅で継ぎ立てるべき人馬が宿内でまかなえない場合、これを補う周辺の村々の負担や「助郷村」を略した意味で使われる。各地の街道でも幕藩領主によって同様の助郷が設置されていた。替佐村の正徳元年村差出明細帳によれば、戸数98、人数924、馬79、飯山へは3里で人馬の駄賃は、本



▲替佐の風景

馬130文、軽尻84文、人足63文、駕籠260文であった。他の村と比較し、馬の数が多

い。助郷の範囲は、拡大する傾向にあり、近世後期になると免除の祈願が出されたり、宿駅並みの特権獲得の論地となったり、村の下層民には稼ぎ場の機会ともなったが、明治には廃止された。しかし、昭和20年代後半まで、宿場町の風情(宿屋、店、街並み)があちこちに残っていた。

松沢邦男

中央公民館



万葉集を読み味わう講座

期日 10月1日、8日、15日、11月5日、
12日、19日
(毎回火曜日)

時間 午後2時30分～4時15分

内容 西一夫先生を講師に、万葉集を読み、
解説を受けます。

定員 40人

布リングを使って布ぞうり を作ろう講座



期日 10月8日、15日
(毎回火曜日)

時間 午後2時～4時

内容 畔上正雄先生から素足に気持ちいい
布ぞうりの作り方を学びます。

教材費 500円

定員 各20人(市内在住、在勤の人)

申込期限 9月30日(月)

スマートフォン体験教室

期日 10月8日(火)(午前の部のみ)
10日(休)

時間 午前の部：午前10時30分～正午
午後の部：午後2時30分～4時

内容 8日は、らくらくスマートフォンの
基礎知識、操作などを学びます。10
日は、Line(ライン)を学びます。

定員 各10人(市内在住、在勤の人)

申込期限 9月30日(月)

地域の歴史講座

期日 10月9日、23日、11月6日
(毎回水曜日)

時間 午後7時～8時30分

内容 毎回さまざまな講師から地域の歴史
を学びます。

※申し込み不要



今月の伝言板

※受講には申し込みが必要です。下記の各公
民館連絡先までご連絡ください。

▶公民館
ホームページ



豊田公民館

笑顔で子育て

期日 10月2日、11月6日、12月4日
(毎回水曜日)

時間 午前10時30分～11時30分

内容 歌や紙芝居、バルーンで遊んで、楽
しくスキンシップしましょう。

定員 15組(就園前の子どもと保護者)

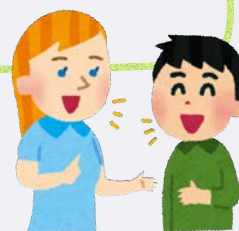
初級 英会話クラス

期日 9月10日～2020年3月24日
(毎週火曜日)

時間 午後7時～9時

内容 英語で会話をしたり、歌ったり、楽
しく学習と国際交流しましょう。

定員 20人(簡単な英語が理解できる人)



西部公民館

英会話教室

期日 9月3日～2020年3月10日
(毎週火曜日)

時間 午後7時～9時

内容 ツアーコンダクター、英語教諭を勤
めた経験豊富な講師と実践的な英会
話を学びましょう。

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。