

# 身近な草花に親しむ



中野市公民館報

2009 **10**  
 No.55  
(通巻 No.587)  
 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



～草花を手に取り説明する講師と受講生～

## 初秋の里山薬草観察講座

西部公民館は9月12日(土)、身近な草花への関心を高めることを目的に「初秋の里山薬草観察講座」を開催しました。

雨模様の天気の中11名が参加し、浜津ヶ池周辺を講師の須山正男先生(長野県薬草指導員)と一緒に、ヨモギ、ムラサキツユクサなど約30種類の草花を採集し、効能などを学習しました。

身近にある草花を手には須山先生が説明し、参加者は写真撮影やメモを取っていました。

参加者からは「春夏秋冬で違った草花があるので、年間を通して開講してほしい」との意見が出されるなど、身近な草花への関心の高さが伺えました。

今月号の特集

ふるさと冒険クラブ  
 ・公民館グループ紹介

## あおぞら

3時間14分13秒。これは、この夏「小布施見にマラソン」で21キロのハーフマラソンに人生初挑戦したときの記録だ。とても遅いのかも走れない。でも、ふだん走

るところか、歩くことにさえ縁遠い生活をしている40代半ばのメタボな私にとっては、すごい記録。なんといつてもそれは「ゴールした」という証なのだ。GWの頃から毎日30分以上、休日には1時間以上の走り込みをした。ゴールすることを目標にして本番に臨んだ。

13キロ過ぎまでは我ながら快適なペースで走れた。しかし、15キロ辺りから、膝、続いて股関節が悲鳴を上げ始めた。ラスト1キロは、尋常でない激痛に耐えながら歯を食いしばって走った。ゴールのテープを切ったときには、まさにランナーズ「灰」状態だった。からだはボロボロだったが、自分の中にハーフマラソンをゴールする能力があった驚きで心の中はえもいわれぬ達成感に包まれていた。やる気さえあれば自分の中に眠っている可能性を引き出せることがわかった。今まで知らなかった世界を垣間見れた、中身の濃い有意義な3時間だった。

(T2)

# ふるさと冒険クラブ

## あつまれーふるさと山賊団



秘密基地で食べるカレーは最高!

中野市ふるさと冒険クラブは5、6の2日間、北信濃ふるさとの森文化公園で「あつまれ!ふるさと山賊団」秘密基地で大戦(おおいくさ)を開いた。

小・中学生38人が参加し、自然体験をしながら1泊2日のキャンプを楽しみ、秘密基地づくりなどに挑戦した。

秘密基地は、公園内の木々を利用して製作。ブランコをつくったりと夢中で作業していた。

基地の的をめがけて水を打ち、びしょ濡れになりながら、勝敗を競っていた。



高校生といっしょにゲームを楽しむ子どもたち

日が暮れると、カレーの食材をゲーム形式で集める「食材ゲットウォークラリー」を行った。深夜は、夜の森

を探検するナイトウォーク。翌朝は、牛乳パックを使ったカートンホットドッグも楽しんだ。

今回は初めて中野立志館高校2年の女子生徒8人がボランティアで参加した。各班のリーダーとして子どもたちの先頭に立ち、子どもたちも高校生のお姉さんと楽しく遊んでいた。



水鉄砲合戦は相手の基地を攻撃

**中野市**  
ふるさと冒険クラブ

行政、学校、地域一体の教育を目標に、平成12年度に旧豊田村で始まった。

事務局を市役所内に置き、計画は公募による市民実行委員が行っている。

春のウォークラリー、夏のキャンプに続き、秋以降は昔の遊び大会、ハロウィン大行進、キノコ狩り、料理教室、雪上運動会などを企画している。

実行委員も募集している。問い合わせは、中野市豊田支所地域振興課内事務局 ☎38・3111へ。

「絵が描けたらいいな、でも絵心がないから無理だ」と思っている人はいませんか。

「三原色の会」は、松本キミ子さんの「誰でも楽しく絵が描ける」という公民館の講演会を機に作りました。

キミ子さんは『キミ子方式』という絵の描き方を提唱しています。この方法は、構図を決めてから輪郭を描き、色をぬる今までの描き方と全く逆です。三原色と白だけで色を作り、輪郭をとらず始めの一点を決め、そこから隣へ隣へと描き進めていきます。画用紙が余れば切り、足りなければ足して、構図は最後に決めます。描くモデルも、もやし、イカ、毛糸の帽子など、身近にあるものです。この方法ならば絵が苦手とされている人でも楽しく描けます。

「絵筆を持つなんて子どもの時代以来」というメンバードスタートし、今は小学生から60代の方までが、個々に応じたテンポで描い



今日のモデルはカメ

ています。『絵は「自由に描く」のではなく「自由に描く」ためには絵を描く』のです。これはキミ子さんの言葉です。そんな風に絵を描いていけたらステキだなと思います。

「三原色の会」は、毎月第2土曜日午前9時半から午後1時頃まで北部公民館会議室で活動しております。お気軽に見学にいらしてください。(入会・お問い合わせは北部公民館 ☎ 26・0677へ)

## 三原色の会 北部公民館

名前からすると何をしている仲間たちなのかと思いますが、私たちは長年ビーチバレーをやっています。

年代は40代から60代と、幅広い仲間で楽しく愉快に、腹の底から笑い合いながら楽しんでいきます。初めて顔を合わす人でもすぐに溶け込み、徐々に上手になっていくんです。体を動かし汗びっしょりになりながら、週1回気分もリフレッシュ、明日への活力源です。



私たちと一緒に楽しみましょう!



毎週火曜日にビーチバレーを楽しんでいます

また、年に2、3回食事会に行ったり、お互いの情報交換をしたり、譲り合い、助け合いながら楽しんでいきます。

毎週火曜日(10時~12時)西部公民館で活動していますので、気軽に声をかけていただき、一緒にビーチバレーを楽しみませんか。

(A・K)

## すみれの会 西部公民館

# こんにちは 分館

金井区は、中野市平岡地区に位置し、世帯数は240戸を超えています。小・中学校や大型ショッピング店なども近く、便利で住みやすい地区です。

分館事業は正月のどんど焼き、区民運動会、花火大会、敬老祝賀会、笛太鼓教室、祭礼、文化祭、どんど焼きの柱の切り出し、人権教育懇談会、経済講座、農政講座、三世代交流、館報発行です。区民の協力で、子どもから年輩まで楽しめる活動を目指してい

## 金井分館

ます。今年度は、花火大会まで無事、終了しました。行事の時は、天気や参加者数を心配したりと気をもみますが、幸い大勢参加し、大変感謝しています。今は9月の敬老祝賀会に向け、準備に入りました。

今後行事が沢山あり、特に祭礼と文化祭は大きな行事です。祭礼は氏子総代をはじめ、保存会、祭祀団、雅楽、角力と、区民が役割を分担して準備します。特に、金井の大灯籠はとも立派なので、市民のみなさんにも見てもらいたいです。分館活動は区民の「知恵」と「力」を借り、地域の伝統文化



分館行事を楽しむ子どもたち

を守り、後世に伝え、残すものは大切にし、時代にあった新しい事業を取り入れていくことも必要ではないかと思っています。  
(分館長 江口忠宏)

## ふるさととの歴史

江戸時代、人々は困った問題がおきたとき、救済を求めて寺へ駆け込んだ。寺入・欠入・山林ともいう。明和八年(一七二二)五月、三年前に嫁いだ江部村の「きわ」は、剃髪(出家)をした。いと金井村本水寺へ欠入した。寺からの知らせで「きわ」の親元は、若年の剃髪では気の毒なので、実家で引取ることにした。剃髪は名目で、本当は離縁した

## 駆け込寺 本水寺

いたために本水寺へ駆け込み、実家へ戻る事ができたのである。また、弘化四年(一七九二)九月、田中村安代へ奉公勤めに

合い、「せつ」の年季一年を本水寺が貰い受けるということ。で、「せつ」は奉公勤めに戻った。寺の計らいで「せつ」の奉公年季は一年短縮されたのである。寺は俗世間とは別の立場で、人々の問題解決にあたっていた。しかも、「きわ」と「せつ」自分の村の寺でもなく、旦那寺でもない本水寺へ駆け込んでいた。本水寺は広く駆け込みを受け入れた寺だったのである。

(河野 實)

# 近所ニュース

## 晋平の里まつり

まつり

「第8回晋平の里まつり」「JA日野支所まつり」「日野地区健康まつり」が9月6日(日)、日野小学校グラウンドで開かれました。参加者は各区から歩いてグラウンドに集合し、晋平さんの歌の大合唱、のび

のび健康体操、区対抗グラウンドカーリング大会を楽しみました。会場ではイノシシ鍋やソフトクリーム、アイス、農産物の販売からゲーム、

消防ポンプ車の試乗など、誰でも楽しめるコーナーがあり、どこも盛況でした。また、大勢の人たちが、保健指導員による健康チェックコーナーや保健師・栄養士による健康相談に参加していました。健康に対する関心の高さが伺えました。

参加してみても、様々なコーナーがコンパクトにまとまり、手軽に楽しめたことから、また参加してみたいと思ったイベントでした。



声援が飛び交ったグラウンドカーリング

## 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

	講座名	日時	場所	講師	備考
中央公民館	パソコンサロン ＜内容＞パソコンを使っていてわからないところを指導員がお答えします	毎週月曜日 ※祝日、年末年始を除く 13:30～16:30	中央公民館 団体室	NPO 新技術振興会	<定員>6名 <受講料・申込み>不要 ※メニューに沿って進めるパソコン教室とは異なります。
	公民館ギャラリー	陶友会の陶芸展			

### 中野市公営結婚運営委員会 解散のお知らせ

中野市公営結婚運営委員会は、平成6年以降、公営結婚式の利用がなく、運営や備品管理等に困難をきたしているため、市公民館運営審議会を経て、今後について協議し、次のとおり決定しましたのでお知らせします。

- ①物品（衣装ほか）は無償で希望する方にお譲りします。（展示会は10月29・30日）
- ②資金は、公営結婚で利用した公民館で必要な備品等を購入し、公民館で使用することを条件付きで中野市へ寄付します。
- ③以上が終了次第、公営結婚運営委員会を解散します。

問合せ 中央公民館

### 家庭教育学級 公開講座

演題「もっともっと子育てを  
楽しみましょう」

受講料  
無料

講師 高野 優先生 「マンガを描きながら話をする」  
独特のスタイルでおなじみ

とき 平成21年10月17日(土)  
午後1時30分～3時

ところ 中央公民館 講堂

申込み 受付中！ ※お子様連れで会場に入ることはできません。  
託児あります

※会場内での写真・ビデオ撮影、音声の録音はご遠慮下さい。

問合せ・申込み 中央公民館



### 中野市中央公民館では 子ども音楽講座

## ミュージカルをたのしもう!! を開催します!!

小学生・中学生約80名の皆さんがミュージカルを題材とした音楽講座に参加します。

講師に2009 ローズコンサート出演、ソプラノ歌手東京学芸大学准教授嶋崎裕美先生 ほかをお迎えし歌・ダンス・お芝居を総合した音楽表現を体験します。

課題曲はミュージカル『サウンド・オブ・ミュージック』より「ドレミのうた」「一人ぼっちの羊飼ひ」・『アニー』より「トゥモロー」・『キャッツ』より「ジェリクルキャッツを知っているか?」です。

～ふるさとの子どもたちのすばらしい『♪ミュージカル』体験をあたたく見守っていきましょう～

#### 期日 及 時間

- |     |             |             |               |
|-----|-------------|-------------|---------------|
| 第1回 | 11月23日(月・祝) | 10:30～16:30 | ワークショップ       |
| 第2回 | 12月12日(土)   | 10:30～16:30 | ワークショップ       |
| 第3回 | 12月13日(日)   | 10:30～16:00 | ワークショップと参観発表会 |

会 場 豊田文化センター ホール



コスモス／一本木(チッチ)

# 花郷

はなさと  
Flower Home



うまさう／一本木 (月岡尚雄)



秋の落陽／東山 (シゲル)

## 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  
☎ 22-2691  
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。未発表写真に限ります・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。

## 季節のコラム

### 秋!

さあ!秋です。  
秋は四季の一つであり、夏の次:  
今年の夏は夏日と言われる日が少なく日照不足で農作物に影響があったようですが、秋は、食欲の秋、スポーツの秋と一年で一番過ごしやすい季節です。  
食欲の秋にふさわしい野菜にはそれぞれ旬があります。  
おいしいものをよりおいしく頂く季節。つい食べ過ぎてしまうという人も多いのではないのでしょうか。  
旬の野菜としては薩摩芋、里芋、山芋、人参、蓮根、葉唐辛子、などが挙げられます。  
現在は、年間を通じていろいろな野菜が手に入ります。  
しかし、おいしいものは、旬の時期にいたくと、よりおいしく感じられるものです。  
また、スポーツの秋:  
体を動かすには最適な季節です。  
メタボ解消...?  
大いに体を動かし健康づくりに励みましょう!