

日本よ、これが英会話だ。



Is it an English Class?? Yes! It's the communication!!



中野市公民館報

2014
No.112
(通巻 No.644)

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

Join Us! おいでよ!

豊田公民館 初級英会話教室!

いつもの教室を飛びだして、アメリカ出身、アンソニー先生直伝の本格ハンバーガーづくり!

この日、集まった受講生は30人。偶然来日していた英会話教室の初代講師リチャード・シエラ先生の参加もあり、懐かしいメンバーも集まりました。

片面5分ずつじっくり焼き上げたビーフ100%のパティはとってもジューシー! トマトやレタス、ピクルスをはさんだチーズバーガーはビッグなアメリカンサイズ! 皆でいっしょにハンバーガーをつくり、楽しくおしゃべりしながら食べた後は、きつとこれまで以上に仲良くなれたはず。

豊田公民館初級英会話教室は、テキストのいない、ときには言葉もいらない英会話教室です。身ぶり手ぶりや日本語も交えながら、楽しく! みんなで! 英会話教室をエンジョイしています。

今月号の特集

公民館レポート

あおぞら

毎日の楽しみ

今年も暑い季節を迎え、仕事が終わってから飲み干すビールが何とも言えない季節になりました。私は成人してから約30年毎日欠かさず晩酌をしておりますが、夏はやっぱり一気に飲み干す生ビールが格別です。

最近では、ビールが高級品に感じ、すっかり発泡酒の味に慣れておりますが、毎日、美味しくていただけることを健康のバロメーターと考える感謝しております。

かつて若かりし頃は、宴席が盛り上がってくるとビールの一気飲みが流行り私も周囲の掛け声で一気飲みし翌日まで体調が悪く「もう二度と無理な飲み方はしない」と誓ったことが幾度もありましたが、夕方になると二日酔いの辛さをすっかり忘れ飲みたくなります。

これからの季節は屋外でのバーベキュー、夏祭り等で飲む機会や量も多くなりますが、年齢、体力を考慮しながら楽しく飲めるよう心がけたいものです。

(tamtam)

特集 公民館レポート

西部公民館

親子で楽しもう すくのび学級

西部公民館では、未就園児とそのお母さんのための講座として「母と子のすくのび学級」を開講しています。

1回目は、5月12日(月)に、「音楽と楽しく遊ぼうリトミック」を行いました。

ピアノに合わせて歌い、リトミックで音楽と親しみ、お子さんとスキップをしながら楽しくコミュニケーションを図りました。

5月26日(月)に行った「やさしいダンスで遊ぼう 親子で簡単ダンス」では音楽に合わせて親子で踊って楽しみました。

「すくのび学級」では他に、音楽リフレッシュ



早く参加したいな!!

ユ講座や完全託児での「お母さんのためのらくらくヨガ」、「ベビーアロマ講座」等を予定しています。途中からの参加もできますので、ぜひ西部公民館へお越しください。



ボール遊びって楽しいネ!!

北部公民館

自然と農業を体験

田んぼの泥の感触、幻想的な緑のブナ林、黄金に染まる田の稲、彩り豊かなものづくり。親子体験教室「あるある探検隊」は、四季折々の自然と里の生活を親子25組が約1年間を通して体験する講座です。

自然観察では、桜が満開の壁田城址で野鳥と植物の観察、夏の志賀高原で植物を観察しながらトレッキングを行います。

農業体験では、赤岩M21の皆さんの指導で手植えでの田植え、稲刈り、はぜ掛け、千歯こきと唐箕を使った稲こきをし、農家の年中行事である笹もちづくり、干し柿づくり、ものづくり、やしようまづくりを行います。

今年のテーマは健康

家庭教育学級「子育ていきいきサロン」

お子様を少しの間だけ託児に預けて、子育て



子育てサロン「子どもと一緒に音楽を楽しもう」について学んでみませんか。応急手当、歯と口の健康、子どもの心の健康と発達、お母さんの体の健康相談、食育と様々な内容と専門の講師で開催します。学んで、情報交換し、子育て仲間をつくりませんか。



笹もちづくり「餅つき」

中央公民館

中野市シニア大学 公開講座

5月29日(木)、漢方養生指導士・漢方スタイリストの仁科良三先生を講師に、「体と生き方と漢方」の演題で講演をいただきました。

講演では、中国の最古の王朝とされる殷の時代から、三千五百年の歴史をもつ漢方の歴史やその効能についてお話をいただきました。病



好評だった漢方のお話

気がかかったら治すのが現代医学で、自分で自分の体を上手に管理して病気に罹らないよう予防するのが漢方であるというお話はとてもわかりやすかったです。

また、この考え方は、中国の古代自然哲学から、生まれており、東洋の伝統的な医学養生学の基本概念となっております。

私たちは、日々の暮らしの中で、この漢方の考え方で自分自身の免疫力をつけて、病気に罹らないように『未病』の心がけが必要だと感じました。

こんにちは分館

上今井分館は、豊田地区(旧豊田村)の南に位置し、千曲川と国道117号に沿って360世帯からなる分館です。各常会から1名づつ選出された18名の分館委員で活動しています。

毎年5月の第2日曜日に、区民球技大会(ソフトボール、ソフトバレーボール、ゲートボール)を行っています。今年で35回目を迎えました。以前は上今井の河川敷グラウンドで実施していましたが、3年前からB&Gのグ

上今井分館

ラウンドと体育館に変更になりました。会場を変えてから参加チームが4チーム減ってしまったので、多くの皆さんに参加していただくため、今年からマレットゴルフも種目に加えました。

毎年8月14日には、公民館前で夏祭りを行なっています。去年は天候に恵まれ、クレープ、やきとり、焼きそば、生ビール全て完売する盛況ぶりでした。今年も同様に企画していますので、是非大勢の皆さんの参加をお待ちしています。

これからも、上今井分館の活動にご理解とご協力をよろしく願います。



球技大会(ソフトボール)

(上今井分館長 鈴木茂憲)

ふるさとの歴史

最近土地の表示が略されて、例えば中野市大字上今井〇〇番地といった様に小字がない。小字はムラの昔を知る手掛りになる。

上今井北部の一角に字荒山という地籍がある。この荒山より国道117号線に沿って北へ北へと新田がつくられている。最初のムラに字風呂屋新田がある。ここは、その昔お殿様が入浴された処との伝承があるが、古屋敷の訛りかと思われる。また、このムラは南北朝時代、北城と対をなす館跡で、今は転用されて跡はないが、遺跡は記録

荒山新紀行

の検地帳、宝永3年(1706)の指出帳にも同様、風呂屋新田とムラの存在が記されている。この字風呂屋の北には字向原がありその北には字丸山がある。

天保5年(1834)の文書に字丸山は荒山新田と記されている。こ

保存されている。また、平成6年6月高速道工事の際、風呂屋遺跡の古墳(奈良時代)の上に、古い縄文遺跡が座礁堆積していた。原因は、地滑りによるもので、この一帯は地滑り地帯である。元禄8年(1695)

の新田の所在は字丸山であるが、なぜか上今井北部の字荒山に因んでか字丸山及び字向原字風呂屋に至る一帯を荒山と呼んでいる。また、風呂屋の西寄りには、字荒山があり、城下団地がある。西に北城を望み、東

に一衣帯水千曲の清流を見る。ここは、中世の館近くに位置する。今井小唄の一節に「西に城山東に千曲」と唄われている。この城下の風景は、今井小唄の景色に似ている。荒山新紀行と題して、小字の昔を尋ねてみた。小字は隠れた歴史の証人であり文化財である。

(小林修一)

チョウゲンボウ探鳥会開催

5月31日(土)に、チョウゲンボウ探鳥会が十三崖周辺で開催されました。参加者は約40名でした。探鳥会では、講師の常田英士さん(日本イヌワシ研究会会員)と北澤善政さん(日本野鳥の会会員)から、チョウゲンボウとハヤブサ、そしてその他の河川環境に生息する鳥類についてのお話を聞きながら、観察を行いました。探鳥会では、チョウゲンボウのオスとメスを確認しました。また、ハヤブサのヒナも確認されました。



巣穴近くのチョウゲンボウを観察

夏は公民館へ行こう！

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。

■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	おやこの楽しい食育教室	7月29日(火) 午前10時～午後1時	中央公民館	中野市食生活改善推進協議会のみなさん	<定員>36名 <対象>親子(子どもは小学生) <参加費>一人200円 <持ち物>エプロン、三角巾、ふきん <申込み>受付中
	夏休み親子きり絵教室	8月1日(金) 午前9時30分～ 午前11時30分	中央公民館	中野きりえの会のみなさん	<定員>30名 <受講料>無料 <持ち物>なし <申込み>7月7日(月)から
	公民館教室 【ドコモ長野ビル見学・明治産業見学・おもしろ科学実験・体育(レクリエーション)】	8月5日(火)・6日(水) (2日間) 5日 午前9時30分 集合 午後3時40分 解散 6日 午前9時30分 集合 午後3時 解散	ドコモ 長野ビル 明治産業(株) 中央公民館	前理化学会会長 六川 雄一先生 北信レクリエーション協会 春原 輝明先生 ドコモ 明治産業(株)	<定員>20名 <参加費>800円 <対象>市内小学生(3年生以上) <申込み>7月1日(火)から <その他>詳細は申込者に後日お知らせします。
公民館ギャラリー 書道展 墨雲会・小筆書道の会					
北部公民館	ツリーハウスでサバイバルキャンプ <内容>ツリーハウス宿泊キャンプ、川遊び、ネイチャーツアーなど	7月29日(火)・30日(水) (一泊二日) 29日 午前9時30分 出発 正午 到着 午後9時 就寝 30日 午前6時30分 起床 午後1時 出発 3時30分 到着	集合場所： 北部公民館 キャンプ場所： 大町市「千年の森自然学校」	千年の森自然学校スタッフ及びレクリエーションインストラクターもろQ	<定員>12名(男6名・女6名) <対象>小学3年生以上 <受講料>2,000円 <持ち物>後日、通知します <受付>7月7日(月)～ <参加者説明会>7月24日(休) 午後7時～北部公民館にて
	宝物づくり～世界にひとつだけの焼物づくり～ <内容>陶芸によるオリジナルのマグカップ等作成	8月12日(火) 午前10時～正午	北部公民館	陶芸サークル ゆうゆう会	<定員>20名程度 <対象>小学1～6年生 <受講料>24円(傷害保険料) <持ち物>タオル、飲物、汚れてもよい服装、エプロン <受付>7月7日(月)～ <その他>焼物の受渡しは、1か月半～2か月後になります

成人式実行委員募集
一生に一度の思い出に残る成人式を自分たちの手でプロデュースしてみませんか。
対象 11月から月1回程度、平日夜の会議に出席可能な方。
内容 中野市公民館と協力し、成人式の企画運営や当日の受付、進行などに従事していただきます。
申込み 7月1日(火)から
問合せ 中央公民館 ☎22-2691

平成27年度の成人式は、平成27年5月4日(みどりの日)に中野市市民会館を会場に開催する予定です。
対象者は平成6年4月2日～平成7年4月1日生まれの方です。



平成26年度 成人式実行委員のみなさん お疲れ様でした！

平成27年度
成人式のお知らせ



今月の伝言板

	講座名	日時	場所	講師	備考
西部公民館	スイーツ講座 ～ロールケーキ作り～	7月22日(火) 午前9時～正午 ＜定員16名＞	西部公民館	手作りお菓子工房 ミミエデン パティシエール 宮下彩花先生	＜材料費＞一人700円 ＜定員＞16名程度 ＜持ち物＞エプロン・バンダナ・ 持ち帰り用容器・保冷剤
	シュガー クラフト講座 【お砂糖菓子で楽しもう】	8月4日(月) 午前10時～正午 ＜対象＞小学生 ＜定員16名＞	西部公民館	トゥー・パパロ ミオ パティシエール 湯本陽子先生	＜材料費＞一人700円 ＜定員＞16名程度 ＜持ち物＞エプロン・バンダナ・ 持ち帰り用容器 ※3年生以下は保護者同伴で願 いします。
	走り方教室 (高学年) 【あらゆる競技や運 動に通用する走り 方を習得しよう】	8月8日(金) 午前9時～11時 ＜対象＞小学4年生か ら小学6年生 ＜定員＞30名	西部公民館	高木学先生	＜参加費＞無料 ＜定員＞30名程度 ＜持ち物＞体育館用上履き、運 動のしやすい服装、タオル、水 分補給用の飲み物
	陶器 アート教室 【お皿に自由に絵 を描いてみよう】	8月11日(月) 午前10時～正午 ＜対象＞小学生 ＜定員20名＞	西部公民館	市川典子先生	＜参加費＞無料 ＜定員＞20名程度 ＜持ち物＞汚れてもよい服装、 白いお皿（用意できない場合は 事前に申し出てください。） ※3年生以下は保護者同伴で願 いします。
豊田公民館	生きる力を育む ふるさと自然体験 野鳥探検隊	8月2日(土) 午前7時45分 ～午後1時	戸隠森林植 物園 (豊田公民 館集合バス 移動)	いでのとみなが 出野富永先生	＜定員＞20名 ＜受講料＞無料 ＜内容＞鳥の野外観察 ＜対象者＞市内小中学生と保護者 ＜持ち物＞おにぎり、水筒、雨具 (カッパなど)(持っている人は、図 鑑、双眼鏡、イラスト帳など) ＜申込み＞7月25日(金)まで
	～親子で体験! 世界に誇る信州人 のソウルフード!～ あちゃま!美味しい おやきづくり 体験	8月3日(日) 午後1時30分～4時	中野市豊田 農産物加工 施設 (道の駅ふ るさと豊田 隣り)	豊田農産物加工 施設利用組合お やき部のみなさ ん	＜定員＞10組 ＜材料費＞一人500円 ＜対象者＞市内小中学生と保護者 ＜持ち物＞エプロン、三角巾、 マスク、きれいなくつ、タッ パー(持ち帰り用) ＜申込み＞7月28日(月)まで
	生きる力を育む ふるさと自然体験 天体望遠鏡で 星空を見よう	8月15日(金) 午後8時～10時 ※予備日(15日に星の 観察ができない場合) 8月16日(土) 午後8時～10時	豊田公民館	信州中野天文同 好会のみなさん	＜定員＞50人 ＜受講料＞無料 ＜内容＞天体望遠鏡で星の観察 ＜対象者＞どなたでも(中学生 以下の方は保護者同伴) ＜申込み＞8月12日(火)まで

なかの21 市民講座 運営委員募集

「これからをいかに生きるべきか」を市民のみなさんと共に考える講座です。運営委員のみなさんには、テーマの設定・講師の選定など企画の段階からご参加いただき、当日の運営に至るまでご協力をいただくものです。ふるさと中野市の将来について、改めて考えてみませんか。お問い合わせは、中央公民館まで。





アルストロメリア／柳沢（小林幸成）



伊勢神社のふくろう／北間長瀬(山口茂)



盛夏の庭／江部（ゆうご）



ザクロ／草間（宮澤 聡）

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.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！



▲自画像

輝いています

小林純一さんは、10代の頃にピカソ、ミロの作品を見て自由な表現に魅力を感じ、20代から30年以上抽象画を描いておられます。出来上がった作品は音楽仲間に差し上げて喜ばれているそうです。また、高校、大学時代から音楽に親しみ、現在も音楽グループに所属し活躍されています。

左の抽象画は、サクソスを演奏している自分をイメージして描いた自画像です。