

笑う門には福来る



笑いヨガで体はポカポカ



中野市公民館報

2016
No.132
(通巻 No.664)

3

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

笑いヨガ講座の開催

北部公民館では、1月26日(火)に「笑いヨガ講座」を開催しました。笑いヨガは、体操とヨガの呼吸法を組み合わせた有酸素運動です。

認定ラフターヨガティーチャーの清水順子先生の元気のよい楽しい語りから、笑いの練習が始まりました。

「ホ、ホ、ハ、ハ、ハ！」と手拍子をしながら大きな口を開け、お腹の底から笑います。最後は、決め台詞の「ヤッター、ヤッター、イエーイ！」と大きく両手を突き出します。自然と皆さん笑顔になって、体もポカポカと、いかにも楽しそうです。「笑う門には福」だけでなく「元気」もいただける、そんな講座をこれからも開催し続けていきたいと思えます。

今月の特集

なかの21市民講座
公民館レポート

あおぞら

3月に入り、これから春に向かい気温も気持ちもあたたかくなっていく季節です。今年に入って国内外で暗いニュースが続いていますが、春ともにも明るい話題が増えることを願いたいものです。

3月と言えば卒業シーズン、私の世代では卒業式で「揚げば尊し」や「蛍の光」などを歌ったことを思い浮かべ懐かしさを感じます。

学生の皆さんは、これから卒業旅行等で春休みを満喫される方も多いかと思いますが、1月に発生した軽井沢スキーバス事故では多くの大学生が犠牲になり、同世代の子を持つ親として心が痛みます。今の世の中、いつ何が起ころうかおそろしい状況に思え、常にリスクを想定しながら行動する姿勢が必要と感じています。我が家では、東京で学生生活を送っていた長女が地元就職が決まりました。4年前、送り出す時はとても不安でしたが、今年にはほっとできそうな春になりそうです。

(tamtam)

川も面白いけど中本さんはもつと面白い!!

1月31日(日)に中央公民館の講堂で、「なかの21市民講座」：個性派俳優として活躍中の中本賢さんによる『川は楽しい』自然は未来へのたからもの』と題した講演会を開催しました。中本さんは講演の中で、幼少

期の昭和40年代の東京の空は、公害がひどく小学校の教室の窓を閉め空気清浄機をかけての授業風景であったこと、川の汚れの最大要因は人の日常生活雑排水にあること、しかしそんな汚れきった環境の中でも次世代へ命をつなぐべくたくましく生きていく多くの動植物たちの姿から、将来のため子どもたちへ何をどのように伝えるべきかを熱心にお話

しされました。この地に生きるための知恵を子どもたちに伝えていくためには、いい靴を履いて、折りたたみ椅子とコーヒを持って故郷を歩くことが重要であり、地域の宝に気付き実際に体験したことだけが子どもたちに伝わるものであるとお話からは、改めて心にゆとりを持って今の故郷を見つめなおすことから全てははじまるものと教えていただきました。

見直すよいきっかけとして活かしていきたいと思えます。これらの地域のためにも：この講演会は、なかの21市民講座運営委員会が、「21世紀のこれからをどのように生きて行ったらよいかを市民の皆さんと共に考える」をテーマとし、企画したものです。今年も多くのスタッフの皆さんに集まっていただき、講演会を成功裏に終えることができました。



自然を次世代に残すことが大切



沢田委員長あいさつ

な感性に触れることができた有意義なひと時でありました。地域発見の一番のキーワードである、心のゆとりと地域を見つめる目の地域や自分の生活を改めて見つめ、

見直すよいきっかけとして活かしていきたいと思えます。これらの地域のためにも：この講演会は、なかの21市民講座運営委員会が、「21世紀のこれからをどのように生きて行ったらよいかを市民の皆さんと共に考える」をテーマとし、企画したものです。今年も多くのスタッフの皆さんに集まっていただき、講演会を成功裏に終えることができました。



中本賢さんとなかの21市民講座運営委員の皆さん

やしようまづくり講座

中央公民館では、教育講座 郷土に伝わる味 『やしようまづくり講座』を、一般対象を2月4日(木)に、親子対象を2月6日(土)に開催しました。

この講座は、大変人気のある講座で、毎年楽しみにしておられる方も大勢います。

講師に中野市食生活改善推進協議会の皆さんをお迎えし、丁寧に教えていただきました。

グループごとに分かれた参加者の皆さんは、和気あいあいと作業を進めチームワークの良さを感じました。

粉ふるいからはじまり、熱湯でこね、蒸しあげ生地を作っていくきず。色付けも体に優しい自然の



中野市食生活改善推進協議会の皆さん



小さな子どもたちも興味深々



かわいいやしようまが完成

物を使います。イメージしなから形、色を組み合わせ素敵な花模様が出てきました。切り口の模様に大きな歓声が上がりました。「先生の魔法の手!」「綺麗!」「かわい!」「食べるのがもったいない!」子どもたちからは、大きな拍手と「ほっぺたがおちそう!」「お父さんにも食べさせたい!」と感想が寄せられました。

郷土食を楽しく作りながら、親から子へ、孫へと次世代へ伝えていくことの大切さを学びました。受講生の中には、「もっと深く学びたい」と原 楯先生が出版された「たかがやしようま されどやしようま」の本を求める方もおられました。

今日、どこでも購入できるやしようまですが、この機会にぜひご家庭で手作りしてみませんか。

平成27年度分館報コンクール

2月4日(木)に中央公民館で平成27年度分館報コンクール審査会を開催しました。

今年、46分館、1分館協議会の分館報102作品と1分館のホームページについて審査をいただき、最優秀賞には間山分館が選ばれました。

なお、今年から各公民館で分館報がご覧いただけるようになりました。今後の分館報づくりの参考にしてください。

審査結果は次のとおりです。

最優秀賞	間山分館
優秀賞	栗和田分館
努力賞	立ヶ花分館
	金井分館
	西町分館
	東吉田分館
	吉田分館
	七瀬分館
	栗林分館
	厚貝分館
	若宮分館



最優秀賞の間山分館の分館報年6回発行されている



審査会の様子

西部公民館 シニア大学 幸せ感じてー生きがい 健康寿命を脅かす糖尿病その予防と治療

西部公民館では、2月5日(金)にシニア大学出張講座として「北信総合病院 洞和彦院長の講演会」をJA長野厚生連 北信総合病院内さくらホールで開催しました。

近年増え続けている糖尿病の予防と治療についてと、今後北信医療圏での中核病院として、益々の機能充実と体制の強化という北信病院の役割など、多岐にわたる貴重なお話をお聞きしました。



多くの受講生の参加がありました

糖尿病とは、自覚症状がなく気づきにくい病気であり、放っておくと血管や神経が傷つき、合併症のリスクが高まることから、食事と運動に留意した健康的な日常生活に努めるとともに健康診断の受診が不可欠です。その人がもっているインスリンの量は決まっていること、治療法についても今までは違う薬物療法への取り組みがなされていることなど最新の現代医療の現状と課題なども含めたお話を受講者の方々も熱心に耳を傾けていました。

放っておくと血管や神経が傷つき、合併症のリスクが高まることから、食事と運動に留意した健康的な日常生活に努めるとともに健康診断の受診が不可欠です。その人がもっているインスリンの量は決まっていること、治療法についても今までは違う薬物療法への取り組みがなされていることなど最新の現代医療の現状と課題なども含めたお話を受講者の方々も熱心に耳を傾けていました。

こんにちは 分館

一本木区は中野地区の北部に位置し、戸数約420戸、人口約1370人です。一本木公園・中野市民体育館及び中野市営球場の市の公共施設があり、市民の皆さんにはお馴染みのところだと思えます。

一本木分館

一本木分館は、分館委員長・各組専門委員4名(うち主事1名)と担当副区長の計6名で活動しています。このほか、各組組長・各種団体長、女性部の皆さんにも分

館委員会の構成員として、事業の審議並びに各行事への参加・協力をしていただきました。なお、任期は1年であり

1年間の主な事業は、3月・12月の分館報の発行、7月の区民研修旅行、8月14日の盆踊り大会、11月の文化祭・敬老会及び人権教育懇談会であります。

分館事業は、区内の皆さんに参加していただいております。実現するものです。これからご理解・ご協力をお願いします。(平成27年度 一本木分館長 小林 則夫)



盆踊り大会



敬老会

ふるさととの歴史

一本木桜木の墓地に本体90センチの無縫塔がある。正面には「法印権大僧都頼尊覚位」、台座には「無縫塔造立 信州高井郡一本木村小田切仁兵衛 五代之孫願主即応是心」

真言宗再興の師「頼尊」の墓石、一本木に

庵主」宝暦4甲戌年5月廿日と刻されている。

これによると頼尊は一本木村小田切家出身で官位の高い僧侶である。真言宗は平安時代に空海が開祖で大日如来を教主に、呪いや加持祈祷の密教により即身成仏や貴族階級を対象とした現世利益を説

く教えのため、特定の檀家をもたず、墓や祈禱檀家をもつだけだった。そのため、江戸幕府がキリスト教対策として考えられた寺請け制度とは無縁であった。それゆえ経済的には不如意で、江戸時代初期

- その末寺 竜泉寺(大俣)
- 如法寺(東山) 中興開祖 慶安元年(1648)
- 南照寺(松川) 開祖 朋暦元年(1655)
- その末寺 真光寺(金井)
- 観竜寺(壁田) 開基

年次不明
その門徒
延命寺(竹原)

から荒廃した寺が多く出た。それらを再興したのが頼尊である。次にそれら寺を列挙する。
○竜水寺(大熊) 中興開基 慶長10年(1605)
○建竜寺(西江部) 中興開基 寛永18年(1641)

このような市内の真言宗寺院の殆どが頼尊の助力があった。期間は江戸初期の慶長10年から明暦期までで、その後廃寺になったものもある。頼尊は万治3年(1660)に没している。(松沢 邦男)

浜このみ先生 料理教室

テレビでおなじみ

「かんたんでおいしくおしゃれな 今晚すぐできるお料理」

長野放送「土曜はこれダネッ！」でもおなじみの 浜このみ先生を講師にお迎えして、「かんたんでおいしくおしゃれな 今晚すぐできるお料理」と題して、料理教室を開催します。お気軽にご参加ください。

日時 平成28年5月26日(木) 午前10時30分～午後1時30分
場所 中央公民館 料理実習室 ほか
内容 料理実習
講師 クッキングコーディネーター 浜 このみ 先生
定員 30人
対象 中野市在住、在勤の方
受講料 無料(ただし、材料費として1人1,000円)
持ち物 エプロン・三角巾・ふきん
申込み 中央公民館に材料費1,000円を添えてお申し込み下さい。4月4日(月)から受付開始します。(電話での申込みは不可)



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/categories/kouminkan/>

	講座名	日時	場所	講師	備考
中央公民館	きり絵 体験コーナー	3月31日(木) 午前10時30分～ 午後3時	中央公民館 教室	中野きりえの会 の皆さん	<受講料>無料 <申込み>不要 *カッター、材料等は用意して あります
	初級・中級 英会話教室	4月5日(火)から 毎週火曜日※祝日を除く 午後7時～9時	中央公民館 教室 第2会議室	中野市英語 指導助手(ALT) 2名	<対 象>中学生程度の英語力 がある者 <受講料>無料 <申込み>4月5日(開講日) に会場で受付ます。以降、随時 受付をします <その他>レベルに合わせて中 級からの授業も行います
中央公民館ギャラリー 短歌展 (中野短歌会) 3月1日～3月31日					
北部公民館	今年もやります! 親子体験教室 「あるある探検隊」 (全8回シリーズ)	第1回 4月23日(土) 午前9時～正午 (内容)自然観察や農業 体験、伝統行事の体験 などを通して親子のふ れあいを!	第1回 ・壁田城址 第2回以降 ・赤岩区の田 んぼ ・北部公民館 ほか	赤岩M21の皆さん 畔上 正雄 先生 ほか 	<定 員>20組 <対 象>市内小学生親子 <受講料>子ども1人500円 (年間保険料ほか) <申込み>3月16日(木)から
豊田公民館	九州から歩いて 善光寺へ 原文のチカラ 善光寺参りの旅日記、高 倉健の五代前のおばあさ ま、小田宅子の「東路日記」	3月16日(木) 午後1時30分～3時30分	豊田公民館	堀井 正子 先生	<定 員>50名 <受講料>無料 <持ち物>筆記用具
豊田公民館	高齢者学級 <健康でいつまでも> 永田でも音楽で 脳がイキイキ!	3月24日(木) 午後2時～3時30分 (内 容) 歌ったり、音楽 にあわせてからだを動か し、脳を活性化します	永田サービ スステーシ ョン 内 会 議 室 (永田地区館)	山崎みや子先生	<定 員>15名程度 <対 象>永田地区の方優先 <受講料>無料
	ふるさと自然体験 野鳥ウォッチング	3月27日(日) 午前8時～正午	豊田公民館 集 合	信州野鳥の会 出野 富永 先生	<定 員>15名 <対 象>親子、一般 <受講料>無料 <持ち物>おにぎり、水筒 <服 装>あたたかい服装 <申込み>3月16日(木)まで

第35回中野市民書道展

毎年、ひな市に市内の書道愛好者の作品が一堂に会す書道展です。奮ってご応募ください。

出品資格 市内在住・在勤している方

出品数 1人1点まで(未発表の作品に限ります)

出品規格 ●一般の部(高校生を含む) 条幅半折の大きさで、裏打ち仮巻き着装
●小中学生の部 条幅半折4分の1縦長書、裏打ちをしないで仮巻き着装

申込み 3月17日(木)まで 所定の出品申込書により中央公民館へお申込みください。

展示期間 3月31日(木)～4月1日(金) 午前9時～午後5時

展示会場 中央公民館 講堂



輝いてます

田上獅子保存会

現在、田上地区の獅子舞は7種の舞と門舞かどまわいが有り、通常4人の舞子により舞われる。

太鼓・鼓・笛による曲は、舞が始まる前に4曲、舞で4曲、お練りの時に3曲がある。

獅子舞は、秋の祭礼の宵宮に公民館で7種を舞い、灯籠を伴い、神社まで練って行き、社殿前と社務所にて舞を奉納する。

翌朝6時から夕方まで、区内1軒1軒で門舞又は座敷舞が行われる。

公民館にて



お練り

花郷 Flower Home



霧氷（一本木）／月岡尚雄



水仙（草間）／宮澤 聡

花と季節の写真募集

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せん。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！

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.nakanonagan.jp

中野市成人式のおしらせ

平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれの方が対象となります。

中野市に平成28年2月1日現在で住民登録している方を対象に、案内状をお送りします。現在、市外にお住まいの方で中野市成人式に出席を希望される方は、事前に中野市中央公民館までご連絡ください。

期日 5月4日(水) みどりの日
時間 午前9時30分 受付
10時 開式
会場 中野市市民会館ホール

