

安曇野市公民館報

安曇野市
中央公民館
No.35 2017.2.15
TEL71-2466

地区公民館役員研修会 三郷公民館が開催

三郷公民館は12月11日、同館講堂で「三郷地域 地区公民館 役員研修会」を開催し、14地区公民館から役員50人余りが参加した。

三郷地域在住の酒井秋男さん(元信州大学医学部助教授、元松本大学人間健康学部教授)を講師に招き「健康で長生き」「登山家 三浦雄一郎の健康法」と題した基調講演を聴講した。



●エベレスト頂上での偉業

酒井さんは信州大学助手時代、プロスキーヤー三浦雄一郎氏のエベレスト・サウスコル8千以、世界最高地点からのスキー滑降に、医学医療班として同行し「高地医学」の専門家として山岳環境での健康管理に従事した。

エベレストの頂上は、酸素量が平地の3分の1ほどの極限状態で、その中を重さ6キロほどの酸素ボンベを背負った三浦さんのスキ

ー滑降は、人間の能力を超えた偉業に映る。

●健康維持・攻めの健康法

三浦さんは、現役引退で運動量が減少して体を壊したが、再び目標を定めて「攻めの健康法」に挑戦した。目標を失うと気落ちするが目標があれば復活できるという信念のもとに、何事も前向きに積極的にまい進することが大事と考えた。三浦さんを支えるのは、ハードトレーニングではなく、足首に付けた重りと10キロのリュックを背負って、散歩がてらぶらぶら歩くヘビーウォーキングだという。体に負荷をかけて歩くことで若さが戻り、日々の生活を楽しんでいる。

●健康寿命の延長

現代の高齢化社会では、幸せな日々を送るために、いかに健康寿命を延ばすかが重要であり課題である。

「精神的にも肉体的にもいつても満足した人生が送れるように心がけ、適度な運動を実践することが一番」という。(東山路)

第6回安曇野市総合芸術展開催案内

第6回安曇野市総合芸術展が、3月3日(金)から22日(水)にかけて、午前9時から午後6時まで、豊科交流学習センター「きぼう」2階多目的交流ホールで開催される。

※ただし、3月6日(月)、

13日(月)、21日(火)は除く。

作品は、絵画、水墨画、書道、写真、工芸、彫刻・彫塑の全91点の展示を予定している。それに加え、今回はあづみ野ビデオクラブの映像作品19点を3月11日(土)及び12日(日)の午後1時から5時まで、2階ロビーで上映する。

また、3月4日(土)〜20日(月・祝)に、豊科近代美術館で「友の会」の絵画部展が開催される。その期間中は「きぼう」と近代美術館の連絡通路が開放され、自由に行き来が可能となる。



昨年の様子

樺

Y・Sさんは、都々逸作句歴三十余年。(手打ち新蕎麦/漬け菜がおはこ/ダイヤな

んどは/いらぬ指(てつだい)感謝しつつ味わうが、それは勝手なことなのか、打つ身になれば…意味深なところが良い。穂高在住(Y・U)

◆これまでが一番早い初雪にびっくり。なのに年末年始には雪が降らず、スキー場がオープンできなくて閑古鳥。年明けには豪雪でアクセスできずにキャンセル続きの閑古鳥。さて、雪かきダイエットの効果は出るでしょうか(K・T)

◆平成も29年を数える。平成生まれが30歳を迎える頃、年号が変わるとなる。昭和は遠い時代の感が否めず一抹の寂しさが残る◇五輪に代表されるスポーツの世界も若い力が台頭した。特に女子の活躍が目覚ましい◇何年計画が功を奏したのか実を結ぶ時は来る。種をまき芽を育て大輪の花を咲かせるには若人と壮年の連帯が欠かせない(T・Y)

◆カニが当たった。一等だ。自分が一番驚いた。休みを利用して、福井県へ越前ガニを食べに行ってきた。カニ汁などを購入し、3枚の抽選券を受け取った。「抽選箱に入れてください」昔からくじ運はめっきり。だが、それが右記の結果である。まさか!たらふく食べてしまったので、一等のカニは実家に送った(A・Y)



3B体操教室を開催

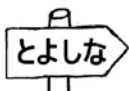


三郷公民館は、11月末から12月にかけて「3B体操教室」を同協会公認指導者の星野千枝子指導

士を招き、同館講堂で開催した。3B体操は「ボール、ベル、ベルト」の3種類の器具を使って行うエクササイズで「年齢・性別を問わず、誰でも楽しめる健康体操」として「生涯を通じて心身共に健康な日常生活が送れるように」と考案され、創設45周年を数える。時間的都合もあり、各回、数人の出席ではあったが、ゲーム感覚で体を動かし、見慣れない器具の珍しさもあって和気あいあいのうちに体験を重ねた。参加者は、教室の講習が終了した後も、クラブとして活動していくことを申し合わせた。(東山路)



親子ふれあい塾 「消しゴムはんこ作り」

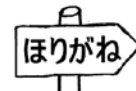


「クリスマスカードや年賀状に、自分だけのはんこを作ってみませんか」という講座に、小学校4年生以上の親子4組12人の受講生が集まり、時間が過ぎるのも忘れて取り組んだ。材料や用具は家にあるものや文具店で手に入りやすいもので、自分が作りたい図案をトレースして、ゴム版に転写し、カッターナイフや彫刻刀で輪郭や細部を彫った。複雑な細部の彫りには苦戦していたが、最後にスタンピングで着色して出来上がり、年賀状に使うという作品を何点か仕上げて、喜んでいった。



農業体験講座 収穫野菜調理講座

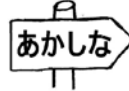
堀金公民館は、12月7日、数回にわたり開催してきた「農業体験講座」で収穫した野菜の「調理講座」を、調理師の高橋清美さんを講師に調理実習棟で開き10人余りが参加した。



収穫した野菜のうち、大根は「ポタージュ」と「ガリックステーキ」にして、

来年に続くさよならコンサート

12月27日、明科公民館で、明科いまちサロン「28年さよならコンサート」が開かれた。女性3人組(竹内朱里さん、細野貴美さん、川口真衣さん)の奏でるフルートとピアノの心地よく優しい音色に85人の参加者が聴き入った。「のぼら」「花のワルツ」「となりのトトロ」「花は咲く」などさまざまなジャンルの曲が演奏され、子どもから高齢世代まで師走のひとときを楽しく過ごした。

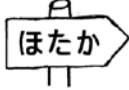


主催団体、明科いまちつくりukai!!サロン部長の浅見郁子さんは「今日は師走の忙しい中、大勢の人が来られた。来年も地域づくり、生きがいづくりの一環としていまちサロンを続けていきたい」と語った。

黒豆は、大根葉の胡麻よしを使った「黒豆ごはん」に仕上げた。白菜は「白菜と鮭のクリーム煮」の調理方法を教わった。「農業体験講座」の浅川利夫先生を招いた試食会で、参加者の中坊恵子さん(穂高)は「県外からの転入で料理も体験も野菜並みに新鮮」と獲りたての味を満喫した。(東山路)



クラフトバンド 手芸教室



1月24日、穂高公民館でクラフトバンド手芸教室を開催した。丸山富子さんを講師に迎え、14人が参加した。

用いたクラフトバンドは紙製の幅1.5センチほどの丈夫なひもで、参加者たちは互いに教え合いながら籠を組みあげた。

終了後「物作りが好きなもの、こういう講座は嬉しい」「親切に教えていただきき2時間ほどで完成した、また参加したい」「出上がる楽しさに一生懸命できた」などの感想が聞かれた。



絵：加々美 豊
花：ヤマザクラ

古きを尋ねて

②③曹洞宗 源川山雲龍寺 (明科・中川手)

本尊 大日如来

創建 大同2年(807)

言い伝えによると、再三火災に遭い、特に安永1年(1772)の火災で、寺の古記録なども含めた一切が焼失してしまい辿ることができない。

寛政1年(1789)の田沢村

(豊科光)の宮沢氏の文書には「雲龍寺は誰が開基したのか分からないが、昔は真言宗であったようである。本尊大日如来は、大同年間(806-810)に別所の北向観音の古塔の本尊を申し受けて寺の本尊にすえた。すると空中より雲龍が降り、犀川の水を揚げて祝った。その時に能念寺を雲龍寺と改めたという。その年は雨露の恵みもよく大豊作、靈驗あらたかな仏で、檀家も繁昌した。犀川は下平瀬境の犀乗沢から犀川といい、元はこま



で塔原の荘であった。雲龍寺は塔原郷一の大寺であるから源川山と名づけた。云々」と記されている。

元禄11年(1698)の塔原村神社仏閣書上帳からは、本尊、本堂、庫裡、衆寮、撞鐘堂、山門、寺中の養泉院の僧名、寺領として田畑一町五反八畝余り、檀家は508軒と大寺であるということが理解できる。

市有形文化財として本堂と山門があり、八脚の構架による三間一戸の楼門造り、階上は高欄をめぐらした仏室、中には釈迦如来と十六羅漢が安置されている。

お寺は季節の安曇野の借景の中に建ち、そこから眺める北アルプスは屏風のように立ち峰々を競っている。数多くの名工の手による文化財を擁し、自然の調和を保ち輪奐の美を漂わせる。まだ人の手が入らない頃の犀川は、龍門測に流れを激突させ、渦を巻きながら大河の貌をみせていた。

荒廃していた時代を経て、お寺の再建には溝口石禅師が力を尽くした。明治20年(1887)から調べ始めた当山所有田畑巻筆……と書き留められている書物は7年をかけて調べられている。創建から1210年、世代は溝口英彦師で27代を数える。

参考資料「明科町史」下巻

雲龍寺案内パンフレット

私は一生懸命

豊科地域芸術文化協会会長
甲斐 忠良さん(豊科)



芸術文化協会は、安曇野市制になる前から町村ごとであった。市合併後も5地域の芸術文化協会としてそれぞれが独自活動を行っているが、秋に行われる文化祭関係活動が年間行事の主体となっていた。

豊科地域芸術文化協会(豊科芸文協)は、豊科公民館が企画実施する文化祭運営の際「芸能発表会」での司会進行、会場整備、「諸作品展示」の搬入・搬出時の受付整理などに協力した。

また芸文協参加会員サークルは、独自に「華道展」「盆栽展」「短歌大会」「俳句大会」を開催した。「茶道グループ」は、芸能発表会や華道展において市民に呈茶のサービスを行った。

本年度の文化祭の諸行事について次のことが印象に残った。

「盆栽展」では、豊科地区以外の作品が出品され好評だった。「芸能発表会」では、小中高校生の音楽演奏・演劇が多く好評だった。「俳句大会」では、ジュニアの部として小中高校生の作品が多数発表され、新聞の取材による掲載があり感激した。

12月初旬に豊科公民館と豊科芸文協とで反省会を実施し、概ね予定どおりに順調に実施できたこと、次年度も同様に協力して臨むことを確認した。

さて、私事であるが、私は安曇野に居を構え30年余りである。

しかし、転居後も長野市などの県内各地に通動していた。定年退職までは地区の行事や伝統に触れることなく家のことは妻に任せきりだった。もちろん「芸文協」とはそもそも何かも知らずにいた。たまたま老後の趣味として俳句の会に入ったところ「芸文協俳句会」の役員を任せられ、数年が過ぎてしまった。経験も力もない私だが、今の「芸文協」の状況を見て、その存在に危機感を覚える。

「地域における芸術文化の振興と研究向上を図る・・・近代的な地域づくりに寄与する」という目的をどう果たせばよいのか、会員の高齢化による減少を食い止める方策はあるかなど課題である。

地区公民館だより

上堀地区公民館(堀金)

上堀地区は堀金地域の中央に位置し、保育園、小・中学校、堀金支所、公民館、図書館などの主要施設が集中する住環境の中にある。戸数365戸、人口1394人で、堀金地域9地区の中で2番目に人口が多い地区である。

地区公民館行事としては、マレットゴルフ大会、夏祭り、ソフトボール大会、伝達料理講習会、手芸教室、寄せ植え教室、しめ縄作り、人権学習会などがある。また、堀金公民館主催の文化祭、運動会、駅伝大会、冬季スポーツ大会など年間を通して様々な行事に地区をあげて参加している。

特に夏祭りは、中学生が中心となり、保育園保護者会、小・中学校地区PTAの協力の下、会場の上堀諏訪神社の清掃から始まり、各種屋台の運営やビンゴ大会の司会など祭りの進行を務め、祭りに参加する小学生や保育園児などの子どもたちの面倒をみている。参加していた小学生が中学生になると、今度は下の子どもたちの面倒をみるといふ関係が恒例となっていて、参加している子どもたちが一体となり、大変盛り上がった行事になっている。公民館役員は、裏

方としてサポート役に徹している。子どもたちの交流を見ていると微笑ましい感じがする。

堀金一周駅伝大会は、堀金地域9地区の地区対抗で行われ小学生から大人まで10人の走者が襷を繋いでいく。今回、上堀地区は8位だったが、地区対抗ということもあり、結団式から大会、打ち上げまで、結果はともかく選手役員が一丸となって血潮をたぎらせ、熱くなるものがあった。

一方では近年、公民館行事の人数に苦痛を感じるようになってきているが、地区の皆さんが少しでも気軽に参加できるように工夫が生まれれば、地域により活力が生まれ、より多くの方々と親睦が図れるのではないかと思う。

(上堀地区公民館長 石原英俊)



中学生が主力で活躍する夏祭り

グループ紹介

島崎藤村文学を楽しく読む会(穂高)

「島崎藤村文学を楽しく読む会」は、安曇野市穂高柏原在住で島崎藤村学会理事の水野永一先生が主宰し、毎月2回穂高会館で藤村文学を楽しく読んでいます。

メンバーは18人で安曇野市・松本市・大町市・生坂村・筑北村など他方面にわたる。会は平成15年に始まり、本年度15年目になる。これまで、小説「破戒」「春」「家」「桜の実の熟する時」「新生」などを読破し、現在は歴史小説「夜明け前」を読み進めている。最初に、藤村の第一詩集「若菜集」を全員で読んだ後「夜明け前」は一人一人が段落ごとに読む。水野先生が豊富な資料を提供してくれるので大変勉強になる。

会は、月2回の定例会の他に年1回研修旅行を行う。これまで、飯山市の真宗寺、木曾町福島の高瀬家、南木曾町妻籠の南木曾町博物館、中津川市馬籠の藤村記念館、恵那市岩村にある藤村の祖父の実家・山上家、高森町と豊丘村の歴史民俗資料館、昨年6月には王滝村の御嶽神社里宮などを見学した。また、藤村忌の8月22日には小諸市の懐古園や中津川市馬籠の



穂高会館にて

島崎家の菩提寺・永昌寺を訪ねた。平成22年「島崎藤村学会全国大会」が穂高会館で開催された折には、地元の藤村文学愛好者も多く参加された。平成28年9月に穂高交流学習センター「みらい」で開催した中津川歴史民俗資料館研究員・仁科吉介先生の「夜明け前の虚構と歴史的事実」の講演会にも多数の方々が来場されて熱心に聴講された。

穂高会館の前庭に、藤村の言葉「溢るるものこそすべてである」の石碑がある。私たちはこの言葉に込められた藤村の熱い思いを大切に、水野永一先生のご指導の下、仲間との絆を深めながら、いつも楽しく藤村文学を読んでいる。

事務局 金井孝行