

- ・表紙「書き初め教室」.....p.1
- ・安曇野を知る1枚「熊倉の渡し跡(豊科)」.....p.1
- ・公民館講座
(豊科・穂高・三郷・堀金・明科).....p.2,3
- ・オンライン講座「あづ健体操教室」.....p.2
- ・地区公民館だより「及木地区」.....p.4
- ・私は一生懸命「横内恵子さん」.....p.4
- ・グループ紹介「ポーマイカイ」.....p.4



親子支援講座 書き初め教室

三郷公民館は、1月5日に親子支援講座として書き初め教室を開催し、市内の小学3年生から6年生までの10人が参加した。各学年の課題「つよい心」「新しい風」「生きる力」「強い信念」の言葉の意味をかみしめ、実現できるように願いをこめながら、時間がたつのも忘れて一心に筆を進めた。清書した作品を皆で鑑賞し合い、指導してくれた片寄さんや参加者からそれぞれの書の良さを認められ、充実した教室となった。

安曇野を知る1枚 熊倉の渡し跡(豊科)

豊科高家の熊倉地区を流れる犀川沿いに「熊倉の渡し」があった。この渡し場は松本藩の成相組、長尾組、保高組、松川組、大町組等を結ぶ天下の公道にあり、手形を持った旅人の往来が多かった。当時は松本藩の重要な交通の要衝の地であり、昭和30年頃まで使われていた。



地区公民館だより 及木地区公民館(三郷)

^{およびき} 及木地区は、三郷地域の北東に位置し、西村・北村・東村からなる。屋敷林を有する住宅が多い農村地域だが、認定こども園や小中学校に近いこともあり、近年は宅地造成に伴い子育て世代の転入者も増え、世帯数196戸、人口511人(3月1日現在)となっている。

例年は地区行事の「伍社宮例大祭」や育成会主催の「納涼祭」、公民館事業として「収穫祭」「研修旅行」「そば打ち講習会」「敬老会」「各グループ活動」など、住民の交流と親睦、自助共助を目的に活発に活動を行っているが、新型コロナウイルス感染症の拡大により多くの行事を中止することとなった。

そんな状況ではあるが、今年度は7月に「水稻青空講習会」と「高齢者交通安全教室」を開催することができた。穂高自動車学校で行った「高齢者交通安全教室」では、座学に始まり、乗用車や軽トラックを使っの死角の確認、自転車利用時の注意点、横断歩道を渡る際には接近してくる自動車の速度や位置を見誤りやすいこと、夜光反射材の必要性などを教わった。また安全運転サポート車の自動ブレーキ機能も体験し、改めて交通安全を認識した。

地区公民館報「およびき便り」を不定期で年2~3回発行し、区民に公民館活動を紹介しているが、コロナ禍で行事が中止となり、発行回数も少なくなってしまう。新型コロナウイルス感染症が終息し、今までのような公民館活動ができる日を待ち望む日が続くが、状況を確認しながらできることは開催していきたいと公民館役員たちは語った。



高齢者交通安全教室

私は一生懸命 横内恵子さん(明科)

「気がついてみると、もともと折り紙が好きだった」そう話す横内さんの折り紙人生は、つるし飾りから始まったそうだ。民生委員をしていた時に折り紙に取りつかれ、月1回、地域の「いきいきサロン」で教えていた。もっと折り紙の機会をつくって欲しいと要望があり、興味のある仲間が集まり、やがて宮本公民館の活動として折り紙を楽しむ会が発足した。11年目となる現在は、明科総合福祉センター「あいりす」で月1回、活動している。

横内さんは「折り紙の本やインターネットに折り方は載っているが、私は実物を展開し山線・谷線をよく見て独学した」と話す。横内さんの折り紙は口コミで広まり、安曇野市内だけでなく松本までも呼ばれて教えに行くようになった。明南小から依頼され4~6年生に教えていた時、子どもたちから「折り紙は楽しい」と言われ、うれしかったそうだ。



初出展した文化祭で作品を見る横内さん

「折り紙を通じて、いろいろな人とのつながりができた。折り目をしっかりつける事は日常生活にもつながる」と横内さんは語った。

グループ紹介 ポーマイカイ(堀金)

フラダンスサークル「ポーマイカイ」は、初めてステップを踏む初心者から大会に出場しているベテランまで、様々なレベルのメンバーが市内各地より参加している結成5年目のサークルだ。30代から60代までの幅広い年代の16人が在籍し、初心者は月2回、経験者は月3回、水曜日の夜7時から堀金公民館の第2スタジオで練習を重ねている。

ハワイの先生に直接指導を受けた永田れいこさんを講師に迎え、伝統的なステップを学んでいる。松本大学主催のハワイアンフェスティバルで生演奏でフラを披露したり、地域のイベントにも参加したりしている。サークル名の「ポーマイカイ」は、フラダンスの本場ハワイではよく耳にする言葉で、神聖・至福・幸運などの意味を持つ。ハワイの文化や歌も学び、ハワイの大会にも参加している。初心者大歓迎、入会者募集中です。

代表
堀川美緒
問い合わせ
堀金公民館
(72-5796)



編集後記

◆コロナウイルスオミクロン株の感染力の強さには驚くばかりだ。経済活動と感染防止をいかにコントロールするか難しい課題であるが、ワクチンの3回目接種も急速に進み一日も早い終息を願う。(H・N)

◆コロナ禍がこれほど続くとは！出来なかったことはたくさんあるが、いつまで続くかわからないし、出来ないことを嘆いているより、出来ることをやりたい。時間はどんどん過ぎていくのだから。(Y・I)

【公民館講座】



「世代を、地域みんなを、
そして伝統をつなごう！」

三郷公民館ロビー展では、2月に「村長室のお宝第3弾絵画編」と銘打って旧三郷村時代に寄贈された絵画3点を展示した。過去に行われた「ふるさと講座(地域探訪)」の資料は、新たに関係写真などを挿入し掲示した。



集落ごとのウォーキングコース地図は、周辺の史跡文化財などの説明を書き加え、住民がウォーキングを楽しみながら健康増進とともに地域を見直すきっかけになればと掲示と配布を行っている。

ほかにも旧三郷村誌をもとに新たに道祖神・庚申塔を調査して地図を作成し、掲示と配布を行っている。

【三郷公民館ロビー展】

三郷公民館では、コロナ感染拡大で各種講座が中止になる中、1年を通じてロビー展を開催している。希薄となりつつある地域コミュニティの再構築が必要と考え、地域の歴史や史跡文化財を見直し公開することで、先人への畏敬の念、地域への誇りや愛着につなげる機会としている。また、公民館講座の作品や各グループの工芸品などを展示することで、公民館活動への関心を高めている。



【道祖神】

安曇野市は道祖神の宝庫と言われている。道祖神は、五穀豊穡、家内安全、子孫繁栄などを祈願する守り神で、市内には約600体の道祖神があるそうだ。

道祖神は「塞の神」ともいわれ、「塞」は「さえぎる」の意で、悪霊や疫病などの邪悪なものが集落へ入るのを防ぐため辻や村境に祀られていて、双体像と文字碑の2種類に分けられる。



ふるさと探訪講座
「安曇野 道祖神さんぽ」

豊科公民館は、10月8日と11月26日に、ふるさと探訪講座「安曇野 道祖神さんぽ」を実施した。講師である馬場家住宅館長の窪田雅之さんと10月8日は豊科地域を、11月26日は堀金地域を巡った。16人の参加者には外国の方も2人いて、国際色豊かであった。

新田神社前の道祖神には「下堀金下村中」という文字が彫られていることから、堀金下堀地区から豊科新田地区にこの道祖神が移ったことがわかる。「道祖神の嫁入り」と言って、帯代(結納金)を払ってもらい受ける風習があったからだ。下堀の道祖神は、もう一体新田に嫁入りをして、2度と嫁入りしないよう、ひとまわり大きな道祖神となったそうだ。当時の風習を現地で学び、参加者は故きを温ねて新しきを知り、満足した様子だった。



「シニア健康づくり
プラットフォーム」

堀金公民館は、「シニア健康づくりプラットフォーム」講座を5月から12月まで毎月1回開催し、10人が参加した。活力寿命・健康寿命の延伸を目的として「高齢者体力づくり支援士」の資格を持つ堀金公民館長の山田さんを講師に、ストレッチや軽い運動、折り紙などのワークを実施した。



軽い運動として、自分の体重だけを負荷する自重トレーニングである「スロースクワット」や椅子に座り重りの負荷をかけて行う「いきいき百歳体操」

ヨガマットに横になって行う「うつ伏せ・仰向けストレッチ」などで筋力向上を目指した。

折り紙などのワークでは、指を動かすことにより脳の活性化を促し、認知症の予防や運動機能の向上を目的として制作活動に取り組んだ。



最終回のワークの時間では、キッチンペーパーの芯を使ってミニ門松を作り、参加者は、玄関の正月飾りにすると喜んで持ち帰った。

【演奏者・杉山由一さん】

国立音楽大学でフルートを専攻。中学校教諭として県内各校を歴任中、合唱・吹奏楽の指導者として多くの学校を全国レベルのコンクール上位入賞に導くほか、長野県音楽教育学会会長としても活躍した。現在は上田女子短期大学非常勤講師の傍ら、県内各地でのフルート演奏会や合唱指導で活躍している。



「早春フルートコンサート」

2月26日、穂高公民館講堂で早春フルートコンサートが開催された。演奏者は杉山由一さんで69人の聴衆がフルート演奏に聴き入った。

前半は「アルルの女からメヌエット」でスタートし、「アベ・マリア」「ナウシカ・レクイエム」「シャル・ウィ・ダンス」と続いた。後半は「舟唄」「津軽海峡・冬景色」「花は咲く」「春よ来い」など、誰もが知っている親しみやすい曲が次々と演奏された。

聴衆は、杉山さんの透き通った美しく優しいフルートの音色にうっとりとし、自己紹介や曲紹介の心温まるトークにも耳を傾けていた。フルートの魅力を思いっきり堪能した素晴らしい早春のひとつときとなった。



「ICT 講座 スマホ初級編」

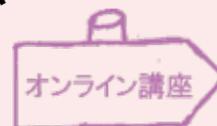
現在、多くの人々が利用し生活に欠かせないスマートフォンだが、主に使っているのは電話やメール、LINEだけという方も少なくない。スマホは使い方がわからないからとガラケーのままという方もいるようだ。やがては買い替えが必要となるスマホに関する用語の意味やさまざまなアプリの使い方の解説から使いこなすに向けた講座を開催した。

12月2日に開催した1回目は36人、2回目の2月8日には31人が参加した。公民館職員が講師を務めたが参加者が持参した機種によって操作が異なり、戸惑う場面もあった。参加者からは、いろいろなアプリを使うことへの不安の声が聞かれた。

今回は初級編の開催だったが、来年度以降、中級・上級編を開催し、スマホを使いこなせるようになれば幸いだ。

【スマホへの買い替えは必要?】

令和4年3月末で3G(第3世代移動通信システム)回線のサービス提供が終了する事業者もある。すべてのガラケーがすぐに使えなくなるわけではないが、スマートフォンへの買い替えも検討していかなくてはならない。



「あづ健体操教室オンラインライブ配信」

三郷公民館では、12月23日に三郷公民館と市社会福祉協議会三郷支所をオンラインで接続して「あづ健体操教室」を実施した。web会議システムを活用すると、公民館への移動が不便な方などにも受講機会を提供することができる。

市健康推進課の横山健康運動指導士が、モニター越しにデイサービス利用者の様子を確認しながら、市政10周年を記念して作成された「あづみの健康体操」座位バージョンを指導した。

参加者からは「楽しかった」「難しかったけど自分のペースでできた」「またやりたい」などの感想が聞かれた。社会福祉協議会の溝端さんは「いつもとは違う新鮮な感じでよかった」と話した。

今後もいろいろな場所とオンライン接続し、多くの参加者を対象に、さまざまな講座を実施していきたい。

