安曇野市
# 公民館報
No.64 [2022.6.22]
安曇野市中央公民館 ☎71-2466

・表紙「第 11 回安曇野市総合芸術展」……p.1
・安曇野を知る 1 枚「有明山」……p.1
・公民館講座
（豊科・穂高・三郷・堀金・明科）……p.2,3
・新任公民館長あいさつ……p.2
・地区公民館だより「小泉地区」……p.4
・市公民館大会……p.4

## 第 11 回 安曇野市総合芸術展
3 月 10 日 ~18 日開催

安曇野市総合芸術展が 3 月 10 日から 18 日まで、豊科交流学習センター「きぼう」で開催された。各地域文化祭の出展作品から選ばれた絵画・水墨画・書道・写真・工芸・彫塑（ちょうそ）の 6 ジャンル 109 作品が展示された。 期間中の 12、13 日にはあづみ野ビデオクラブのビデオ作品も 23 点が会場内の一角で上映され、椅子に座りゆったりとした時間を過ごす来場者の姿が見られた。

期間中、500 人程が会場を訪れ、力強い書道や雄大な自然を切り取った写真、細かな作業が施された工芸品などの素晴らしい作品を熱心に見入っていた。来場者から「市内にはたくさんの芸術家がいることに驚き感動した」「もっとたくさんの作品を展示してほしい」などの感想が聞かれ、短期間ではあったが充実した芸術展であった。

## 安曇野を知る１枚　有明山

安曇野では四季折々に山々の景観を楽しめる。中でも有明山 2,268 m は日本二百名山の一つで信濃富士と呼ばれる美しい姿だ。神代の天の岩戸が飛んできた場所との伝説があり、古くから修験者や里の人々の信仰の山で、山麓に有明山神社がある。古（いにしえ）の都人にも名が知られ、西行法師や藤原定家などの歌にも詠まれてきた。

冬の有明山



## 地区公民館だより　小泉地区公民館（明科）

小泉地区は、東端を流れる犀川の河岸段丘上の、世帯数 108、人口 330 の、明科地域で一番北にある中山間集落である。ゆったりと流れる犀川、田中に点在する家々…。下の写真ののどかな風景と同様に、地区の人たちは、押しなべて穏やかで人情豊かである。

そんな土地柄、地域性ゆえ、子どもたちのことを大切に考えて地区の行事が運営されている。

例えば、「敬老祝賀会」。子どもたちは、屋号入りの名札を胸に付け、校歌を披露したりビンゴを進めたりする。ごく自然に世代間の交流が生まれる。

「収穫祭」では、子どもたちは、中山間組合の世話で、春、休耕田に植えたサツマイモを掘り、焼き芋を楽しむ。同日開催の「防災訓練」では、大人と一緒に避難し地震体験車へ…等々、各行事で、子どもたちが参加できるように考えられている。

そして、何と言っても秋祭り。子どもたちも重要な引き手で綱に取り付き、力一杯舟を曳航して地区内を回る。休憩地点の家々で、子どもたちに飲み物やおやつが振る舞われる。まさに「子どもは地域の宝」なのだ。

地域に育てられた子どもたちが、将来「恩送り」できる人に成長してほしい、と切に願う。

【小泉地区公民館長　幅 裕樹】

## 第１６回公民館大会開催

5 月 15 日、第 16 回安曇野市公民館大会が豊科公民館大ホールで開催され、関係者ら約 100 人が参加した。大会は参加人数を縮小し、時間を短縮して 3 年ぶりに行われた。

開会式では、市公民館長会の鈴木桂子会長が「コロナ禍にあって創意工夫と新しい様式への取り組みが、現在の公民館活動に求められている」と挨拶の中で語った。続いて、公民館活動推進功労者表彰、地区公民館報表彰、事例発表、講演が行われた。また、ホール入口には、表彰された公民館報が展示された。

▶公民館活動推進功労者表彰　中田光男さん
▶地区公民館報表彰
最優秀賞　荻原地区公民館
優 秀 賞　青木花見地区公民館、光地区公民館
審査員特別賞　野沢地区公民館
▶事例発表
豊里地区公民館 平野雅彦さん、和泉喜八郎さん
「とよさと新聞その歩みと進化」の発表

▶講演「一瞬の判断と備え」
～あなたは突発的な自然災害に対処できますか～

兵庫県広域防災センター主任防災教育専門員の田中健一さんが、再現映像やたくさんの具体的な資料を紹介し、災害が他人ごとではなく、各人が災害時を想定して、どのように行動するか常日頃から考えておく必要があることを熱く語った。

## 編集後記

◆公民館大会で防災の講演があった。世界を震撼させる紛争に現代とは似つかぬ感染症騒動や災害にも目を向ける中“命や絆の尊さ”の教えがますます重みを増す。（T・Y）

◆記事の取材から校正までと、遙か昔に仕事だったことをまた経験することになり、懐かしく思うと共に、改めて初心を思い出し謙虚な気持ちで臨みたいと感じた。（M・M）

# 【公民館講座】

## みさと

～脳の機能をチェック！～
### 「ファイブ・コグ検査会」

三郷公民館では、4月21日に「脳の健康教室」を開催し、市内各地から参加した13人の皆さんが、自分の脳機能の状態を知るために有効な「ファイブ・コグ検査」に取り組んだ。

講師を務めた市介護保険課職員からは「年に1度程度は脳の健康診断として受けて欲しい」と説明があり、堀金から参加した60代のご夫婦は「お互いに自覚があって、今の自分の状態を知りたくて参加した」と話していた。

検査結果は、後日開かれた「結果説明会」の際に一人一人に報告された。

【ファイブ・コグ】

認知症に関連した5つの脳の認知機能の略で、この検査では記憶機能、注意機能、言語機能、視空間認知機能、思考機能をチェックすることができる。その調査結果により低下している機能がないか確認すると共に、認知症予防のために今後何に注意して生活したら良いかが分かるものである。

## とよしな

### 「童謡祭り」

5月5日『第59回童謡祭り』が豊科公民館で開催された。童謡「めえめえ児山羊」を作詞した豊科出身でドイツ文学者だった郷土の詩人・藤森秀夫を顕彰し、子どもたちによい歌、よい音楽に触れてもらいたいと願って行われたが、コロナ禍のため、今年もまた縮小して作詞作曲コンクールの表彰式のみが行われた。

40年にわたり審査員を務めた飯沼信義先生が退任され、新たに中島加恵先生に審査をお願いすることになり紹介があった。中島先生は「作詞や作曲は教育現場でも取り入れられているアクティブラーニングの代表といえるもので、積極的に音楽に親しみ、コンクールに応募してもらいたい」と挨拶された。

【作詞作曲コンクール】

今年の最優秀賞は明南小学校5年の藤井百花さんが作詞・作曲した『真夜中のワルツ』が選ばれた。藤井さんは4歳からピアノ教室に通っており、小学校1年生の頃から作詞・作曲をしている。将来の夢はシンガーソングライターになることだそうだ。

この安曇野から日本を代表する音楽家が育つことを願っている。

## ほりがね

### 「農業体験講座（前期）」

堀金公民館は、土づくりから苗の植え付け、肥料や消毒、収穫までを学ぶ「農業体験講座」を開講した。4月29日と5月15日に受講生10人が出席して下堀地区の田圃（たんぼ）集会所の圃場で野菜の苗を植えた。

この講座は、同地区在住で専業農家の浅川利夫さんを講師に、夏野菜を中心に栽培を実践する。初日は講義の後、ナス・キュウリ・ミニトマト・ピーマンの苗を植え、ニンジンの種をまき、水やり、保護の肥料袋掛けまでを行った。2回目は、保護袋を外し、キュウリやトマトの支柱立てを行った。次にカボチャとスイカの苗を植え、保護用のビニールトンネルを設置して完了した。

講座に参加した山口和美さん（豊科）は「自宅は住宅街で狭いけれど庭先に野菜畑を作っているので野菜作りの知識を得たいと思い、更にコロナ禍の中、居場所づくり、仲間づくりの一環になればと願い、堀金公民館の開催通知を見つけ応募した」と話していた。

参加者は、農業経験者ではないが、手馴れた動作で作業を進めていた。

## ほたか

### 「太極拳教室」

穂高公民館は、4月7日に、穂高会館講堂で「太極拳教室」全9回の1回目を開催した。講師は穂高柏原の「無極館」創始者で太極拳師範の飯島重男さん。受講者は広い講堂にコロナ感染症対策をして24名が参加した。

講師からは、太極拳に伝わる先人の言葉から「健康即幸福」「心乱百病生」「用意不用力」などが話された。次いで、呼吸と姿勢の大切さが説明され、最初は気の流れを整える「気功八段錦」に基づいて、身体を整える基礎的な動きと呼吸が指導され、その後、「太極拳24式」に基づいて、具体的に呼吸を意識しながら身体を動かす指導がされた。

【太極拳】

本来は中国で明・清時代に始められた武術だが、現在健康法として広く親しまれている太極拳は練習法としてゆっくりと呼吸と動作を確認しながら身体を動かすよう工夫したもの。

太極拳は、筋力・バランス能力・全身持久力・姿勢などの向上に効果がある。

## あかしな

### 「人と自然が織りなす明科の植生」

明科公民館では「安曇野市の歴史文化遺産再発見事業実行委員会」が制作した「明科の宝」第11回の講座を4月20日に開催した。

今回は、豊科郷土博物館学芸員の松田貴子さんを講師に迎え、主に明科地域の植生について話を聞いた。

明科に関わって20年になるという松田さんの長峰山や岩洲（いわす）、そして廃線敷の植物や自然環境の話に、17名の参加者は興味深く耳を傾けていた。日本海側に多く分布し有明山などでも見られるユキグニミツバツツジの見分け方を質問する人や、ヒカゲツツジはシャクナゲに分類されるべきものと主張する人がいて、植物に対する関心の高さが感じられた。

長峰山の山頂のように人の手によって維持されている草原や岩洲のように氷河時代の植物が取り残されている場所など豊かな自然がある。一方、人の活動と共に移入される外来生物について知る事も大切だ。特定外来生物の中には固有種に影響を及ぼすものもあるので、駆除活動に積極的に関わりたいものだ。

## 新任公民館長あいさつ

穂高公民館長　早川正美（まさみ）

このたび、4月1日より穂高公民館長を務めております。生涯学習の仕事に携わって2ヶ月が経とうとしています。私にとっては初めての経験ではありますが、公民館講座に参加する方々、愛好会やサークル活動に嬉々として参加する地域の方々の姿に触れることができ、毎日元気をいただいております。

先月は早朝からバードウォッチング教室を開催しました。ほぼ初対面の方々が、雨上がりのさわやかな朝、歩きながら自然を愛で、野鳥のさえずりに耳を傾けながら談笑する。ささいな場面ではありますが、心で繋がる皆さんの様子から、公民館活動の本質を感じさせていただきました。

新型コロナウィルス感染拡大予防の対応は3年目に入り、公民館活動の原点である「学ぶ」「集う」「結ぶ」という本来の活動が制限されております。そんな中ではありますが、工夫をしながら少しでも地域づくりのために努力して参りたいと思います。よろしくお願いいたします。