

- ・表紙「明科ヒューマン講演会」…………… p.1
- ・安曇野を知る 1 枚「曾山環翠の篆刻」… p.1
- ・公民館講座…………… p.2,3
- ・グループ紹介「穂高シャキットクラブ」 …… p.2
- ・地区公民館だより「上長尾地区」 …… p.4
- ・私は一生懸命「森田 継雄さん」 …… p.4



明科ヒューマン講演会 ～『命の大切さ』を考える 屋下がりライブ&トーク～

7月20日に明科公民館で、ヒューマン講演会が開催された。この講演会は平成27年度から継続して実施しており、現代の多様化する個性・生き方に理解を深め、お互いを尊重し合う社会を構築するための一環として行われている。今回は安曇野市を拠点にシンガーソングライターとして活躍する葦木啓夏^{あしきひろか}さんを迎え、ライブ&トークショーを行った。

葦木さんは、機能不全家族、いじめという環境のなかで幼少期、思春期を過ごし、性被害にも苦しみながら過去を乗り越えた経歴を持つ。現在は「生まれてきて良かった、生きてきて良かったと思える世界」を足元から生みだしたいと願っている。そのためか、歌声は明るくトークも真摯で誠実さが感じられ、30人余りの参加者は熱心に聞き入っていた。

安曇野を知る 1 枚 曾山環翠^{かんすい てんこく}の篆刻

環翠は、明治14年に旧堀金村下堀で生まれ、旧豊科町に住んでいた。県下各所で俳句選者をつとめるなど俳句宗匠として有名な人物であるが、中国で篆書^{てんしほ}と篆刻を学び、優れた作品を数多く遺している。

環翠の作品は、豊科の一乗寺・豊科公民館をはじめ、玄蕃稲荷神社など安曇野市内にいくつもある。また、松本駅の駅名看板も彼の作品である。



和衷協調（豊科公民館内）

地区公民館だより 上長尾地区公民館（三郷）

上長尾地区は三郷地域のほぼ中央に位置し、地区内には市指定有形文化財の「平福寺」や「長尾の諏訪神社」があり、1,500人ほどが暮らす平坦な水田地帯です。

当公民館では、事業やお知らせを地区住民へ周知するためにホームページを開設し、昨年からは本格運用を始めました。これは役員などから要望があった「地区住民へのリアルタイムなお知らせ」という目的もありましたが、もう一歩進めて、お知らせ以外に事業の実施後の報告なども随時掲載することで、公民館活動を広く知っていただく大きなツールになっていると考えています。情報量の多さやいつでも過去の内容を振り返ることができるなど、ホームページの長所を生かして今後も更なる活用を図りたいと思います。

また今年からは、役員や隣組長あての連絡を携帯電話のSMSを活用して一斉配信しており、連絡網を利用していた手間を大幅に省くことができました。

9月には敬老の集いも5年振りに再開する予定で、公民館の活動そのものは以前の状況に戻ってきていますが、住民の意識にも変化が見られ、特に屋外のスポーツイベントは参加者の減少を感じています。

その時代に合わせた地域住民のニーズをどのように捉えていくか、また、公民館としてどのような活動が必要であるか、更なる工夫が求められていると感じます。

【上長尾地区公民館長 鶴見 佳司】

上長尾公民館 HP



上長尾地区の「ふるさと巡り」

私は一生懸命 森田 継雄 さん（明科）

令和3年から明科芸術文化協会（以下、芸文協）の会長を務める森田さん。

「明科の芸文協には140人ほどの会員がいますが、会員数の減少と高齢化が課題となっています。協会そのものを、若い人たちが入会できる環境に進化させなければなりません。私自身は、『健康で楽しく、元気でがんばれる』ことを目指して芸文協の運営に取り組んでいます」と語る。



現在は会の存続に向けて会員相互の連携を図る傍ら、20数年続

けている趣味の詩吟を楽しんでいる。「詩吟を始めたきっかけは『不識庵幾山を撃つ^{ふしきあんきざん}の図に題す（川中島）』を聞いた時です。朗々とした響きが頭から離れず、戦国時代にタイムスリップした感覚になって、上杉謙信の無念さがわかるような気がしました。それから詩吟のサークルに入会。声さえ出ればなんとかなるだろうと思っていましたが、実際はなかなか思うように上達しませんね。漢詩や和歌の知識も身につくので、これからは精進していきます。いつか、大正琴を習う妻の音色に合わせて詩吟を楽しみたいものです」と生涯学習に意欲を見せる。

今年で喜寿を迎え、まだまだ元気。明科芸文協の発展に向けて、森田さんの今後のますますの活躍に期待したい。

編集後記

◆長野県は日本一公民館数が多いという。安曇野市は公民館数が多い上に活動が盛んで充実していることが素晴らしいと思う。

（Y・I）

◆受験生にとってこれからが一番大事な時期を迎える。親として、しっかり勉強に集中できる環境を整え、体と心のケアをして良い状態を保てるよう全力で我が子を支えていきたい。

（A・S）

【公民館講座】



探検！黒沢洞合公園 ～黒沢の自然を満喫～

三郷公民館主催の親子支援講座「三郷まなび隊」の本年2回目の講座が、黒沢洞合自然公園で開催された。この日は自然観察会と川遊びを体験しに小学生と保護者の16人が参加した。

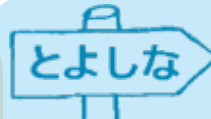


初めは雨模様のため、屋根のある施設の下で公園の生い立ちや黒沢川の特徴などを聞き、その後、雨の上がった公園内を探検した。講師は、三郷昆虫クラブ世話人の那須野雅好さんで見つけた昆虫や植物などの話に子どもたちは興味津々で聞き入り、県内での発見事例も少ない「トリノフンダマシ」の仲間や「センノカミキリ」も見

られるなど、2時間ほどの自然観察会はあっという間だった。

参加した市川一咲(小6)さん、和玖(小1)さん兄弟は、「いろんな虫を見ることができて良かった」と言い、お母さんは「やっぱり見つけたとき、見たときに教えてもらうとありがたい」と話した。

本講座は、小学生の参加を主に内容を変えて年3回実施しており、3回目は白馬岩岳へ行く予定である。



作曲ワークショップ

豊科公民館は7月31日、第44回作詞作曲コンクールに向けて本講座を開催した。

講師は当コンクール審査員を務める中島加恵さんで、市内の小学4年生～6年生の7人が参加した。

講座は「人はなぜ歌うのか？」という問いかけから始まった。作曲をするにあたり、いくつもの音楽知識が必要であり、今回は音域・調性・音階・拍子・講成について教わった。

一人一台キーボードが用意され、鍵盤を触りながら全音・半音や主音・属音など、音楽理論を学んだ。講座の最後には詞にメロディをつける練習をした。「まずは詞を声に出して読み、思いついたメロディをたくさん書いていく。そして、書けたら実際に弾いて歌ってみることが大事」と中島さん。



時間が足りず少し延長しての講座だったが、子どもたちは最後まで集中して取り組んでいた。

今回の学びからどんな曲ができあがるか楽しみである。



「子ども公民館講座」

堀金公民館は7月30日から8月1日まで本講座を開催し、安曇野市内各地から32人の小学生が参加した。

けん玉・将棋・折り紙・絵手紙・ドローンの5講座を開講し、それぞれの講師の先生から指導を受けた。各日、講座の後半には、学習の時間を設け、各自が用意した科目を学年ごとに自習した。

「折り紙講座」に参加した鈴木明里さん(堀金小1年)は、「家で折り紙をやっているけれ



ど、知らない折り紙をたくさん覚えたい」と言い、「難しいハート鶴が作れた」と喜んでいました。

双子の姉妹(共に穂高南小4年)の宮田桃佳さんは「手紙が好きだけど、絵手紙を知らなかったので描いてみたかった」、優佳さんは「ドローンは機械を操作するのが面白そうなので、やってみたかった」と二人とも笑顔を見せていた。



季節の料理教室 ～世界を巡る料理教室⑭～

穂高公民館は6月13日に本講座を開催した。

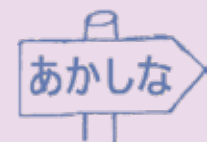
講師は明科公民館長の安井邦夫さん。安井さんは若い頃から家庭で調理を担当するうちに、次第に世界の美味しい料理を作りたい、紹介したいとの思いを持つようになったという。

本講座は2017年(平成29年)第1回のロシア料理から、安井さんを講師として続く名物企画の第14回目で、今回はフランス

のランチタイム料理。メニューは前菜が「ほたて貝のフラン」、主菜が「鴨肉のポワレ」、デザートが「プチ・ポド・クレーム」。

初めに講師がメニュー3品とレシピを詳しく具体的に説明して、すぐに調理作業にとりかかった。初参加の男性は、「調理は好きで家でもよくするが、今回は普段使わない鴨肉を使うので少し高難度だった」との感想。ちょっとした失敗や蓋がないなどのアクシデントもあったが、その時々への対応と工夫で乗り切り、楽しく語らいながら作業を進めた。

その後は自作のフランス料理と一緒に食べながらの楽しい試食会。「なかなか美味しいね」「同じ料理でも違う盛り付けで見栄えが変わるね」などの声が聞かれた。



真夏の龍門淵公園で 「水辺の安心・安全体験教室」

明科公民館は夏休みが始まったばかりの7月23日、龍門淵公園で本教室を開催した。水難事故が多く発生する夏季シーズンに先駆けて、子ども達に事故防止の知識を身につけてもらおうという試みだった。

龍門淵エリアはカヌーやラフティングなどに適した場所として、長年愛好家に親しまれている。さらに昨年度市が「安曇野市東部アウトドア拠点整備基本構想」を策定し、新しいアウトドア施設の建設も計画しており、将来的にはこのエリアで地元の子どもの多くが水遊びやウォータースポーツを楽しむことになりそうだ。

体験教室では講師の大沢勇治さん(安曇水群代表)から河川での泳ぎ方、救助の仕方・され方、流された時の対処方法などを学んだ。子ども達はライフジャケットを身につけて実際に川に入って仰向けに浮いてみたり、投げられたペットボトルやクーラーボックスに捕まって浮いてみたり、救助ロープの投げ方や捕まり方を体験するなど、実践的な練習を行なった。

「水郷のまち・明科」ならではの、真夏の楽しくするためのイベントとなった。



グループ紹介 「穂高シャキットクラブ」(穂高)

仙骨や背骨に「ゆがみ」があると、それによって神経が引っ張られ、脳からの指令が届かなくなり、痛みや不調などの症状が現れるといわれています。穂高公民館では令和3年度から「背骨コンディショニング教室」を実施しています。その受講者から講座終了後も続けたいという希望が多くあり、昨年度にサークルを立ち上げました。

本年度のメンバーは15名、背骨コンディショニングパーソナルトレーナーの加藤百合子さんと向後美奈子さんの指導を受けて活動しています。固まった関節や神経を「ゆるめる」、歪んだ仙骨・背骨を元の位置に「ととのえる」、支える筋肉を「きたえる」が運動プログラムの流れです。メンバーからは「意識をもって体作りをすることは大事なことだと思う」などの感想が寄せられています。

サークルは毎月第2・4金曜日の午前中、穂高公民館講堂で活動しています。

