

令和4年度 高森町公民館 「つどう!」「まなぶ!」「むすぶ!」



発行所 高森町公民館
長野県下伊那郡高森町
下市田 高森町公民館
発行人 高野正延
編集 高野正延
本館編集部
☎35-9416
印刷所 龍共印刷株式会社



5月5日 子どもの日に“青空ブックマルシェ”を開催
(詳細は裏面「まちのとしょかん」のページへ)

**地域づくり・人づくり
できることを工夫して行う**
公民館長 高野 正延

「旅をするなら、車で？それとも車？」
会議の冒頭で、数人のグループに分かれてもらい、こんな質問をします。どちらかを選択してもらい、後で理由を説明してもらいます。

「電車の方がゆつたりできる」「車だと目的地まで直接行ける」などです。これは好みの問題で、正解はありませんから、気楽に話せます。そのうちに、その場の雰囲気や和み、緊張が解けて、互いに話しくなりやすくなります。

この手法をアイスブレイクと言います。先日、学校の支援ボランティアの会議で、今年のボランティア活動の方向性について扱った時、この方法を取り入れてみました。

練習問題として、先ほどの問題に答えてもらってからは、本題のボランティア活動に関する質問を提示しました。「話をよく聞いてくれる子どもと、すぐに反応を返してくれる子ども。どちらがやりやすいですか？」

いろいろな子どもがいて当然です。強いてどちらか答えてもらうと、結果はほぼ半々でした。続いて、理由を話してもらいました。すると、子どもと接するうえで大切にしたいことが、たくさん含まれています。そして、話をよく聞けることも、反応をさっと返せることも、どちらもすばらしい力であることが見えてきました。

こうして、いくつかの質問に答えるうちに、参加者自身が、ボランティア活動の心構えに気づいていきました。個々のすばらしさを捉え、認めつつ、子どもとかわかれたら、よりやりがいのあるボランティア活動になると感じてもらえたのです。

この発言もありました。確かにそのとおりなのですが、今までと同じことを、同じようにやろうとすると難しいのです。

今年の公民館活動の柱は「地域づくり、人づくり」です。そのために、できることを工夫して行う。かわる者たちが、みんな知恵を出し合う。その姿こそが公民館活動だと考えています。

ちなみに、今年度は、高森町に飯田線が開通して百年目に当たります。そこで、百年記念事業実行委員会と公民館が連携して、いろいろな企画を考えています。それが、地域づくりや人づくりに、少しでも役立てばと思っていますのです。

今年度で、いくつかの質問に答えるうちに、参加者自身が、ボランティア活動の心構えに気づいていきました。個々のすばらしさを捉え、認めつつ、子どもとかわかれたら、よりやりがいのあるボランティア活動になると感じてもらえたのです。

今年度で、いくつかの質問に答えるうちに、参加者自身が、ボランティア活動の心構えに気づいていきました。個々のすばらしさを捉え、認めつつ、子どもとかわかれたら、よりやりがいのあるボランティア活動になると感じてもらえたのです。

今年度の活動計画として、11月のまるごと収穫祭に飯田線開通百周年に関連した、子どもたちにも楽しんでもらえるような企画を計画していきたいと考えています。また、文化祭では歌やダンスなどのステージ発表、個人や団体などから出品された作品の展示等、多くの方々に呼びかけて盛り上げていきたいと思っています。

1月には、「はたちの集い」(仮称)と題して、成人の式典を少し新しい形で計画していきたいと考えています。

公民館報は、高森町が誕生した昭和32年に第1号が発行されてから65年の歴史を重ね、今回629号目の発行となりました。昨今はコロナ禍の感染拡大防止により、施設利用の禁止・制限等、思うように制作作業が進まず、予定どりの発行ができない状況にありました。が、その中でも今年度は5回の発行を予定しております。

公民館報の制作作業は、「企画」・「編集」・「校正」の作業を経て各戸へ配布されます。企画段階では、配布される時期に合った内容を考えていきますが、身近な情報やこんなことを取り上げてほしいなどの要望がありまして、お近くの編集部に、執筆依頼等で各分館の皆様には、大変お世話になります。ご理解ご協力をお願いいたします。

※体育部長、視聴覚部長挨拶は次号に掲載します

かきまる健康チャレンジに挑戦しましょう！ 吉田南分館編集部 代田 信博

この「かきまる健康チャレンジ」は、町民の皆さん自身の健康づくりのきっかけになればと、平成27年度にはじまった取り組みです。チャレンジの内容は、それぞれが『1ヵ月間に健康管理のため、どんなことを何日くらいやる』という自己目標を立て、目標が達成できた場合は1ポイント獲得できます。それが10ポイント貯まったら役場健康福祉課へ提出すると、活気アップ商品券またはAmazonギフト券3,000円分を獲得できます。また、10ポイントを早く貯める裏技もあります。それは、特定健康診断、ヘルススクリーニング、人間ドック、禁煙外来を受診したり、健診の保健指導、町の健康づくり教室などに参加することで2ポイント獲得することができます。難しい目標でなくてもいいのです。「毎日血圧を朝晩測定して記録する」「禁煙をしてみよう」「間食は午前中だけにしよう」「ウォーキングを何日以上しよう」など、どなたでもすぐにでもできそうなことです。

チャレンジを達成された方は、令和元年度は188名、令和2年度は231名、令和3年度は364名です。令和元年度から毎年継続して目標を達成されている方が77名もおられ素晴らしいことだと思います。最近のチャレンジャーは65歳以上の方が8割以上で、20代から30代の若い人の参加が少ない点が残念です。若い時からぜひ健康に関心を持ってもらいたいです。チャレンジ記録用紙は役場健康福祉課で受け取ることができますが、この用紙を取りに行くことや達成して役場まで足を運ぶことがネックになっているかもしれません。今はスマートフォンやパソコンなど双方向のやり取りを行うのが当たり前になっているので、今後新たな形に進化していくことが楽しみです。

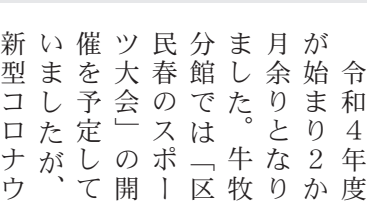
最後に、この「かきまる健康チャレンジ」の持つ意義を理解して、大勢の方が参加し、特に若い方々に健康維持のため、目標を設定してチャレンジしていただけるよう期待しております。



分館紹介 コーナー



牛牧分館 分館長 松田 猛



令和4年度

が始まり2か月余りとなりました。牛牧分館では「区民春のスポーツ大会」の開催を予定していましたが、新型コロナウイルスの感染拡大により、結果として中止することになりました。

牛牧分館は本年度より新しい組織体制に変わりました。少子高齢化の影響により、これまでの専門部制ではなく事業ごとに全員で運営する方法に変更しました。

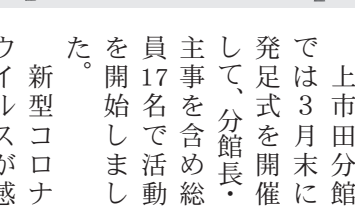
新型コロナウイルス対策の中で事業を開催する判断基準に疑問を持ちました。高森町というよりは長野県の感染警戒レベルの見直しが必要なのではないかと感じました。毎日感染者数が発表されていますが、大人なのか、子どもなのか、学校関係なのか、感染経路不明者なのか、まったく分からない状況であるため、たくさ

んの人を集めて開催する事業を中止せざるを得ない状況になっています。

10月に健康福祉事業として「ふれあい敬老祭」を予定しています。しかし、令和2年、3年度ともに開催できませんでした。代替策として記念の手ぬぐい、マスクなどを対象者である75歳以上の方に配布しました。今年度は飲食ができるような状況になってくれれば良いですが、段取りなど進めていき、また判断基準などがどう変わっていくのかにもよります。

最後に、今年度は子ども育成事業を設けました。過去に開催してきた事業ですが、もう一度「そば打ち」を地域の子どもたちに体験してもらいたいです。子どもたちには地域のつながりなどを学んでもらえるのではないかと思います。保護者の皆さまには開催に向けて、ご理解・ご協力をお願いいたします。

上市田分館 分館長 塩沢 一久



上市田分館では3月末に発足式を開催して、分館長・主事を含め総員17名で活動を開始しました。

新型コロナウイルスが感染拡大をはじめた2年が経過しています。上市田区でも感染の拡大防止に努め、計画した事業の多くが実施できない状況が続いています。今年度も4月に予定していた「組合対抗グランドゴルフ大会」が新



令和3年度グラウンドゴルフ大会の様子

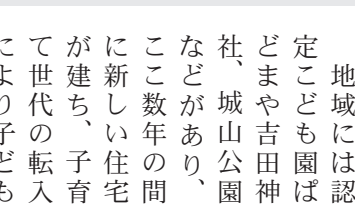
ば、お互いの状況を理解することはできないのではないかと考え、高齢の方への取材や同居されているご家族の方に情報協力をいただき、小冊子を編集してお届けすることを考えています。この冊子はコロナの時代を記録するものになると思います。

従来のやり方では行事の開催が難しい状況でも、部員の発想と工夫によりコロナ禍の行事の在り方を探っていきたいと考えています。

また、成長期にある地域の子どもたちが、将来、この地域で遊んだ楽しい思い出が残るように何らかの催しができないか模索中です。

以前のように老若男女みんなが集まって楽しく過ごす時が早く戻るよう、新型コロナウイルスの終息を祈るばかりです。

吉田中分館 分館長 本島 祐治



地域には認定こども園ほどもや吉田神社、城山公園などがあり、ここ数年の間に新しい住宅が建ち、子育て世代の転入により子ども

たちも増え、以前に比べて賑やかになったと感じています。

分館の活動としては、吉田支館事業のベタンク大会や吉田神社の祭典行事、文化祭ふれあい広場、本館ス

収穫祭への参加などを行っています。

また、毎年7月には分館主催の夏祭り・納涼祭を行っています。子どもからお年寄りまでグラウンドゴルフで健康的に体を動かし、その後の納涼祭では子どもたちに人気のスーパードールすくいやかき氷、豪華賞品が当たる全員参加のビンゴ大会を行って大いに盛り

上がります。納涼祭に参加される方も年々増え、前回は約150名の方にお集まりいただきました。地域の方々のコミュニケーションの場として、重要な役割を担っていると感じます。

しかし、一昨年から続く新型コロナウイルスの感染拡大により、ほとんどの事業が中止となり、分館の夏祭りもこの2年開催できず、非常に残念な状況となっています。

私自身、公民館行事を通じて地域の方々にお世話になり、人との繋がりができたと感じているため、現在の状況はとても寂しく思います。

残念ながら、新型コロナウイルスの終息にはもう少し時間がかかりそうです。未経験の状況の中で、人との距離を取り、密を避ける状況で何ができるのか試行錯誤する状況もしばらく続くのではないでしょう

か。それでも、少しでも地域の皆さんが集い、話し、笑い合える機会を設けられるよう、みんなで考え、少しずつ進んで行けるような分館の役割、活動ができると良いと思います。



たかもり読書クラブほんともイベント 青空ブックマルシェ

5月5日こどもの日に開催された、あつたからすの開館記念イベント「Happy Happyふえすていばる」に併せて、自然の中で本を手にとれるイベントを行いました。

いつもの公園がえほんのひろばに

子どもたちが本に出合える場所はいくつかあります

が、中でも図書館は代表的な存在です。高森町には、中央公民館に併設の町立図書館に加え、移動図書館車きんもくせいがあり、あつたからすや保育園などへも巡回しています。また、小学生以上の子どもたちにとっては学校図書館もより身近な場所です。

ただ、なかなか図書館まで足を運ぶことができなかったり、屋内施設の利用を控えていたり、図書館との接点がないことも

あります。「青空ブックマルシェ」は、それなら図書館が子どもたちの生活エリアに出かけ、本に親しむきっかけになる場を提供しよう、と計画したイベントです。

当日は、丸山公園平和の

丘にダンボール製の本棚30台を円形に設置し、表紙が見える形で絵本や写真集など約300冊を展示。背表紙の文字が読めない子どもでも、表紙の絵を見て本を選べるように並べました。

中央にはシートを敷いて腰を下ろせるようにし、くつろぎながら過ごせる空間をつくりました。同時に、移動図書館車きんもくせいも

ブックマルシェは今後も開催

ブックマルシェは、今年度の読書クラブほんとももの通年イベントとして行っていく予定です。誰でも参加可能な形で開催はもちろん、町内の保育園の参観日でも展開する予定です。

また、展示用のダンボール製の本棚は、すべて町立図書館の職員と学校図書館司書が製作したもので、簡単な手順で出来ています。夏休み期間には、この本棚をつくるワークショップも予定しています。今後の予定や詳細は、たかもり読書クラブほんとものお知らせをご確認ください。

今村清之助の

伝記漫画が完成！

令和3年度元気づくり支援金を活用して制作した、町内出身の偉人今村清之助の生涯を描いた伝記漫画が完成し、県内の図書館や学校などへ配布されました。町の図書館でも貸し出しができますので、ぜひ手に取ってみてください。

