



発行所  
長野県下伊那郡高森町  
下市田 高森町公民館

発行人  
大 洞 利 雄  
☎89-3200 ☎35-8211

印刷所  
龍共印刷株式会社



## — 春を呼ぶ地域の伝統芸能 — 〈吉田神社子ども獅子〉

**レポート**

2年前に名古屋市内にある専門学校を卒業して、現在は飯田市内の建設会社に勤務しています。

高森町に戻ってきて、改めて人が温かく、暮らしやすい町だと思いました。そんな生まれ育った高森町に、これから少しずつ貢献していけたらと思います。

松沢貴幸(吉田西)

仕事では辛いこともありますが、相談に乗ってくれる会社の先輩、地元の人などのお陰でなんとかやっていきます。



### 優良公民館から活力を！ 〜平成25年度支館長分館長主事会視察研修〜

3月7日(金)に、支館長分館長主事会の視察研修で滋賀県竜王町公民館へ行ってきました。この公民館は、年末年始を除き、「年中無休」の公民館として多くの町民の利用があるそうです。また、特に退職シニア等高齢者を巻き込みながら世代間交流を促すことで、地域の教育力向上を図り、さらには、町・人づくりへと繋ぐことを目的に各種事業を意

図的・計画的に展開しており、平成24年度には国の優良公民館表彰を受けています。

研修では、公民館の運営形態や事業展開を詳しくお聞きすることができました。中でも、先に記述したように、シニア世代と町内小学校の児童・生徒との交流事業が盛んで、公民館と学校の連携がうまく図られていて、「地域で子どもを育てる」仕組みが確立されていました。

高森町でも、シニア大学生と小学生との交流が定着してきています。今回の研修を参考に、より多くの参加者がより多くの機会を通じて、各々が持っている技術や知識を町内の子どもへ教えていける場を設けていくことで、シニア世代の皆さんの元気が一層出るのではないのでしょうか。

今回の研修で学

**その人らしく生きるまで**

〜認知予備力を高める生活〜

2月23日、認知症予防講演会が開催されました。講師に、日本認知症学会の認定専門医・指導医である奥村歩さんをお迎えし、80余名の参加者がお話を聞きました。私たちができること、それは「認知予備力」を高めること、生活すること、だそうなんです。講師はクイズ形式で参加者に問いかけながら、どういった生活をするよいかを展開されました。3つの要素として「趣味」「食事」「人と関わる」ことがありまして。まず「趣味」を持つことで、外出や片付け等、幅広く頭を使います。「食事」は、オリイブオイルや乳製品、果物を魚を中心とした地中海式食事に効果があるそうです。また、戦後豊かになり始めた頃の日本の食事をイメージし、それに肉類を少量増やし塩分を抑えたいと良いと話されました。「人との関わり」は、認知症の早期発見にもつながります。早期に診断し、より周りの人が関わってくれることで、その人らしく暮らし続けることが可能になります。最後に、早期発見のために注意すべきもの忘れがあります。同じことを繰り返したり聞き返す、出来事を忘れる、新しいことを覚えられないなどです。講師は、気になったらまずかかりつけ医に相談するようにと結ばれました。



ご自身出演の番組映像を流しながら話される奥村さん

## 論 説

### 『大震災から3年』

東日本大震災、そして、栄村で最大震度6強を観測した県北部地震から丸3年を迎えた。被災地の復興や被災者の生活が余儀なくされているという。また、避難生活の長期化による疲労や体調悪化によって命を落とす方も増えていると聞く。地震発生時、東北から遠く離れた下伊那でも大きな揺れを感じた。立ちくらみかと思うようなあの妙な感覚は今でも忘れられない。これが被災地であつたらなおさらであると思う。あれから3年。テレビや新聞の報道を頼りに生活している私たちにとって、被災地の復興や被災者の生活再建は進んでいるのかどうか、なかなかつかめなくなってきた。3年目の節目という事で、さすがに3月11日な情報がないと、何事もなう受け止めてしまいがちだ。これがいわゆる「風化

日があつたと、情報はあまり入ってこなくなる。「便りのないのは良い便り」という言葉があるように、特別な情報がないと、何事もなう受け止めてしまいがちだ。これがいわゆる「風化



竜王町公民館長の説明に聞き入る皆さん

高森町でも、シニア大学生と小学生との交流が定着してきています。今回の研修を参考に、より多くの参加者がより多くの機会を通じて、各々が持っている技術や知識を町内の子どもへ教えていける場を設けていくことで、シニア世代の皆さんの元気が一層出るのではないのでしょうか。

今回の研修で学

## 三面鏡

ひよんなことから、佐久出身の切り絵作家柳沢京子さんの「野の花きりえ」という文庫本が手に入った。新しいが、初版は1984年というから、既に30年程前である。草花が季節ごとのグループに分けられ、短文の添え書きと白黒の切り絵が印刷されている。懐かしい草花が現れる。例えば、穀雨には、しろつめくさ(白詰草・のびる(野蒜))など。大暑には、すもうとりぐさ(相撲取草・えのころぐさ(狗尾草)など。春のはじめの今頃の草花は、啓蟄のグループとして、ふきのとう(路の臺)・おおいぬぶぐり(大犬陰囊・なずな(薺)など、というふうだ。どちらかというと、雑草として見向きもされない野の花を、もう一度見なおしてみると、新しい喜びが見つかります」と、「あながき」で作者が語っているように、収められている草花は、気持ちよく、郷愁を駆り立てる。陽気な時季になった。庭の草取りを始めようと思うが、今年は、いつもとは少し違う思いをもって、野の花を見つめてみたい。話は変わる。先頃、東日本大震災の発生から3年を迎えた。3月12日付の新聞には、失われた自宅跡で涙ぐむ女性の姿があつた。その場所は、これから緑地化工事が始まるのだという。その土地には、人々の故郷を感じさせるような野の花が育つのだろうか。大きな不安を覚えた。

高森町 季節の野鳥



～シリーズ～ No.12 カラス



おでこの出たハシボトガラス

今回の鳥は「カラス」です。身近な鳥ですが意外と知られていないことがあるので紹介します。当地方で見られるカラスを、双眼鏡などを使っ

て顔の部分を観察すると2つのタイプがあることに気がつきます。頭のおでこが丸く膨らみくちばしが太く見えるカラスと、おでこは膨らまずくちばしが細く見える鳥がいます。前者は「ハシボトガラス」後者は「ハシボソガラス」と呼ばれる種類の違いです。かつては、ハシボソガラスは里から山に多く見られ、ハシボトガラスは都会に多いと言われていました。今では人間が住んでいる場所ならどちらの種も普通に見ることが出来ます。

3月の初め、天竜川の堤防を歩いていると、河原のアカシアやヤナギの上の幹付近に、小枝を集めて作った直径50cm程の固まりを見つけたことがあります。これがカラスの巣です。やがて卵が産みこまれ子育てが始まります。メスが卵や雛を抱いているとき、オスは近くの木にとまってメスと子どもを見守っています。トビのう袋にいれ3ヶ月くらいで追肥として使いきるのが「よーし、今年こそ」春からの畑作業が待ち遠しく感じられてきました。

(藪の鳥) 参考文庫等が図書館にあります。お尋ねください。



親子で一緒に万華鏡作り

第2部では、トイレットのフィルムケース、反射板を使って筒状の本体を作りました。その中に好きなビーズなどを入れて完成したのはどこか懐かしい「万華鏡」。あちこちで「きれい！」と歓声が

お母さん、弟の3人で参加した北小1年の勝又倅さんは、「万華鏡を作ったのが一番楽しかった。風船に棒をさしても割れないのがびっくりだった。」と感想を話してくれました。

最初西村先生の面白く話に力が湧いてきます。今回3月2日(日)、春に向けて家庭でできるばかり肥料づくりの講義と実習が開かれました。菌の活動が活発になるこれからの時期が肥料づくりの適期とい

分りやすい肥料の説明と作り方の話を聞きました。ぼかし肥の材料は、米ぬかと油かす。畑や水田の土から泥水を作り、混ぜ合わせ発酵させて作るポイントを伺いました。

いきいきウォーキング講座が3月1日(土)福祉センター大ホールで開催されました。講師には、池の平ホテルで健康運動指導士として活躍している、小澤ひかる先生を招きウォーキングの説明とストレッチの方法について指導を受けました。

歩いていると体力はつかず、運動習慣があっても自分に合っていないければ逆効果であり、速歩とゆっくり歩きの違い、速歩が有効であると教えていただきました。

先生と一緒に役場周辺を指導を受けながら歩き、手の振り方や足の運び方など楽しく効果的な歩き方を学び、良い汗をかきました。

休後にはブルーシートの上で実際に作業を行い、材料の混ぜ合わせ加減や、バケツ等へ仕込むコツ、水蓋の仕方など実際に教えていただき、皆でやってみました。発酵し完成したら広げてよく乾燥させ、それを土で追肥として使いきるのが「よーし、今年こそ」春からの畑作業が待ち遠しく感じられてきました。

「よーし、今年こそ」春からの畑作業が待ち遠しく感じられてきました。

今回は女性の皆さんの参加が多く、健康づくりに積極的に取り組む姿が見られました。

科学は不思議がいっぱい!

親子で科学体験教室

3月2日(日)にアグリ交流センター(旧蘭植物園)にて、公民館主催の「親子で科学体験教室」が行われました。今年で6回目の開催になり、講師として飯田市かざこし子どもセンターの講師として、2高(温度 3 酸素)がわかり「なるほど」と納得顔でした。



風船ロケット競争!

観測史上最高といわれた降雪に見舞われたこの冬でしたが、季節は日いちにちと春に変わっていつています。雪が消えた後の雑草の緑に驚く一方、草取りに追われるこれからの畑仕事がいよいよ始まります。



米ぬか、油かす、泥水を混ぜて...

畑仕事を楽しくしよう 春の肥料づくり 講義と実習 自然ゆき農法研究会

宝の山・高森町 図書館のビジネス支援

平成25年度に文部科学省から受託した事業「公民館等を中心とした社会教育活性化支援プログラム」では、前号でご紹介した「農業支援」や「女性支援」の他に「図書館のビジネス支援」に取り組んでいます(関連記事3面)。

言葉は「開墾モリモリ!」だそう。私たちが「高森もりもり!」です。わが町にも見落としている宝が埋もれています。

合言葉! 「開墾モリモリ!」

速歩とゆっくり歩きが効く

いきいきウォーキング講座



楽しく歩いて健康づくり

# 平成25年度 公民館各部の反省

## 教養部



部長 中平直樹

教養部は秋の文化祭の準備から始まりましたが、部員も昨年度からの引き続きの方が少なく、不安もあるなかでのスタートでした。しかし、その心配も部員の皆さんの積極的な活動姿勢をみて安心に変わりました。

文化祭当日も、手作り体験教室、展示発表、ステージ発表それぞれに多くの方にご来場いただき、講師の先生、保育士の先生方の協力もあり、無事終えることができました。

そして新年の成人式の開催に向け12月の年末から準備を進めてきました。1月3日の成人式を迎え、式典、集合写真の撮影と、中学校に移ってのホームルームの

## 視聴覚部



部長 野沢稔

昨年4月の第1回部員会は都合により欠席の旨連絡したところ、なんと部長職を賜ることに。お恥ずかしながら、これまで自分自身が名ばかりの部員でしたので、恐れ入るやら戸惑うやら、でした。

我が部の本年度の主な活動は、文化祭の恒例となりました、デジタルフォトカレンダー作りでした。例年

## 体育部



部長 仲平誠

平成25年度の体育部の活動は、2年に一度の町民運動会、ワンバウンドふらばくろのバレー、スローピッチソフトボール、ペタンクと4つの公民館の大会がありました。

思い返せば、第1回目の

## 編集部



部長 松長輝幸

平成25年度の編集部の部長を務めさせていただきました。正直言って編集部員になるまで「館報たかもり」はほとんど読むことはありませんでした。地域の情報誌として長年にわたり発行されている館報を継続して発行していくことが果たしてできるかどうか不安の中でのスタートでした。幸い引き続き編集部員をやらせている方々や事務局の皆さんの協力で新メンバーによ

体育部員会で、何らかの役員はやらなければいけないのはわかっていたのですが、前回は2年体育部をやっていたのもあって、部長という大役をやることになりました。

自分よりも年齢も経験も豊富な人たちが多いなか、自分が部長で本場にいいのだろうかと思いましたが、公民館長、スポーツ推進委員、公民館事務局、体育部員の方々のご協力を頂き何とか務めあげることができました。

体育部長という経験をしてみて感じたことは、部員さんたちが一人一人、自分の役割を、真剣に取り組んでくれたことです。



1年間お疲れ様でした!

# まちのとしよかん

## 地域経済の活性化に 図書館を活かす

ビジネスに使える図書館には何が必要か。2月17日、電気通信大学大学院情報理工学専攻特任教授で、中小企業経営論、ベンチャー論(起業家教育、創業支援)の専門家であり、ビジネス支援図書館推進協議会会長でもある竹内利明氏の講演会を行いました。

平成15年に文部科学省の示した「これからの図書館像」以降、地域課題解決の社会的教育的視点から、ビジネスに図書館を活かす働きかけが行われるようになりました。先生は、地域産業活性化のための図書館のかわりを、上田市はじめ全国の事例をあげて語ってくださいました。

図書館協議会委員の皆さんにもご参加いただき感想を寄せていただきました。▽図書館が地域活性化の「拠点」との指摘：目からウロコです。「図書館にヤル気があればかなりなことが出来る(苦)」厳しい指摘ですが、(60歳代 男性)

▽家庭と勤務先の往復の生活では他の業種の話、身近な地域の話を詳しく聞く機会がありません。この講演を聴くことができ、知識の得方、情報収集の仕方、学び続けることの大切さについて考え、図書館とビジネス支援の関係、重要性も知ることができました。私は一般企業に勤めていますので、図書館を利用する立場としてもっと、よりよい利用方法があったのだと知りました。(50歳代 女性)

竹内先生は帰りに営業支援センター「ゆうぎ」にて、佐々木順一所長に特産市田柿の生産状況などを尋ねられました。

さて、図書館利用の参考として鳥取県の事例が漫画にまとめられていますので、了解を得て掲載します。



農業に光を! 日南町図書館のビジネス支援で植物工場をスタート

優秀賞 日南町図書館 鳥取県立図書館

日南町 足羽 覚(やさい工場 net)

植物工場 屋内で野菜をつくる!

LED 60,000-

鳥取県産農産物センター職員

鳥取県産農産物センター職員

企業制作: 鳥取県立図書館

# あでやかさを 今に伝える



（ひいな）とは小さくてかわいいものという意味があるそうです。室町時代に紙の雛から豪華な人形も登場し、江戸時代中期には段飾り、

歴史民俗資料館「時の駅」で3月1日から30日まで雛人形と美人画展が開催されました。町内より寄贈され



小川家寄贈 天保13年作内裏雛

た古くは天保12年（1812）年から近代まで大小百体近くが展示され、成り立ちの解説や時代ごとの変化、人形職人の技を間近に見ることができ興味深い内容でした。平安時代、紙の着せ替え人形で遊ぶ「ひいな遊び」が行われ、幼い子たちの健康と幸せを願う女子の初節句を祝う行事になりました。雛人形のひな

## 時代の息吹を感じさせる 「明治の学校」巡り

長野県内には開智学校をはじめ12校の「明治の学校」が現存し、その数は全国一を誇ります。明治21年に建てられた旧下市田学校もその仲間です。このたびはその保存修理状況や建築様式の違い等を学ぶために県内校を見学しました。長野市旧



下市田学校と同じ明治21年に建った千曲市の屋代小学校旧館にて

宮下 敬吉田

同時開催の美人画展は、公民館美人画教室の木村操水先生の作品「早春」をはじめ、生徒の皆さんの15作品が展示され、美しい姿と色使いに和みました。文化祭の展示とは別の作品が展示されていますので雛人形展と合わせ、この機会にまた足を運びたいと思います。

それは第一に厳しい財政事情の中でも考慮すべき老朽化対応策の強化、第二にさらなる見学参加者の増加策です。今も下市田学校応援隊の組織があり、社会教育の場として諸行事が営ま

## 新婚さん今日は

今回ご紹介するのは、山吹下平にお住まいの池田大靖・晶代ご夫妻です。お二人は今年の2月に入籍されました。お二人の知り合ったきっかけをお聞きしたところ、お二人は中学校時代の先輩・後輩の仲で、高校も同じ学校に通われていたそうです。



池田大靖 晶代 夫妻(山吹中)

象に残っているそうです。そして約半年の交際の後、大靖さんからのプロポーズで、お二人は結婚を決定されたそうです。結婚式は今年の夏に予定されており、結婚式後に新婚旅行へ行かれる予定です。お二人は結婚して、結婚式後に新婚旅行へ行かれる予定です。お二人は結婚して、結婚式後に新婚旅行へ行かれる予定です。

場のつながりで勉強会があり、そこで再会し、意気投合されお付き合いに発展したそうです。お互いの第1印象は、晶代さんは大靖さんのことを「おとなしい人だなあ」大靖さんは晶代さんのことを「騒がしい人だなあ」と感じたそうです。デートは名古屋や福井などいろいろなお所へ出掛けられたそうですが、中でもデイズニールランドがとても印

とのことですが、海外でゆっくりしたいとお二人ともとても楽しみにしていました。料理が上手な晶代さんは、毎日お弁当を作られているそうです。いつも

顔を似るほど仲がいい証拠なので、いつもお幸せに。

## サークル紹介

### オカリナ愛好会

素材で温かい音色に魅せられて、オカリナを習ってみたいと言う仲間が集まり平成13年に愛好会として発足しました。陶土でできているオカリナは、吹き込む息の量や、指使いで音色が違ってきます。現在は会員のみのみで助け合いながら、主に童謡、唱歌を中心に練習を重ねています。ボランティアで年数回、福祉施設等へ出向きます。懐かしい童謡は、お年

寄りにとはとても好評で、一緒に楽しんで歌ってくれ充実のひとときです。そして、年1回の旅行も楽しみの一つです。オカリナ持参で歌碑巡りをして、その前で吹いたこともあります。ちなみに昨年は野麦峠の頂上で「故郷」を吹いてきました。オカリナは小さい楽器なので、何よりも持ち運びが簡単。指先を使い肺を使うので、脳の活性化、また、健康にも良いのではと思います。

ます。少しづつレパートリーも増え、和やかな雰囲気です。活動しています。会員13名 毎月第1第4(火)福祉センター12F 夜7時30分～9時 オカリナを楽しむ方、入会をお待ちしています。電話35-13320 服部まで



練習の合間にパチリ

## 地球温暖化防止活動 77

### 省エネ十創エネ

冬の寒気や大雪の原因に、どうしましょう。それには北極振動の影響が新たに研究課題になっているそうです。北極振動とは南極振動に対してですが、大まかに言うと極地と中緯度の気圧（ゼーベック効果）さほど大の差が大きいと極地に吹いている寒帯前線ジェット気流が押し上げられています。帯に下りてきてしまう現象です。今年には災害になるほどの大雪で、電気がストップしてしまつたところもありました。私たちが推奨するロケットストーブですが、災害イベント会場などでの普及活動により徐々に知られるようになりました。災害時に煮炊きをするこ

電話35-16563 関島