

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
 ☎35-8211
 印 刷 所
 龍共印刷株式会社



生活や睡眠時間が以前とは結構変わるので大変です。この仕事をやって、コミュニケーションをとることの大切さを知りました。チームワークを大事にしている仕事なので、会社の人には誰にでも話すようにしています。そうやって前向きに仕事に取り組み、少しでも会社の力になれるように頑張っていきたいと思います。

垣屋雅刀（大島山）

式でした。今年度の学生総数155名、10年連続在籍で奨励賞を受けられた方は4名、皆勤賞を受けられた方は41名でした。

講師 松岡泉岳氏

第6講座は安養寺の松岡泉岳ご住職の「即今・今を力いっぱい生きる」と題するお話でした。

一區北澤善二郎

昨年6月18日に開校式を行い出発したシニア大学も、2月18日の閉校式、謝恩会をもって終了致しました。

班活動を、午後は町内外の講師を招いて聴講しました。午前は10時10分から正午まで、午後は1時30分から

老人クラブ員131名
クラブ非入会者24名、計1
55名。健康・運動班、盆
栽・花作り班、短歌班、郷

3時までの学習です。
10月2日には山梨県内を中心とした社会見学をし、76名が参加致しました。

芸・折紙班、童謡・唱歌班、ゲートボール班、マレットゴルフ班の9班のいずれかの班に希望入班し、午前に

方々でした。また10年間在籍した方も4名いました。この間、バス3台と運転手の心配、講師への依頼、連絡、送迎、細部の準備な

即今・今を
力いっぱい生きる

豊かな心を持った、こういうお孫さんを育ててほしいと思います。

江戸時代の高僧白隠禅師に、つぎのような言葉があります。

また運営委員になられた方々も、その都度の机、腰掛の準備、片付け、反省会等、ご苦労さまでした。

総じて好評な声を聞くことができましたが、班活動

この身即ち仏なり

心の安らぎが得られた今、
ここが浄土であり、
わが身がそのまま仏である。

A black and white photograph of three men standing outdoors. One man is kneeling in the foreground, while two others stand behind him. They are positioned in front of a building with a set of stairs and a railing. The man on the left is wearing a dark jacket, the man in the middle is wearing a light-colored sweater, and the man on the right is wearing a dark jacket. They are all smiling at the camera.

一休禅師につきのことば
があります。

極楽は西にあらで、東にも
北道探せ、南にあり。

極樂は西にも東にもない。
北道（来た道）探せ、
南（みんなみ）皆身（みなみ）
すべてわが身（み）にある。

「即今・今を力いっぱい生きる」、過去も未来もどうするわけにもいかない、この時この時を力いっぱい生きるときに蓮華国、極楽がある」と聞きしました。



社会見学にて

春になり各地で桜に出逢える季節となりました。日本を代表する花の一つとして桜が思い浮かぶでしょう。

それはまるで木全体の一刻も休むことない活動の精髓が、ほんの先端だけ、花びらの色として姿を出したものにすぎないのではと感じさせられます▼私たちの限られた視野の中では、花びらに現れ出たピンクしか見えないが、樹木全身の色として感じるとまた違った桜に相逢えるかもしれません▼厳しい自然の中で全精力をかたむけて芽吹き準備をしている花々を、限られた視野で観るのではなく、広い視野で心奪われないものです▼花々に対してだけでなく、人に対してもそうでありたいものですね。

高森町
季節の野鳥



～シリーズ～
23
エナガ



エナガ (写真: 角屋明美)

冬の林では、小鳥たちが大きな群れで移動している場面に出会います。その中にはシジュウカラ・コゲラと

いった林の住人に混じって、10〜20羽のエナガが含まれていることがほとんどです。この鳥は体重が8〜9グラムと非常に小さい体ですが、体の割に尾羽が長いのでこの名がついたといわれています。枝葉を忙しく動き回りながら、隙間に隠れている虫の幼虫や卵のほかに果実などを餌としています。やがて、日陰の雪も解け周りの林に春が訪れると、冬の群れは解消し、オスとメスの2羽での生活が始まります。まず、お互いに「ツリユツリユ」「チーチチ」と鳴き交わしながら連れ添っ



苔を集めて作られた巣

て巣を作ります。木の又や枝の混んでいるところに、木についている苔などを運んで、写真のような長丸のボール状の巣を作ります。外の巣が出来上がると、中へ鳥の羽根などを敷き詰めて暖かい部屋をつくり、卵が産んで子育てが始まります。この鳥はつがいの絆だけが周囲の家族同士も仲が良く、繁殖に

失敗した家族が隣のつがいの子育てを手伝う(ヘルパー)ことやいくつかのパターンの鳴き声でコミュニケーションを取りながら生活していることがよく知られています。(藪の鳥)

今回で3回目となる南小3年1組との交流会が3月2日に行われました。毎回、支援センターの小さなお友だちが楽しく遊べるようにと、うた・ダンス・ゲームあそび・ふれあいタイムなど様々な工夫があり「子どもたちの発想がすごいなあ」と感心しました。



玉入れあそびを一緒に楽しみました「ポーンと投げてね」

嬉しく思います。3年1組の先生方そしてお友だちの皆さん、ありがとうございました。(子育て支援センター)



里帰りしたおひな様

回資料館に寄贈され里帰りを果たした六体のひな人形が正面に飾られています。大正から昭和にかけて生まれ、5人の姉妹の内、長女にお内裏様とおひな様の二体が祝され、妹4人にはそれぞれ長老から若武者の人形が一体ずつ贈られました。次女に贈られた赤子を抱く長老の人形は歴史上の人物で、当時の小学校の教材にもなったようです。百年の歴史を語るひな人形は、着物の色こそ年月を経て鮮やかさを失ってはいませんが、気品のあるお顔や手の込んだ作りに当時を忍ぶことができます。



きれいなホタルになってね

山吹天伯峽は、上平と駒場の住民35名で組織され、生息地の草刈り、水路の維持管理をしています。昨年6月下旬に母ホタルを採取、交配させ繁殖させています。清

ひな人形と
美人画展

3月1日から4月3日まで歴史民俗資料館「時の駅」で企画展「ひな人形と美人画展」が行われています。町内外から寄贈された江戸時代から昭和にかけての貴重なひな人形とあわせて、公民館美人画教室の皆さんの作品も展示されています。なかでも102年前、大正3年生まれのおちゃんに上田の実家から埼玉県入間市の嫁ぎ先へ送られ、今

これから活動も
続けてください
山吹天伯峽はる幼虫放流会

3月10日(木)に、山吹天伯峽(上平から駒場へ向かう寺沢川周辺)で、ゲンジボタルの幼虫を放流しました。ほたる保存会を中心し、北小学校4年生と山吹保育園さくら組(年長)の皆さんが参加しました。毎年、北小4年生は授業で幼虫の一部を保存会から預かり、昨年の10月から週2回の水替えと観察をしています。ホタルについて勉強したことも発表してくれました。水が綺麗でないと育てられないこと、冬の水替えは冷たく大変だったこと、もともと深くホタルの生態を勉強したい、と感想を作文にして発表してくれました。

スポーツ少年団大会

2月27日(土)に町民体育館において、スポーツ少年団大会が開催されました。27年度を締めくくる大会で、サッカー・バレー・ラグビー・柔道・剣道・バドミントン・卓球・複合の9団体が参加し、優秀団員表彰と卒団にあたっての団員発表が行われました。

本部長も「来年度も多くの団員に入団してほしい」と締めくくり、最後に団員全員で簡単なゲームを行い閉会となりました。大会後、ボランティア活動として各団ごと町内のゴミ拾いを行い、町内美化にも一役買い解散となりました。



一年間の活動報告をしました

平成27年度
公民館各部の反省

教養部



部長 義正 垣屋

平成27年度の教養部では、2年目役員が3名しかおらず、3名の中で36歳の私が一番年上という事で、部長を引き受ける事となりました。しかし、20名ほどの部員の中では私は若く、どう部員さんをまとめていけば良いか悩みながら1年がスタートしました。

教養部の大きな活動としては、11月に文化祭、1月に成人式があります。

文化祭では「手作り体験教室」を行い、貝ホルダーや吹き矢を子供達に作ってもらい、物作りの楽しさを知ってもらえたと思います。

成人式では、町内で成人を迎えられた100名以上

体育部



部長 彦健 湯沢

の若者が参加され、盛大に行う事ができました。役員としては、裏方として事前準備や、当日の会場準備や片づけを行いました。

1年を振り返ると、不安を胸にスターとした教養部活動ですが、事務局の方や部員の皆様の協力により無事1年を終える事ができました。大変ありがとうございました。

資質はともかく、2期目・最年長であるという外形的要因もあって不安を抱えながらも部長をお引受けしました。その不安がスローピッチソフト、さらには運動会までもが「雨天中止」という形で中止してしま

視聴覚部



部長 芳照 壬生

本年度から視聴覚部は新しい組織として本館推薦部員のみでの活動でした。

本年度の主な取り組みは、「記録ビデオのデジタル化保存作業」と文化祭における「デジタルフォトカレンダーづくり」でした。

「記録ビデオのデジタル化保存作業」は、視聴覚部に保存されているお祭りや町行事の8mmやVHSビデオを撮影日時と撮影時間の記録をとりリスト化を行いました。

来年度は、ビデオを順次デジタル化していく作業になります。

編集部



部長 義明 木下

「編集部って何するのだろう？」そんな疑問を持って臨んだ年度当初の部員会。そこで、まさかの部長に「不安でいっぱいでしたが、部員の皆さんや事務局の方に助けられ、1年が終わろうとしています。この間、貴重な経験をさせていただきました。」

編集部は、公民館の役割の一つである「学習情報や地域情報の収集と提供」のために、公民館報「たかもり」を年10回ほど発行しています。主な仕事は①公民館や町・地域などの行事の取材、②取材を基に記事の執筆、③ほぼ毎月2回開催の、編集会議及び校正・企画会議への出席などです。

正直、大変と思える時もありましたが、有意義な講座や楽しく魅力あるイベントが数多く開催されていることを知り、新たな発見でした。最後に、取材に協力いただいた町民の皆さん、部員・事務局の皆さんに心から感謝致します。

平成27年度 公民館専門部活動内容

4月22・23日	専門部初顔合わせ	
4月30日	公民館報第587号発行	編集部
5月31日	公民館報第588号発行	編集部
6月30日	公民館報第589号発行	編集部
7月5日	ワンバウンドふらば〜るバレー大会	
	※スローピッチソフトボール雨天中止	体育部
7月31日	公民館報第590号発行	編集部
9月30日	公民館報第591号発行	編集部
10月11日	※町民運動会雨天中止	体育部
10月31日	公民館報第592号発行	編集部
11月14・15日	文化祭	教養部
	手作り体験教室	教養部
	デジタルフォトカレンダー作成	視聴覚部
	公民館報展	編集部
12月15日	公民館報第593号発行	編集部
1月3日	成人式	教養部
1月31日	公民館報第594号発行	編集部
2月7日	ペタンク大会	体育部
2月29日	公民館報第595号発行	編集部
3月31日	公民館報第596号発行	編集部

み、の1千部の配布を行うことができた。毎年楽しみにして来られる方もいます。少しづつ工夫を取り入れながら、喜んでもらえるフォ

まちの
としょかん

子どもの根っこを育てる
ぬいぐるみさんお泊まり会

子どもたちの大切な分身であるぬいぐるみを図書館で一晩預かり、翌日お迎えに来てもらい、記念のミニアルバムをお渡しし、ぬいぐるみさんが選んだ絵本を紹介するといふ、たのしい企画がはじまりました。様子をお伝えします。

図書館利用のスタート

「お泊まり会」は、ぬいぐるみを通して図書館のさまざまな役割を子どもたち

に知ってもらおうとアメリカの公共図書館で始まり、近年では日本各地の公共図書館にも広がっています。

町では一月のおはなし広場からスタートし、これまで三回行われました。申し込みを済ませた参加者のみなさんは、月一回開催の「おはなし広場」にぬいぐるみと一緒に参加します。そこで絵本の読み聞かせや



個性豊かなぬいぐるみ

これまでお泊まり会に参加してくれたのは町内の二歳から六歳の子どもたち。ぬいぐるみは、くまやいぬ、ねこなど定番の動物はじめ、家族の手作りという思い入れのある個性豊かなものもありました。それぞれにストーリーがあり、親子や家族の絆も感じられ、子どもだけのものではないぬいぐる



本物体験のはじまりを

子どもたちにデジタル化が進んだ現代社会の中で、実体のない関係性が成り立つことも多くなってきた。本館に見たこと聞いたことがこぼれの体験となり、物事の本質となつて子どもたちに届きます。子どもたちの身近な存在のぬいぐるみが図書館で体験する姿を通して、実際に図書館を利用したり本に親しみ、多くの「本物の体験」のきっかけを子どもたちに届けられれば嬉しいです。

廃棄図書還元のお知らせ

廃棄となった図書をご活用いただくための還元を次の日程で行います。
五月三日(火)〜五日(木)
朝十時から夕方六時まで。
最終日夕方五時終了。

参加者の声／ 町内Sさん(2歳児母)

嬉しいうべりをいただきましたので紹介します。

先日は、ぬいぐるみのお泊まり会でお世話になりました。写真も後で見返すことができる記念品となりとても嬉しく思っています。

今までは本を読み聞かせても最後まで聞くことができず、乗り物図鑑のようなストーリーのない本の好きなページを見ているばかりでした。それが、読んでほしい本を持ってきて短いお話を楽しめるようになってきました。食べ物の本なんかはぬいぐるみと一緒に「ぱっくん」と食べる真似をします。また、機会がありましたら発達にあった本を紹介してもらえるとありがたく思います。

教室・サークル紹介

英会話教室

毎週火曜日 午後7時半から9時迄、第1と第3火曜日は先生が来られ、その他は自由をに集まります。先生はアメリカカリフォルニア出身 高森中学校の英語の先生で、ギターも上手い魅力的なヤングマンです。名前はミスター エマニエル カシラス 愛称 マニーです。様々な教材を使い熱心且つ真面目な指導をしていただいています。メンバーは中高年から中学生が参加。教室はお互い教え合ったり、パフォーマンスしたり和気藹々のひとときです。



Let's Enjoy English

勉強内容は、あなたは先週「どうでしたか」「何をしましたか」「それをどうやって」のやりとりをして、各自の体験を話します。次にその日の

ウォーク&スローランニング運動健康講座

「いつまでも生き生きと楽しく生活を送れること」を目的として「年齢を問わずそれぞれの体力に合わせ、『無理なく歩く、走る、新しい運動』を新しい仲間と一緒に楽しみたい」と昨年からの公民館活動を始めました。

テーマに沿って日常英会話を学びます。ハローウインやクリスマスパーティーも教室で楽しく開き、先生からその歴史等を教えていただき知識吸収です。私達はカタカナ英語にたっふり浸かっていて外国人が話すのを聞いて!?となる事が多く、例えば「マクドナルド」は「マッターノ」に聞こえます。生の英語を沢山聞き、耳の訓練をして、海外を旅する時や洋画を観る時等、少しでも役に立つた嬉しと思っています。

きっかけは、同年の友人が、運動嫌い→運動不足→移動はいつも車で、生活習慣病のリンパ浮腫になってしまったことでした。

私自身は15年近くウォーキングからマラソンで身体を鍛えてきましたが、私だけが元気で寂しい限りです。「運動嫌いの友人も体力をつけ一緒に元気でいてもらいたい」それにはやっぱり私も経験してきた「ウォーキング」からがおすすめです。手軽で無理なく比較的金もかからず始められます。

の駐車場に集合、準備運動の後、フルーッライン(標高が高く心肺機能も刺激されるコース)、南アルプスの雄大なロケーションを眺めながらそれぞれのペースで歩いたり走ったり、もちろんおしゃべりもしながらです。夏は御大の館裏山の森林浴コースを歩いたり、運動の後には御大の館の入場料100円引きのご協力で汗を流し筋肉疲労をとり脚のメンテナンスをします。夏は流しそうめんを食べるイベントもしたり、スラックラインというニユースポーツをして体幹を鍛えます。



ウォーク&スローランニング

地球温暖化防止活動 96

温室効果ガス メタンやN2O削減のためゲップ税

ニュージーランド(NZ)で飼育されている牛は、人々の頭を悩ませたNZ政府の2003年、温室効果ガス削減に向けた研究費を捻出するため、家畜農家に対する飼育頭数に応じて課税する案を提出しました。要するに、家畜が出すゲップや糞尿による、N2の温室効果ガス排出量の内訳は、CO2(二酸化炭素) 40%、メタン 44%、N2O(一酸化二窒素) 14%で、このうちメタンとN2Oの大部分は、家畜のゲップやおならから放出されています。NZ政府はその後、年間800万NZドルの予算を削減効果ガスの半分以上が、家畜の排出ガス削減の研究に取り組んでいると、私達も体調に充分留意して温室効果ガスを排出しないようにいたしましょう。

「天も大地も喜びを分かちあふ」

上市田合祀御柱伍周年・伊勢神社合祀100年記念祭



合祀100年記念祭の始まりだ～

3月21日、上市田の御柱祭・伊勢神社合祀100年記念祭が行われました。当日は天候にも恵まれ、多く

の参加者で賑わいました。昨年の11月に御柱の見立て式、12月に山出し、当日は林棟梁の木遣りの合図で、老若男女が若の御柱・式之御柱を曳き上げてお宮に運び入れました。消防団喇叭班にも協力してもらい、威勢のいい音で祭りを盛り上げていました。無事に建御柱が終わり、北原氏子総代長が御祓いを行い、皆で拝礼をしました。



山の神様お願いだ～建御柱を厄年会が盛り上げる

続いて合祀(多くの神を1つの神社に合わせまつる)100年記念祭に移りました。田切区長より「思い出に残る楽しい祭りにしよう」と思い、計画してきました。最後まで楽しんでください」と挨拶がありました。囃子屋台保存会の奉納演奏に始まり、昨年から活動を開始した「原町子供太鼓」の力強い演奏は、多くの方から拍手をもらっていました。また、田切区長の提案で、上市田の歴史をふまえた新たな伝統民俗芸能を創作して、今後の行事に活かしてもらいたい、とのことから「原町宿時代絵巻太鼓」をじゃじゃこいたつこ様に創作演奏していただきま

した。他には、厄年会による踊り、歌、マジックショーなど賑やかなお祭りができました。

プチエンジェル(エアロビ)

一緒に踊ろ!



まずは日本一の校庭桜の下、ウォーキングから始めます。

プチエンジェルでは、保育園児・低学年(1～3年生)・高学年(4～6年生)に分かれて、それぞれが、音楽に合わせて楽しくエアロビの練習をしています。皆さんも、お友達を誘って一緒に踊りませんか!!

保育園児
場所
杉の木のホール

低学年		高学年	
日時	場所	日時	場所
第1・3(火)	吉田区民会館	第1・3(火)	吉田区民会館
16時30分～17時30分		16時30分～17時30分	
会費		会費	
1回500円		1回500円	
連絡先		連絡先	
鎌倉 35-7797		木村 090-	
		3440-3299	
		宮嶋 090-	
		3963-5345	
		※講師 伊東いづみ先生	
		※体験(1回目)は無料	
		※各種お祭り・ふるさと祭り等参加	