

中央公民館だより



案山子まつり ~只見線に手を振ろう~

入広瀬公民館事業

一步踏み出す勇気で、

より充実した日々を

魚沼市教育長 梅田 勝



私たちは、生涯を通して、より楽しく、より充実した生き方を求めて日々学び、行動を起こしています。そこには、地域コミュニティを支える公民館の存在が不可欠です。公民館は、まさに社会教育及び生涯学習の中核的拠点であると考えます。公民館事業には、実に多種多様な講座、教室、イベント等を開催していることが下がります。例えば、地域探訪、男の料理教室、陶芸教室、高齢者大学、文化祭、芸能祭等々、地域の特色を生かし、工夫をこらした催しを開催しています。また、市民が参加しているものの中に、百を超える文化協会に所属する団体や六十を超える生涯学習連絡協議会に所属する団体等があります。

これら公民館事業に限らず、各種団体に所属して楽しんでいる人々と殆ど交流をもたない人々との二極化があるのではないのでしょうか。

楽しんでいる人が仲間を誘い、少しでも交流する人が増えることを期待します。また、声を掛けられた人は、一步踏み出して参加してみる勇氣を出してもらい、楽しさを共有し合う仲間が増えることが大切だと思います。

何の取り柄のない私は、せめて、文化祭や芸能祭等の催しに足を運んでは、作品や人々からたくさんさんのすばらしさをいただいています。

これからも、時間のある限り進んで諸行事に参加していきたいと考えています。

より楽しく、より充実した日々を求めて・・・

ピラティスでからだを整える

入広瀬地区

佐藤 智子



長年スキー活動充実の為にやっていった自己流のトレーニング。その姿を見て入広瀬公民館さんが声掛けをしてくれ、同館の体操教室を手伝うようになりました。数年前にはBESJ公認のマットピラティストレーナーの資格を取得し、教室ではピラティス導入で参加者のからだの動きは少しずつ良くなってきています。ピラティスは鼻から息を吸って口から吐く呼吸に合わせてからだを動かす運動です。呼吸でからだ内部を動かすので、老若男女どなたでもからだを整え鍛えられる運動でもあるのです。私もピラティスによって、この歳でもスキーのバランスが以前に比べて驚くほど良いと感じられ、その凄さを痛感しています。筋肉は何もしないでいると縮み硬くなりがちです。そうさせない為にもピラティスやストレッティングを取り入れて健康体を維持して貰えたらと思います。続けているところ



お茶一服どうぞ

広神地区

駒形 康子

静寂な空気の中でお茶を一服いただく、なんと心が安らぐことでしょう。茶道は堅苦しいと考えられがちですがそんなことはなく、湯を沸かし茶を点て、まごころを持ってお客様をもてなします。そのための一定の順序作法があります。講師の先生も「お点前の順番を覚えるより、まず相手を思い心を込めてお茶を点てる事が大切」と話されます。初心者教室の受講者にはありがたいお言葉です。

姿勢を正し挨拶することから入り、立ち居振舞、道具の扱い等丁寧に教えていただきます。皆さんとても熱心で和気あいあいの中にも張りつめた茶室の雰囲気が出ています。

茶道を通じて美の鑑賞ができるのも魅力のひとつです。茶花や掛け軸、道具類にお菓子等どれも鑑賞に価するものばかりで茶道の奥深さを知る事ができます。それと抹茶の効能は大きいと思います。永く茶道を続けられている方々はお元気で姿勢も良く若々しい！健康増進まわがいなしです。



マナー教室に参加して

堀之内地区

江口 晶子



前から、私は言葉づかいや箸の持ち方が変だ、と家族に言われていました。そこで、母が市広報誌を見て、今回のマナー教室に申し込みました。

笑顔が絶えない先生と人数が少ない中のマナー教室でしたが、とても話が分かりやすくなるほどと思ったことがたくさんありました。その中で、特に心に残ったことは、「箸の持ち方」です。「日本人は、ナイフやフォークは使えるのに、箸を正しく持てない人が多い。外国人は、箸の持ち方が正しい」ということでした。この話を聴き、日本人として頑張らないといけないと思いました。将来、大人になっても、今回学んだことを忘れず、もし外国に行った時でも日本の文化を教えられるようにしたいなあと思いました。ありがとうございました。



「案山子まつりに寄せて」

入広瀬地区

浅井 典裕



今年で第4回目となる「案山子まつり」。無事終えることができた。工夫を凝らした案山子は、只見線入広瀬駅周辺の設置場所から『道の駅いりひろせ』の敷地内に移動、展示され交通安全を願った。

『只見線に手を振ろう』をテーマに、『元祖鷹待山麓案山子組』と銘打って始められたこのイベントは、作者個人の趣味や地域の生活を模したするなど多種多様な案山子が今年も多数勢ぞろいした。そのアイデアと制作意欲はいつたどこから出てくるのか？

御多分に漏れず少子高齢化が著しいこの地域であるが、こういった作品を観ると、「まだまだこの地域も捨てたものではない」と思わせてくれるのが嬉しい。

来年も再来年も、更に案山子の数が増え、盛況になっていくことを願ってやまない今日この頃である。



「大人の遠足」に参加して

広神地区

大嶋 のり子

「おらが広神いろはがるた」の名所を巡る大人の遠足に十月二十一日に参加しました。小平尾・外山地区ということで、広神ダム周辺と折中溪谷、大滝を楽しんできました。

小平尾とその周辺の歴史を学び、功績のあった方々の石碑に手をあわせ、広神ダムに向かいました。途中、橋の上から見る越後三山と麓に広がる民家の風景は絵のようにすばらしいものでした。しばし見入りました。初めてダムの本体を見学し、その威容に驚くばかりでした。

その後、車で外山に移動。名勝地、折中溪谷大滝を散策。「折中は春は若葉で秋紅葉」の句の如くの絶景でした。

紅葉には少し早かったですが、爽やかな空気と広神の自然の美しさに、改めてこの地で暮らす幸福を思いました。又、ダム女といわれる若い女性グループ、博識な大人の方たちとの交流も楽しく、より充実した遠足になりました。



「ゆる体操に参加して」

堀之内地区

石田 睦

去る九月二十七日、堀之内公民館にて「ゆる体操講座」に参加しました。実は、ゆる体操について何の知識もなく、知人に誘われてみたものの、正直それほど期待せずの参加でした。

ところが……!!!先生のお人柄でしようか。弾むような軽やかなで美しい声に誘導されるがまま、身体を優しく優しく撫でさすっているうちに、手肌がじんわり暖かく、みるみるうちに潤っていくのがわかりました。

《先生の魔法の言葉》

「ゆったりゆったりゆ〜ゆ（言）ったり〜ゆ（言）わなかつたり〜ゆ（笑）」
周りの方々と笑い合い、とても和やかな雰囲気の中、楽しみながらの体操でした。

私は、普段から冷え性に悩まされ、肩凝りもひどく湿布を貼って過ごす日々ですが、参加した夜は貼るのを忘れたほどでした。

また、こんな機会があったらいいなーと思わせる講座でした。

豊野先生、ありがとうございました。



感動と出逢いの尾瀬ハイキング

湯之谷地区

佐藤 郁子

船で行く夏の尾瀬、一泊して沼も原も裏燧までも楽しめる贅沢な山旅に参加しました。

ワタスゲ揺れる湿原にはニッコウキスゲやアヤマなどが咲きほこり別世界の風情です。

ガイドさんに尾瀬の歴史や林の成り立ちなども教わり、帰る頃には「あの状態は倒木更新だね！」などと楽しそうに言葉に出すほど誰もが尾瀬通になっていました。

私個人としては、この二日間で十種類近くの野生蘭を見ることができ、大感激でした。一人旅では、不可能です。参加した大勢の目があったからこそその成果と喜んでいきます。

この素晴らしい尾瀬は市の宝でもありません。今回のように市民がその良さを実感し、豊かな自然をいつまでも残していくためにも、公民館事業として今後ともこんな機会を作ってくれることを望んでいます。

そして、市民の方々もこぞって参加されることをお奨めします。楽しかったですよ。



書道教室とペン字教室に参加して

小出地区

外角 香苗



小出北部公民館の初心者習字教室と初心者ペン字教室、二つの教室に参加しました。初心者習字教室では、書道の基本中の基本「永字八法」を習った他、色々な書体や古代中国の書家のお話なども聞いて面白かったです。また、終了時には先生手作りの胡桃のキーホルダーをプレゼントでいただくなど、とても和気あいあいとした雰囲気でした。初心者習字教室が終わって暫くした頃、公民館主事の山田さんから、「ペン字の方もいかがですか？」と言われ、「日常使う事の多いボールペンで美しい字が書けると良いなあ」と思い、こちらにも参加することにしました。バランスの良い美しい字が書けるように、くり返し先生から見ていただきました。お陰で普段から気をつけてゆつくりと字を書く事を心掛けるようになりました。いずれの教室も優しい先生方に丁寧に教えてもらえたので、参加するのがとても楽しかったです。



若がえられる楽しい教室

伊米ヶ崎地区

梅田 ハルミ

仕事をやめて、毎日何もすることがなく、たいくつな毎日を過ごしていた時、知人が伊米ヶ崎に若トレ教室があるから行ってみたいと言ってくれました。すぐ申し込みました。最初の日、とても緊張しましたが娘の同級生のお母さんや知っている人がいてとても安心しました。他の方々にも優しくしてもらって本当にうれしかったです。

運動で足を上げたり、歩いたりするのはとても好きなのですが、どうしてもダメな事があります。ジャンケンです。先生にはいつも負けてばかりで全然だめです。指まわしやつま先上げは、練習すれば少し上手になります。ジャンケンも全然勝てません。でも負けても楽しいです。家に一人でいても笑う事も無いのに、教室に行けば声に出して笑う事が出来ます。身体が動くかぎり元気に通いたいと思います。



歴史とロマン漂う
パワースポット巡り

湯之谷地区
関 光子



箕和田地藏様・吉田地藏尊・折立又爪彫り十六羅漢・熊野神社・湯之谷かっぱ村などで、現地の方々が丁寧に説明してください、改めて数々の発見がありました。やはり百聞は一見に如かずかもしれませぬ。

開湯1300年ですが、「大湯」と言われる位豊富な湯量が人と暮しを助けてきました。栃尾又温泉と往來する時通ったロマンチックな「合わせ湯橋」。円の中心に月の満ち欠けの様子を埋め込んである「月降園」。月待ち広場には願掛けの丸い石が月をかたどってあり商売繁盛が叶うと言われている事、熊野神社脇の温泉で眼を洗うと眼病治療の言い伝えがある「眼洗いの場」等々初めて知りました。

道中、焼き立てのシフォンケーキと冷たいお茶の無料サービスも美味しかったです。また、バスの中にはものしり博士、植物博士もいました。人との交流も楽しかったです。

市内プチ名所やパワースポット巡りは、まさにふるさと再発見でした。

「明るい終活のススメ！」講座に参加して

小出地区
久保田 悦子



生きていれば、必ず死を迎えます。歳の順番と決まっています。病气や事故で親より先に亡くなるかもしれません。また、一人住まいの人で、亡くなった後で発見された知人もいます。亡くなった後で、家族が困らないようにしたいと思っています。

知人は、「終活の準備を始めた。要らない物を処分し、物を増やさないようにしている。」と言っていました。私は、なかなか物を捨てられず困っています。

エンディングノートも、書けるところから書き始めようと思います。家系図や大切な人への伝言、認知症や寝たきりで要介護になった時のこと、延命治療について、葬儀についてなど、ノートは子どもと一緒に話し合いながら書くとういそうです。

また、初めて納棺体験をさせていただきました。棺の中は思っていたより不思議に落ちつきました。貴重な体験でした。



「魚沼太極拳クラブ」

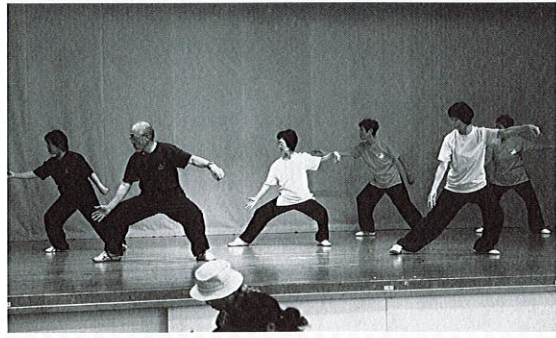
伊米ヶ崎地区
佐藤 トシ子

太極拳はゆったりとした全身運動です。力まかせに相手を倒すのでは無く、力を抜いて全身をリラックスさせて動作を行います。水の流れるが如くゆるやかに動きます。だから、若い人から年配の人まで楽しめる運動です。

私も太極拳を始めてからあまり風邪を引かなくなりました。意識動作やバランス感覚を養うことが身体全体にとっても良いのだと思います。時には音楽や唄に合わせて、二十四式太極拳をやります。虫野の祭や芸能祭の舞台で披露して、「合った」「合わない」「マチガイマシタ」などと反省し合うのも楽しみの一つです。

伊米ヶ崎公民館では毎週木曜日の午後七時半より、小出北部公民館では金曜日午後一時半から行っています。

興味のある方は、是非見学に来てください。「魚沼太極拳クラブ」部員一同、心よりお待ちしております。



猫と俳句

守門地区

佐藤 節子

うちには猫が2匹いる。どちらも道で出会った猫だ。先日、先住の方が手術をした。痛いとも苦しいとも言わず、ただぐったりと寝ている、こちらが具合が悪くなりそうだと。ということ、我家は人間を差し置いて、猫で生活がまわっていると、言っても過言ではない。

俳句は2匹目と会う1年前から、某テレビの影響で教室に入って始めた。私の拙い句には猫がよく登場する。猫は身近にいる人間の化身のようで、俳句に合うように思う。

- ・ 肉球に春泥つけて家出猫
- ・ 猫の声細くきこゆる梅雨の闇
- ・ 猫というぬくもり抱き冬に入る
- ・ 恋猫や知らぬ間にわが歳を越し

俳句教室では課題に従って四句提出し句会をする。つまり皆の提出した句の中から、自分が良いと思える句を選ぶのだ。我句が選ばれたり駄目だったりで一喜一憂する。後半は先生の添削だ。先生は俳句界で有名な山之内喜七先生で、もったいないような気持ちになりながら、いつも勉強させていただいている。

俳句は筆記用具さえあればいつでもでき、お金もかからない。言



葉の勉強になるから脳への刺激になる。「ボケ防止になるよ」と夫に勧めるが乗ってこない。まあ好き々々だから仕方ないとあきらめている。

1日1句は作ろうとしているのだが、まだ4年目なのに年々ひらめきがなくなっている。それでもこの魚沼という自然の宝庫にいるのだから、凡人でもよいので楽しんで長く続けたいと思っている。そして、1日でも長く猫にいてほしいと願っている。

見たよ!

酒井夫(ひろし)写真展

守門公民館

- 地域出身のプロカメラマン写真展に250名以上の参観者があり、その感想です。
- 「わすら」の写真に興味あり。こういう「いたずら写真」をもっと見てみたい。
 - 八海山の紫と鯉の黄色に惚れ惚れしました。
 - 魅入ってしまった。有難うございました。
 - 錦鯉ってこんなに美しいのかと再発見!
 - 水墨画みたいた。コントラストがきれい。
 - 錦鯉が生きているようで跳ね出てきそう。
 - 苦手の鯉だが、鯉が作る水の動きに目が行く。手拭いしたら外国人に受けそう。
 - 自然の素晴らしさを、写真を通して実感した。
 - 観光関係の者ですが、大画面で迫力満点。定期的には是非やって欲しい。

だんだんど〜も

私の住む伊米ヶ崎地区においてこのほど地域コミュニティの設立総会が開催され設立について決議がなされました。

伊米ヶ崎地域においては区長会組織がありコミュニティ組織と同じような活動をしていて改めてコミュニティを立ち上げなくてもそれなりの事業ができるというところでコミュニティの話がでると繰り返し議案として歴代区長会の課題で終わっていました。

しかし、小学校生徒の減少、地域住民の高齢化、空き屋の増加等どれをとっても任期一年の区長会では解決にならないと、設立に向けた検討委員会を立ち上げ昨年より一年間検討をしてきました。

検討委員会では地域住民の意見を聞くためそれぞれ各分野で活躍している方々の協力を得て問題提起をしてもらいました。

これから地域振興計画の策定に向けて地域の人材の発掘を兼ねて協力できるメンバーを集めていかなければなりません。

公民館事業も地域コミュニティとの連携を密にしこの地域に住んでよかったといわれる地域づくりに力を合わせて活動をしていきたいと思っています。

伊米ヶ崎公民館長 森山 喜久男

表紙の

四年目となった案山子まつり。地元大栃山集落の元相鷹待山麓案山子組が中心となつて、「只見線に手を振ろう」を合言葉に、八月下旬から十月上旬まで只見線沿線に約五十体の作品を設置。その後、「道の駅いりひろせ」で交通安全を願って十一月五日まで設置。

編集兼発行人 魚沼市中央公民館長 高橋 健一