

すざか

11

No.499

美味しい秋 見～つけ



青年ハローエイト講座

はやうじかん

自遊時感

【関連記事2ページ】

がりがやう山

朝夕はひとときわ冷え込む頃、今年も残り2ヶ月をきり、1年を振り返り、新たな年への思いを寄せる時季となってきた。今年もさまざまな出会いがあり、その出会いを大切にすることで、自分の成長があったのではないかと思う。そんな出会いの中、私にとってメジロとの出会いが忘れられない▼2月中旬、家の庭木にメジロが最高十数羽も集合した。本来、餌などやらない方がいいのだろうが、せっかく訪問してくれたので大歓迎。餌台を力うにしないよう、接待に必死だった▼小鳥に意地悪なヒヨドリに食べられないよう、小枝に針金3本でつるした不安定な餌台を5ヶ所用意した。リンゴをおろし金で擦って与え、バナナも与えた。喜んだのが蜂蜜だった▼手に乗りそうな距離までメジロは気を許してくれて、四月中旬まで庭にいてくれた。自然が豊かとは言えない団地の庭に2か月間滞在し、小さな声でさえずり、愛くるしい目を見せてくれたことに感謝感激▼来春もきっと「あのお宅の食事は最高だ」と言って再び来てくれるに違いない。次も蜂蜜で歓迎しよう。



進め！若い力で！！

新しい自分をGET!!

青年バラエティー講座

自遊時感

須坂市公民館では須坂市に在住または勤務、通学されている18歳～30歳位までの方を対象に、インドアやアウトドアのいろいろな事を体験しながら、楽しく仲間づくりができる青年バラエティー講座『自遊時感』を開催しています。

9月5日(金)・19日(金)にはパーソナルカラー講座、10月10日(金)には香道体験講座を行いました。

パーソナルカラー講座では、色彩の基本的な話を聞いたり、一人ひとりに合った色を講師に診断していただきました。

普段よく着ている服の色と診断後の色が同じになると「自分に合う色って分かるもんだね」と得意げに話す参加者がいたり、終始とても和やかな雰囲気でした。

香道体験講座では『名前は聞いたことがあるが、実際はどんなことをするのか分からない』との声が多く

ありました。そんな中、講師から香道のはじまりや、楽しみ方を分かりやすく説明していただき、細かい作法も気にせずに、体験することができました。(香道は簡単にいうと数種類の香りを当てる古来からある遊びです。)

参加者は「普段、忙しく生活している中で、ゆったりした時を過ごすことができて良かった」「初めてでしたが、微妙な香りを嗅ぎわかる事が出来て嬉しかった」「以前から体験したかったので企画を出したら実現した。自分のやりたかった事ができてとても楽しかった」など香道を満喫していました。



香りを聞き分け楽しめます

今年度は岡谷市青年学級との交流も活発で、夏にはボウリング大会や合同キャンプなどを岡谷市で実施し、交流を通じ、地域の枠にとらわれな



たくさんの仲間ができました

10月5日(日)には『秋を見つけない濃へ』と題し、須坂市内でぶどう狩りや高山・小布施の散策を楽しみました。

岡谷市からの参加者からは「りんご畑が近くにないので、りんご狩りもしたい」「松川溪谷の川のせせらぎや滝の轟音、自然の中で『癒される』気分になって良かった」「北信の方に来たことはあまりなかったけど、見たい所がたくさん出来たのでまた来ます」と皆それぞれ満足していました。

また、須坂の参加者も「須坂・高山・小布施と1日を一緒に過ごしながら、自分たちの気がつかなかった地域の良さを発見した」「いろいろな人と話すると刺激があって良い」「とても楽しい一日でした」と感想を語ってくれました。

青年バラエティー講座『自遊時感』

では、参加者を随時受け付けています。会社や学校の往復だけの時間を送っている人、何かをやりたいけれども見つからない人、仲間をつくりたい人、イベントをおこしたい人など、同年代の仲間と一緒に活動を楽しめ

るか。
11月の予定は本紙4ページに掲載してあります。これからも楽しい講座を計画しています。来年2月にはスキー・スノーボードの合宿なども予定していますので、興味を持たれた方はぜひ公民館までご連絡ください。

参加メンバー

募集中



楽しい時間を
過ごそうよ！

歴史を探訪しよう

堀家ゆかりの観音さまと
日本一といわれた石碑

(寿泉院)

市内上町にある寿泉院は、須坂藩ゆかりの寺院として、三代藩主堀直輝の霊廟などもあり、地域の歴史を学ぶ人たちだけでなく、遠方からも大勢の方が訪れています。

▼観音菩薩立像

この仏像は寿泉院境内にある北向観音堂の本尊で「開運出世厄除聖観世音菩薩」とも呼ばれる、堀家ゆかりの仏像です。

仏像の縁起については、諸説ありますが、その一つに豊臣秀吉の朝鮮出兵の頃、朝鮮国王よりいただいた仏像を秀吉が護持仏として大坂城内に安置、その後、須坂藩の祖 堀直重が、大坂夏の陣の軍功により徳川秀忠より賜わり、北向観音堂の本尊として安置したとも言われています。



観音菩薩立像

現在は、市内の個人宅に安置され、北向観音堂縁日に、堂内に遷されます。

▼豊太閤護持仏碑

寿泉院の山門脇には「豊太閤護持仏碑」と刻まれた、大きな石碑が建てられています。

高さ5.7m、重量およそ3トの石碑は、市内豊丘の灰野から、延べ5千8百人の手で33日の日数を要し運搬され、楚石は高さ3.5m、長さ5.9m、幅4.7m、重量およそ24ト。現在の高山村高井から旧須坂町、豊丘村、日滝村、日野村、高井村の1町4か村の4千8百人の手で、延べ51万2千人、74日を要して運搬されたことが記録されています。



ととっても大きい石碑

上町あたりを散策される時、北向観音堂や、歴史の刻まれた大きな石碑、参道にたたずむ忠治地蔵も訪ねてみてはいかがでしょうか。

(注1) 霊廟…先祖など人の霊をまつてある建物
(注2) 護持仏…護り本尊として信仰している仏



Face to Face

向き合う

今月は、地域の食文化を現代に受け継ぎ、郷土食の普及のため活動されている食生活改善推進協議会の滝沢登志さんを紹介しします。



滝沢 登志さん(中島町 77歳)

大正末期に生まれた私は、戦前戦後と大変な時代に生きて来ました。今は食生活も豊かになり、何でも揃う便利な時代になりましたが、ひと昔前は「にらせんべい」や残りご飯で作る「こねつけ」は馴染みの料理でした。四季折々に神仏に供えて無病息災、農作物の豊作を願って作られた手作りのものが、親から子どもへと作り継がれてきました。これが郷土食と言うのでしょうか。

たとえば正月の「ものづくり」には米の粉でまゆ玉や野菜などを形づつただんごを作り、その年の豊作を祈ります。三月には「やしうま」を作

り、お釈迦様に供えたり、お盆には「おやき」を作ってご先祖様に供えるなど、事あることに作って食べました。

戦後食生活が豊かになり、忘れられがちでしたが、近頃は見直され盛んに作られるようになりました。

やしうまも今は野菜を使って着色し、色々な模様を工夫して楽しんでいます。おやきの具も昔は野菜やあんこでしたが、今はいろいろな具を使って我が家の味を楽しんでいます。

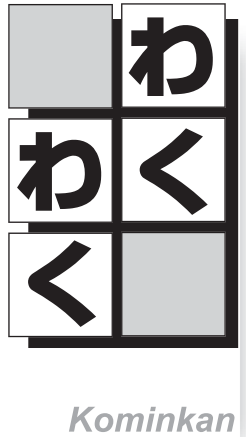
最近、公民館活動や学校行事で郷土料理講習会が行われたり、子どもたちが育てた大豆で手作り味噌を作ったりと、大勢の皆さんと料理を通じた交流ができ、若いエネルギーもたくさんもらえます。

こんな素晴らしい郷土食を残してくれた先輩の方々に感謝して、いつまでも地域の皆さんと一緒に作り続け、未来を担う子どもたちに郷土食を残せたら幸せです。



井上小学校料理クラスのおやきづくり

Waku
Waku



公民館

Kominkan

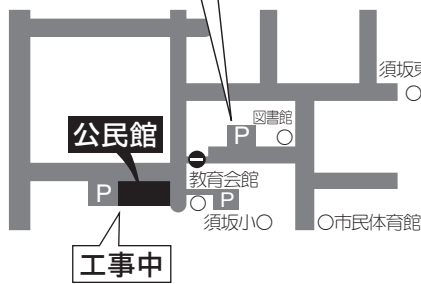
こちらをご利用ください

公民館外壁工事のお知らせ

市公民館西館の外壁改修工事を
11月末日まで実施しております。

工事期間中はご不便をおかけして
おりますが、ご協力をお願いいたし
ます。

なお、駐車場は市立図書館西側駐
車場をご利用ください。



青年ハロエティー講座

じゅうじかん

自遊時感

入会随時

11月29日
はひさめ9月

11月7日(金) ビリヤード講座Ⅰ～基礎編～
21日(金) ビリヤード講座Ⅱ～応用編～
12月5日(金) ペン習字～年賀状の宛名書き～

＊ 皆さんの参加を待ってま～す！ ＊

時 間 午後7時30分から

対 象 18歳～30歳位までの方

問合せ 市公民館 ☎245-1598

E-mail s-kouminkan@city.suzaka.nagano.jp



歌や踊り、食事を楽しみながら交流を深めよう！

須坂国際交流パーティー

と き 11月29日(土) 午後5時～8時
(入場は午後4時50分頃までをお願いします)

ところ 須坂市公民館3階ホール

参加料 日 本 人 1000円
外国籍の方 500円
小学生以下 無 料

11月5日(水)午前9時よりチケット発売

主 催 須坂国際交流パーティー実行委員会
須坂市公民館

申込み
問合せ 市公民館 ☎245-1598

数に限りがあります、
お早めにチケット
をお買い求め
ください。



豊丘地域づくり推進委員会

新そば試食会

と き 11月23日(日)
午前11時から午後12時30分

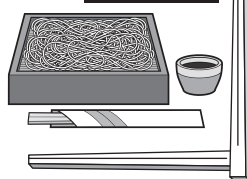
ところ そのさとホール

会 費 300円

問合せ 豊丘地域公民館

☎245-9768

限定500食
(先着順)



健康は知識と実践から

健康教室へのおさそい

と き 11月20日～12月18日まで
毎週木曜日5回シリーズ
午後1時30分～3時

ところ 南部地域公民館

参加料 無 料

申込み 11月13日(木)までに

問合せ 南部地域公民館 ☎245-0273へ



こんなメニューをとり揃えています…

第1回 11月20日(木)「東洋医学の健康法」
ツボ療法・指圧・マッサージの実技を中心に行います
テレビ信州ゆうがたGe t! に出演の平林先生

第2回 11月27日(木)「高齢者の歯の健康維持と治療」
加齢にともなう歯の治療法と心得

第3回 12月4日(木)「フォークダンス健康法」
覚え踊り交流する心の若さに挑戦

第4回 12月11日(木)「おしっこのはなし」
尿から何がわかる、もれと排尿困難、治療法

第5回 12月18日(木)「癒しのボディーワーク」
ヨガや気功を取り入れた心と体の調和

お問合せ・お申込み すざか女性未来館 TEL 245-1598

すざか
女性未来館からの
お知らせ

第21回 須坂女性未来館のつどい

押し花や和紙人形などの展示、すてきな演奏やファッションショーが行われます。くつろぎのひとときをお楽しみください。

皆様のお越しをお待ちしています。

※手話通訳希望の方はすざか女性未来館までご相談ください。(FAX 246-3906)

と き 12月7日(日) 開場：午後0時30分から

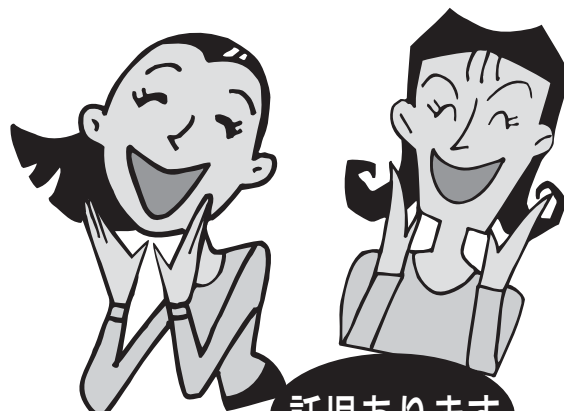
ところ すざか女性未来館・須坂市公民館

内 容 ◇ステージ発表…ファッションショー・演奏等

◇作品展示…七宝焼・書道・手まり・和紙絵
編みもの・リフォーム作品等

◇体 験 会…押し花・編みもの

この他に料理教室・お茶席を用意します。



託児あります

フラワーアレンジメント講座

冬シーズン到来！

クリスマス・お正月にドライフラワーや生花をアレンジメント！部屋をお花で飾りましょう！

①ドライフラワーアレンジメント

と き 11月25日(火) 午後7時～9時

講 師 浜岡一美先生

受講料 2,000円(材料費)

②生花フラワーアレンジメント

と き 11月27日(木) 午後7時～9時

講 師 大久保美樹先生

受講料 2,500円(材料費)

ところ すざか女性未来館 大講習室

定 員 各回15名(先着順)

申込開始
11月10日(月)

午前9時から

中国の家庭料理『水餃子』を作しましょう

～水餃子2種類とカンタン中国料理～

と き 12月6日(土) 午前10時～午後1時

ところ すざか女性未来館 料理実習室

講 師 徳竹ゆう子先生

受講料 1,500円

定 員 16名(先着順)



福祉住環境コーディネーター講座

平成16年1月開講予定です

詳しくは公民館だより12月号でお知らせします

手間いらず
失敗知らずの本格料理

料理講習会

覚えて便利な保温調理をやってみませんか。

と き 11月15日(土) 午前9時30分から

ところ 須坂市公民館 料理実習室

対 象 一 般

参加料 500円

持ち物 エプロン

問合せ 植村 ☎245-3548



須坂友の会

家事家計講習会

家計簿のつけ方や食事の上手な
摂り方を見直しましょう

と き 11月30日(日) 午前10時から

ところ 須坂市公民館 視聴覚室

参加料 300円(テキスト代)

問合せ 植村 ☎245-3548

れんらくぽ

社会教育団体の掲示板

原稿〆切は10日まで

〇月〇日
天気」

生涯学習推進員の サークル訪問⑩

洋裁教室

縫う会 の巻



1 ◆メンバー・活動日は

会員は女性11名、講師2名です。毎月第2・第4木曜日午前9時から11時30分まで、公民館第2会議室で活動しています。

◆会の概要は

人間の第2の皮膚と呼ばれる衣服はその人の個性を美しく表現するものでありたいと考え、自分の手と頭を使って服を仕立てています。

古い布や和服、買い置きの布をもち寄って、何に仕立てるか何にしたらよいかみんな考え、お互い刺激しあってよい作品をつくりだしています。



◆会員の声

おしゃれを楽しむためにも自分の服は自分の手で作り、出来上がった作品をみんなで着まわしワイワイやっています！



「すざか女性未来館のつどい」で毎年ステージ発表をしています。自分で作ったものを自分で着てステージで胸を張って歩く！一流のモデルになったような気分です！



皆さんも一緒にやりましょう！
ちょっとのぞきにおいでください。
お待ちしております！

連絡先 近藤レイ子
☎245-1340

◆インタビューを終えて

とてもおしとやかなご婦人方がミシンや手縫いで楽しそうに作品を仕上げておりました。ステキなスーツやワンピースが、実は着物や背広だったと聞いてとても驚きました。

世界に一つしかない自分だけの洋服、しかも体系にピッタリのもが着れることは最高の幸せですね。

皆さんの笑顔が作品よりもすばしかったのが印象に残りました。
(生涯学習推進員会 広報部 小林・柴田 記)

3

生涯学習ボランティアネットワークのお知らせ

市内には、様々な分野の生涯学習でボランティア活動に取り組んでいる多くの団体や個人の方がおられます。しかし共通する悩みも多く、連携を図る必要があることから、平成11年11月にこれらのボランティアをされている団体等が、情報を共有し協力しあって、住みよい須坂市をつくろうと結成された組織が「生涯学習ボランティアネットワーク」です。

毎年「情報・意見交換会」や「講演会」を開催しています。

未加入で活躍されているボランティア団体等のみなさん、ぜひ、このネットワークにご加入されてはいかがでしょうか。

生涯学習ボランティアネットワークは、
現在つぎのとおり12団体が加入しています。

1	生涯学習ボランティアさんかの会
2	須坂ボランティアクラブ21
3	せせらぎ生活学校
4	ガールスカウト日本連盟長野県第1団
5	須坂折り紙同好会
6	朗読ボランティアあかりの会
7	信越花俱樂部
8	育児サポートボランティアひまわりの会
9	須坂市ふれあいボランティア結いの会
10	心を育てるニューモラル
11	日本棋院須高支部
12	スコール家庭教育振興協会

上記の団体の他、5人の個人加入者がおられます。

今年度から、例年の事業とは別に、加盟会員の活動を皆で支援する事業を実施することになりました。

一人ひとりの新たなステージを拓こう 生涯学習で

第10回須坂市生涯学習市民のつどい

～9月23日に公民館で盛大に開催しました～

市民の皆さんに生涯学習の楽しさ、すばらしさを知ってもらおう一大イベントとして開催した市民のつどいに、大勢の皆さんが来場されました。今回は当日の様子的一端をご紹介します。

オープニングイベント

オープニングにふさわしい迫力ある演奏でした。相森中学校吹奏楽部の生徒さん。



ふれあいイベント

どのイベントも大好評でした。写真は『読み聞かせたんぼぼの会』『シニアアンサンブル』『折り紙指導』の滝沢鉄雄さん



ミニ・コンサート

立派にできた初舞台のピアノ・ハーモニカ教室修了生、写真は市民学園合唱クラブの皆さん。



実践発表

実践された話に聴き入ってしまう素晴らしい発表でした。
写真は左から「大臣表彰受賞の花壇づくり」の高橋秋雄さん、「私の生涯学習」の小林シヅエさん、「出前講座」の園芸高校の生徒さん



基調講演 萩原健司氏

演題「私のスキー人生」

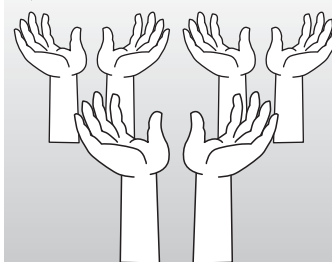
だれも知らないV字型飛行を思い切っ
てチャレンジした「決意」と日頃の「努力」
こそがアルペールビル五輪金メダルに
繋がったと語ってくださった萩原健司氏



レジ袋削減須坂フォーラム

今年度の支援加盟団体は

環境・消費に関する
改善活動をしている
「せせらぎ生活学校」
(会員13名)



支援

そこで、市全体の課題として、レジ袋削減フォーラムを計画しました。

テーマ 『減らそう！レジ袋、守ろう！地球環境』
～どうしたら減らせるレジ袋～

日時 11月16日(日) 午後1:30～4:00

会場 市役所 西庁舎ホール(旧市民会館)

内容 パネルディスカッション
パネラーには、市内スーパーの店長さん、消費者代表、行政関係者の方にご参加いただき一緒にこの問題を考えます。

主催 レジ袋削減須坂フォーラム実行委員会

このフォーラムは「須坂市連合婦人会」「須坂市消費者の会」のみなさんと実行委員会を結成して開催します。

参加料は無料、ぜひ大勢の皆さんのご参加をお待ちしています。

新しい風、生涯学習。



生涯学習のマスコット
『マナビィ』

編集・発行/
須坂市教育委員会
生涯学習推進センター

No.45

須坂市立博物館
博物館だより

開館時間 午前9時から午後5時
休館日 4・10・17・25日 ☎ 245-0407

第7回 臥竜山・鎌田山 地質とハイキング

臥竜公園を100倍楽しもう!!

臥竜山探検もいよいよ佳境！晩秋の里山をハイキングしながら、大昔に夢を馳せ、木々の不思議発見を楽しもう。

日時 11月8日(土) 午前9時～正午
集合 須坂市立博物館前 ※いつもより30分早く出発です！
内容 臥竜山から鎌田山まで、地質・岩石や紅葉の木々の不思議を学びながらハイキングします。ぐるっとひとまわりして解散は博物館前、正午の予定です。
講師 湯本博康先生(地質学会会員)
清水良昭先生(長野自然観察の会) 他
服装 山歩きのできる服装・はきもの・軍手
持ち物 手ぬぐい・水筒・筆記具
申込み 要(前日までにお願いします)
問合せ 須坂市立博物館 ☎ 245-0407

企画展
井上・幸高遺跡群発掘調査速報展
開催中

期間 平成15年10月28日(火)～12月7日(日)



△井上・幸高遺跡 第9号住居跡
カマド脇から出土した土器群



△大勢の皆さんが訪れた井上氏城跡(居館跡南堀)
現地説明会(14年4月20日)風景

平成14年道路工事に伴う緊急発掘調査で出土した井上幸高遺跡出土品の土器や錫杖等速報展示しています。須坂の古代・中世史を語る貴重な遺跡として注目されています。 **入館料** 大人200円 小人50円



お求めは須坂市立博物館へ
¥1200

特別展図録
**「すざかのがっこう
おらが学校のいま・昔」**
好評発売中！

学制発布から今日までの須坂市内11小学校のあゆみや校風が目で見てわかるように編集。

お子さまと一緒に昔の学校を語って下さい。

図書館だより

**平成15年度
須高読書感想文コンクール
入選者発表**



小学生の部 1・2学年

一類	金賞	小林 千華	井上小1年
二類	金賞	北村 澄香	井上小1年
三類	小布施町教育長賞	三田 和也	栗が丘小2年
	金賞	嶋田 愛	須坂小2年

小学生の部 3・4学年

一類	金賞	海野 裕希	小山小4年
二類	金賞	中島 啓太	高甫小4年
三類	高山村教育長賞	大屋 圭市	森上小4年
	金賞	滝沢 安美	森上小4年

小学生の部 5・6学年

一類	金賞	石田 直輝	森上小5年
二類	須坂新聞社賞	中沢 萌	小山小6年
	金賞	滝沢あゆみ	小山小6年
三類	金賞	草間 亮太	高甫小6年

行事の案内	おはなしの会	1・15・22・29日	午前11時～
	創作童話の会	8日(土)	午後2時～
	万葉集の勉強会	11日(火)	午前9時30分～
	あかりの会	12日(水)	午前10時～
	一茶の会	15日(土)	午前9時30分～
	読書会	19日(水)	午後7時～
	テキスト「平家物語」(扇の的)		

おはなしびっくり箱(おはなし発表会)

日時 8日(土) 午前10時30分～正午頃まで
場所 須坂市柔道場(図書館の隣り)

おはなしの会に参加しているボランティア合同の発表会です。読み語り・腹話術・手品などもりだくさん！

中学生の部

一類	須坂市教育長賞	青木 貴広	東中3年
	金賞	市川 里美	墨坂中2年
二類	金賞	善財 静香	東中3年
	高山村公民館長賞	竹内 秀幸	墨坂中2年
三類	金賞	横山 望美	墨坂中3年