

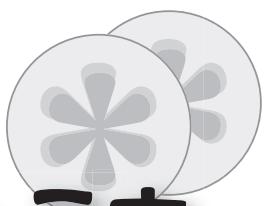
すざか

4

No.516

こども21すざか未来大学
仁礼分校

親子
やしょうま
づくり



皆でこねたお団子に色をつけて
模様をつくりました。



引いて伸ばしてやしょうまをつくりました。

【関連記事 4 ページ】

若返りや美容に効果があると、錠剤やカプセルなどの栄養補助食品（サプリメント）が、コンビ二などの店頭にも並んでいるのをご存知だろうか。私も食後に服用しているが、テレビ番組の影響か生産が追いつかない商品もあり、関心の高さがうかがえる▼先日、友人夫婦と話をしていたら「健康に良いといわれている物を撮るより、体に悪い物を撮らないうように心がけている」といわれ、なるほどと思った▼彼らは子どものアレルギー体質改善のため、食事に気をつかつてきた。「アレルギーによく効くといわれるものを試すより、アレルギーの原因になるものを知り、それを取り除くのが効果的だった」という▼今では子どもたちも普通の食事をしているらしいが、食品添加物の多いものや旬野菜以外は食べない。もちろんサプリメントで何か補うつもりもないとも▼成人病が生活習慣病ともいわれるが「健康に良い」などと聞くと、普段の生活も省みず、店頭に並ぶサプリメントについ手が伸びてしまう私には、重い一言だった。

がりゅう山



古紙配合率100%再生紙を使用
PRINTED WITH SOYINK
大豆油インキを使用

須坂市民学園

学園生募集

新しい
出あい

心の
ふれあい

生涯学習で
生きがいを
見つけましょう！



市民学園
3つの
あい

楽しく
学びあい

申込期間 4月15日(金)まで

受講者負担金 3,500円

開講期間 5年間（1年毎の更新です）

講座内容 右表参照

クラブ活動 下記のほか、10人前後で新規に発足できます。

- ・書道 　・謡曲 　・町並み 　・俳句
- ・園芸(菜園) 　・歴史と文化 　・ヨガ
- ・茶道 　・合唱 　・陶芸 　・パソコン
- ・フラダンス 　・マレットゴルフ
- ・ガーデニング 　・社交ダンス

(活動日はクラブごとに異なります)

市民学園講座計画

回	月 日	講座・講師名
1	4月23日(土)	【午後】開講式、オリエンテーション、自治会役員会
2	5月21日(土)	【午後】自治会総会、クラブ発足式 話し方講座 講師：「シニア大樂」副理事長 藤井 敬三 先生
3	6月18日(土)	【午後】心と体の健康講座 講師：教育アドバイザー 嘉生 稔宗 先生
4	7月16日(土)	【午前】学級別学習会 【午後】自然科学講座 講師：野尻湖ナウマン象博物館 近藤 洋三 先生
5	8月20日(土)	学級別学習会（館外学習）
6	9月17日(土)	【午前】学級別学習会 【午後】福祉介護講座 講師：日本社会事業大学教授 高橋 流里子 先生
7	10月15日(土)	<市民学園学園祭> 【午前】演芸講座 講師：<未定> 【午後】各クラブ・学級の発表会と交流会
8	11月12日(土)	学級別学習会（館外学習）
9	12月17日(土)	【午後】文学講座 講師：作家 高 史明 先生
10	1月21日(土)	【午前】学級別学習会 【午後】ふるさと歴史講座 講師：郷土史研究家 青木 廣安 先生
11	2月18日(土)	【午後】社会科学講座 信州大学教育学部出前講座
12	3月11日(土)	修了式、自治会総会

※講師の都合により変更になる場合もあります。

※4・6・12・2・3月は午後ののみの活動になります。



地域の良さを再発見！



①公開講演会：「新しい発見」を身近に」をテーマに、現代社会の問題や、知っているようでも知らない私たちが住む須坂の歴史などを地元研究者からお話を聞きします。



②学級活動…

講演会と同じ日に行われる学級独自の学習会や、年2回の館外学習会があります。一緒に机を並べて学びあい、ふれあいを深めます。

現在、15のクラブがあり、多くの方が加入されています。

市民学園のモットーは「出あい・ふれあい・学びあい」です。学級活動やクラブ活動で「ふれあい」が深まり、ともに「学びあい」が生まれてきます。探しに、ぜひ市民学園へお越しください。

③クラブ活動…

趣味や嗜好を同じくするもの同士が集まり、学びを高めます。



セミの抜け殻にびっくり!!

市民学園では「須坂の良さを知り、須坂に生まれ住むことに誇りの持つ人づくり」のねらいのもと、3本柱（公開講演会、学級活動、クラブ活動）を中心に活動しています。

ある学園生の一年

(春)

私はこの春、12名の仲間と一緒に進級しました。クラブはフラダンスと合唱に入っています。

開講前にクラスでお花見会をしました。この一年間楽しくやろうと誓い合い、役員もこの場で決めました。

開講式では、33名の新しい仲間が学園に入ってきた。合唱クラブにも何人か入りました。

5月は医療講座の講演で、楽しく老いる方法を聞きました。

7月の講演ではセミの抜け殻が配られびっくりしました。昆虫の世界の話を楽しく聞きました。

(秋)

学園祭に向けて、フラダンスは練習を増やし、合唱クラブも練習に熱が入りました。

学園祭は学級の発表もあり、大忙しの1日でした。とても充実感がありました。その後の懇親会は盛り上がりいました。

私にとって、今年一番大きな出来事は、メセナホールで開かれた「オペラを作りましょう・小さな煙突やさん」へ合唱クラブが参加したことです。

観客席の脇で歌ったのですが、とにかく緊張しました。

(夏)

フラダンスクラブでグループ

ホーム「サンオアシス」の夏祭りに参加し、フラダンスを披露し、楽しい夜を過ごしました。

今年は講演会の一つに岩波講座が入っていて、普段とは違った雰囲気で楽しい話を聞くことができました。

9月の館外学習は、飯山の文化財を見学しました。須坂には何があるのか考えさせられました。

(冬)

「生活習慣病予防」をテーマに

した学級別学習会では、市栄養士を講師に料理実習を行いました。皆で一緒に料理を作るなんて考えてもみませんでした。

3月の修了式では10名の5年生が修了されました。同窓会へ入り、これからも同窓生として活動を続けられるそうです。

あつという間の1年でしたが、館外学習やクラブ活動、仲間とのおしゃべりはとても楽しくて、時間がとても短く感じました。



先生の手つきを見る目は真剣

「地域の伝統的な食文化を学び、親子のふれあいを深める」目的で、仁礼地域づくり推進委員会が主催し開催されました。

当日は地域の市食生活改善推進協議会会員の岡田良子さんと藤森一二三さんを講師に、小学1年生から5年生までの16名を含め、計26名が参加しました。

2月26日㈯ 仁礼コミュニティセンターで「やしうまづくり教室」を開催しました。

親子やしうまづくり



いき
いき
一公民館

「やしうまづくり」は2回目なので上手にできた」という児童が、慣れない手つきの大人に教えていた姿も見られました。

講師の岡田さんは「親子でひとつものを作つてふれあいを深めるのは、本当に良いことだと思います。地域の伝統食が、子どもたちの手で後世まで伝えられていくと良いですね」とにこやかに話されました。

「やしうまづくりは2回目なので、やしうまを味見して『おいしい!』と、とても楽しそうに米の粉をこねる児童や、模様の成形に苦労しているお母さん、できたの家でも作りたいね」「そうねえ。でも…家ではチヨットねえ」と談笑する親子など微笑ましい姿が見られました。

「ムニユムニユしてて気持ちいい」と、とても楽しそうに米の粉をこねる児童や、模様の成形に苦労しているお母さん、できたの家でも作りたいね」「そうねえ。でも…家ではチヨットねえ」と談笑する親子など微笑ましい姿が見られました。

この日は、椿と巴錦の模様になる2種類のやしうまを作りました。



どんな模様になったかな?

第20回「デフリンピック」(※)バスケットボール男子日本代表として出場された手塚清貴さんをご紹介します。

手塚清貴さん
(米持町)

私は産まれつき耳が聞こえず、長野ろう学校へ幼稚部から通っていました。バスケットボールとの出合いは、いつもバスケットをしていた先輩たちがいて、仲間に入れてもらいました。当時は「ゴールが凄く高かったので、ショートが入ったときはとても嬉しかったですね。

小学5年生のときに、長野市のミニバスケットボールクラブに入り、他の学校の子と一緒にバスケットをするようになりました。コミニケーションがうまくできないこともあり苦労しましたが、バスケットを通じて、人との繋がりが広がったり、良い仲間もできました。

※「デフリンピック」:聴覚障害者のオリンピックのこと。1924年から「世界聾者競技大会」として4年に開催され、2001年のイタリア・ローマ大会よりIOC(国際オリンピック委員会)の認証を受け、「デフリンピック」と改称。



試合後、対戦チーム（豪州）と一緒に記念撮影

1月にオーストラリアで開催された「デフリンピック」では、外国の選手との体格差に驚きましたが、実力の差は感じませんでした。しかし、精神面での差が出て負けてしまった試合もあり、弱点を克服して次は絶対に勝ちたいです。私は学校の先生になって、将来を担う子どもたちにバスケットや、いろんなことを教えることがあります。4月から香川県の大学へ進学し、教員免許の取得を目指してがんばります。

青年バラエティー講座

じゅうじかん

自遊時感

「会社と家の往復だけじゃつまらない…」「いろんな人と知り合いたい！」etc…そんな想いをもっているあなた！「青年バラエティー講座 自遊時感」に参加しませんか？

一人ではできないことや、知識・教養を身につけられる講座、スポーツ、インドア・アウトドア活動など幅広い分野をいろんな仲間と楽しもう！

※講座の説明会を4月22日(金)午後8時から
市公民館で行います。

お気軽にお越しください！

☆対象 18歳～30歳位までの須坂市近隣に在住
または勤務、通勤されている方

☆期間 平成17年5月～平成18年2月

☆開催日 每月第1・第3金曜日
午後7時30分～午後9時
(休日には参加者の自主企画もあります)

☆参加料 年間3,000円(保険料など)

☆申込み 随時受付中です。

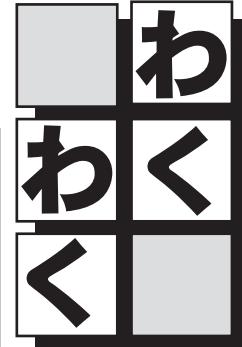
☆問合せ 市公民館 ☎245-1598

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

参加者
大募集
だよ

Waku Waku

公
民
館



Kominkan



開講日 講座内容

5月7日(土)	opening party ~ヨロシクどうぞ~
5月20日(金)	ボウリングに興じる
6月3日(金)	ゴルフ講座 ~横○&宮○に負けるな！~
6月17日(金)	プリザーブドフラワー講座
7月1日(金)	ホタル観察会
7月15日(金)	マナー講座
7月23日(土)	花火を見ながらバーベキュー♪

※キャンプやスキー・スノボー交流会も計画しています。

大人のピアノ教室

参加者募集

今が始めるチャンスです！

基礎からゆっくり習ってみませんか。

対象 初めてピアノを学習する方

講師 ヤマハ大人の音楽教室講師

宮城貴美子 先生

期間 5月～9月(水曜日 全10回)

時間 ◇昼間コース 午前10時～11時

◇夜間コース 午後7時～8時

受講者負担金 6,000円

(講師料5,000円 テキスト代1,000円)

定員 各コース10名

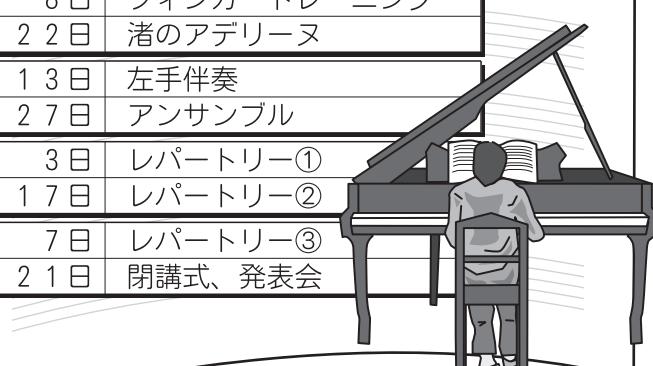
(先着順、定員になり次第締め切り)

申込み問合せ 4月11日(月)午前9時から

市公民館 ☎245-1598

♪～予定表～♪

5月	11日	開講式、楽譜ってなあに？
	25日	コードネームの基本
6月	8日	フィンガートレーニング
	22日	諸のアデリーヌ
7月	13日	左手伴奏
	27日	アンサンブル
8月	3日	レパートリー①
	17日	レパートリー②
9月	7日	レパートリー③
	21日	閉講式、発表会



春だから…新しいコト始めましょう!!

講座＆教室のご案内

公民館名	募集する講座・教室・学級など（毎月開催予定）			
須坂市公民館 ☎245-1598	今月号（p 2、3、5）に講座・教室の募集記事を掲載しております。 今後も公民館・地域公民館等の講座募集の記事を掲載します。			
仁礼コミュニティセンター ☎245-8118	水彩画教室 第1・3水曜日 童謡を歌う会 第2土曜日 生け花教室 第3木曜日 昼の書道教室 第1・3水曜日			
井上地域公民館 ☎246-2488	墨彩画教室 第1・3水曜日 毛筆習字教室 第2・4水曜日 切り絵教室 第4木曜日 短歌教室 奇数月の第3木曜日 焼き物教室 第2金曜日 地域の歴史講座 第3水曜日			
南部地域公民館 ☎245-0273	絵画教室Ⅰ 月3回／火曜日 午前 絵画教室Ⅱ 月3回／金曜日 夜 健康教室 月2回／木曜日 午後 南部地域の歴史を学ぶ会 5月より 土・日曜日 午前			
豊洲地域公民館 ☎246-3232	陶芸教室 月曜日 水墨画教室 月曜日 初心者俳句教室 火曜日 書道教室 金曜日 ※各教室とも月1回実施予定			
日滝地域公民館 ☎248-1686	童謡を歌う教室 第1火曜日 毛筆習字教室 第3水曜日 和紙絵教室 第3火曜日 ひまわり学級 第2火曜日 線彫り教室 第2・4木曜日 高齢者学級(お達者クラブ) 月1回 高橋女性学級 第3木曜日 良寛に学ぶ会(4月28日㈭夜からスタート) 第4金曜日			
高甫地域公民館 ☎248-1925	歴史講座 月1回 自分史講座 月1回 水墨画教室 第3水曜日 中国語講座 月3回 絵画教室 月3回／火曜日 ハーモニカ教室 月2回 パソコン教室 毎週木曜日 英会話教室 月2回 ことぶき学級 年4回 陶芸教室 月1回 読書会 月1回 オカリナ教室 月3回			
豊丘地域公民館 ☎245-9768	陶芸教室 第1・3水曜日（4～11月） 切り絵教室（創作民話の共同制作） 第2木曜日 四季を歌う音楽教室（童謡・唱歌の練習） 第4金曜日			
旭ヶ丘ふれあいプラザ ☎246-3783	うたおうプラザ 第3水曜日 高齢者学級 第2木曜日 旭ヶ丘女性学級 第3金曜日 松川女性学級 第3火曜日			
農村環境改善センター ☎246-2274	日野地区第1回ゲートボール交流会 5月 その他、各種教室・講座を計画中です			

※各講座の開催時間など詳細は各地域公民館等へお問い合わせください。

お問い合わせ・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 From

楽しい講座が盛り沢山!

皆さんのご参加をお待ちしています!!

講 座 名

開催月(予定)

インテリアコーディネート入門講座	6月
プリザーブドフラワー講座	6月～7月
アロマセラピー講座	9月
すざか女性未来館のつどい	12月4日(日)
洋菓子講座	1月～3月
福祉住環境コーディネーター講座	1月～3月
寄せ植え講座	秋・春
家庭料理講座(おやき作り他)	年3回
プロが教える本格中華料理講座	未定
アメリカン3Dシャドーボックス	未定

※この他にも楽しい講座を企画中です。
詳細は公民館だよりで随時お知らせします。



すざか女性未来館では、女性が仕事や家庭で生き生きと暮らしていくよう、職業支援や福祉の増進に関する事業、勤労者家庭支援事業などさまざまな事業を行っています。

また、23の登録団体の皆さんが学習活動を通して、団体間の交流も活発に行われています。

今年度もこのテーマに沿った事業を計画し、実施しますので、お気軽にご参加ください。

すざか女性未来館の使用について

☆すざか女性未来館の運営に沿った団体は、使用許可申請ができます。

『すざか女性未来館使用許可申請書』を提出し、使用許可を受けてください。

☆各教室を使用されるときの申込みは、原則1か月前からです。ただし「すざか女性未来館使用許可団体」として登録されると、2か月前から申込みができます。

☆登録団体(許可団体)として、「未来館のつどい」や「運営委員会」などにご協力いただくことがあります。

☆この他、注意事項がありますので、係員より説明を受けてください。

「人生の生き方講座」老若男女どなたでも 生涯学習ニューモラル(入門編) ～ほんとうの幸せってなんていよいよ～

心を磨く学問を学んでみませんか。
あなたの運を開きます。

期 日 ①4月24日(日)
②5月22日(日)

時 間 午前10時～11時45分

場 所 仁礼コミュニティーセンター
会議室(2階)

講 師 モラロジー社会教育講師
①石田 文一 氏
②宮沢 廷泉 氏

参 加 費 無 料

主 催 財モラロジー研究所
須坂モラロジー事務所

問 合 セ 滝沢 245-6608
池田 248-0344

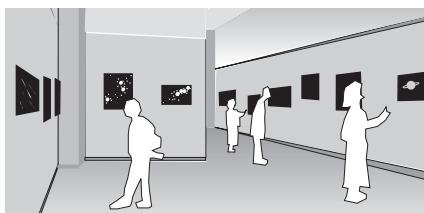
第5回 2005 須坂ハイランド星を見る会

きら 煌めく星ぼしの写真展

同時開催：現代押し花アート展

会員の星野写真や押し花アートをお楽しみください。

- ☆と き 4月7日(木)～4月19日(火)
- ☆と こ ろ 湯っ蔵んど 市民ギャラリー
- ☆問合せ 須坂ハイランド星を見る会
高橋 ☎ 246-1374



• 社会教育団体の掲示板
れんうくば
原稿〆切は10日まで

市公民館 ☎ 245-1598
このコーナーのお問い合わせ

平成17・18年度《第4期生》

受講生募集!

『生涯学習すざか学舎』

～須坂人（すざかびと）を目指して～

「ふるさと須坂」を
学ぶ講座の決定版！

前号で予告しました平成17年度・18年度の「生涯学習すざか学舎」第4期生の受講生を募集します。

現地学習を多く取り入れ、自分の目で見て、肌で感じながら「ふるさと須坂」をたっぷり学んでいきます。

目的

- ◎ふるさと須坂を学習材にし、現地学習も重視しながら、須坂を体系的に学ぼう。
- ◎「わがまち、わが地域」を学ぶことを通し、人間性を磨き、国際的視野に立って須坂を愛することができるようになろう。
- ◎「生涯学習のまちづくり」に積極的に参加、参画する意欲と実践力を身につけよう。

修学年限

2年間（平成17年4月～18年3月）



「山城に学ぶ」～井上竹の城跡～（現地学習）



「大笹街道に学ぶ」～大明神沢～（現地学習）

入学会員等

5千円／年間
(受講料・保険料・運営費等)

参加資格及び定員

18歳以上の
市民20人程度

申込み受付期間

4月4日(月)～14日(木)

開催講座

原則として月2回程度（現地学習を含む）
(毎月第1・3第土曜日の午前中)

講座内容

受講生の話し合いにより決定します

申込み先・
問合せ先須坂市生涯学習推進センター
(須坂市公民館内)
☎245-1598

新しい風、生涯学習

生涯学習のマスコット
『マナビ』

須坂人（すざかびと）とは・・・

ふるさと須坂の美しい自然や、先人たちが築いてきた歴史や文化などを学び、誇りを持って後世に語り継ぐとともに、お互いに力を合わせ、明るく住みよい須坂をつくり、将来に向かって自らが須坂の新しい歴史と文化などの扉を開き、創造することができる人。



第3期生の皆さん（爽やかな新緑の下で）

編集・発行／
須坂市教育委員会
生涯学習推進センター

No.62

生涯学習 トピックス

「生涯学習インストラクター」資格者 3人が、「まなびの達人・あそびの達人」に

生涯学習インストラクター制度は、文部科学省認定社会通信教育講座を修了された方々の学習成果を認定評

価し、多様な生涯学習活動を支援・指導する人材を養成するために開設している認定制度です。

現在、全国で2万2千人。須坂市でも30人の方が資格を取得されており、完全学校週5日制、総合的な学習時間の導入などで大活躍されています。今回、この資格者の中から、上記3人が自ら学ぶことを継続し、一芸に秀で、さらにボランティア精神が旺盛で、地域や学校で活躍されているとして「まなびの達人・あそびの達人」に認証されました。

生涯学習インストラクター

池田志う子さん（仁礼町）
佐藤 政世さん（春木町）
岡田 良子さん（仁礼町）



池田さん



佐藤さん



岡田さん

全国2万2千人の中から230人、そのうち長野県からは13人、うち上記の3人が須坂市から選ばれ、去る2月26日の認証式には文部科学省生涯学習推進課長ご臨席のもとで社会通信教育協会長から栄えある認証書が授与されました。

これで須坂市の達人は、小松浩さん、深井一郎さんに続き5人となりました。

なお、この3人も須坂市生涯学習推進員として活躍中ですが、今回の認証を契機にますますの活躍が期待されます。

生涯学習推進員の サークル訪問㉕

もくれんの会 の巻



* 会の概要 *

彫刻刀を手に、平らな木からひと彫りひと彫りし、世界でオソリーワンの木彫りの作品を楽しい仲間と一緒に作っている会です。

25年前の初代会長が「もくれんの花が好き」ということから会の名前となりました。メンバーのほとんどが今までに一度はもくれんの花を題材にした作品を作っています。

* 活動の状況 *

第1、3金曜日午前9時30分から午後2時30分まで、市公民館の作業室で活動しています。

メンバーは10人で、小林蕙先生にご指導いただきながら、11月の市民文化祭に向け壁飾りやついたてなどの大作から、お盆やお皿、鏡の縁飾り、小ダンス、タオルかけなどの日用品まで幅広い作品を手がけています。



* 会員の声 *

でき上がった作品を生活の中で使って楽しんだり、お雛様のように飾ったり、題材を季節に合わせて楽しめるのも魅力です。

プレゼントにも喜ばれ、娘の嫁入り道具にもしました！

今後はギャラリーでの作品展も考えています。



問い合わせ先 馬場 あや子 ☎ 245-7675

インタビューを終えて

木のぬくもりと、手づくりの暖かさが感じられる作品はどれも素晴らしい、集中してひと彫りひと彫り丁寧に彫る皆さん姿はりりしく、時にはおしゃべりを交えながら穏やかに彫っていました。

とても楽しそうで生き生きと活動されていました。
ぜひ作品展を成功させてください！

(生涯学習推進員会 広報部会 飯泉・湯本 記)

須坂市立博物館

博物館だより

開館時間 午前9時～午後5時
休館日 4日

FAX 245-0407

特別展示 初代須坂藩主**堀直重 肖像画 (複製)**今回複製された初代須坂藩主
堀直重肖像画

初代須坂藩主堀直重肖像の複製画ができました。

直重の肖像画は、千葉県佐原市の宗勝寺（日蓮宗）蔵の軸装画が今日確認できる唯一のものです。

昨年の企画展「須坂藩のとさま」展で初めて展示紹介しましたが、劣化が激しく、今後の公開が困難であることから、同寺のご好意により、縁の地須坂市での複製が実現しました。

これを記念して4月5日(火)から5月5日(木・祝)まで特別展示をします。

堀直虎公像 移転のお知らせ

これまで須坂駅前シルキービル2階で展示されていた「堀直虎公像」を移転し、博物館1階の展示室「近世の須坂」で常設展示します。

期間中は直重肖像画・直虎像を一場で見ることができます。この機会にぜひご覧ください。

図書館だより**行事のこなれ**

おはなしの会	毎週土曜日	午前11時～
一茶の会	9日(土)	午前9時30分～
創作童話の会	9日(土)	午後2時～
西行法師の勉強会	12日(火)	午前9時30分～
あかりの会	13日(水)	午前10時～

新しい講座のご紹介**西行法師の勉強会**

日 時：平成17年4月～平成18年3月まで
全10回（8月・12月を除く）
毎月第2火曜日
午前9時30分～11時30分
場 所：図書館 会議室（2階）
講 師：山崎 岩 先生（元小布施町公民館長）
参加費：無料
申込み：不要（当日会場へお越しください）
内 容：西行法師の作品を通し、話題の義経など歴史的人物との関わり、また歴史的背景などを学ぶことができます。どなたでも興味のある方のご参加をお待ちしています。

**須坂市出身・在住者の
著作を探しています**

須坂図書館では、須坂市出身者・在住者の著作を収集しています。この図書は、専用の展示コーナーを設け、市民の皆さんに公開・貸出しをします。

①須坂市に現在住んでいる人が書いた本
②須坂市に以前住んでいた人が書いた本をご存知の方は、図書館に情報を寄せください。

また、上記の本を無料で譲っても良いという方は、ぜひ図書館までお知らせください。皆さまからの情報をお待ちしております。

**2005 こどもの読書週間**

★コノ星二八 本ガアル…★

4月23日(土)～5月12日(木)



4月23日(土)は「子ども読書の日」です！
オススメ本の展示・貸出しを行います。大人も子どもも、この機会に楽しい本探しをしてみませんか？