

すざか

1

No.525

犬のおまわりさん



いつでも地域や子どもを見守ってくれています。
(関連記事 3 ページ)

そば打ち交流会



地域の支援者の皆さんとそばを打って会食交流をしました。
(関連記事 2 ページ)



目次

- P2 いきいき公民館 (2005須坂国際交流パーティー、こども21すざか未来大学常盤分校 そば打ち交流会)
- P3 人と向き合う (高橋洋子さん、岡谷裕子さん) 子どもを守るパトロール隊員犬のおまわりさん
- P4 郷土の先人たち (小田切辰之助) お正月の寄せ植え講習会 (南小河原公民分館)
- P5 わくわく公民館
- P6 生涯学習だより (第12回生涯学習市民のつどい講演録PART2)
- P7 生涯学習だより (ボランティア交流会・サークル訪問)
- P8 博物館だより
- P9 図書館だより
- P10 すざか女性未来館・お知らせ

謹賀新年 酉(と)年か
ら成(いぬ)年へ、何だか良
いことがありそうな気がする。
火災よけ・安産を祀り、いぬ
の日にこたつを作る・腹帯をするな
どの慣わしがある▼「犬も歩けば棒
にあたる」ということわざがある。
犬に棒だから本当は災難にぶつかる
意味である。じっとしていればいい
のに、なまじ動くので災いに遭うと
の戒めだ▼それが今では、とにかく
やってみれば幸運に恵まれると、反
対の意味で使われることが多い。ど
うせなら前向きな解釈がいい▼犬は
人間にとって最高の友人、素晴らしい
隣人、良きパートナーとして暮ら
してきた。猟犬や番犬に始まり、牧
羊犬、警察犬、盲導犬、ペット用な
ど用途に応じて多様な品種も生み出
されてきた▼今や愛犬を「犬のおま
わりさん」として、バンダナを着用
させ、児童の通学時間帯などに散歩
しパトロールを行うボランティア運
動として活躍もしている▼犬は、人
の身近にいて、人懐こく群れる性
質があるため、早くから人間の世界
になじんだといわれている。人も群
れてばかりいるのもどうかと思うが、
どうせ群れるなら今年は公民館で生
涯学習に群れてみてはいかがでしょ
うか。戌年にあやかり積極的行動の
年にしたいものである。





たくさんの方が国境を越えて交流しました。

6回目を迎えた今年のパーティーは日本人210名、外国人は14か国65名の計275名の参加があり、国際親善を深めました。
開催にあたり、ボランティアスタッフを募り、67名の皆さんで実行委員会を組織し、手作りで行いました。

昨年11月26日(土)に須坂市公民館で須坂国際交流パーティーを開催しました。

須坂国際交流パーティー

みんなが国際親善大使



外国人との初めての会話にドキドキ

エンターテインメントでは、タイの民族舞踊や剣道の形などそれぞれ文化的特徴のあるものが披露されたほか、公民館で活動されているサークルの演奏や手品で会場を盛り上げました。

また、全体交流では参加者が持ち寄った料理(ポットラック)を食べながら談笑したり、参加者全員で炭坑節を踊るなど、楽しい時間が過ぎました。

参加された方からは「いろいろな国の人たちと話したり握手や写真を撮ったりできて、嬉しかった」「英語が話せないのでも外国の方と話すのにためらってしまいました。また機会があったら、今度は勇気を出して積極的に話し掛けてみたいです」などの、いろいろな感想が聞かれました。



初めての石臼挽きに興味津々

須坂小学校とこども21すざか未来大学常盤分校実行委員会では総合的な学習の時間を利用して、3年生の児童がそばの栽培を行いました。当日は、そば作りで地域の活性化を目指している豊丘地域づくり推進委員会の皆さんが講師となり、収穫したそばで児童と保護者が一緒にそば

12月7日(水)に須坂市公民館で須坂小学校の総合学習として3年生の児童と保護者、支援者の計91名で、そば打ち交流会を行いました。

そば打ち交流会

おいしいそばが打てたよ!

こども21すざか未来大学 常盤分校



一緒にそば打ちを体験しました。

そば打ち(こね、のし、切りなどの工程)を体験しました。

参加した児童は「切るのは難しかったけど、楽しくできた」「自分で作ったそばだから家で食べるのよりおいしい」「今までそばが苦手だったけど、今日から食べられるようになった」など、自分で作ったそばをほおぼりながら笑顔で話してくれました。

また、保護者や支援者の方は「初めてそばを打ちました。子どものおかげで良い体験ができました」「子どもたちが一生懸命作ったそばは一味違いますね。とてもおいしいです」と感想を話されました。

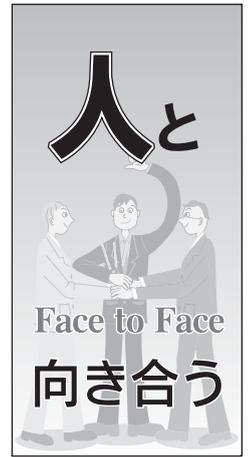
この日はそば打ちの他に、そばの実を石臼で挽く体験も行われ、全てのことから初めての子どもたちは感嘆の声をあげていました。



補助犬についての講演会

須坂ほほえみの会は、日常生活や子育てに視点を置き、地域社会で共に助け合い、支え合うネットワークづくりを目的に活動しています。現在の活動は「犬のおまわりさん」の推進を始め、ボランティア活動への参加などを行っています。「身体障害者補助犬」をご存知で

ボランティアグループ「須坂ほほえみの会」代表の高橋洋子さん（屋部町）と副代表の岡谷裕子さん（高橋町）をご紹介します。



しょうか。身体に障害を持たれる方の自立や社会参加の補助のため特別に訓練された犬のことで、日本には「盲導犬」「介助犬」「聴導犬」の3種類がいます。昨年7月

には日本聴導犬協会会長の有馬もとさを講師に、「補助犬ってなあに？」と題して障害や補助犬について理解を深めてもらうため講演会を開催しました。



高橋洋子さん（屋部町）

岡谷裕子さん（高橋町）

今年も愛犬と一緒にいろいろな活動に取り組みたいと思います。以下、「犬のおまわりさん」の活動について紹介します。

Spotlight on Dog's Around Us

子どもを守るパトロール隊員 犬のおまわりさん

登下校中の子どもが犯罪に巻き込まれるケースが多発し、社会問題になっていきます。犯罪を未然に防ぎ、地域の子どもたちを守るため「犬のおまわりさん」と書かれた水色のバンダナを飼犬に着用させ、通学路を散歩しています。

この活動はNPO法人 日本社会福祉愛犬協会が始めたものです。犬の散歩をしながら誰でも参加できるボランティア活動で、私たちが持つ母親の視点でも、共感する部分が多く、この活動の必要性を感じスタートしました。

重要なのは地域で防犯パトロールをして『子どもを見守る』という意識を持つことだと思います。また、この活動は子どもだけでなく、高齢者や普段と違った地域の様子に気づくことができます。この活動が認知されることで犯罪の抑止力にもつながるのではないのでしょうか。

地域の防犯力を高めるため、区で取り組まれたところもありました。こつした取り組みを通じて、より多くの方に犬のおまわりさんの活動にご賛同いただきたいです。

一昨年は、犬のおまわりさんを連れて市内全部の小学校を訪問しました。



水色のバンダナが目印です。

犬のおまわりさんの説明と、犬のあいさつの仕方の実演、子どもにも分かりやすい身の守り方『イカのおすし』知らない人について行かない、乗らない、大声を出す、すぐ逃げる、知らせる、話をしました。この話をした放課後から、散歩中に子どもたちが犬に近づいてきて、子どもも犬もとても楽しそうにしていました。現在、須坂市では140頭が犬のおまわりさんとして登録しています。いつ、どこで子どもが犯罪に巻き込まれるかわからない世の中です。

「水色のバンダナをつけて、ぜひ一緒に散歩をしましょう」犬のおまわりさんに関するお問い合わせは岡谷さんまで。

TEL 248-0096

郷土の先人たち

③

ふるさとの発展に尽くした人や、多くの功績を残した人々を毎月1人づつ紹介していくコーナーです。

強きをくじき弱きを助けた製糸家

小田切辰之助 (1839~1904)

小田切辰之助は天保10年、沖兵衛の長男として春木町に生まれました。生家は小田切の宗家で西糶屋と呼ばれ、糶・油・糸・呉服商などを営んでいました。

安政年間、横浜が開港されると生糸や蚕種(さんしゆ)の貿易が盛んになりました。それまで蚕種は1枚30銭くらいで取引されていましたが、輸出されるようになると瞬く間に3円~9円にもなったため争って横浜へ輸送されました。しかし粗悪な蚕種が行き海外の信用を失うこととなり、辰之助はその状況を心配していました。明治5年、政府が蚕種取締のため品質をチェックする「大総代の制」を設け、辰之助は同6年2月に川東組の大総代に選ばれました。明治8年には弟の武兵衛とともに水車を動力とする器械製糸を始め、製糸結社・東行社の創立にも加わりました。



その後東行社は大きく発展しましたが、経営上の意見が合わず明治17年兄弟は東行社を抜け、俊明社を創立しました。同18年、武兵衛が病没したのでその意思を継いで、製糸業の発展のため東行社と協力しあい同20年の製糸用水兼飲用水の水道敷設に際しても、両社で1万20000円余り(現在の金額で1億円以上)のお金を出しました。この良水によって須坂の製糸業は大きく進歩したといえます。国家はこの功績に対し明治24年7月、緑綬褒章を授けました。

製糸業には多くのお金がかかるため、明治28年には高井銀行を創立して初代の頭取にもなりました。男気が強く多くの人を助けたためその人柄が慕われ、いろいろな名譽職に推され、町民の福利の増進に尽くしました。

※蚕種：蚕の卵。紙に産み付けた状態で取引された。

(担当 生涯学習課)

お正月の寄せ植え講習会

南小河原町

きれいな花でお正月を迎えようと12月10日(土)、南小河原町公民館主催の寄せ植え講習会が地元公会堂で開催されました。

この講習会は毎年好評で今年は20名が参加されました。仁礼町で花弁園を経営されている田辺雅夫さんと恵徳さん親子を講師に、和物(梅などの日本産の花や、それに合う花等)と洋物(洋ランなど海外の花やそれに合う花等)約60種類の花の中から各自好みの花をいくつか選び大きな鉢に植え込みました。



寄せ植えのコツを丁寧に教えていただきました。



たくさんの中から好みの花を選びました。

田辺さんは「寄せ植えは一つの家をイメージしながら作るというですよ。大きな花が父さんとお母さん周りの小さな花は子どもたちですかね。子どもがたくさんいると、家の中がとても賑やかですよ」とユーモアを交えながら寄せ植えのポイントを教えてくださいました。

参加者は「一つの鉢にこんなにたくさんのお花が入るなんて思いませんでした」「花の置き方によつては、どこから見ても正面になるんですね。毎日ちよつとずつ動かして、いろいろな見方を楽しめよう」と満足そうに話していました。

最後に全員で植物の育て方のコツなどをお茶を飲みながら聞きました。

12月のロビーコンサート



ハーモニーかなりや

市民学園公開講座

演題 「街道交通と須坂」
～大笹街道を中心に～

講師 郷土史研究家 青木廣安 先生

☆とき 1月21日(土)
午後2時～3時30分

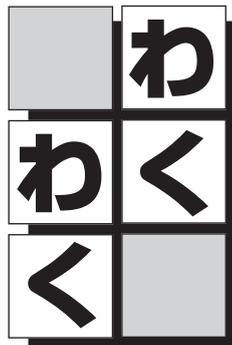
☆ところ 須坂市公民館 3階ホール

☆問合せ 市公民館
☎245-1598

※入場無料



Waku Waku



公民館

Kominkan

初めての韓国語講座

どなたでも簡単に学べる韓国語のレッスンです。
「韓国語に興味はあるけど、なかなか切っ掛けがなくて…」という方、これを機に韓国語を習ってみませんか。

- とき** 1月25日(水)から毎週水曜日
午後7時30分～9時(全8回)
- ところ** 須坂市公民館 教室(2階)
- 講師** チェ・ヨンヒ先生
- 受講料** 無料(ただし、資料代として500円)
- 対象** 市内に在住されている成人の方
- 定員** 15名程度(受付け先着順)
- 申込み
問合せ** 1月5日(木) 午前9時から
市公民館 ☎245-1598

☆ 託児あります ☆

母国料理講座

タイ王国出身の方に、家庭料理『カオパ・ドプー』『ルーシュブ』の作り方を教えていただきます。
食後はタイ王国の言葉や風習などを教えてもらいながら楽しく交流しましょう。

- とき** 1月22日(日) 午前10時～午後2時
- ところ** すざか女性未来館 料理実習室
- 講師** 依田ワンティマーさん
- 定員** 20名程度
- 材料費** 1,000円程度
- 持ち物** エプロン、筆記用具、食器拭き
- 申込み
問合せ** 1月6日(金) 午前9時から
市公民館 ☎245-1598

☆小中学生の参加大歓迎☆
(小学4年生までは親子参加をお願いします)

南部地域女性学級 公開講演会

- 演題** 『どうやって食品の安全性を確保するか』
- 講師** 信州大学農学部教授
後藤哲久先生
- とき** 2月6日(月) 午後1時30分～3時
- ところ** 南部地域公民館 講堂(3階)

南部地域高齢者学級 公開講演会

- 演題** 『生活習慣病予防について(食事編)』
- 講師** 市健康づくり課栄養士
- とき** 2月16日(木) 午後1時30分～2時30分
- ところ** 南部地域公民館 第2会議室(2階)

入場料 無料

問合せ 南部地域公民館 ☎245-0273

- 【対象者】** 昭和60年4月2日から昭和61年4月1日までに生まれた方
- 【問合せ】** 市公民館 ☎245-1598
- 【とき】** 平成18年1月8日(日)
- 【ところ】** 須坂市文化会館 メセナホール
- 【日程】**
 - 受付 午後1時40分から2時10分
 - オープニングセレモニー 午後2時20分
 - ☆須坂高校吹奏楽部
 - 式典 午後2時30分
 - アトラクション 午後3時5分
 - ☆思い出のビデオ上映 他
 - ※アトラクション終了は午後4時の予定
 - 交流広場(大ホールホワイエ) 午後4時～5時(自由参加)

平成18年

須坂市成人式

新成人のみなさん
おめでとうございます

生涯学習だより

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 / 須崎市教育委員会 生涯学習推進センター

No.71

先月号に続き、昨年9月23日に開催された「第12回生涯学習市民のつどい」で、素晴らしい講演をされた宮下医院院長の「宮下 俊一」氏の講演要旨をご紹介します。

『心の健康と生活リズム』

宮下 俊一 氏

皆さんが認知症にならずに生涯学習に取り組み有意義な一生を送ることができるように今日は神経精神医として話してみたい。

身体の健康には誰もが非常に関心がある。少しでも何か体に問題の症状があるとき病院へ行く。最近はいンターネットで調べ「俺の症状はこんなよなものだ」と学習して我々が困ってしまうほどの人もいます。また、健康食品や痩せる危険な薬などにも非常に関心がある。

しかし、心の健康に関してはあまり関心がない。心が不健康では生涯学習はとてもできません。

では心の不健康な状態とはどういうことかと言いますと、子どもの「キレる」、それから若者の「引きこもり」、精神科の領域から見ると昔からあったもので、原因は統合失調症やうつ病系の病気が多く心の不健康な状態です。



また敬老の日の前後に老人の自殺が多いわけですが、以前は自動車の交通事故死亡者とはほぼ同じ年間一万人位だった自殺者が急増して、平成16年度は3万2325人と非常に問題な数字です。その内8〜9割はうつ病です。そういう点で、うつ病の早急発見、早期治療が非常に大事であるという事です。

では何故うつ病になるのか。生活のリズムが乱れているからです。百パーセント夜型タイプ。遅寝遅起タイプです。キレるのも引きこもるのも夜型タイプ。夕方になると元気が出て夜になるともつと元気になる。深夜の2時でも3時でも平気でいて朝は起きられない。これは脳内のセロトニンなどの物質が慢性

的に不足してアンバランスになつていくからです。

うつ病の症状ですが、最近の言葉でいう落ち込み状態。自信、集中力、判断力、気力が無くなる。楽しいと感じられず興味湧かない。体の調子が悪く不眠症になる。食欲が無い。体がだるい。肩こり、頭が重い。胃腸の具合が悪い。便秘、食欲が無くなるなどの症状が出てきます。

しかし、皆さんは内科に行って胃カメラを撮ったり脳外科でCTとかご丁寧にMRまでやって異状がないと聞いて安心されます。しかし胃は痛いし頭は重い。異状は無いのに苦しいから不安になります。最後に我々に相談される。診断すると「うつ病でしょう」ということになるのです。配った資料の「うつ病チェック」をみてください。このようなことが二週間以上続いたら相談にきてください。うつ病の治療法は充分な休息を取ら

うつ病チェック

- ◎からだの調子
- ①夜なかなか寝付けない
- ②夜中に何度も目がさめる
- ③朝早く目がさめる
- ④頭が重い感じがしたり、頭痛がする
- ⑤からだのだるい、疲れやすい
- ⑥原因不明の肩こり・胃の不快感・動悸・便秘・下痢がある
- ⑦いつもより性欲がない
- ⑧いつもより食欲がない

せることです。何故ならば気分を高めたりする物質のセロトニンなどは昏間脳を使うと段々減り夜間寝て増やすわけですが、昼間寝ても増えません。夜に寝ても増えなくなった状態が「うつ」です。本来、夜寝ることによって出来るホルモンや自律神経のバランスが崩れて発症するからです。

どうしたら予防できるか。レム睡眠(夢を見ている睡眠)を十分とることです。レム睡眠は浅い睡眠ですが、体を休めるのに重要な睡眠で、一回10〜15分続きます。私達は夜10時から朝6時の間の睡眠中に約90分一回で平均4.7回の夢を見ます。遅寝遅起きで2.7回しか夢を見ないとしたら年間700回その人は夢を見ない。それが何十年も続いたら、おそらく認知症とかの発症と関わってくる。何時間寝れば良いかではなく何時から何時まで寝たかが大事です。もう一点は、左右脳のバランスをとることです。右利きの人の場合、左脳を言語脳といいます。左利きの人は逆で

す。言語脳は、記憶、計算、理解、読み書きなどを司りますが、情報化時代になり左脳の使い過ぎが現状です。左脳を休ませるには右脳を使うしかないのです。右脳は音楽脳といつて、クラシック音楽を聴くのが理想的です。他に園芸、茶道、華道、座禅や、ルールがうるさくないスポーツ、ジョギング、スイミング、山登りなど体を動かすことが右脳の刺激になります。左脳を休めるにはバックグラウンドミュージックがよい。歌謡曲などは歌詞に意味があるので左脳に入る。洋曲も英語を知っている人は左脳。知らない人は右脳です。うまく使い分けています。また、右脳にコーヒーは良いがタバコ一本で一時間麻痺します。

健康と生活リズムの結論として、早寝早起きし朝飯を食ベクラシックを聴いてコーヒーを飲む。是非実行して、皆さんそれぞれピンピンコロリまで学習して欲しいと思います。

私が特に元凶だと思つのは深夜テレビとコンビニです。深夜コンビニへ行つて2500ルクスの光りに当たるとは朝目覚めるのと同じ状態です。こうした環境が生活リズムを駄目にしていきます。もしも私が市長になったらとすれば、夜10時消灯。10時以降は店も駄目。音楽もテレビも点けさせない。その代わり朝は早くからやりましよう。そのような公約にして三木市長と争うわけにはいきませんが、ご静聴ありがとうございました。

(文責：生涯学習推進センター)

須坂市生涯学習ボランティアネットワーク主催

ボランティア交流会 開催のお知らせ

この交流会は、学習の成果を生かしてボランティアをされる様々な団体や個人の皆さんによって結成している生涯学習ボランティアネットワーク主催の講演会です。是非、大勢の市民の皆様にご参加して欲しいです。お気軽にご参加ください。

問合せ先 生涯学習推進センター ☎245-1598

日時 2月4日(土) 午後1時30分～4時

場所 須坂市公民館 3階ホール

○体験発表 「私たちにできること
～国際ボランティアの現場から～」

発表者 藤沢 実果 さん (須坂市出身)
NICE (ナイス、日本国際ワークキャンプセンター) 国際派遣事業部長

○講師 「民間主導の国際人物文化交流とは」
小出 博治 氏 (社)長野国際親善クラブ会長
(長野冬季オリンピックの「一校一国運動」の提唱者)



生涯学習推進員のサークル訪問③

アルエッタの巻



会の発足のきっかけは？

15年前、故内山満先生にリコーダーの指導をお願いしたことがきっかけです。その後アンサンブルをしたいと思い、ご近所の方に声をかけメンバーを募りました。現在、リコーダー4名(ソプラノ、アルト、テナー、バス)、ピアノ1名の計5名の会員で、結成9年目になります。平成9年からは、小林雅彦先生にご指導頂いています。

会の名前の由来は？

会の名前「アルエッタ」は、フランス語の「アルエット」(ひばり)から生まれました。ひばりのさえずりと、笛の響きの音色が似ているからと、内山先生が命名してくださいました。

会員の声

細く、長くマイペースに音楽を楽しみたいです。



活動内容は？

毎週金曜日に日滝地域公民館で練習し、童謡から懐メロ、ニューミュージックと様々なジャンルに挑戦されています。活動としては、毎月一回「やすらぎの園」に訪問演奏に行かれているそうです。また、市公民館での「ロビーコンサート」、「すざか女性未来館のつどい」のコンサートにも参加・演奏するなど、活動の場を積極的に広げていらっしゃいます。



インタビューを終えて

リコーダーの何ともいえない暖かな音色に心を奪われました。それぞれのパートの奏でる音色が見事に調和して、ひとつの音楽を作り上げており、ずーっと聴いていたいなと思いました。会員の皆様が音楽を愛し、楽しんでおられる事がわかり、その姿に感動しました。これからも、すばらしい音色をたくさんの方々にお聞かせください。皆様方の益々のご活躍を、心よりお祈りしております。

(生涯学習推進委員会広報部会：湯本(理)・中島 記)

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 1~3・9・10・16・23・30
 ☎ 245-0407

博物館資料講座 受講生募集!!

『須坂藩家老丸山家文書を読む』

昨年度の本講座では「堀直虎公傳」(岩崎長思著)を通読しました。若干時間の制約もあってもう少し読み深めたいという声に後押しされて、本年は公傳に援用された丸山家文書(当館蔵)の読み解きを中心にしながら、直虎公諫死の真意を考えてみたいと思います。

期日と内容

- 第1回 1月21日(土) 堀直虎公の藩政改革
- 第2回 1月28日(土) 若年寄の諫死しゅうえん
- 第3回 2月10日(金) 戊辰戦争と幕府の終焉

【時間】各回 午後1時30分～3時30分

【講師】須坂市立博物館 館長 涌井二夫

【定員】20名(受付先着順)

【参加料】無料

【問合せ・申込み】須坂市立博物館 TEL245-0407

※参考図書…復刻版『碧血録』所収「堀直虎公傳」、2005特別展図録「激動の幕末を拓いた藩士たち」お持ちでない方には郵送頒布いたします。

お宝文書解説会文書より

文書を読み解く楽しさ

この文書は、2005特別展のお宝文書解説会のときに、初めて解説された個人所蔵の古文書です。文書を読み解いて、往時の様子を想像してみましょう。



〔解説文〕
 一筆致啓上候
 公方様 大納言様益御機嫌能
 被成御座 今月
 大納言様西丸江被遊
 御移徙候旨承知仕之 誠以
 目出度御儀不可過之 恐悦至極
 奉存候 乍憚右御祝儀為可
 申上御老中迄呈書札候間
 如斯御座候 恐惶謹嚴

青山下野守様
 堀 内蔵頭
 人々御中

【年代の比定】

この文書は、いつの時代の誰の書状であるかすぐには読み取れません。そこで、年代比定を試みる必要があります。皆さんと一緒に読み解きを試みてみましょう。

まず、この文書のキーワードとして登場する人物をみると、公方様・大納言様・堀内蔵頭・青山下野守があります。いずれも官途名(武家の官位)で、誰かを特定できません。そこでまず官途名を調べてみましょう。

①堀姓で内蔵頭、青山姓で下野守を通称(在任期)している大名



②この文書の堀内蔵頭と青山下野守が同時に存在するのは、1785(天明5)年~1813(文化10)年と1823(文政6)年~1835(天保6)年、1840(天保11)年~1845(弘化2)年の時期であり、堀内蔵頭は堀直虎でなく、青山下野守は忠重・俊春・忠高でないことがわかります。

③公方様は将軍のこと、大納言様は将軍世子(後継者)をさします。本文中の「大納言様西丸江被遊御移徙」とあるのは、将軍の世子が江戸城西丸へ移動することで、①11代家齋世子家慶=1797(寛政9)年4月21日、②12代家慶世子家祥=1841(天保12)年11月11日の二人が該当します。しかし、寛政9年段階の家慶の官位は大納言、天保12年段階の家祥の官位は右近衛大将です。

※以上のことから、この文書の作成年代は寛政9年であり、このときの堀内蔵頭は直皓(当時大番頭)で、青山下野守は忠裕(丹波篠山藩主、当時西丸若年寄)であったことがわかります。

※この文書は、大番頭であった堀直皓が西丸若年寄であった青山下野守(忠裕)へ出したお祝いの文書だということになります。藩主のこまやかな気遣いの苦勞が偲ばれる文書といえましょう。

図書館だより

開館時間 平日 午前9時～午後6時 ☎ 245-0784
 土・日 午前9時～午後5時 ☎ 245-4313
 休館日 1・3・9・10・16・23・30・31日

行事
 市立須坂区
 Information
 Event

- おはなしの会 毎週土曜日 午前11時～
- 一茶の会 14日(土) 午前9時30分～
- 創作童話の会 14日(土) 午後2時～
- 西行法師の勉強会 17日(火) 午前9時30分～
- あかりの会 18日(水) 午前10時～

◁今月のおすすめ新刊本▷

小説

戦国名臣列伝	宮城谷昌光
悪魔の種子	内田 康夫
シヤネル Chanel	藤本ひとみ
スープ・オペラ	阿川佐和子
首輪物語	清水 義範
カーの復讐	二階堂黎人
バスジャック	三崎 亜記
剣客春秋	鳥羽 亮
平成マシンガンズ	三並 夏
リベンジは頭脳で	ジコ・シエルタ

エッセイなど

ロケ隊はヒイ～	室井 滋
港町食堂	奥田 英朗
光	北野 武
意味がなければスイングはない	村上 春樹
生協の白石さん	白石 昌則

実用

ハイカラおばあちゃんのおやつ	土井 信子
知って安心かぜ対策	旬 報 社
「うつ」になる3つの性格	矢幡 洋

絵本

わたしのかいじゅう	長野ヒデ子
ありがとうへんてこライオン	長 新太
まんげつによるに	木村 裕一

朗読ボランティア研修会【全2回】

日時 2月15日(水) 午後1時30分～
 3月1日(水)

場所 市立須坂図書館 講習室

講師 間島 悦子 先生 (音訳指導員)

内容 視覚障害者のための朗読を行うボランティアの研修会です。朗読技術を基礎から楽しく学びます。初めて朗読をする方も大歓迎です！お気軽にご参加ください。

テーマ 音読を楽しもう

定員 30名

申込み 2月10日(金)までに図書館へ
 問合せ 市立須坂図書館
 ☎245-0784



参加者募集中！

サークル紹介②

毎週図書館で行っている「おはなしの会」に参加していただいているサークルの紹介コーナーです。今回紹介するのは…

人形劇サークル

なにひてる

◆サークル結成のきっかけは？

平成10年に人形劇が好きな有志が集まり結成しました。

◆どのような活動をしていますか？

幼児サークル、保育園や児童センターでパネルシアター・手遊び・読み聞かせなどの活動をしています。また図書館のクリスマス会で演じる人形劇の作成も同時に行っています。図書館の「おはなし会」では、大型絵本や紙芝居も読んでいます。

◆会員になるには？

現在会員数が少ないことが悩みです。会員が増えると、できる人形劇の種類も増えます。興味のある方は、ぜひご連絡ください！

【問合せ先】 田中和子さん ☎248-9097



☆先月のクリスマス会にて☆



第23回 すざか女性未来館のつどい が開催されました

昨年の12月4日(日)に「第23回すざか女性未来館のつどい」が開催され、約200名の方が集まりました。

このつどいは、未来館を使用している団体やサークルの活動や学習の成果を発表する場、そして交流や親睦を深める機会として、実行委員会の皆さんが手づくりで行っていただきます。

ステージ発表では、大正琴・リコーダーの演奏、手作り衣類のファッションショーに加え、須坂市連合婦人会花嫁衣裳部で貸し出ししている着物の紹介が行われました。



また、須坂友の会による『使

いやすい手作りエプロン』の紹介もあり、楽しいだけでなく、見てためになるステージ発表となりました。

展示の部では、絵画や和紙人形、書道などの展示や、押し花絵の体験、料理の試食やお茶席など様々なコーナーがあり、楽しい時間を過ごしました。

実行委員長の関野マサルさんは、「このつどいは最初から最後まで、全てが皆さんの手によって作られました。苦労もありましたが、その分、皆さんも楽しい時間を過ごせたと思います」と感想を述べられました。

手作り洋菓子講座

ロールケーキやアップルパイなどの洋菓子を作ります。

- 期 日**
- 1月30日(月) ★フルーツのロールケーキ
 - 2月27日(月) ★シュークリーム
 - 3月20日(月) ★アップルパイ・ワッフル



- 時 間** 午前10時～正午
場 所 すざか女性未来館 料理実習室
講 師 1月、2月 浦野希代子 先生
 3月 そのさと加工組合"アップル須坂"
材料費 3,000円(3回分)
定 員 15名(受付先着順)
受 付 1月5日(木) 午前9時から

申込み すざか女性未来館
問合せ ☎245-1598

託児
ありませ

家庭料理教室 やしろうまづくり

伝統的な食べ物『やしろうま』を楽しくきれいに作りましょう。

- と き** ①2月6日(月) 午後1時30分～
 ②2月7日(火) 同上
- と ころ** すざか女性未来館 料理実習室
- 講 師** 須坂市食生活改善推進協議会の皆さん
- 対 象** 市内に在住または在勤の方
- 定 員** 各回24名(受付先着順)
- 材料費** 500円
- 受 付** 1月5日(木) 午前9時から
- 申込み** すざか女性未来館
問合せ ☎245-1598

社会教育団体からのお知らせ

一緒にハーモニカを楽しみませんか
ハーモニカ かなりや

初めての人も、以前やったことのある人も一緒にハーモニカを吹きましょう。素敵なハーモニカが家庭にも響きます。

- <と き>** 毎月第2・4火曜日
午前10時～正午
- <と ころ>** 須坂市公民館
- <問合せ>** ☎245-5914 (児玉)

川柳講座

楽しく川柳を作りませんか。初めての方だけで行います。

- <と き>** 毎月第2・4木曜日
午後1時30分～3時30分
- <と ころ>** 須坂市公民館
- <内 容>** 初心者向けの川柳講座
- <受講料>** 無料(但し、テキスト代500円)
- <問合せ・申込み>** ☎245-2095(高橋)

社会教育団体の掲示板
れんらくば
 原稿の切は5日まで

