

Chino Cultural Community 茅野市公民館報



茅野市中央公民館 ☎72-3266
茅野市宮川4552-2

No.683 発行：長野県茅野市中央公民館 編集：広報専門委員会 印刷：(株)中央企画 発行日：2024年(令和6年)7月1日



- ゆきどけ..... 1
- 芸能祭・音楽祭参加者募集..... 2
- 夏やすみこども体験教室..... 3
- 公民館講座受講生募集・ロビー展..... 4
- どんぼん踊り講習のご案内..... 5
- 「自然災害講座」報告 6~7
- 分館あらかると・ふるさと発見..... 8

初開催のニュースポーツ講習会にて ヘルスバレーボール



あいつ要領いいよな！ あの子
仕事速いよね！ ちーぽに頼めば安心だ！
こんなこと言われたらうれしいですよ！
仕事、勉強、料理、スポーツ、何でもそう
ですが、物事を進めるにあたって「段取り」つ
て大切なことだと思っております。



「段取り」とは「物事をスムーズに進めるための手順」
を意味しています。

例えば、お肉を焼いた後にサラダ・スープを作ってい
たら、最初のお肉はスープができるころには冷たくなっ
ています。これでは残念な夕食になってしまいます。ま
ずはスープの具材を切り、鍋に入れて煮込みましょう。
次にお肉に下味をつけておきます。サラダの野菜を洗っ
て、切って、盛り付けて、スープの味を調えます。お肉
を焼いている間に、ご飯とスープを茶碗によそいましよ
う。……？ ご飯炊いてない！

このように「段取り」よくやることでおいしく夕食を
いただくことができます。何のお肉、サラダ、スープに
するかは、あらかじめ決めて材料を購入し、準備をして
おくことが必要です。慣れてくると冷蔵庫と相談して決
めたりもできます。臨機応変ですね。

「段取り」とは「先を読んで考え・行動できる力、先を
読める力」と言うこともできると思います。物事が重な
っても優先順位を決めることができれば手順は一緒です。
仕事も勉強も料理もスポーツも、「段取り」の基本は
同じはずですよ。効率的に最大の利益を得るためには重要
なことですよ。起こりえるトラブルや、トラブルが発生し
た場合のリカバリー方法などを、ある程度イメージする
ことも必要ですよ。

時間は有限です。周囲とのコミュニケーションを大切
にし、情報収集を行い、先を予測して動き、臨機応変に
対応できたら最高です。

これができたら苦労しないですよね！
これから夏休みがやってきます。お盆休みの計画をせ
ひ「段取り」してみてください。

「パパさーい！」
家族や友人に言わせてみてください。 (岡崎 達也)

秋の芸術祭 芸能祭・音楽祭 出演団体募集

第37回 市民芸能祭

開催日 10月6日(日)

会場 茅野市民館マルチホール(大ホール)

参加対象 ダンスや舞踊・太鼓などを行っている
市内の団体および学校

- ・新たに「郷土芸能」ジャンルを開設し、発表団体の参加枠を広げます。
- ・ジャンルをまたいでの出演回数制限をなくします。

〈今後の予定〉

◎発表希望団体への説明会

7月18日(木) 午後7時～

茅野市中央公民館 2階 学習室

◎申込締切 8月21日(水) 厳守

◎舞台確認 10月5日(土) 午前10時～

茅野市民館マルチホール(大ホール)



第37回 市民音楽祭

開催日 10月13日(日)

会場 茅野市民館マルチホール(大ホール)

参加対象 合唱や楽器演奏などを行っている
市内の団体および学校

〈今後の予定〉

◎発表希望団体への説明会

7月26日(金) 午後7時～

茅野市中央公民館 2階 学習室

◎申込締切 8月20日(火) 厳守

◎舞台確認 10月12日(土) 午後2時～

茅野市民館マルチホール(大ホール)



出演を希望される団体の皆さんへ

◇ 団体の代表者の方は、説明会に出席してください。

主催 茅野市芸術文化協会・茅野市中央公民館

お問い合わせ・申込先 茅野市中央公民館 ☎ 72-3266

※茅野市芸術祭(作品展示)は10月26日(土)～10月30日(水)の予定です。

説明会・申込み方法については次号でご案内します。



夏やすみ こども体験教室

7/27 (土) 親子で手話を学ぼう

無料

*学んだことを夏休みの“一研究”としてまとめてみよう!

時間 10:00~11:30
 場所 茅野市中央公民館 2階 学習室
 講師 金井 秀雄 先生 (茅野市聴覚障害者協会会長)
 アシスタント 手話通訳者 3名
 対象 市内小中学生 (親子参加) 定員 14名
 持ち物 筆記用具、水筒

生活の中で役立つ
手話を学びながら、
“聞こえないってどんな
こと”なのか、親子で
考えます。



7/28 (日)

【親子茅野学講座】 地元の歴史遺産を学ぼう

無料

*夏休みの“調べ学習”のヒントになる体験教室です!

時間 中央公民館集合 8:30 出発 8:45
 // 帰着 11:45 (解散) 移動は市マイクロバス使用
 現地見学 鉄山鉄道機関車、万石跡、捕虜収容所跡地、火薬庫 他
 朗読 『月がのぼるまでに』 武田鉄矢 / 作
 講師 宮坂 敏郎 先生 (諏訪鉄山の歴史保存をすすめる会代表)
 竹内 心郁 先生 (日本朗読検定協会認定プロフェッサー)
 対象 市内小中学生 (親子参加) 定員 16名
 持ち物 筆記用具、水筒、帽子、座るときに敷くレジャーシート

諏訪鉄山は蓼科
中央高原にありました。
鉄は日本の近代化と
戦争に欠かせない
大事な資源でした。
親子で「ふるさとの歴史」
に目を向けるよい機会に
なります。現地での
物語の朗読も
楽しみです。



7/31 (水) 切り枝を使って工作しよう

無料

*自然素材を使って夏休みの“作品”を完成させよう!

時間 9:30~11:00
 場所 茅野市中央公民館 2階 学習室
 講師 矢崎 昌彦 先生 対象 市内小学生 定員 18名
 持ち物 木工用速乾接着剤、水筒、作品持ち帰り用箱など

あらかじめカット
されたカエデの枝など
を使って、昆虫や動物など
を作ります。夏休みの
制作課題にぴったりの
工作です。

申込先 茅野市中央公民館 ☎ 72-3266 ※電話でお申し込みください (先着順)

受付開始 6月27日 (木) 正午~

注意事項 申し込みは一人1講座とします。

※ただし、7月1日 (月) 午前9時以降、定員に余裕がある場合は一人2講座以上の申込みを受付けます。

※いずれの講座作品も、小中学校ともに「夏休みの課題研究や作品」として、夏休み明け学校に持っていくことができます。

公民館講座受講生募集

(キャンセルする場合はできるだけ早めに茅野市中央公民館担当までお申し出ください)

※ 講座を受講するにあたり、手話通訳などを希望される方は申込時にお知らせください。

縄文アート 縄文と今を Art でつなぐ体験授業 『縄文! 土クッキーづくり』

「土」とは、私たちにとってもっとも身近な素材です。絵の具、土器、さまざまなものが土からできていることを知っていますか？ 土に直接触れ、縄目をつけて焼いて土クッキーを作り、**土が美に変わる瞬間**を体験してみましょ！

- 日 時** 8月4日(日) 午前9時～午後3時
- 講 師** 田中 梨枝子 先生(京都芸術大学 准教授)
由井 武人 先生(同大学 専任講師)
矢島 史織 先生(同大学 非常勤講師)
高井 万優子 先生(康耀堂美術館学芸員)
守矢 昌文(尖石縄文考古館特別館長)
- 会 場** 青少年自然の森、尖石縄文考古館
- 費 用** 無料
- 持 ち 物** 2B鉛筆、消しゴム、鉛筆削り、お弁当、水筒、汚れてもよい服装、手拭きタオル
- 受講資格** 市内在住小中学生、小中学校教職員、保護者
- 定 員** 24名 **申 込 先** 茅野市中央公民館
- 受付開始** 6月27日(木) 正午～(電話で先着順)

受付開始

6月27日(木)
正午～
(電話で先着順)



お問い合わせ・申込先 茅野市中央公民館 ☎ 72-3266 (窓口受付は行いません)

ロビー 企画展

会 場 茅野市中央公民館 1階ロビー
開館時間 月～土曜日 午前9時～午後9時30分
日曜日 午前9時～午後5時30分(第3日曜日休館)

第17回 諏訪がくりゅう会展

期 間 7月4日(木) 正午～
7月11日(木) 午後3時
内 容 花の水彩画 15点を展示
主 催 諏訪がくりゅう会

Rの会23 「美術展」

期 間 7月12日(金) 正午～
7月18日(木) 午後4時
内 容 透明水彩画 20点を展示
主 催 Rの会23

美術研究会

「美研」美術展

期 間 7月19日(金) 正午～
7月26日(金) 午後4時
内 容 油彩、水彩画ほか
平面作品 30点を展示
主 催 美術研究会「美研」



茅野どんばん踊り講習のご案内

第47回茅野どんばん ～8月3日(土)開催～
楽しさ広がる 祭りの広場! みんなでつくる 茅野どんばん!!

◎出張講習会 ～茅野どんばん踊り指導委員が踊りの指導に伺います～

- 期 間 7月19日(金)～8月1日(木)の午前・午後・夜間のいずれかの時間
内 容 茅野どんばん・茅野どんばんかえしばやし・ビバドンバン
対 象 「どんばん参加連」に限ります。
費 用 無 料
その他
 - ・申し込みの際には団体名・責任者氏名・連絡先・希望日時・参加人数・開催場所をお知らせください。
 - ・各団体1回の申し込みとしてください。ただし初めて参加の連は、ご相談ください。
 - ※期間後半は混み合い、ご希望に添えない場合があります。
 - ・どんばん踊りのCDとCDラジカセ、おんべを用意してください。(スマホ不可)
 - ・踊りで使う「おんべ」を1組1,300円(どんばん当日は1,600円)とCDを販売していますので、希望される方は、下記祭典委員会事務局へ申し込みください。



◎どんばん踊り公開講習会

- 日 時 第1回 7月29日(月) 午後7時30分～
第2回 8月1日(木) 午後7時30分～
会 場 茅野市中央公民館 2階 講堂
費 用 無 料
持ち物 上履き・おんべ・タオル等
その他 申込みは不要です。当日会場へお越しください。どなたでも歓迎です。
どんばん当日は、とびこみ連があります。
※連代表者の方はぜひ第1回にご参加ください。



踊りの見本動画をYouTubeで紹介しています。こちらをご覧ください。



茅野どんばん



どんばんかえしばやし



ビバドンバン

不明な点は、祭典委員会事務局へお問い合わせください。

申込・問い合わせ先：茅野どんばん祭典委員会事務局
(平日 午前9時30分～午後3時30分) ☎ 82-2648 Fax 82-2649

～どんばん踊り指導委員へのお誘い～

“茅野どんばん”を次の世代に伝えていく担い手、仲間になっていただける方を募集しています。
興味のある方は茅野市中央公民館(☎ 72-2366)へお問い合わせください。

3月10日(日)「自然災害講座」報告

『大地震に備えるための』

地域の取組とはなにか

『地震から学ぶ地域防災の取組』

講師 廣内 大助 先生(信州大学教授)

中央公民館では、信州大学出前講座を活用し、「自然災害講座」を開催しました。講師の廣内大助先生からは、今年一月に発生した能登半島地震を振り返りながら、他人事ではない地震災害にどう備えればよいか、具体的にわかりやすく解説していただきました。その概要を報告します。

◆はじめに

地震に備えるというと、普通に考えると保存用飲料水を買うとかそういう話が出てきますが、地域防災の取組というのは「共助」を考えるとということなのです。

今日は、大地震に備えるために地域としてどう取り組ん



▶ご講演される廣内先生

でいくかを皆さんと一緒に考えてみたいと思っています。

◆能登半島地震は

どんな地震だったのか

元日の午後4時10分、海底の活断層が動き、大きな地震が発生しました。震度6強以上。津波の到達高は4mを観測。輪島市では大きなビルが倒れました。驚くことは、発災から2ヶ月経っても、非常に痛ましい現場がまだ多数見られるということです。現地の支援が非常に遅れていることがわかります。

人的被害はまだ増えています。

す。関連死を含めた死者は241名。決して少ない数字ではありません。住家被害は全壊9千棟、半壊1万2千棟。非常に大きな被害です。避難者は石川県だけで最大3万5千名。多くの人は命が助かって住む家をなくしてしまいました。

◆地震の原因は活断層

地下には岩盤の弱い割れ目がいくつも存在します。割れ目の一か所で破壊が起こると、割れ目に沿ってバリバリと破壊が進みます。岩盤を割るわけですからもの凄いエネルギーです。

割れた岩盤の面積が広がれば広いほど大きな地震になります。今回の地震は、佐渡島の西側から能登半島までの150kmぐらいの範囲が破壊されました。今回の地震は、直下型地震で最大クラスの地震でした。

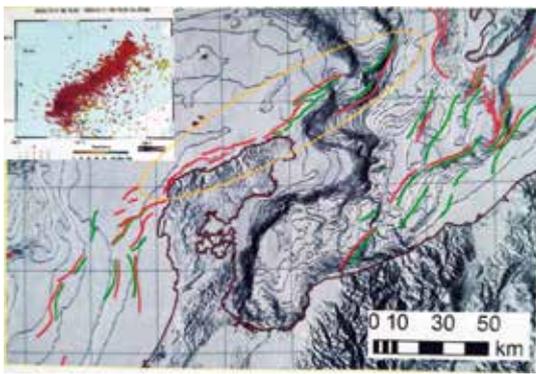
◆なぜいつか

地震が起ったのか

ここは、大きな地震が頻発している地域です。奥尻島地

震、日本海中部地震、新潟地震など大きな地震が連発する日本海東縁変動帯の延長線上で今回の地震も起こっています。能登半島の北西側の沖合には、活断層が途切れ途切れですがつながって分布しています。恐らくこの活断層が連動して地震を起こしたと考えられています。

地下を物理探査で調べてみると、能登半島は断層で切られていくことがわかります。能登半島は西側と東側に大きな断層があり、この2つの断層に挟まれることによってもりもりと盛り上がってきた半島だと理解できます。



▲能登半島周辺の活断層 資料:産総研 HP より

今回は西側の東に傾く断層が、地震でパンと動いたことがわかります。

◆決して他人事ではない

人工衛星からレーザーを地上に向けて発射すると、地面と人工衛星との距離がわかります。地震前と地震後の測定距離を引き算するとどれぐらい地面がズレたかがわかります。

今回の地震で一番持ち上がった所はだいたい4mぐらいでした。地面が持ち上がり漁港の海水がなくなっていました。200mぐらい沖まで海水が退きました。港は機能不全です。

街の様子もめちゃめちゃになりました。非常に強い揺れに襲われ、2ヶ月経っても全く生活再建の目途が立たない状況です。

土砂崩れが酷く、多くの道路が途絶しました。斜面がちよつと崩れるのではなくて山ごと崩れました。これは、柔らかく脆い地層が押し上げられ山の上に来ているからです。

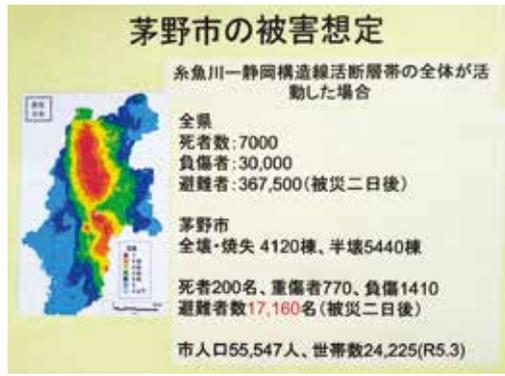
実は、長野県も同じ脆い地層でできています。能登半島での話は決して他人事ではありません。

◆長野県内には たくさん活断層があります

全国に約2千あるといわれる活断層は、兵庫県と長野県の間で集中しています。

糸魚川静岡構造線の中でも最も地震発生確率が高い地帯は、明科・諏訪区間です。30年以内に震度6弱以上の地震発生確率は13〜30%といわれています。

長野県は、糸魚川静岡構造線全域が動いた場合、どれぐらの揺れが各地区で発生す



▲茅野市の被害想定 長野県による

るかを計算して公表していません。茅野市は、震度7と予測されています。被害想定は、およそ焼失家屋4千棟、死者200名、避難者1万7千名、3人に一人は避難が必要となります。

◆何も準備してなければ 何もできない

今後の地震発生確率が高い地域だといわれているのに、そう思っていないことが問題です。思っていれば災害に備えるはずですが。

では、どうすればよいのか。「何も準備してなければ何もできない」という答えしかありません。でも、事前にやれることはあります。大事な

のは、「壊れない家」「最低限の備蓄」「災害があったらどうするか」の取り決めと訓練、この3つに尽きます。

一つ目の壊れない家、実はなかなか難しいです。賃貸住宅や高齢者住宅などでも壊れない家をどう担保するか、建築士事務所協会などに相談してみましょう。

二つ目の備蓄、一週間ぐらい用意しましょう。これは、自分たちが生き延びるための用意です。一週間ぐらい経てば、それなりに支援物資が入ってきます。

三つ目の取り決めと訓練、結構大事です。避難時の対応をどうするか、皆で決めて練習しましょう。行政だけでは手が足りません。場合によっては、届いた支援物資対応がうまくできない状況も生まれてしまいます。大勢の人が集まると、避難所は混乱しがち

です。災害弱者はどんどんおいていかれてしまいます。茅野市では、みんなが助け合う「共助」の姿を大事にしたい

ただきたいと思っています。熊本地震では、発災前にやり方を決めて練習してあった避難場所の運営はうまくいきました。発災後にどんな問題

が起きるかを想定し、練習しておきましょう。いろいろなことを準備しておくしかないです。

◆避難所の問題は深刻

発災してから数日間は空白

になります。この対応準備が全くできていません。長野県のモデル事業では、この数日間の対応を地域の方が自分の力で何とかできるようと、その人材育成を昨年から始めています。避難所開設と初期運営を地域独自の力でやれるように訓練しておきましょう。これは、行政が何もしないのではなく、地域から求められるスピードで対応できない穴埋めをするための練習

です。地域の皆さんに自主的に参加してもらい、避難所に何が

あるのか、防災倉庫に入っている物を点検し、何が足りな

いか考えてもらう。どういう役割と手順で避難所を開設するかを決めておきましょう。決めたことをリーフレットにまとめます。そして、それが

実際にできるかやってみます。防災マップも作らなくてはなりません。いくつもの情報を使ってどう行動するかを組み合わせたものを防災マップといえます。

タイムラインマップを作っている地域もあります。時間

の経過に応じて、それぞれの立場や役割で何をするかを決めていきます。その通りにやるか、練習してみないと絶対に動けません。

◆おわりに

とにかく、皆さんがお住まいの茅野市で何が起こるのかを知ってください。様々な自然災害にどんな注意が必要かを承知してください。

自然災害はくい止めることができません。だから備えてください。災害が起こっても困らないように備えてください。避難所開設と運営の訓練をやったり、防災マップを充実したり、避難訓練をアップグレードしたりして備えてください。

地域防災の備えは自分たちでやるしかないと思ってください。市内全域を一気に行政が対応するというのは無理です。自然災害に地域としてどう備えるか、地域の皆さんと助け合い協力して、自分がやることを考えて行動してほしいと思います。



分館あ・ら・か・る・と
宮川 東向ヶ丘分館

形も取れたかとも思いますが、役員の担い手不足の問題も出て来ている中で役員の負担を増やすことはするべきではないというのが私見です。

すという課題はとても重く、従来の行事内容を一新したり、変更したりしなければならぬ時期に

しかし、公民館活動が縮小されることで近所同士の交流が浅くなるのはデメリットも多く、特に今年は能登半島地震が起きたこともあり防災面から見ても、近所同士のコミュニケーションは円滑しておくべきだと思います。

そこで今年度は代替行事として、マスのつかみ取りを行うこととしました。マスクかみ取りは区民祭と同時開催にすることとし、参加者数の相乗効果を図れたらと思います。

東向ヶ丘区は宮川地区でも端の方、原村に隣接した丘陵地にあります。昭和52年（1977年）から東向ヶ丘団地として分譲が開始され、世帯数は200戸以上になります。近年どこの区でも似たような状況ではあると思いますが、当区においても少子高齢化が進み、未入区世帯が少しずつみられるようになってきています。公民館活動においてもその影響は強く、コロナ禍からの流れも相まって、公民館行事への参加者は減少傾向にあります。今年度は参加者が集まらず宮川地区主催の各種競技大会への出場は叶いませんでした。役員の中から強制的に人数を集めて参加という

また、これからの公民館活動を行うにあたって、参加者数を増や



▲ 東向ヶ丘区から見る諏訪湖

岡田 尚美

岡田 尚美

ふるさと発見 63

80年に一度の爆発間近!?
かんむり座T星

春の空に見えるかんむり座は、星が半円形に並んだわかりやすい形をしています。日本では古くから知られる竈星という呼び名の他に、太鼓星、巾着星、唐傘星など身近な道具に見立てた呼び名が各地で見つかっています。

この並びのそばに、かんむり座T星があります。普段は望遠鏡を使ってようやく見ることが出来る10等星で、繰り返し爆発を起こす「反復新星」として知られています。爆発を起こすと肉眼で見える明るさになり、何もなかった位置に新しい星が現れたように見えるので、新星と呼びます。ただし、実際には星の一生の最終段階を迎えている赤色巨



▲ かんむり座とかんむり座T星

星と、すでに寿命を全うした白色矮星がペアになっている星で、2つの星の間で起るガスの流出入が爆発の原因です。通常、新星爆発は、いつどこで起こるか予想が付きません。しかし、このかんむり座T星は、1787年、1866年、1946年に増光が記録されており、約80年の周期で爆発を起こしています。2023年末ごろから爆発前の兆候が見られるよう、いよいよ注目を集めています。かんむり座T星が新星爆発を起こすと2〜3等星の明るさになると予想されています。期間は短く、1週間程度で暗くなってしまうので、見逃さないように。80年に一度の光を自分の目で確かめてみたいですね。(八ヶ岳総合博物館 渡辺真由子)