

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 4 5 5 2-2

No.692 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：2025年(令和7年)4月1日

ゆきどけ.....	1
分館職員研修会報告.....	2～5
公民館講座受講生募集.....	6
公民館講座実施報告.....	7
分館あらかると・ふるさと発見.....	8



第 71 回分館職員研修会（詳細は 2～5 ページ）



広報専門員委員に選出され、間もなく2年の任期が終わろうとしています。ゆきどけの執筆も最後を迎えました。

（ん？）と思う専門委員経験者もおられると思います。

当方在住地区は4分館からの構成となり、1つ目の区が学習専門委員、2つ目の区が体レク専門委員の選出、そして残りの2区で広報専門委員を2年間の輪番制でまわすように3年前から始まりました。

人口の減少、高齢化の加速、地域の若者の転出と、役員を受けてくれる方が少ないなかでの苦肉の策として、公民館主事が専門委員を兼任しています。問題は、地区会計にコミユニティ運営協議会役員も務めたことが負担にも思えました。これから先どのようなのでしょうか。

話を変え、『広報ちの』にもよく掲載されていますが、行財政改革。どんな感じで進んでいるのでしょうか。個人的な見解ですが、利益を生む施設、場所は残して利益を見出せない施設や場所は廃止等も含めて予算投入はやめた方が良くはないかと考えてしまいます。様々な雇用、生活環境、地域の特色もありますので。（例えばのお話として）

少子化による学校の統廃合でなく、時代に合わせた、フリースクール化の構想を検討し、実現することを希望したいです。

（島立 幸彦）

第71回

茅野市公民館

分館職員研修会 開催

2月16日、茅野市役所等を会場に、市内の80分館の役員を中心に約290名にお集まりいただき、「分館職員研修会」を開催しました。

今年は、開会式後にミニ講演を行い、その後、公民館活動を支える学習、体育レクリエーション（以下体レク）、広報の3つの専門委員会ごとに分科会を開催しました。本号では、研修会の概要についてご報告します。



▲分館職員研修会 開会式にて

ミニ講演

公民館役員の

ゆううつ

白戸洋先生（松本大学総合経営学部観光ホスピタリティ学科教授）

によるミニ講演会では、公民館の元々の役割や、活動の必要性をお話いただきました。

地域が必要と

されなくなった

戦後しばらくは、住民のほとんどが農業に携わっていたため、集中的な人手や水の管理が必要で、地域の組織的な役割が必要でした。

しかし、工業化が進み、労働力はサラリーマンとして流出しました。代わりに農業は機械化が進み、人が減り、地域の役割

が小さくなりました。火事や葬儀も同じく、行政や個人の経済力への依拠が大きくなり、地域の役割が減りました。

つまり、地域が必要とされなくなったのです。本来役割を果たすための「つとめ」が抜け、「付き合い」だけが残ってしまったわけです。

×地域の再生

◎地域を創り直す

昔は地域で道を整備する等、行政の役割は小さかったのが、行政の役割が増え、地域の繋がりがなくても生きられるようになりました。しかし、個人の経済力や行政の財政力が厳しくなってきた十数年前から、再び「地域が大事」と言われるようになりました。

ただ、どうして地域が必要とされなくなったのかを検証せずに昔と同じやり方ではだめで、考え方を変えなければいけません。



▲ミニ講演

震災の例を見れば地域が大事であると分かりますが、先が見えない辛さがあります。また、地域の嫌なところ（うわさ・相互監視等）は残っています。昔の地域が良かったとはいえませんが、だから、地域の再生ではなく、地域を創り直すことが必要だと思っています。

自分の問題を皆の問題にするプロセスが「学習」

「地域のことを考えて夜も眠れない」という方はいませんか

ミニ講演の内容を
ビーナチャンネルで
放送します。

▼ 放送日

4月5日～27日の土・日曜日



ね。つまり、大したことないのです。逆に、眠れないことは何かというと自分のことで、そうでないと皆本気になれないのです。

また、信州の公民館活動の特徴は、分館をベースにして、身近な地域の課題を解決していくことです。自分が地域で

どう生きるかが大事ですが、一人一人の問題や課題は違います。一人の課題を、実践や学ぶことを通じて皆の課題にしていくプロセスが「学習」で、それができるのは「公民館」なのだと思います。

学習分科会

全体会の後は3分科会に分かれて研修を行いました。

学習分科会では、グループディスカッションを中心に行いました。

まず、「公民館にかかわることでは何が一番問題か」を話し合いました。各グループからは、「役員の担い手不足」「事業への参加者の世代や人数の偏り・少なさ」「区民数の減少」「毎回同じような事業」「仕事との両立」「指名された役員のモチベーションの低さ」「コロナ禍で辞めた事業の復活が大変」「自分の時間を取られない」「何をすればいいかわからない」「公民館の活動が必要なのか分からない」といった意見が出されました。

次に、「その問題に対する、実践できる解決方法」について考えました。各区の区民数や状況が異なり、画一的な正

解がない中、知恵を絞り意見を出し合いました。

各グループからは、「行事をする目的等、多世代で話す」「地域の人たちを結びつける活動は継続したい。ただし現代の形に沿うように」「区内でLINEを使い周知する」「隣接区と合同で活動する」「親子参加を促す」「昔からいる人と新しく入区した



▲ 学習分科会の様子

人の視点の違いを活用し見直す」「今までと違う形を中央公民館と分館で見直す」「引継ぎとマニュアルの作成」「若い人のアイデアを募る」といった意見が出ました。

白戸先生からは、「大きく変える必要はなく、小さなことから始めるのが大事」と、ご自身が分館の教養部長時代に、運動会に高齢者が来ない原因が「知り合いたちの前で衰えた姿を見せて恥を晒したくない気持ち」

交流競技を増やし午前でやめ、午後は焼肉会に変えた例もお話いただきました。

また、役員に関し、「年の最後の打ち上げでは『楽しかったね』という声があるのに、役員の大変さの印象が先行している」「嫌なことはいくら小さくしても嫌なことは変わらない」「公民館の目的は何か、何をやりたいのかを考えたらぶれないし、やりながら必要性や意味が分かると思う」と、『駒ヶ根市自治組織在り方検討会』や『こんな山辺にするじゃん会』での経験、故・玉井袈裟男先生のお話を基にしたご助言もいただきました。

他にも様々な事例を、愉快地語り口で分かりやすくご教示いただきました。



体レク 分科会

体レク分科会では、普段スポーツをしない人でも楽しめるニュースポーツを分館活動に取り入れてもらえるよう、モルックとスクエアポッチャの実技講習を行いました。

モルックを

楽しもう！

モルックは、フィンランドのカレリア地方の伝統的なゲームを元に開発されたスポーツです。

1から12の数字が書かれた木製のピン（スキットル）を立てて、モルックと呼ぶ棒を投げます。倒したスキットルの本数、または書かれた数字が点数になり、ちょうど50点になったチームの勝利です。

モルックのルール



③ スキットルは倒された地点で再び立てます



② 倒した本数によって点数が決まります



① ゲームスタート時の配置

▲ 50点を越えると25点に戻る
3回ミスすると失格で0点

▲ 複数本の場合→倒れた本数が点数
1本の場合→書かれた数字が点数

▲ 2チーム以上で対戦。
交互にモルックを投擲

② ③ を繰り返し、先に50点ぴったりになった方が勝ち！

茅野市総合体育館で貸出をしています。日程、貸出状況の確認はスポーツ健康課（電話721-8399）までお問い合わせください。



体レク分科会の様子

**スクエアポッチャを
楽しもう！**

パラリンピック正式競技の「ポッチャ」をベースに、より多くの人が同時に楽しめるようにアレンジした、新しいスポーツとして2018年に誕生しました。

ポッチャは1方向からのみプレイしますが、スクエアポッチャは正方形のコートで4辺すべてを使ってプレイします。的になるジャックボール（白）1個と、カラーボール4色各6球、メジャー等の距離を測る道具を用意します。

時計回りに1球ずつ投げ、最後にジャックボールに1番近いカラーボールのチームに得点が入ります。

ニュースポーツの用具は、茅野市総合体育館で貸出をしています。日程、貸出状況の確認はスポーツ健康課（電話721-8399）までお問い合わせください。

スクエアポッチャのルール



② 時計回りに各チーム1球ずつ投げます



① ゲームスタート時の配置

◀ 第1チームがジャックボールを投げ、自チームのボールを1個投げます



④ 第2チームがジャックボールを投げて第2エンドスタート



③ ジャックボールに1番近いカラーボールのチームに得点！

◀ ジャックボールと2番目に近いチームのボールとの間にあるボールの個数が点数。

◀ 第4エンドまで終了し、合計点が最も高かったチームの優勝！

広報分科会

広報分科会では、広報専門委員が講師となり、公民館報の役割、わかりやすい紙面づくりについてなどをお話ししました。

公民館報は、「地域に根差した住民のかかわら版」です。公民館活動の記録や思い出、同じ地域に暮らしている人々の紹介、地区にまつわる伝説や、地域の課題や生活課題を取り上げること、その年の振り返りや地域の絆を深めることができます。

住民の皆さんに、手に取って、見て、読んでもらうためにはどのような紙面づくりをしたら良いか、写真やレイアウトの見本を示しながらの説明に、参加者の皆さんはメモを取りながら耳を傾けていました。

分科会後半では庁舎



▲広報分科会の様子

1階のロビーに展示していた分館報を見学しました。

令和6年分館報コンクールに入賞した分館報を中心に広報専門委員が講評を行い、参考にしてもらいたいポイントなどを紹介しました。一堂に並べてみると、地域の特色やそれぞれの工夫がよくわかり、大変参考になりました。

年末、各分館から素晴らしい分館報ができあがってくることをお待ちしております。お困りの際は、各地区の広報専門委員にご相談ください。

令和6年発行分館報コンクール

最優秀賞に糸萱分館

【分館報部門】

☆最優秀賞

糸萱分館

☆優秀賞

高部分館

丸山分館

子之神分館

☆奨励賞

塚原分館

横内分館

安国寺分館

小泉分館

金沢分館

芹ヶ沢分館

【たより・チラシ部門】

☆最優秀賞

安国寺分館

☆優秀賞

上原分館

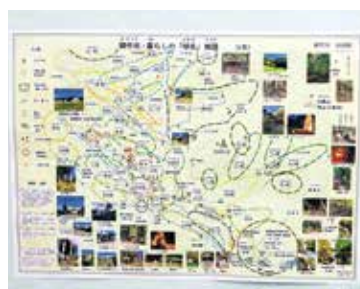
茅野分館

丸山分館

☆奨励賞

塚原分館

御作田分館



御作田



最優秀賞は2年連続で糸萱分館となりました。地元の歴史特集、特産品を使ったレシピ等、大変よく作り込まれていました。

たよりチラシ部門奨励賞には御作田分館の「暮らしの「呼び名」マップ」が入賞。地名は身近な文化遺産。大変魅力的なものでした。



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。

世界の文化講座(中国編) “中国食文化” の歴史と魅力

生粋の中国語に触れながら、日常の食生活に生かせる中国料理の裏技を学び、食べ比べてわかる本場の味を楽しめます。

受付開始

4月7日(月) 午前10時～
(電話のみ・先着順)

日 時 (各回午前10時～ 午後0時30分)	調 理	内 容
① 5月1日(木)	鍋貼(グオティエ) キュウリと玉子のスープ付き	焼き餃子です。中国の代表的な食べ物で、古い歴史があります。中国では餃子は縁起の良い食べ物です。
② 5月8日(木)	炸醬麵(ザージャンミェン) 豆腐と豚肉のスープ付き	麵料理の一品です。「炸」は『熱い火』という意味。炒めたアツアツの具材をうどんの上にかけてます。
③ 5月22日(木)	紅焼肉(ホンシャオロウ) ワカメのスープ付き	中国で大人気の家庭料理です。日本の豚の角煮に似ています。肉とジャガイモを醤油味で調理します。
④ 5月29日(木)	鍋包肉(グオバオロウ) ハウレンソウとはるさめのスープ付き	ハルピン生まれの料理です。100年を超える歴史があり、中国東北部の家庭で人気の豚肉料理です。

会 場 茅野市中央公民館 2 階 料理実習室
講 師 小泉 岩翠 先生(中国ハルピン市生まれ・中国語通訳者)
費 用 5,000 円(受講料 1,000 円・材料費 4,000 円) **定 員** 16 名
持 ち 物 エプロン、三角巾、タッパー **対 象** 市内在住・在勤・在学者
そ の 他 食物アレルギーが心配な場合は、申込み時にご相談ください

茅野学講座「郷土の財産 養川堰を知る」

郷土の偉人「坂本養川」によって江戸時代中期に開削された 15 の堰は、通称「養川堰」と呼ばれ、現在も利用されている郷土の財産です。

講座では現地を視察し、養川堰のポイントを講師からお聞きます。対象を分けて 2 回実施します(同じ内容です)。

受付開始

4月8日(火)
午前10時～
(電話のみ・先着順)

日 時 一般向け: 5月13日(火) 親子向け: 5月17日(土)
どちらも午前8時45分～正午(どちらも雨天中止)

集合場所 茅野市中央公民館(午前8時45分に出発できるようにお集まりください)

移動手段 マイクロバス

講 師 関 雅一 先生(NPO 地域学習支援センター代表) ほか

行 程 茅野市中央公民館 8 時 45 分発

→ ① 蓼科高原城の平 大河原せぎ取り入れ口 9 時 25 分
 → ② 城の平 丸生戸川交差 9 時 55 分 → ③ 乙女滝 10 時 25 分
 → ④ 岳麓公園横 角名川(とい) 10 時 55 分 → 茅野市中央公民館 正午解散

受 講 料 無料 **対 象** 市内在住・在学・在勤者 **定 員** 各回 16 名

受 付 4月8日(火) 午前10時から(電話のみ先着順)

※ 2 回目定員に満たない場合、一般の方も 4 月 15 日(火) 午前 10 時から受け付けます

注意事項 天気に応じた野山を歩きやすい靴・服装でお越しください



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)

公民館講座報告

令和6年度に開講した講座のうち8月～10月に実施した講座の一部を報告します。

大切な方への「エンディングノート」書き方講座

市と地域包括連携協定を結んでいる第一生命のご協力で実施しました。前半では配布した「絆ノート（エンディングノート）」の書き方を、後半は不動産登記の義務化についてお聞きしました。受講生からは「自分自身の生い立ちから考えるということや、見直すということを考えさせられた」といった感想をいただきました。



やさしいスマートフォンの使い方講座

受講生は貸出用スマートフォンを片手に、テキストと講師の説明を聞いて使い方を学びました。音声入力や災害時に便利な機能など、使いやすく生活に生かしやすいものについても知ることができました。



陶芸講座

いくつかの種類の粘土を使い、板づくりや練り込みの技法を教わりながら、湯呑、飯椀、花器の3種類を作りました。それぞれ思い思いのデザインに整え、様々な色の釉薬を施すことで、個性光る作品を作りあげることができました。



世界の文化講座（フランス編）

昨年オリンピックが開催されたフランスを取り上げたところ、定員を超える応募がありました。講師の吉田正明先生からは文学・音楽・歴史などそれぞれの視点で、豊かなフランス文化の魅力を広く深く教えていただきました。



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）

山からのメッセージ展

期 間 4月16日（水）正午～
4月23日（水）午後9時

内 容 山、森林、花、川等の写真約25点

主 催 写真サークル茅野教室

水墨画作品展

期 間 4月25日（金）正午～
5月7日（水）午後4時

内 容 水墨画約30点

主 催 趣墨会



▲歴史的な背景を刻んだ石碑

田道区は、小泉山の山頂より東南の方角にあります。世帯数96戸・人口261名（令和6年12月統計）と、玉川地区の中でも小規模な区です。

元和2年（1616年・前年）に大阪夏の陣・当年徳川家康死去、中沢から分家した三名が田畑を開墾して『田道新田』として枝分かれしたのが始まりだそうです。その後は20軒程の集落になっていきます。開村してから400年が経過した際、当時の茅野市長を



▲未来を担う世代と一緒に祝う

分館あ・ら・か・る・と
玉川 田道分館

お招きして400年祭を開催しました。そんな歴史ある田道区ですが、110年無火災という記録もあり、平成26年に表彰されました。公民館の横には、小泉山登山口があります。そこから頂上を目指して登っていくと、お菊峠に到着します。そこから先、距離は短いものの傾斜がきつく、かなりの難所です。そんなところを保育園児や小学生が登山します。木の枝を杖にして、息を切らしながら一生懸命に登っていく姿は、田道区の未来がとても頼もしく楽しみです。

す。そんな子どもたちのために、正月明けにどんど焼き、夏休みにマスつかみ、秋に区民祭を行います。どんど焼きは、男子児童が山から木を伐りだして田んぼまで運び、女子児童が区内の家々を回り正月飾りを回収して、準備を行います。夜、松明に火をつけて厄投げをして、繭玉を食べ、温かい甘酒・お汁粉などを飲み、一年の無病息災を願います。夏のマスつかみは、稲荷神社横の堰を使って、放流したマスを両手両足で捕まえます。昼に焼肉・焼きそばなどとともに、塩焼きで食べます。近年、区内の世帯数はかなり多くなっていますが、アパート等世帯も多く、入居する世帯は減っています。子ども世帯の区内交流の場・機会を増やすことが今後の課題になっています。今の子どもたちに参加してもらえらるイベントを続けていかなければならないと思います。

区内で暮らすすべての人が安心して暮らせる場所づくりが、田道区の目標です。

（田道分館長 宮下 清）

ふるさと発見 72

宇宙 遙かな時間と空間

紀元前の中国の書物「淮南子」に「往古来今これ宙といひ、四方上下これ宇といふ」とあり、『宇宙』という言葉は時間・空間を表す言葉であると書かれています。

シリウス（おおいて座）、プロキオン（こいぬ座）、ベテルギウス（オリオン座）をつなぐ「冬の大三角」をたどりながら、宇宙の広がりについて考えてみましょう。

地球からシリウスまでの距離は8.6光年、プロキオンまでは11光年です。1光年は光が1年かけて進む距離ですから、今、見ているシリウスは8.6年前の光、プロキオンは11年前の光という

ことになります。同じ今夜の空に見えていても、実は別々の年代の光を見ているのです。

ベテルギウスは大きさや明るさが変わったりする不安定な星で、正確な距離の測定が難しいのですが、最近の研究では530光年という結果が出ています。もしベテルギウスが超新星爆発を起こして消えてしまっても、私たちがそれを知ることができるのは530年後になります。

銀河系の外に目を向けると、お隣のアンドロメダ銀河までの距離は250万光年、超巨大ブラックホールを持つM87銀河は5500万光年、現在観測されている一番遠い銀河は134億光年です。広い宇宙の片隅で、ほんの一瞬に過ぎない今を生きている私たち。そのことを気づかせてくれるのが星空なのだと感じます。

光陰矢の如し。6年間、本コーナーを担当させていただきました。ご愛読ありがとうございました。ご愛読ありがとうございました。今度はプラネタリウムでお会いしましょう。

（八ヶ岳総合博物館 渡辺真由子）



分館あらかると・ふるさと発見は本号をもちまして連載を終了します。長らくのご愛読ありがとうございました。