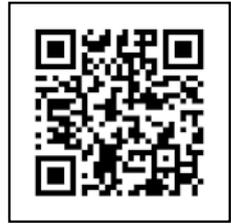


Chino Cultural Community 茅野市公民館報



茅野市中央公民館 ☎72-3266
茅野市宮川4552-2

No.703 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:2026年(令和8年)3月1日



ゆきどけ.....	1
「学習的手法による地域づくり」報告... 2~5	2~5
高齢者大学学生募集.....	6
公民館講座受講生募集.....	7
諏訪ことば.....	8

一緒に学ぶ仲間を待っています！ 令和8年度高齢大の募集は6ページ参照



1988年、ソウルオリンピックで競泳背泳ぎの鈴木大地が「バサロ泳法」で金メダルを勝ち取った。しかしその直後、バサロ泳法の距離が15メートルまでとルール変更が行われた。

1998年2月の長野冬季オリンピックでは、スキー・ジャンプ団体の日本は岡部・斉藤・原田・船木の4人で金メダルを獲得。その後、国際スキー連盟はスキー板の制限を行った。

スポーツ界ではルールを決めた側に有利に働いていることだけは事実。

これはスポーツに限ったことではなく、一般に「標準・決まり事(ルール)」は「決めた者」に有利に働くというのが通例。昔はねじとナットの互換性がなく、一本一本のねじとナットが対(ペア)になっていた。

その後ヘンリー・モズレーがねじ切り旋盤を改良した。これにより、同一精度のねじが大量に生産できるようになり、ねじとナットの互換性が実現し、製品の製造効率や製造コストなどに大きく貢献している。

紀元前2500年ごろ、エジプトで建造されたピラミッドは最大のもので一辺が230メートル、高さ147メートルあり用いられた石は約300万個と計算されている。このような巨大構造物の建造を可能にした背景には、

1. 石の大きさを統一された単位で測る計量法
2. 統一された作業手順

があったと考えられている。ルールや規則・規制などの「取り決め」のことを標準、「標準を意識的に作って利用する活動」のことを標準化といっている。標準化の方向性でも自動車産業のフォードとGMのような違いがでてくる。

この標準化により製品の互換性、生産効率、品質などが確保維持できている。

だからといって標準が全てでもない。芸術は爆発だ！ わつかるかな、わかんねーだろ〜なく！
気になるところは調べてね！

(岡崎 達也)

公民館講座実施報告 地域づくり講座

「学習的手法による地域づくり」

9月12日・13日、茅野市役所を会場に、松本大学総合経営学部観光ホスピタリティ学科教授の白戸洋先生をお招きし、信州の公民館の成り立ち、現在に渡るまでの役割の変遷の経緯、地域課題の解決を「学習的手法」によって解決するプロセス等を学びました。

本講座は、茅野市に限らず郡内共通の課題である「地域づくり」をテーマに定め、諏訪郡内の市町村立の公民館で組織する「諏訪地方公民館連絡協議会」が主催して実施しました。講座の内容をお知らせします。



▲分かりやすく公民館を紐解く白戸先生

私たちは地域に何を求めているのか？

地域って何なのか、その前に、私たちは地域に何を求めているのかを話します。

ある地域の公民館で講演を頼まれた時、参加者の方々は皆口々に不満と文句を言いながら来ていました。そのため、講演はすぐ切り上げ、グループで「公民館の悪口、全部言っちゃおう」と変えたところ

る大変盛り上がり、大体二つの意見に集約されました。「今みたいな公民館はいらない」「でも、公民館のようなものは必要だ」と。

また、災害が起こると地域や繋がりの大切さに気が付きますが、

残念ながら人は忘れれます。すると、「地域は大事でも、役が回ってきたら嫌だな」となるのが普通です。ただ、日頃の付き合いや繋がりは必要で、多くの方が気にされています。

地域が必要とされなくなった

戦後しばらくは、農業に携わる住民が多く、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、工業化と農業の機械化が進み、農業に必要な人が減り、地域の役割が小さくなりました。火事や葬儀も、行政や個人の経済力への依拠により、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。代わりに会社がある役割を担うようになり、皆、リストラや雇い止めがあり、自分の居場所をどこに作ろう、と

なっているのがここ20年だと思えます。だから地域が大事だと騒ぐのですが、地域そのものに対する理解や覚悟がないと、上手くいかないです。

×地域の再生

◎地域を創り直す

さて、地域が大事なのはわかります。では、皆さんは地域って本当に好きですか？ そうじゃないですよ。僕も、本当に逃げ出したいと思うときがあります。

でも、本当に嫌なのかな、とも思います。地域を嫌になる色んなことがありすぎるからです。人の悪口、足の引つ張り合い、うわさ話、地縁、血縁、ボス政治ってね。特に女性は泣かされます。どうですか、昔の地域に戻りたいですか？

昔は生活が厳しくて、支え合うために嫌な奴とも目をつぶって手を繋がなければならなかった。それが、かつての地域の姿です。昔の地域に戻るとか、再生するのではなく、地域を新しい原理で創り直すことが必要だと思えます。

繋がるためには
何が必要か？
個の自立・主体化と
学習による課題の共有

自分から始めよう

では、繋がるためには何か必要か。僕は30年以上前に信州大学の玉井袈裟男先生に弟子入りし、色んな所へ行きましたが、「地域づくりはいらないんじゃないか」と、あるとき気付きました。

地域のことを考えて夜も眠れない方はいませんか。つまり、大したことないのです。逆に、眠れないことは自分のことです。

飯田市の上久堅で地域づくりをされている長谷部三弘さんは、「俺はな、地域をどうするとか考えたことねえぞ。俺はな、地域でどう生きるんだ」と仰いました。僕はハンマーで頭を殴られたような気持ちでした。今まで信州の農村のため、と思っていた自分が、どこにも生きていないこ

とに気付いたからです。

だから、スタートは「自分がどう生きるか」で、玉井先生はそれを「主体化」と仰いました。一方で人間は社会的動物でもあり、誰かと生きなきゃいけない。あくまで自分をスタートに、自分がどう生きるか。そして、どういう人と、どういう場所で、どういう風に生きていくかが、地域づくりそのものになると思います。

ただ、人は自分の問題でないと本気になれません。だから、「地域づくりを皆でがんばろう」と言っても、皆何をしたらいいかわからない。問題解決のためには、一人一人の問題を皆の問題に捉え直し、皆で解決する必要があります。玉井先生はこれを「学習」と仰いました。「自分たちの問題はこういうことだ」という気が付きがなると、解決は図れないと思

学習を通じて

地域の課題を把握する

「暗い感情」は、「不満」と「不安」に大別されます。不満は簡単です。例えば「太郎が花子に求婚したら嫌だと断られた。暗くなった」。原因は、花子に振られたことで、はつきりしています。はつきりしていれば、それは「不満」で、原因を取り除けば解決できます。

ところが、人は一般化してしまします。40代のりんご農家さんの例です。お見合いが何回も上手くいかず、彼は仲間「俺は農家で、農業のイメージが悪くて結婚できない」と言いました。

そして、「嘘つけ、農家だつて結婚してる」と言われるのですが、彼は「自分」を「農家」と一般化し、さらに「自分がモテない」という原因を「農業のイメージが悪い」と一般化しています。原因がはつきりしない暗い感情を「不安」と言い、不安はずっと解決しません。これが実

は多い。

その後、彼は「女の人とうまく喋れない」と白状しました。それを聞いた仲間は「お見合いお助け袋」を作り、りんごや彼がしていたサッカーの本、好きなCDや飼っている犬の写真等を入れました。話題に詰まったら袋の中の問題を取り出して説明するわけです。彼は次のお見合いで、ようやく結婚できました。女の人と喋れないという原因がはつきりしたので、後は技術の問題で、解決は簡単です。

「学習」とは、一般的な課題を個人の問題として捉え直し、一般的な人ではなく、個人・自分を主体化するということです。やるのは自分。個別の問題から始まり、問題の把握と自我の確立が大切にされます。

学習型地域づくりとは

信州では、学習的な手法で色んなことを解決してきました。今では全国で行っている保健補導員制度ですが、元は

長野県の地域活動です。自分たちの問題は自分たちで解決することを、公民館を含めてずっと行ってきたのが長野県なのです。

「学習」を分かりやすくするために、松本市の入山辺地区の事例をお話します。ここは松本の中でも歴史が長い地区ですが、最も高齢化率が激しく、様々な問題を抱えていました。危機感を持った二人が、平成23年に「講演会をしてほしい」と僕のところに来られました。この時、夜8時に講演が終わって、10時まで皆で議論しました。

それを契機に「こんな山辺にするじゃん会（通称…するじゃん会）」が住民の有志で始まりました。地区公民館や町会長（茅野市という区長）、分館長も入って、地域づくりの学習と実践を始めました。一年目は皆でグループワークをし、月に一回集まって地域について話し合いました。二年目から実践を始め、いくつかのグループで色んな活動を



10年以上続けています。

学習型地域づくり 5つのステップ 地域づくり＝ヒト ＋地域課題＋資源

「人生開眼の詩」^{うた}

玉井先生は学習的地域づくりに五つの大事なステップがあると仰いました。

まず一つ目が「人生開眼の詩」。何かを始める時は皆で仲良くはダメなんです。百人の一步だと絶対動かない。だから「一人の百歩」なんです。ただ、大事なものは進んでも止まることです。止まって後ろを見ると、良ければ誰か付いてきます。付いてこなければ、ごめんなさい、と帰ればいいです。

でも、もし百人で一步進むと、都合が悪くても帰れませんが、一人の百歩、気が付いた人が走る。これが「主体的に係る個人が意識化され取り組みを始める」という部分です。

するじやん会は、同級生の二人のおじさんが僕のところに来て始めました。始めた時は「一部の人でやってる」「マンネリだ」と言われましたが、15年続けると「良くやってるね」と言われるようになりました。

「仲間づくりの物語」

次に「仲間づくりの物語」。するじやん会では、一人一人が課題を持ち寄ってきたら、それを皆の課題にするためにグループを作り、分かれて話し合います。

個々の課題を、学習や実践を通じて共有する集団を組織化し、課題解決を図っていくということなんです。

「問題解決学習のドキュメント」

大事なのは「やりながら考える」ことです。するじやん会でも、最初は何をやったらいいか分からなかったのですが、「そういえば田んぼが余

ってるから、もち米を作ろう」と。他にも遊休農地で蕎麦作りとか、看板作りとか、送迎ボランティアとか、決して目新しいことやすごいことをしているわけではありません。

やるのが大事というより、「やることを通して何を指してきたか」が大事だと思います。その時に、やりながら考える。

そして、やることで問題が見えてくる。意識は行動を変えませんが、行動は意識を変えます。

例えば、環境問題を勉強しても、「もう車に乗りません」という人は少ないです。また、ただ温度計を見て「寒い」と言う人は少ないです。寒いと感じて温度計を見たら、実際に気温が低くて「寒い」と言いますよね。つまり、行動が先なのです。意識が後からついて

きます。もう一つ大事なのは、「困らないとやらない」ということです。経験上、儲かるか面白くないと、人はやらないです。ところが儲かることは面白くないし、面白いことは儲からないです。でも、お金は大事で、地域のかすがいなんです。お金が嫌いな人って一人もいませんから。だからお金を上手く使いながら、地域で何かをやる。とにかく具体的に動くというのが大事です。



▲講演会の様子

「風土という舞台で演じられるドラマ」

もう一つ大事なのが、「風土という舞台で演じられるドラマ」。例えば諏訪でも「寒いから嫌だ」って言う人がいますが、寒いからできることでもありますよね。寒天や氷餅など。泣かされている物にこそ生かすべき何かがある。

ある村で大雪に困っていたところ、秋の田んぼに人参の種を植えました。すると、雪が融けた春先に、甘い人参ができたのです。安曇野ワイン、まし野ワインというのがあります。あれらも跳ね出しのB級の果物をどうするか、農民の学習会から生まれたものです。要するに、泣かされている物、資源を活かすと。自らの財産って気が付かないものなんです。ないと思うとな、あると思うとあるという訳です。

「理想の未来を目指す旅立ちの詩」

するじやん会は「入山辺の

将来ビジョンを考える会」が正式名称ですが、何をやるかじゃなくて何に向かつてやるかが大事です。皆が何に向かつてやるかを共有していかないといけない。

ですが、やってるうちに皆忘れます。何かする中で、あの人やり方が気に食わないってケンカになって崩壊する、なんていうのはよくある話です。

でも、そもそも何のために始めたかと思うと、ケンカしてる場合じゃない訳です。要するに、何に向かつてやるかという、将来のビジョンをしっかりと作っていくのが大事です。入山辺は将来こういう風になつていきたいなあ、というビジョンを一年間きつちり話した中で、皆が共有していたというのが大きかったんじゃないかなと思います。

地域の中の 公民館の役割とは

信州の公民館の特徴

信州の公民館には三つの特

徴があると思います。

一つ目は、身近な地域で住民が自ら自分たちの地域づくりに取り組んできたこと（分館活動）。

二つ目は、公民館が保健補導員・生活改善運動など様々な活動と結びつき、自分たちの暮らしを豊かにしてきたこと。

三つ目は、公民館がひとりづくりを通して地域づくりの基盤を創ってきたこと。公民館がすべてじゃなくて、そこで育った人が、地域を担っていくっていうような人づくりをしてきた経過があると思います。

公民館役員の憂鬱

公民館は「生涯学習」という言葉が出てきてから、受動的な学習が増えてきてしまいました。個人の力を高めることが、地域の力を高めることと結びつかなくなってしまうたわけです。

では、これから公民館にどんなことが求められるかとい

うと、一つ目は先程から言っているように「学習の拠点であること」。

二つ目は「自治の拠点であること」。住民自治って、すごく良いイメージですけど、誤解を恐れずにあえて言いますと、「嫌な奴と一緒に暮らしていくこと」だと思うので

聞いたことないですよ。要するに、違いすぎるから調整しなきゃいけない。住民自治というのは人々が一緒に暮らすための工夫であり、民主主義というのはそのアプローチで、多数決はその手法です。そういう意味では、色々な異質な人が集まって、喧嘩（けんげん）を繰り返すのがなければ、本来は公民館ではないということだと思えます。

三つ目は「実践の拠点であること」。入山辺では、二年目でよく分からないけど実践を始めました。始めた中から色々なことを学んで、入山辺はこういう風にするべきだろうっていうことを考え出した

話です。

訳です。

最後に

アフターコロナの公民館

コロナ禍があり、人と人の絆や、対面で向き合うことの大事さというのは皆よくわかりました。

保健補導員制度の祖である、須坂市の大峽美代志（おおさばみよし）さんがこう仰いました。「人間にはこういう力があるんだ。例えば寒ければ服を着る。暑ければ服を脱ぐ。

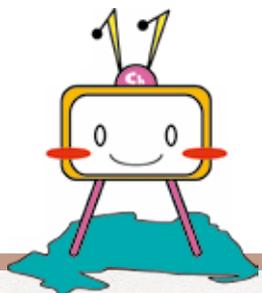
ミ生で教員になった子は、卒業する時にこう仰いました。「先生、まちづくりって難しいもんだと思ってた。でも、違うんだね。まちをつくるというの、人の心を変えることだね。人の心さえ変えれば、色々なことができるよね」。

まさに、公民館が人の心を変えるような場になればと思いい、講演を終わりにします。ご清聴ありがとうございました。

○講演会の内容をビーナチャンネルで放送します。

(放送日) 3月14日～29日の土日

○今回の特集記事の感想等を下のQRコードよりお寄せください。



令和 8 年度 茅野市高齢者大学 学生募集

募集定員 100 名程度

入学資格 茅野市内在住の概ね 60 歳以上の方で、主体的に学ぶ意欲を持ち、全ての講座を受講できる人。

募集要項と入学願書 3月12日(木)から、茅野市中央公民館、各地区コミュニティセンターで配布します(ホームページからもダウンロードできます)。

募集期間 学生・研究生 3月19日(木)～4月3日(金)
聴講生 4月6日(月)～4月17日(金)

申込方法 募集要項をご確認のうえ募集期間中に入学願書を茅野市中央公民館窓口または各地区コミュニティセンター窓口に提出してください。

※受付時間は平日の午前9時～午後5時まで

費用 3,000円(受講料・運営費、入学式当日に集金します)

学習内容 (1) 教養講座・運動講座(全員受講)、日帰り研修(希望参加)
(2) 技能講座(1つを選択、各講座定員20名リメイクは15名 先着順)

①書道 ②水墨画 ③フラワーアレンジメント ④藤手芸 ⑤リメイク ⑥絵手紙 ⑦水彩画 ⑧合唱

※各技能講座の内容、持ち物等は募集要項をご確認ください。

日程

- 入学式 5月14日(木) 午前9時45分～(入学式終了後技能講座の初回を実施)
- 技能講座 ①5月14日(木) ②6月4日(木) ③7月9日(木) ④7月21日(火)
⑤8月5日(水) ⑥8月18日(火) ⑦9月1日(火) ⑧9月18日(金)
各回午後1時30分～3時45分
- 運動講座 ①6月16日(火) ②9月25日(金) 各回午前9時30分～11時
- 日帰り研修 10月1日(木) 北信をめぐる旅(長野県立美術館、善光寺など)
- 教養講座 各回午前9時30分～11時30分 日程は下記一覧のとおり
- 卒業証書授与式 10月15日(木)

高齢者大学とは？

高齢者が教養・技能・運動等の学習を通して個性や能力を伸ばし、仲間づくりの輪を広げ、健康で豊かな生きがいのある生活を送ることができるとを目的に開校しています。

▶ 教養講座一覧 (日程は都合により変更になる場合があります)

日 程	演 題	講 師 (敬称略)
5月19日(火)	(未定)	松木 秀之(松木寒天産業株式会社 代表取締役社長)
5月29日(金)	諏訪郡歌等を知り、童謡唱歌を楽しく歌い聴きましょう	五味 岸夫(合唱指導者)
6月8日(月)	故郷を撮る	小林 紀晴(写真家 東京工芸大学芸術学部写真学科教授 茅野市縄文ふるさと大使)
6月24日(水)	信州大学出前講座を予定	
7月2日(木)	国宝土偶「縄文のビーナス」と「仮面の女神」	小池 岳史(茅野市生涯学習部長)
8月27日(木)	知って得するIoT ～技術の仕組みから生活への応用まで～	市川 純章(公立諏訪東京理科大学 工学部情報応用工学科 教授)
9月10日(木)	(未定)	長野県立美術館 学芸員

※受講生以外で教養講座のみ受講希望の方は1講座1,000円で受け付けます。講義の1週間前までに電話(☎72-3266)でお申込みください。人数に制限がある場合がありますのでご了承ください。

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。

縄文のビーナスプラン事業

春休み子ども茅野学講座

古民家カフェ店主に聞く！ 私たちのまちのことと料理のこと

私たちのまちの引っ越してカフェを開いた方は、引っ越す前にどんなことを感じて、住むことを決めただろう？

まちの隠れた魅力を探したり、カフェの料理を習っちゃおう！

日時 3月19日、26日(木曜日 どちらかの日をお選びください)
午前10時30分～午後1時

会場 茅野市中央公民館2階 料理実習室

講師 まさし えり 正橋 絵理 先生(まちづくりカフェ まっさんち 店主)

受講資格 市内在住の小・中学生

受講料 500円(材料費)

定員 各回16名

持ち物 エプロン、帽子、手拭きタオル、ふきん、
筆記用具、タッパー(余ったら持ち帰る用)

注意事項 ガスコンロで調理を行います。職員を各調理台に配置し、安全には十分配慮して行いますが、保護者の方からお子さんへ事前にご確認をお願いします。
ご不明な点やアレルギーに係る情報等ありましたら、申込み時にお知らせください。

受付開始

2月27日(金)
正午～
(電話またはインターネット先着順)



▲ オムライスを作ります



▲ 3/19 申込



▲ 3/26 申込



健康講座「初めての太極拳講座」



太極拳は、心身の調和や健康維持・増進などを目的とする運動です。
ゆったりとした穏やかな動きは、平衡感覚や体幹を養い、リラックス効果や健康効果が期待されます。

日時 4月9日、16日、23日、30日(全4回 木曜日)
午前10時～11時30分

会場 茅野市中央公民館3階 体育室

講師 笠原 一代 先生(日本武術太極拳連盟 公認A級指導員)

受講資格 市内在住・在学・在勤者

受講料 1,000円 **定員** 15名

持ち物 運動のできる服装、上履き用運動靴、飲料水

受付開始

3月12日(木)
午前10時～
(電話またはインターネット先着順)



▲ 申込フォーム

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)

知らなかった諏訪ことば

アンケートと協力、ありがとさまえ!!

公民館報で連載を始め

てもうすぐ1年の諏訪ことば。アンケートにご回答いただいた方も230名を超えました！本当にありがとさまえ！（ありがとございます！）

周りの人に「このことば知ってる？」と話しかけると、「使う」「使わない」「こんな言い方もあるよね」「うちの地元はこういう言い方してたな」と、どんどん話が膨らみます。方言はコミュニケーションを生むのです！

今回は、今までご回答いただいた中から、アンケート対象外で「これも諏訪ことば」とお寄せいただいたことばを抜粋してご紹介します。

これも諏訪ことば？

●お米をひやかす

（お米を水に浸ける）
（50代ちの男性・70代ちの女性）

●お風呂にしずむ

（お風呂につかる）
（0〜10代宮川女性）

●ささらほうさら

（踏んだり蹴ったり）
（もげえ（かわいそう）生前、母が「ささらほうさら」「もげえなえ」と言うことがありました。亡くなってしまう後、そんな言葉が懐かしくて、稀に自分でも使ってみています。（60代女性）

●やすめる（食事などをくちに入れてあげる）

私の子ども頃は良く聞きましたが今はほとんど耳にしません。施設などで「食事介助」と言いますがちよつとニュアンスが違い、上から目線でもなくそんなに押し付けがましい感じでもなく優しい響きで私は好きな言葉です。今も使っています。今も使っています。が説明しないとほとんどの人に伝わりません。（70代豊平女性）

●じょうやありがと

さまえ（いつもありがとうございます）
（50代豊平男性）

引き続きアンケートを実施します。

まだ回答したことのない方は下の回答フォームからご回答をお願いいたします。



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）

書写サークル・かきかたサークル作品展

期間 3月8日（日）午前9時～3月14日（土）正午
内容 サークル会員の作品約400点
主催 書写サークル・かきかたサークル

知らないことば、知らない110人、知っていないけど使わない92人、たまに使う25人、よく使う10人でした。

知らないことば知ってる？
使おう？
アンケート実施中



いきましょう



いかに

知らなかった！ 諏訪ことば

協力：八ヶ岳総合博物館、
国立国語研究所
「市民科学」プロジェクト