

第114号

館報

たまり

発行
長野市立芹田公民館
TEL 228-3659
FAX 462-1010
編集・発行人
岩下 透
印刷所 富士印刷(株)

芹田の人口と世帯数 (R4.6.1 現在) 男 00,0000 人 女 00,0000 人 計 00,0000 人 00,0000 世帯



HPはこちら

芹田文化芸能祭！5年振りに開催される！

厳かに、しれっと、文化と芸能が芹田で集う！

令和4年が清々しく明け、芹田文化芸能協議会の理事會が開催されました。芹田文化芸能協議会って何？と思われますよね。この協議会は芹田地区の地域公民館を中心に、舞踊、大正琴、ハワイアンフラダンスを学ぶことで相互の信頼と親睦を図り、文化芸能に携わりながら人生を豊かにするために組織された7つの団体の集合体です。

そしてこの団体、芹田文

化芸能協議会は年に一回、日頃の稽古の成果を発表する「芹田文化芸能祭」を開催しています。それが何と39年も続いている歴史のある芸能祭なのです。そんな由緒ある芸能祭の40回目が、当館の新築と新型コロナウイルス感染症の影響で中止に追い込まれ、平成29年3月を最後に4年間も開催できずにいるのです。さあ、今年はどうするか冒頭の理事會での議題の



中心はそこに注がれましたが、1. 規模を半分にして半日の開催とする。2. 観客は参加団体メンバーに限る。3. 前日の練習はしない。4. 懇親会は行わない。……、などなどを徹底して、制限を加える中で開催すると決定しました。当館も文芸祭を貸館の一環として位置付けて、開催を見守ることになりました。

そして、令和4年3月27日(日)の午後1時に第40回芹田文化芸能祭が始まりました。参加演目も絞りに絞って7団体から24演目が披露されます。

トップバッターは、ハワイアンフラダンスです。10名の皆さんが、ハワイアンミュージックに合わせて、華やかな衣装を着て優雅にゆったりとした動きで踊ります。音楽に合わせてただ踊るのではなく、心情を振り付けの動きで表現し、ゆつたりとした癒しのような感覚をもたらし、踊る皆さんのおかげでもとてもハッピーな気持ちになりました。

続いて舞踊が連なって披露されます。一人で演じられる方や団体など名曲の中で様々な舞踊が舞われました。披露される演目は、踊りと舞だけでなく、そのしぐさの表現が内にこめられており、やわらかく舞われている姿に魅了されます。これぞ伝統芸能の真髄とも言えるでしょう。

舞踊の間に大正琴が行われました。大正琴はタイプライターをヒントに日本で発明されたものです。そして奏者の技量が表れ易い楽器で、いかに皆で練習したかその成果が如実に表れる奥の深い演目です。3曲演奏され、体でリズムをとってしまおうほど聞き入っていました。

約2時間を経過したところ、芸能祭は無事に終了しました。総勢で55名の皆さんに演じていただきました。並べた椅子の観客席はまばらでしたが、大成功に終演したと思います。コロナ禍で、世の中がイベントや行事を中止に追い込まれている最中、自らを律して各自の行為に制限を設けることで開催した文芸祭に大きな意義があると思います。今日より明日が良くなることを信じて開催を決定した芹田文化芸能協議会に敬意を表したいと思います。2023年は会場一杯の観客で演目が披露できますように！（願う！）

皆さんラジオ体操をしましょう！

突然で恐縮ですが、皆さん

ラジオ体操しましょう。ラジオ体操を実践するとこんないいことがあるんです。

①全身の関節や筋肉を使うことで代謝が上がって脂肪燃焼が期待できるので、ダイエットにつながる

②左右均等に動かすことにより筋力のバランスが良くなり、ゆがみを直すことにつながる。

③腹部の体幹を使うのでウエストや背中中のラインを引き締める効果が期待できる。

これはもう、ほんまもののエクササイズですね。ただし、効果を得るには「正しく行う」とこと「継続して行う」ことの2つが基本なのだそう。

そしてその基本が容易に実行できるよう、工夫されています。年齢・性別を問わずにすべての人が行えるよう、運動強度が低めに設定されていること。加えてわずか3分程度で終わられることです。何事も極めることは難しいですが、1928年に誕生したわりにしては、ラジオ体操は

奥が深いですね。

さて、令和3年9月15日(水)に行われた講座「正しいラジオ体操を学ぼう」の様子をお話しましょう。まずは実技の前に基礎からのお話です。馴染みのある体操だからこそ基礎が大切とのこと、最初は椅子に座って行うラジオ体操

第一を指導いただきました。これは脚に負担をかけられない方やちよつと調子が悪い時などに座ってできる体操で

す。効用としては脚の筋力を強くするための効果は得られないものの、全身へまんべんなく血液が流れ、内臓への働きかけも活発になるそうです。続いては立って行う通常パターン。指導員さんを見ながら

力が高め、汗ばむくらい運動しないかくらいに大きめに体操しました。引き続き、第二に向かいますが、その前に「正



しさのコツ」を伝授されたのでお話しします。

「呼吸を止めない」代謝を良くして脂肪を燃焼させるため、呼吸を止めないようにする。ゆつくりと吸ったら吐いて、吸ったら吐いてを繰り返す。

「指先を伸ばす」意識して伸ばそうとせずに視線を大切に

する。適切な方向を見ることで体が伸びやすくなるので、視線は指先を見るようにする。最後に「継続する」ことだそうです。

これを指導員さんの指揮で意識すると自然に体が動きま

す。本当にいい運動になったと実感しました。

芹田地区の長野駅東口公園、

若里公園では毎朝6時30分に

ラジオ体操が行われています。

ひとりで実行するのは何かと

難しいことでも、大勢が集ま

ればやりやすいと思います。

ぜひ、出してラジオ体操しま

しょう！

たった3分、されど3分。

皆さんもラジオ体操で健やか

な毎日を過ごしませんか。

最後に講座の宣伝させてく

ださい。今年も7月27日(水)

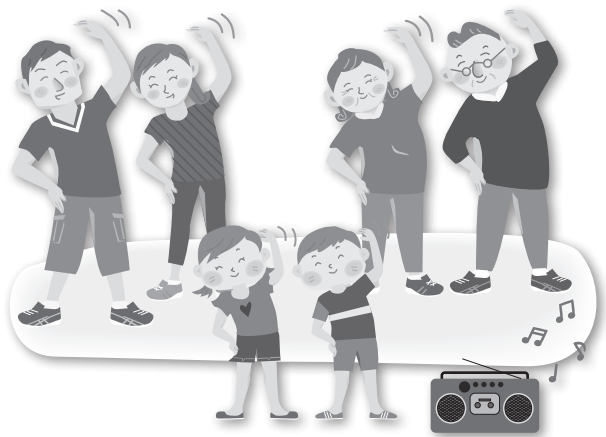
午前10時から「正しいラジオ

体操を学ぼう」の講座を実施

します。皆さんのご参加を心

よりお待ち申し上げます。

芹田公民館 館長 岩下透



成人学校水彩画 講師就任にあたり

太田 瑞穂

現役を引退、第二の職場で新たな人生を歩み始めたのが19年前、その職場の先輩で水彩画を学んでいた方に絵画展に誘われ初めて本格的な絵画の鑑賞をし、その時今までの人生で味わった事のない感動・感銘を覚えました。

振り返ってみれば社会にでてからの生活は職業人として企業戦士として職場と家庭の往復で、趣味や自分のしたい事に没頭する等は別世界の縁のないことでした。現役を引退し社会から隔絶されたような疎外感の中で、これからの人生のあり方を模索していた頃でもあり、自分もあのような絵を通して自分なりの自由な世界が表現できたらとの思いで先輩のサークルに入会しました。公民館での室内活動が中心で、先ず構図の基本、主役、脇役、色の作り方、色のぬり方、筆の使い方、水のふくませ方、明暗のつけ方、立体感の表現、遠近感の表現等々多くの理論、実践を身に付ける事を繰り返し積み上げていく根気のいる活動でしたが、講師の先生の熱心な指導、サークルの仲間との研鑽、また、水彩画を始め、11年目から毎年開催している個展を通じて来場者からの貴重な講評、アドバイスを私に



とって表現力アップの大きな糧となりました。

そんな折、芹田公民館からの講師の要請をいただき熟慮の末、未熟をも省みずお引受けいたしました。19年間で自分が学んだ理論と実践活動をわかりやすく、スムーズに身に付けていただき絵を描くことが日常の生活の中での充実感、生きがいにつながる一助になればと思っております。共通の課題に向かつて受講生と共々取り組んでいきたいと思えます。

また、新たな人々との出会いの始まりでもあり交流を深めていただき、楽しさを実感できる講座にしていきたいと思えます。

「書道」に参加して思うこと

森山 修子

令和4年度成人学校受講者募集チラシに「書道」初心者から経験者まで個別指導しますとありました。今までは自分の好きなことを習い事にしていましたが、これからは何事にも挑戦してみようと思い小学生以来の書道を習ってみることにしました。

講師の池田苑玉先生は初歩の人にも丁寧な筆の使い方から指導してくださいます。やはり筆を持つと背筋がピンッと伸び、気持ちが落ち着きます。このど



ことなく体に流れる緊張感が魅力のひとつです。まだまだ始めたばかりですが、筆に慣れいつか年賀状が書けるようになるのが目標で、週1回の授業に頑張っており組みたいと思います。

陶芸教室に参加してみても

山田 陽真

僕は、NHKの朝の連続ドラマ小説「スカレット」を観ていたので、陶芸には興味がありました。

講座に参加してみても陶芸で使う土の感触や硬さは、こんな感じなんだと分かりました。よく土を練って、小さい丸をいくつか作りました。それを型にくっつけて、うるこみみたいなデザインのカップを作りました。

先生が「作っている途中で失敗してもまた作り直せるよ」と教えてくれました。

僕は、途中で何回も直しすぎて少し形がゆがんでしまい、うるこみみたいなのがうすくなってしまいました。出来上がりは普通に良かったです。このカップで麦茶を飲むとおいしかったです。大事に使います。



講座の予約について

講座について、本年度はwithコロナを念頭に計画しましたが、新型コロナウイルス感染症の感染状況によってはやむを得ず中止とする場合があります。そのため、毎月の講座チラシの閲覧や公民館ホームページでご案内していますので、確認をお願いいたします。

成人学校講座紹介

月曜日・太極拳

火曜日・水彩画を楽しもう(新講座)

・陶芸(午前・午後)

・かんたん着物リフォーム

水曜日・やさしい英会話

・陶芸(夜間)

木曜日・パッチワーク

・陶芸(午前)

・Let's Sing a Song

金曜日・書道(新講座)

※原則3学期制(36回)

かんたん着物リフォームと

パッチワークは2学期制(24回)

陶芸(夜間)に新しい講師をお迎えしました。



人権教育 啓発の促進に向けて

人権侵害の相談は、法務局人権擁護機関へ

- ご近所の方からの嫌がらせに悩んで、精神的に疲れたがどうしたら良いかとの相談例があります。
- こんな時は、勇気をもって人権擁護機関へ相談しましょう。

人権相談ダイヤル

☎0570-003-110
(ナビダイヤル)

ご近所、仲良くお付き合いをしましょう。

芹田ぶらぶら歩き

④

芹田地区の野外彫刻8箇所を巡る！

ひよんなことから市発行の野外彫刻ガイドブックを手にしましたので、ウォーキングのきっかけとして、芹田地区内にある野外彫刻を巡ってみたいことにしました。

まずは芹田公民館を出発して、すぐに左に曲がり北市民館前へ。ありました！黒い物体が公民館の東側に。作品名は「地象」だそうで、大地に支えられている思いを表現しているとのこと。さて、2つ目はビッグハット前です。さらに東へ行って、大きな交差点を右にまわって南下します。右側にビッグハットが見えてきました。さてはて彫刻はどこにあるのか？ キョロキョロすると見えました。2階正面入口に向かって左側にそれはありました。雪の肌、大理石の白い作品です。



次に行きます。今度は市の保健所前です。昔のカネボウ通りを西へ、交番の交差点を左に曲がって保健所へ到着。これは直ぐに瞳に入りました。風船を持つ少女、黒御影石の作品で窓枠の風船が印象的でした。どんどん行きましょう、次は丹波島橋の北詰が目標です。犀川の堤防道路へ出て go! go! west!、風が心地良いですがちよつと距離があります。作品名は「門」で、そのまんまの御影石の門でした。ここまで約3キロ、万歩計は4287歩で水分補給タイムをとります。



ん前に「STONEWORK」が現れました。2つの石が重ねられた結構大きな作品です。ここから長野駅東口を目指して北上するとデッキの上には作品「気流」があつて、風で枝がリズムカルに動いています。デッキを降りて東口公園方面へ歩きます。公園へ渡る横断歩道手前の植栽帯の中に親子のカエルが向き合う姿をイメージした「対話COLLOQUIO」に到着です。

ここまでで7つを制覇しました。あと1つですが、ここからが遠いのです。目指す場所は国道18号母袋の立体交差点付近。駅に背を向けて南部小方面に歩を進め、東通りに出たら右折してひたすら母袋へ、上にある国道を潜ると作品「女の子」に出逢えました。この素直なポーズに癒されます。これで8つの野外彫刻巡礼が無事に終わりました。疲れました。汗をふきふき万歩計を見ると10431歩です。

何気なく10000歩を歩くのは厳しいですが、こんなコースを設定して歩いてみてはいかがでしょうか。気持ちの良い汗をかきましょう。

スポーツ大会

バレーボール大会 (中止)

野球大会

9月4日(日) 犀川第二緑地

卓球大会

11月6日(水) 更北体育館

研修会

館長・主事研修会

6月17日(金)

役員視察研修会

7月20日(水)

※中止・延期の可能性がりますのでご注意ください

芹田地区地域公民館連絡協議会

- 会長 南市民館
- 副会長 七瀬南部公民館
- 副会長 南俣公民館
- 会計 若里中央公民館
- 幹事 川合新田公民館
- 母袋公民館
- 上田公民館
- 中千田公民館
- 北市民館
- 荒木公民館
- 北中公民館
- 栗田公民館
- 七瀬中町公民館
- 日詰公民館
- 若里西町公民館

編集後記

「茅の輪」つてご存じですか？チガヤを束ねてつくった大きな輪。……だ、そうです。ひとつの神事のように、この輪をくぐり越えて罪やけがれを取り除き、心身が清らかになるようにお祈りするものなのだそうです。伊豆の三嶋大社に行ったときに出くわしまして、掲示されている茅の輪の説明を見ながら、正式なくぐり方を実践しました。ご利益があったのかどうか、わかりませんが、お祓いされたような妙な新鮮さが心に沸いたことを記憶しています。これから、ちよつと茅の輪を掘り下げてみたいと思います。

