

館報 城山

発行所 長野市立城山公民館
電話 232-3111
編集人 小池英樹
発行人
印刷所 富士印刷

管内の世帯数 (4・11・1)
第1地区…2,795
第2地区…5,435
合計…8,230世帯

市民ニーズに合わせた 新しい市民講座の企画

城山公民館では、時代の変化や市民のニーズに合わせて、様々な新しい講座を企画し開催しています。その中から、今回は最近特に話題となつている「フレイル予防講座」について紹介します。

10月18日(火) 10時から、第二地区住民自治協議会と共催で「フレイル予防&終活講座」を開催しました。人々の平均寿命が延びている現代、寿命が延びたからこそ、健康



終活講座テキスト

この講座は、長野市との包括連携協定団体である明治安田生命から講師を招き開催しました。使用したテキスト・資料は2つあり、それぞれたいへんわかりやすい内容となつていて、実際に記入できるエンディングノートも用意

で過ごせる時間(健康寿命)を長くして、より充実した人生を送りたいという人々の願いがあります。そのため、最近フレイル(健康な状態と要介護状態の間)を予防して健康長寿を目指す取り組みが始まっています。

フレイル予防&終活講座

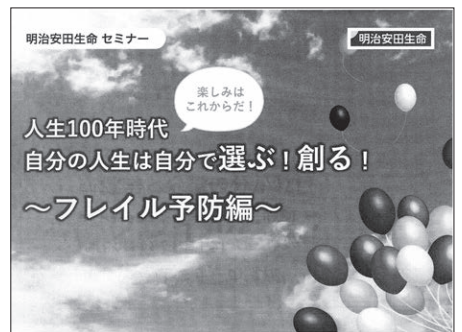


講師の説明を熱心に聴く参加者

続いて、終活については、これまでの人生の振り返りをしつかりとしてから自分の今を多面的に見つめること。そのうえで、これからの自分のことや家族に伝えたいことなどを考えるようアドバイスがありました。

参加者の感想

- ・フレイルとは何かを知りたかった。フレイルの前段階などわかりやすい説明で参考になった。妻の食べ物や運動に刺激を与えてフレイルを抜け出したい。(70代男性)
- ・たいへんいい講座だった。これからのことも大事だが、今までの人生の振り返りをするのが大事であることを学んだ。(70代男性)
- ・わかりやすい講座だった。他に比べて格段に優れていた。また、くわしいのがよかった。(60代女性)
- ・エンディングノートは、具体的に良い。今まで無関心だったが、少しずつ取り組みたい。やる気になってきた。傍観者ではいられない。(70代男性)



フレイル予防の資料



エンディングノート

城山公民館では、今後とも多方面と連携して、時代と市民ニーズに合わせた講座を企画してまいりますので、どうかご期待ください。(小池)

包括連携協定団体 (明治安田生命) の考え

この講座で、長野市と市民を繋ぐことができればと考えています。すなわち、情報を必要とする人への確な情報を届けたり、市民の生の声を聴いて市に報告したりして、よりゆき届いた市民サービス提供のために協力させていただくなど、地域に密着した取り組みをしていきたいと考えています。今回はありがとうございました。

(60代男性)

特別寄稿

裾花川と長野市街地 その3
裾花川の中流部 川が削った深い谷

戸隠地質化石博物館

田辺 智隆

市街地から国道406号を西に向かい、鬼無里地区までドライブをしたことがあるでしょうか？

到着します。この風景の変化は、銚子口トンネルを境に大きく地質が変わることです。い立ちとも深くかわつてい

頼朝山・松島トンネルをくぐり、裾花ダム付近から険しい谷筋に入ります。そしてトンネルをいくつかくぐり、かつて柵(しがらみ)と呼ばれた人里に入ります。そして、また険しい谷を走り、最後に銚子口トンネルを抜けると一



銚子口トンネル (鬼無里側出口)

実は、鬼無里をはじめ市の西部の山間地で人里ができている場所は海底に堆積した泥や砂の地層でできています。これらの地区で、海にすんでいる貝類の化石が発見されていることは、そうした海底が隆起していることを示します。また、この地域は、地すべりが多く発生してきた場所でもあるのです。融雪期の大量の



山に向かって流れる裾花川

水や大雨によって大地が崩れ、広い空をもつ緩やかな地形となつていきました。日当たりもよく、水が湧くこともあるし、地すべりによって深くまで耕されているので、農耕に適した場所だったので。そうしたことで、古くから人が住んできたのです。

逆に、険しい渓谷の部分は、海底火山が噴火した時にできた溶岩や凝灰角礫岩などの硬い地層でできています。こうした硬い地層を削って裾花川が流れているという事は、裾花川が古い川であることを示しています。荒倉山や虫倉山がまだ山になっていない、丘だった時代からこの場所を流れていたのでしょうか。そして、その後この一帯が隆起し、



海だった証拠、裾花川沿いのカキ化石

裾花川が大地を削り、硬い地層の部分が険しい虫倉山や荒倉山になったと考えられます。このように、大地が隆起する前に流れていた古い川を「先行(せんこう) 河川」と呼びます。こうした古い川は、大地を削るので深い谷をつくり、地層の硬い部分では狭窄(きょうさく)部をつくります。裾花川では小鍋や茂菅付近でも深い谷となっています。長野盆地の水害の原因でもある千曲川の立ヶ花(中野市)、岩鼻(上田市)、犀川の久米路峽など、さらに天竜峽や木曾谷の寝覚めの床などもこうした風景なのです。これらの渓谷は観光地でもありますが、海だった信州が今でも隆起を続けている証拠でもあるのです。

より良き年へと願いを込めて
お正月飾り制作体験教室

要予約

講師 青木 真理子さん

日時 12月27日(火)
10:00~12:00

マスク着用
持ち帰り袋持参
参加費 2,500円

作って使える
レーザークラフト教室

日時 12月14日(水)
9:30~11:30

講師 有坂 舞子さん
山口 富士子さん
持ち物 マスク(着用)
エプロン

申込み 城山公民館 ☎232-3111(平日)

あ
和菓子

令和4年12月10日(土)

午前10時~正午
講師 太田 潤一さん
(御菓子処 喜世栄店主)
対象 小学生と保護者
参加費 500円
(要予約)

申込み 城山公民館 (平日)☎232-3111

ひよこらぶ
アロマ香る
ハンドクリーム作り

12月8日(木)
10:00~11:30

〇定員あり(要予約)
場所:城山公民館
第二地区分館
講師:中野 崇昌さん
材料費:700円
※保護者はマスク着用

申込み 城山公民館 (平日)☎232-3111

これからの
市民講座

お申込みを
お待ちしております

城山公民館 歴史シリーズ
城山公園
番外3

今回も番外3として、今までのシリーズからいくつか紹介してみたいと思います。
(号数は館報No)



シリーズその8 (188号) 姿を変える城山公園

写真は、昭和4年に撮影された城山公園一帯。
3つ並ぶ池が千鳥ヶ池。中央に見えるのが周囲に馬場道を配し真ん中に東洋一の大噴水を備えた御大典記念公園。その背後に商品陳列館(後の長野市公民館)が見える。公園の左隣が、長野体育協会城山グラウンド。
令和4年現在、これらすべてが姿を変えてしまった。



シリーズその9 (189号) 長野市公民館 (旧商品陳列館)



日米文化センター図書室 (旧CIE図書館)

昭和21年(1946)4月、文部省は公民館構想を発表し、戦後の日本社会における社会教育の重要性を説いた。
長野市では、昭和22年12月20日をもって長野市公民館開設の日とし、旧商品陳列館を改修してあてた。しかし、昭和25年には総司令部民間情報教育局図書館となり公民館は移転した。昭和39年には、「城山館」跡地に移転し現在に至っている。

城山の高台には、かつて横山城が築かれ、上杉勢の山城が置かれていた。14世紀頃、横山城の主郭は、現在の健御名方富命彦神別神社(水内大社)本殿のある場所にあり、善光寺を守るために、守護方が築いた城であったと考えられている。



シリーズその10 (190号) 城山の高台 健御名方富命彦神別神社

かつて、善光寺本堂北側には年神堂として祭られた由緒ある社があり、昔は御神位が正二位とされる大社であったが、後世は荒れてしまっていた。
明治11年(1878)、湯福・武井・妻科神社の氏子が信徒となり神社創建を願ひ、県社となった健御名方富命彦神別神社へ年神堂の本殿を遷し遷宮祭を行った。

地域公民館便り

新町公民館長 塚田 幸春



善光寺南東の北国街道沿いに位置する新町区は、世帯数130ほどの地区です。

私が子どもの頃は、多くの商店が立ち並ぶ商店街でしたが、最近商店が駐車場に変わり住宅街になっています。10年前に8階建てマンションが建設されたことで、少子高齢化により減少していた育成会の子どもの人数が増し、子どもの声が聞こえる町になりました。

つて、ほとんどのイベントを中止または制限した内容での開催になっている状況です。今後も新型コロナウイルスの影響が続くことが予想されます。コロナ禍での行事のあり方の見直しをして、区民の皆様が安全な状況の中で、楽しく親睦が深まるようなイベントを企画して公民館活動を続けていきたいと思っています。

新町公民館では、毎年行事として、7月の新町遊園地で行う「ビアパーティー」、9月の「敬老祝賀会」、新年の「三世代交流お楽しみ会」と「どんど焼き」を実施してきました。ビアパーティーでは、子どもたちによるスイカ割りを行い、新年のお楽しみ会では、干支の折り紙教室とビンゴゲーム大会、その後どんど焼きを行うなど三世代で参加できるイベントを計画し、区民の親睦を図ってきました。しかし、ここ3年は新型コロナウイルス感染症の影響によ



新町公民館



新町遊園地

令和4年度 成人式のご案内

第一・第二地区の成人式を実施します。ご参加ください。

1 該当者

平成14年4月2日から平成15年4月1日まで生まれ、第一・第二地区に居住、または実家がある者。

2 日時

令和5年1月8日(日) 受付 午前9時20分、式典 午前10時00分(感染状況により延期・中止の可能性あり)

3 会場

善光寺事務局講堂

4 主催

「城山公民館成人式」実行委員会、第一・第二地区住民自治協議会

5 参加方法

住民登録が第一・第二地区にあり、事前に電子申請等により出席申し込みをした方に、12月上旬頃案内状等を郵送します。必要事項を記入して必ず当日お持ちください。該当者で現在は住民登録が長野市にない方は、城山公民館にお問い合わせください。

※他地区の方の参加はお断りしています。

第45回 成人学校作品展

第45回城山公民館成人学校作品展を左記の日程で実施します。受講生の発表や制作の数々を、多くの皆様に鑑賞いただきたくお知らせします。

1 期日・時間

令和5年2月17日(金) 2月18日(土)

2 会場

午前9時30分～午後3時

3 内容(予定)

城山公民館本館 第二地区分館

〔展示〕書道初級・水彩画初級・水彩画「写生」・洋画・洋画「人物画」・楽しいスケッチと日本画・木版画・楽しくソーイング・パッチワークキルト・悠遊 BONSAI「盆栽」・四季に愛される盆栽とわたし

〔ステージ発表等〕

太極拳(月・火)・城山謡曲・楽しくハワイアンフラ・たのしいハーモニカ教室・ウクレレのある生活・囲碁入門

〔茶道点前〕火・水各講座 作品展のチラシは2月回覧予定です。

※茶道のお点前は事前予約の予定

折々日記

善光寺北駐車場に 赤とんぼ

萩原 道朗

善光寺北駐車場は、かつては「つばめ池」と呼ばれる池でした。その跡には、「ようこそ北参道箱清水」という案内板が残っていて、そこには池があったことが描かれています。

今は芝が植えられて面影がありませんが、「つばめ池」は地元の人たちの、冬に結氷すればスケートを楽しめ、水が緩めば釣り糸を垂らし、貸しボートで遊ぶ姿が見られました。

それが善光寺の御開帳時には、参拝客の車で連日満杯、続く道路も数珠繋ぎの渋滞。しかし今日では、赤とんぼの群れが飛びかう姿が見られる静かな野原となっています。

時は進みます。いくらコロナ禍でも秋祭りのシーズンです。加えて今年、国葬騒ぎの後は物価高騰のシーズン。つい月夕焼小焼の赤とんぼ、負われて見たのはいつの日か戸と口遊んでしまいます。ところで昔「負われて見たのは」という歌詞が気になったことまで思い出しました。

あちこちスナップ



湯福神社の御柱



健御名方富命彦神別神社の御柱



今年、善光寺御開帳と諏訪大社御柱が同時に行われた特別な年。右は9月10日、建御名方富命彦神別神社(水内大社)に建てられた御柱。左は6年前に湯福神社に建てられた御柱。

新刊図書のご案内

残照の頂	湊 かなえ
砂風に星屑	一穂 ミチ
シャルロットのアルバイト	近藤 史恵
大人の流儀 11	伊集院 静
あきらめません!	垣谷 美雨
ナイトシフト	香納 諒一
禁猟区	石田 衣良
はぐれ鴉	赤神 諒
はだしであるく	石川えりこ
夜の道標	芦沢 央
#真相をお話しします	結城真一郎
その本は	又吉 直樹
よって件のごとし	宮部みゆき

編集後記

新型コロナウイルス感染症の流行が第6、7波と続く中、宗派教団に起因する深刻な刑事事件や社会問題が発生し、国中が騒然としました。経済面でも、円が1ドル150円台へと30年前に近い円安水準に振れる等、この一年は何かと閉塞感が社会を覆ってきた観があります。

来年1月は、20数年ぶりに成人式が地域と共催で、城山を会場に開催されます。該当の成人には、親族・友人・知人から、お声がけをいただき、共に若者の門出をお祝いしたいと思えます。(山口)

