



## えびす学級が再開

10月6日(水)から上山田公民館でえびす学級が再開しました。

参加した学級生は、「羊毛フェルトに挑戦!!」と題し、来年の干支である「寅」を製作しました。表情もいろいろで味のある作品が出来上がりました。

### 《主な掲載記事》

- 戸倉・上山田地区文化祭…… 2～3
- 各公民館の活動報告
- 講座・事業紹介…………… 4～6
- サークル紹介・リレーエッセイ… 7
- もっと知りたいふるさと………… 8





それっ！はしごにからまれ！

ラターゲッターは、3段の  
はしごに向かつてひもの両端  
にボールがついたものを投げ  
ポイントを競います。初めて  
なので、思うように投げるこ  
とができるず苦戦する人や、思  
いがけなく高得点を出す人も  
いて大変盛り上がりました。  
パラリンピックで注目を集め  
たボッチャは、ルールを知っ  
ている人も多いようでした。  
輪投げは、幼い頃を思い出し

10月13日(水)のすこやか学級健康講座では北信教育事務所の地域向け出前講座を利用し、「ユースボーツに挑戦しよう」を開催しました。指導主事の土橋さんに指導をしてくれました。ラダーゲッター、輪投げ、ボッチャに挑戦しました。コロナ禍での開催のため、参加者が集まるか心配していましたが、17名の申し込みがありました。

埴生公民館



的に向かって、トイツ！」



分館事業も対策を取りながらできる  
ことから始まりました

を中心的具体的な企画推進を行っています。今春は「いのちに寄り添う」のDVD視聴と人権指導員の講話を行いました。すべての人々に訪れる”その時”命に寄り添うことで生きることの尊

春は介護や福祉施設等の見学、秋は高齢者の人権や認知症等の講演会を実施してきました。しかし、一昨年秋は台風、昨年はコロナ感染症拡大により春秋ともに中止となりました。当区では、人権教育推進のため、人権教育研修会準備委員会が組織されており、研修会の内容や方法を協議・決定し、人権教育推進員

志川区では、例年春秋の2回人権教育研修会を行っています。

# コロナ禍の人权教育研修会

志川区人権教育研修推進員  
佐藤 康穂

いきいき創造学級  
オーラルフレイルとお口の  
健康講座

本来なら、施設見学や参加人数の制約を気にせず多くの方に出席していただきたいところですが、コロナ禍でそもそもならない等、例年と違った難しさや課題の残った今年の人権教育研修会でした。

秋の研修会は、コロナ感染症の全国的感染者増加に、当区でも実施を危ぶむ声もありましたが、区長さんの「感染症対策をしつかりやって実施しましよう」という強い意図のもと、高齢者の人権問題を考える“をテーマに、「高齢者に関する相談窓口”と権利擁護”的な説明をしていました。千曲市の高齢化率を成年後見支援制度を中心に具体的で丁寧な説明をしていただきました。

厳を考え、どう前向きに生きるかを考えることができたと思っています。実施に当たつて、参加人数は会場定員の半数という点が一番気がかりでした。準備委員会でも議論され、多くの参加者を想定して当日同じ内容で連続しての研修を準備する等の対応も求められました。



お口の衰えのポイントを紹介します！

ところで「オーラルフレイル」をご存じでしょうか。最近は介護状態になる前の体の衰えの兆候である「フレイル」の予防について注目されていますが、実は体の衰えはおから始まるといわれています。それを「オーラルフレイル」というのですが、その予

講話の後は健康づくり応援団と長野県歯科衛生士会で、「唾液腺マッサージ」や「健康口体操」の実演の他、お口の健康度を確認するためにカーデにある発声しにくい言葉を読みながらとなりの方にリレーしていく「発声ゲーム」を受講生と一緒にを行い、健口操の大切さをお伝えしました。



おでこに手を当て喉に力をいれて鍛えましょう！

ドやCDを持ち込んで音楽を聞く催しがあるんだけど一緒に行ってみない?」と誘われました。「男性向けの企画だけれど、女性も参加していいのよ」とのことだったのです。戸惑いながらも思い切って参加することにしました。

会場の戸倉創造館に行つてみると、やはり男性の方が大勢いましたが、女性の姿もチラホラいたり、地元のサロン企画に取り入れたいと遠く飯山市から訪れた方もいて、更

音楽  
公館

私も毎日唇の運動・唾液腺マッサージを行っています。舌の動きが良くなり、唾液もとても多く分泌されるようになりました。唾液をたくさん分泌することにより、食べ物を飲み込みやすくなり、ウイルスの侵入を防ぐ役割もあるそうなので、新型コロナウイルスの感染予防にも一役買おうではないでしょうか。

これからも健口体操・唾液腺マッサージ等を続けていき、お口の健康を維持しつまでも自分の口で食事をおいしく食べられるように努力していきたいと思います。



「ソーシャルディスタンス」で  
音楽カフェを楽しむ人々

また、音響設備も良いのか、各自が持参したCDやレコードの音が会場に流れる、まるでコンサートに来ているかのような感覚になり、いつの間にか手や足で拍子をとったり、体を揺らしたりして、自分でなく、このひと時を会場の全員が楽しく共有していることが実感でき、とても嬉しくなりました。

「音楽カフェ」が始まるところ、まず、持ってきたCDやレコードの曲をかける前に選んだ訳を参加者自らが発表していくから音楽を流すことに斬新さを感じました。自分が持つてきました曲にまつわるエピソードについて楽しげに紹介していく姿を見ると、少し勇気がいるかも知れないけれど、自分の思いはきっと他の人にも伝わると思いました。

人はひとりで楽しむのもいいけれど、仲間とともに楽しむことによって元気に生きていけると思うのです。このような企画を通じて人々の輪が広がって、高齢者だけでなく、若者とも一緒になつて参加すればさらに楽しくなるのになりました。

も気づいたら予定していた時間があつという間に過ぎていきました。帰り道に、その余韻を感じながら、「地元で関つていてる高齢者向けのサロンでもやつてみたいな」と、この企画の展望を考えていきました。今までのサロンは、参加者が招待されるイメージでしたが、こうした「音楽カフェ」のように、自分のお気に入りの「何か」を持参して、自慢してもいいし、共有と共感による喜びも分かち合える場があれば、サロンの参加者自身も積極的に楽しめるのではないかと思いました。



### 珠玉の一曲をご紹介



## 楽しみながら俳句の講座

「楽しく俳句（基礎）」の会は、月1回青木く美子先生にご指導をいただいています。各々が作ってきた句は、名前を伏せて提出し、1枚にプリントされ、その中から自分のいいと思う句を選びます。それについて先生が講評・解説、併せて句の作り方、決まり事などを説明され、最後に作者は、どんな気持ちで詠んだかを話すという一応、句会形式です。

17 文字の表現で見たことだけ、説明はいらない、されど文字にと、これが難しい。俳句歳時記を手元に脳トレです。「わからない、出来ない、難しいなんて言うのは10年経つてから」と一笑され、先生の飾らない言葉づかいや句に対する惜しみない情熱に引

上山田公民館  
楽しく俳句（基礎）

10月27日(水)、稲荷山公民館の膝・腰・肩の健康体操「笑和ビクス」は3年連続で開催されている人気の講座です。笑和ビクスとは、昭和歌謡に合わせて笑って和む、軽運動です。最小の運動で最大の効果が出るということなので、我々高齢者にとってはありがたいことです。懐かしい歌謡曲を口ずさみながら身体を動かすと、なぜか不思議に軽快なステップを踏むことができ、全身が若いです。

**稲荷山公民館**  
**健康体操で元気回復**  
山口 清史

き込まれています。人生の後半(?)、いや終盤に新たな目の向け方が加わった日々となっています。



講師を囲み久しぶりの再会



「北の宿から」「恋の季節」に合わせ体操!

頃に戻った気がします。講師の健康運動指導士の小山先生は稲荷山在住の方なので、引き続きこのような機会を設けて欲しいと思います。

コロナ禍が収まりつつあります。従来の生活や活動をどれだけ取り戻せるのかわかりませんが、引き続き公民館活動の中で住民の融和を図り、我々高齢者の拠り所となるよう期待しています。

## 令和3年度 千曲市成人式 のお知らせ

日時

一日目：令和4年1月8日(土)  
二日目：令和4年1月9日(日)

受付 午後1時～(両日共) 式典 午後1時30分～(両日共)

会場 上山田文化会館ホール

成人式対象者

平成13年4月2日から平成14年4月1日の間に生まれた市内に住所がある人と、市内の小学校に在籍した人です。

対象地区

一日目..屋代小・東小・治田小・八幡小  
二日目..埴生小・戸倉小・更級小・五加小・上山田小

問い合わせ先

屋代公民館（成人式当番館） TEL 026-272-0234  
または、最寄りの公民館まで。





魔法のパドルで、はいピース！

パドル体操は、台所にあるおしゃもじの形をした長さ64cm、重さ200グラムの道具を使って心身をほぐすための運動を曲に合わせて行います。パドルを使うことで、小さな身体の動きでも、大きな効果を期待できる体操です。パドル体操の効果として、体が硬くて柔軟性をコントロールでき、生活習慣病・肩こり・腰痛・肥満・運動不足やストレスの解消のほか、転倒防止やフレイル予防にもなります。年齢・性別を問わず、気軽に誰もが安全で無理なく楽しながらできる最適な体操です。

私たちのクラブは、現在60代から80代のメンバーが活動しており、毎月2回火曜日、午後1時30分から3時まで、

で、大きな身体の動きでも、大きな効果を期待できる体操です。パドル体操の効果として、体が硬くて柔軟性をコントロールでき、生活習慣病・肩こり・腰痛・肥満・運動不足やストレスの解消のほか、転倒防止やフレイル予防にもなります。年齢・性別を問わず、気軽に誰もが安全で無理なく楽しながらできる最適な体

操です。パドル体操は、台所にあるおしゃもじの形をした長さ64cm、重さ200グラムの道具を使って心身をほぐすための運動を曲に合わせて行います。パドル

に見学や体験にぜひお越しください。興味のある方は、一度気軽に見てください。興味のある方は、一度気軽に見てください。

## 千曲パドル教室

戸倉公民館

富田

美恵子

## サーカル紹介



## 埴生川柳教室

埴生公民館

宮坂

仁三

埴生川柳教室は、すこやか学級の川柳講座の有志が集まり昨年からスタートした会員5名の教室です。講師は講座の青山鉄夫先生です。教室ではまず宿題の課題と自由吟の6句を提出し、当日出された席題の句を作ります。その後先生が句を読み、講評と指導をいただきます。

自分ではよくできたと思つても、句を作った時の心情や状況を話すと報告句だつたり字余りで、先生に手直しをしてもううとなるほどと思います。皆が初心者なので、先生の手直しに感心したり笑いあ



## 今後の農地と里山の将来は？

稲荷山公民館

宮崎

一雄

退職後、親から引き継いで字余りで、先生に手直しをします。皆が初心者なので、先生の手直しに感心したり笑いあ

りで楽しく学んでいます。川柳は身近で感じたことを句に17音に表すのはなかなか思うようにいきません。でも川柳を始めてから、今まであまり考えなかつた日常のちょっとしたことが題材となり、川柳の楽しさと奥深さを感じています。

果樹栽培に勤しんでいますが、昨今心配なことがあります。それは農地や森林の荒廃です。単に農地とはいえ、それ

は人が住み始めて以来、石を拾い石垣を築き、草を刈り込み肥料を与えて當々として築かれた文化遺産です。



お題と格闘する



荒廃が進む果樹園

に広葉樹の混じつた荒廃森林に代わってしまいました。特に松林は、マツクイムシに荒らされ無残な姿となっていますが、松茸が沢山収穫されていました。松茸として残っています。当時の松茸山は50ドル先まで見渡せましたが、今は藪をかき分けないと前に進むことができません。そういう私も、自分の山の境界が分からなくなっています。

農地を見ると、戦後は桑畑がリンゴ園に変わり、その後一部ではブドウに転換されたものの、栽培者は高齢化し後

継者がいない状況です。当地域では、5年前に鹿・猪による被害が拡大したため、国の補助事業を活用し森林に5キロメートルに及ぶ防護柵を設置しましたが、有害鳥獣も過疎と農地の荒廃が原因で増えているのです。

ふる里の景観を維持し、未來に引き継ぐことは今生きる我々の責務であると言われていますが実際は記述のような現状です。

明治・大正時代の写真を見ると千曲川両岸の山は一面桑畑となつており、今残されたものは平地との所得格差分を国が直接支払い補填されます。説明の中で「農業者は国土の庭師」といわれていました。わが国においても農業の多面的機能を再認識した農業政策を強く望みます。

農業者の所得は他産業就業者と同等であるとされており、山岳地域等の条件不利地（標高・気温・斜面の方向・傾斜度・肥沃度等により区分）は平地との所得格差分を国が直接支払い補填されます。

農業者の中、「農業者は国土の庭師」といわれていました。わが国においても農業の多



今も残る畠の境界石

※「館報ちくま」及び「もっと知りたいふるさと」は千曲市ホームページに掲載しています。

## もっと知りたい ふるさと

(83)

### 千曲警察署の歴史



写真①明治20年～昭和6年  
屋代警察署 (宮下紘一氏所蔵)

本年3月、当署は、昔の千曲警察署の建物に使われたという鯱と木製の柱を屋代公民館から寄贈していただきましたので千曲警察署のルーツを調べてみました。

明治20年1月1日、それまで上田警察署が管轄する屯所や分署（今ではその名称はなく交番のような施設）として旧戸倉村や旧屋代村に所在していた警察機関が、屋代警察署に昇格し、発足しました。

その年の6月には、屋代にある今の高見町信号交差点近くの旧JA屋代支所の建物付近に、木造2階建ての擬洋風建築の警察署が新築されました。この場所に建設された背景には、地元住民の誘致と建設費の寄付がありました。そのことを物語るように、落成式では花火が打ち上がり、神樂も出て、なんと約3万人もの見物があつたそうです。

この年（明治20年）の6月には、地元住民の誘致と建設費の寄付がありました。そのことを物語るように、落成式では花火が打ち上がり、神樂も出て、なんと約3万人もの見物があつたそうです。

この年（明治20年）の6月には、地元住民の誘致と建設費の寄付がありました。そのことを物語るように、落成式では花火が打ち上がり、神樂も出て、なんと約3万人もの見物があつたそうです。



写真②昭和6年～34年  
屋代警察署から国家地方警察屋代地区警察署 (『長野県警察史』)



写真③昭和34年～平成3年  
屋代警察署から更埴警察署へ

ちなみに、明治政府の方針は、1つの郡に1つの警察署の設置を原則としましたが、この瓦屋根には屋代公民館からいただいた鯱と同じ形のものが載っているのがわかります。

写真②は、今の屋代公民館の装飾は、まさに屋代警察署の全景です。その玄関を見ると、立派な柱が4本設置され、その柱が今の屋代公民館に残されていました。これを知った地元住民は強く抗議し、約2千人が県庁に押しかける騒動となり、多数の検挙者もいました。これを受け持つ大規模署でした。

昭和6年、手狭となつた屋代警察署のために、それまで埴科郡役所として使われていた建物を屋代町から斡旋していただき、警察署が引っ越すことになりました。そこが、今の屋代公民館のある場所となります。

昭和6年、手狭となつた屋代警察署のために、それまで埴科郡役所として使われていた建物を屋代町から斡旋していただき、警察署が引っ越すことになりました。そこが、今の屋代公民館のある場所となります。

#### 編集後記

師走の声を聞くと、年賀状を書かねばとせかされる気持ちになる。令和2年まで年賀状を頂いたかつての上司(102才)は、私が落ち込んでいた状況を経て間もなく、太洋戦争を経て間もなく、屋代警察署は、国家地方警察署に名称が変わりました。これを知った地元住民は強く抗議し、約2千人が県庁に押しかける騒動となり、多数の検挙者もいました。これを受け持つ大規模署でした。

しかし、その事件後、県知事と警察部長のトップ2人は騒動の責任をとつて辞職したうえ、廃止令からわずか7か月後に屋代警察署は悲願の復

りましたが、数年後には再び屋代警察署に戻り、昭和34年の栗佐の地に移転しました。同年に更埴警察署、平成15年に千曲警察署に署名が変わり現在に至っています。

数えてみたところ、警察署の前身である屯所を始まりとすると、名称は合計12回、所在地は合計10回も変わっています。



平成3年～現在  
更埴警察署から千曲警察署へ

受けた復活等の支えや期待があつて存在しており、私たち警官は、そうした尊い歴史のある警察署で働いているということです。

私たちは住民のための警察があることを改めて思い起こさせていただきました。

千曲警察署 総務課長 斎藤壮弘



寄贈された鯱と門柱

受けた復活等の支えや期待があつて存在しており、私たち警官は、そうした尊い歴史のある警察署で働いているということです。

私たちは住民のための警察があることを改めて思い起こさせていただきました。

千曲警察署 総務課長 斎藤壮弘