公民館報
ちくま
No. 89
2022.12.1
長野県千曲市

季節を飾る２WAY リース作り

10月14日（金）、稲荷山公民館で「2WAYリース作り」の講座が開催されました。リボンと中央のオーナメントを付け替えると、クリスマスリースがお正月用のリースに変身します。皆さんが素敵な作品を作りました。

特集　文化祭を開催！

《主な掲載記事》

特集　文化祭を開催！
（上山田・更埴地区）… 2 ～ 3
各公民館の活動報告 …… 4 ～ 6
リレーエッセイ …… 7
もっと知りたいふるさと …… 8
（生萱地区）

文化祭

第51回 上山田文化祭

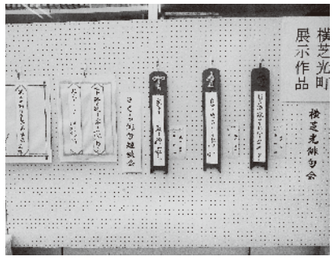
上山田文化祭実行委員会主催の上山田文化祭が11月5日（土）・6日（日）に開催されました。

展示発表・舞台発表・音楽の夕べ・囲碁大会・青空市・図書リサイクルコーナーに大勢の方々が来場され、おおいに盛り上がりました。

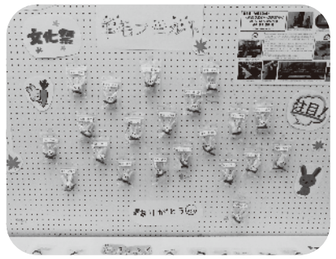
舞台発表では、20団体が出演し、展示発表では、18団体が出展されました。

上山田文化祭も今年で51回目を迎え、「みんなが主役みんなで創ろう」をテーマに地域のみなさんが集える一大イベントとなりました。

展示発表



姉妹都市の横芝光町からの作品を展示



えびす学級（羊毛フェルト）
来年の干支を作成

大わらじ委員会による
繊細で見事なわら細工

舞台発表

ヨガ体操で心と体を整えて
会場もリラックス

日頃の成果を発揮した
かんたんダンス

リズムにのって大人の音楽教室

囲碁大会

白熱の頭脳戦

音楽の夕べ

地元出身歌手による豪華共演

図書リサイクルコーナー

お気に入りの本を探しています

青空市

大盛況だった地元上山田産の
野菜や果物の販売

上山田小学校児童による
銀杏の販売は１時間で完売！

特集 文化祭

第20回 更埴地区文化祭

屋代・埴生・稲荷山・八幡の4公民館主催による第20回更埴地区文化祭が、11月12日（土）・13日（日）に信州の幸（さち）あんずホール（更埴文化会館）で開催されました。令和元年の台風19号の被害により会場が使用できず、4年ぶりの開催となりました。

展示発表では、24団体の力作約540点が出展されました。公民館の講座やサークル活動で学んだ成果に、多くの方々が見入っていました。

舞台発表では、23団体が出演し、あんずホールでは見事な踊りや演奏などが、2階の会場では謡曲や茶道の道具の展示が行われました。

新型コロナウイルス感染予防対策をしながらの開催でしたが、多くの市民の方々にご参加いただき、賑やかな文化祭となりました。

舞台発表

優雅なステップで　shall we ダンス？

箏と尺八で幽玄な世界

元気いっぱい！チアダンス

フラの世界に浸ります

展示発表

書の力作が並びます

あたたかいですね、木彫りの作品

まあステキ！家に飾りたいわ

茶道

茶道具の展示

練習の成果を披露

謡曲

墨のみで豊かな描写（水墨画）

各館の活動報告

屋代公民館
マレットゴルフ大会

8月27日（土）、雨宮緑地で3年ぶりにマレットゴルフ大会を開催しました。厳しい猛暑の中、39名の参加でスタート。熱中症に注意しながら、3コースを回り、優勝者は12アンダーでした。

やっとできたマレットゴルフ大会

屋代公民館
ゆうゆう学級　市外研修2件

★9月13日（火）
24名が参加した赤沢自然休養林（上松町）への市外研修は、天候にも恵まれ楽しいひと時を過ごすことができました。参加者からは「久しぶりにトロッコ電車に乗れて懐かしい」と喜ぶ声が聞こえてきました。

★10月14日（金）
参加者21名で、高橋まゆみ人形館（飯山市）、やまびこの丘公園ダリア園（木島平村）、竜王ソラテラス（山ノ内町）を訪ねました。千曲市を出発する時は晴天だったので「良い一日を過ごすことができる」と期待しましたが、途中から北の山に雲がかかり、どうなるかと不安に思いながら一路北に進みました。高橋まゆみ人形館では、展示された昔ながらの風景や人形たちに懐かしい思いが膨らみました。「木島平村やまびこの丘公園ダリア園」に向かうと霧雨が降っていて「雨では？」と不安を感じながらもどうにか晴れ、きれいに咲いたダリアを堪能できました。丘にある公園なので少し足が疲れました。

メインの「ソラテラス」に向かうも、山はガスで真っ白。「これはどうしたものか？行いが悪いのか」との声も上がる中、166人乗りロープウェイに乗り山頂へ。やはりガスで曇り、景色を見るどころではありませんでした。テラスで「早く晴れろ！」と祈りながら昼食。食事を終え山頂の散策をしていると、ガスの合間から下界がのぞいてきました。最終的には一部に雲がありましたが、遠くは長野市・飯山市郊外を見ることができました。皆さんは晴れた景色を楽しみ笑顔で帰路につきました。

高橋まゆみ人形館でパネルと一緒にほっこりして記念撮影

埴生公民館
秋の八千穂高原にて
新田　坂井　英之

第51回埴生地区ハイキングが10月16日（日）、八千穂高原を目的地に4年ぶりに実施されました。

日帰りとなって初めてのハイキングは、朝からさわやかな天気に恵まれ、参加者30名で出発しました。

八ヶ岳連峰の標高1800㍍にある八千穂高原を目指すバスからは、浅間山の裾野に広がる秋らしい佐久平が一望でき、心が和みました。

八千穂高原に到着するとまずはじめに何年ぶりかの集合写真を撮りました。そしていよいよ自然園のトレッキングコースへ。園内を巡る遊歩道は歩きやすく整備され、途中には休憩所もあり、ゆったり散策することができました。

とくに「飛竜の滝」から「もみじの滝」へは落葉を踏みしめながら滝の音を聞き、きれいな水の流れに感動しました。

花木園での昼食はさわやかな風と色とりどりの草花が何よりのごちそうになりました。

また、八千穂高原には日本一の白樺群生地があります。その白樺と紅葉のコントラストは幻想的で見事でした。この時季に来ることができてとてもよかったと思いました。

最後に八千穂レイクに行きましたが意外にも急勾配があり、きつかったです。この体験も楽しい思い出になりました。久しぶりに身も心もリフレッシュできた一日でした。

自然を満喫し笑顔がいっぱい

白樺群生地

稲荷山公民館
北八ヶ岳と白樺湖
稲荷山　西澤　美江子

コロナ禍で3年ぶりとなる夏のハイキング「北八ヶ岳ロープウェイ空中散歩」に参加しました。

9月11日（日）朝、26名で稲荷山を出発し、蓼科高原を経由して北八ヶ岳ロープウェイ山麓駅に到着したのが10時過ぎでした。100名が乗車できる大型のゴンドラはわずか7分で標高2237㍍の山頂駅へ到着します。

坪庭で蓼科山を背景に集合写真を撮りいよいよ散策です。

しかし、これからが大変でした。「平坦な道だから」と館長さんの説明でしたが、いきなり火山岩の急な登山道に挑戦しなければなりません。最初の見晴らし台で友人と2人で下山することを決めましたが、大変なのはここだけだと後でわかりました。

皆さんがこのコースを降りてくるものと思い込み、待っていた時間がとても長く感じられました。一向にその気配がなく不安に駆られていた時、「お待たせ」と言って公民館の方が1人で下りて来てくださいました。その瞬間ほっとし、親切に誘導していただいて山頂駅に着きました。落ち着いて見渡した時の景色の素晴らしさは忘れることができません。

バスは、緑の樹林帯を通り白樺湖へ到着し、おいしい昼食を食べ、切り絵美術館を見学しました。

ビーナスラインの峠で湖畔の景色を眺めながら全員の自己紹介が行われ、懐かしさのあまり思い出の秘話を暴露してしまいました。「白樺湖は何十年か前に、亡き夫と初めてデートした思い出の場所です。その時夫から乗馬を勧められましたが、ミニスカートの全盛期、私も流行のスタイルであることは当然でした。断ることは夫に申し訳ないと困っていると、馬方さんがモンペを用意してくれました。それをお借りして初めての乗馬。馬の背中はとても高かったことを覚えています」と、こんな調子です。

山頂駅を降り、みんなでパチリ！

素晴しい景色の中を山歩き

皆さん爆笑でしたが、昔の思い出を話してしまったのも旅気分からでしょう。天候に恵まれて富士山を拝むことができ、感銘すると同時に楽しい旅を計画していただいた公民館と、同行の皆様方に感謝します。

稲荷山公民館
歌心溢れる花音（カノン）trio（トリオ）の響き
稲荷山　杉木　達朗

「『燦々（さんさん）』や『アルデバラン』がプログラムにあるから行こうよ」と連れ合いに誘われ、9月22日（木）の昼下がり、稲荷山公民館講堂へ「花音trio」のコンサートを聴きに出かけました。東北信在住の女性3人（大井さん・宮坂さん・柳澤さん）によるバイオリンデュオとピアノのアンサンブルです。

会場には40人ほどが間隔を空けて座り、昼間の日差しの中の明るい雰囲気で演奏が始まりました。

冒頭はシモネッティ「マドリガル」。温かなピアノ伴奏に乗って、甘い囁（ささや）きをかわし合うようなバイオリンの美しい響きに引き込まれました。

続いて、大井さんのテンポよく親しみのあるMC。バイオリン2台の曲は少ないので、自分たちでも編曲し楽譜に起こすそうです。ずっと3人で仲良く、力を合わせてきたことが伝わってきました。聴いている私たちも、3人の素敵な関係の仲間に入っている心地がしました。

「四季」「エンターティナー」などの曲は、改めて「名曲だ！」と感じさせられる素敵な演奏でした。

お目当てのNHK朝ドラ主題歌「燦々」「アルデバラン」や大井さんが大好きな水戸黄門の「あぁ人生に涙あり」など、すっかり心に定着しているメロディーも懐かしく楽しめました。

バイオリンとピアノの美しい調べ

終曲は、アザラシヴィリ「ノクターン」。歌心満載のコンサートの終わりを惜しみながら、3人の確かで美しい響きを味わいました。

コロナ禍の中、こんな身近に、近所の方たちと一緒に歌心を味わえたことが嬉しかったです。

帰りがけ、折悪しく降り出した雨に戸惑っていたら、公民館の方が傘を貸してくださり、温かいひとときを思い出しながら帰途につきました。

稲荷山公民館
そば打ち教室への参加
桑原　山室　真奈美

10月7日（金）、休日だった夫も誘い、夫婦での体験でしたが、とても充実した数時間でした。

講師は「やまぶき会」の方2名。参加者20名。2部屋に分かれ、さらに各部屋で2班に分かれての作業でした。

そば打ちは「水まわし→こねる→のす→切る」という作業工程がありますが、1つの作業の中にいくつもの手順がありました。例えば「こねる」の中にも8つほどの工程があります。他の作業もただやるのではなく、いくつもの工程がその中にあり、そば打ちは奥が深いことを知りました。

まず、お手本として先生と参加者が部屋ごとに4人前のそばを作りました。

その後は班別になりおのおの順番に自分のそば打ちを進めていくのですが、工程がいくつもあるので、やり方が分からなくなってしまうこともありました。その時は周りにいる方が先生に聞きに行ってくださったり、教えてくれたり。近年コロナ禍で人とのふれあいが減っている中、温かい気持ちになりました。

さて、完成した手打ちそばは、早速、夕飯でざるそばに

そばをのしています

していただきました。手打ちならではの味のある幅のそばでしたが（笑）、育ち盛りの子どもたちとペロリと完食しました。

講師のやまぶき会の皆様は大田原マレットゴルフ場内のやまぶき食堂で腕を振るっているそうなので、今度はマレットゴルフとやまぶき食堂のそばを食べに、大田原に行こうと思います。

八幡公民館
歴史と自然の香る 蔵の町並み須坂を訪ねて
八幡　松崎　一男

10月13日（木）、マイクロバスにゆられ更埴インターから高速道を北へと走り、あたりの稲刈りが終わった田んぼや、山の紅葉を眺めながら目的地の須坂市に到着。まずは奥田神社に市外研修の無事を祈って、スタートです。

神社入口には「蔵の町並み入口」の石碑が建てられており、最初は蔵の町並みの見学です。

須坂市は、江戸時代、須坂藩主堀氏の館町として、明治から昭和初期にかけ、製糸業によって隆盛を極めました。

街道に面した屋敷地はすべて間口が狭く奥行きがあります。いわゆる「うなぎの寝床」と言われる町屋形式の敷地であり、商売を生業としている者が多かったからとのお話しでした。また、城下町のような同業者同士が集積する町区画割りではなく、さまざまな業種の商家が街道沿いに軒を連ね武家屋敷と商店とが混在する町並みとなっていたそうです。

現在でも、当時に建てられた豪壮な土蔵造りの旧製糸家の建物や繁盛した大壁造りの町屋などの町並みが残されており、蔵を活かした商店、博物館、美術館などで当時の繁栄を偲ぶことができました。

また、長野県無形民俗文化財の指定を受けている「須坂祇園祭」（毎年7月21日から5日間にわたり開催）は、京都祇園祭の山鉾巡行と同様、災いや疫病を追い払うために行われてきました。11基の各町の笠鉾は須坂町の製糸業が盛んだった明治期に制作されたもので、色あざやかな笠鉾が蔵の町並みに映え、長い列を作り練り歩く姿は圧巻とのことです。

石垣の石が丸？
「ぼたもち積み」といいます

今回の旅は、長い歴史の縮図をお互いがより具体的に知ることができ、大変良い市外研修となりました。

戸倉公民館
防災運動会に参加して
羽尾　北村　百合子

10月7日（金）、「運動会？何をするんだろう？」小雨の中、第9回いきいき創造学級の会場へ出掛けました。

戸倉創造館の大ホールで、長野県生涯学習推進センター・千曲坂城消防組合・千曲市社会福祉協議会のみなさんの説明とご指導の下、チームに分かれて受講しました。

まず、毛布と竹竿を使っての応急担架作りです。担架に乗る側と運ぶ側になっての体験です。何回か経験したことがあり、復習になって良かったです。

次は、2人1組になり車椅子に挑戦です。自走用車椅子は、昔使用したことがあり、身近に感じました。特に介助用車椅子は、みんな真剣に取り組んでいました。初めに介助の注意点の指導を受けてから開閉方法を学びました。そして、実際に車椅子に人を乗せて障害物を避けながら進みました。段差を後ろ向きで降りるところは、難しかったです。

次は、防災借物競争です。まず、「指令カード」を拾います。そこに書かれている防災グッズを少し離れた場所のたくさんの「物カード」の中から見つけ出してゴール地点へ届けるというものです。実物ではなく、写真だったので「良く見えない！」と慌てて眼鏡を掛けるというハプニングもあって、大笑いしました。

最後に、安全誘導です。手ぬぐいで目を隠した人と案内役の2人1組で行います。見えないことは、こんなに不安で不便なことかと、障害物を避けながら安全に誘導することの難しさを体験しました。

車椅子操作の場合も安全誘導の場合も常に声を掛けながら行動することが大切とのことでした。

明日は我が身と思い、少し汗をかきながら、また笑いながら、とても有意義な体験ができた講座でした。

心を合わせて運びます

上山田公民館
えびす学級に参加
上山田　栗原　正明

10回行われる教室の第1回は開講式の挨拶から始まる。紙と鉛筆で何か勉強らしきことかと思っていたが、歌声コーラス「カルテットＳｈｉｎ」の皆さんによる、懐かしい歌声だった。その歌声とバイオリンの響きが心地よく残った。

2回目「苔玉ちゃんに挑戦！」は、都合により欠席。事前に連絡したが応対よく受けていただき安心した。3回目は、経済ジャーナリスト荻原博子氏による講演「くらしと経済」。やはりお金の使い方だ。気を付けようムダ、ムリをなくす。物価上昇のおり、大変参考になった。

4回目は「上山田小学校の歴史とお宝」。森将軍塚古墳館館長中沢英治氏による講演。昔の写真がでてきた。小学生の頃通った道、建物が懐かしい。5回目は「日頃の防災意識を高めよう」の講座である。台風災害、早めの避難を心がけよう。6回目の館外研修は「長野県立美術館」。都合により欠席する。

今回10月5日（水）7回目。「皆さん、おはようございます」と玄関で、公民館長のお迎えの声が聞こえる。2階の会場まで階段を上る人、エレベーターで行く人それぞれだ。教室に入ると、スライドで人形が写し出されていた。その横には大きく筆字で「羊毛フェルトで作品作り」（講師エムエステン代表　玉木智美氏）とあった。館長の挨拶が聞こえると、ざわついていた40人が静かになり小学校当時の教室が思い出された。出欠をとるとまさに小学校だ。教室はこんな様子だ。いよいよ作品作り、来年の干支のうさぎ作り。スライドによる説明から、たっぷり2時間かかった。残りあと3回だ。

羊毛フェルトを使って
干支のうさぎ作り

リレーエッセイ
マラソンの完走を目指して
若宮　伊丹　政男

千曲川の堤防を走り始めて6年が経とうとしています。現在はマラソンの完走を目指して週に3日ほど練習しています。

退職後の余暇と地域などの行事でマレットゴルフの練習を始めたのですが、上手になれずにいました。コースの周りを歩いている方を見かけ、歩く方が良いかと千曲川左岸のサイクリング道路を歩き始めました。今度はジョギングなどをする人たちを見かけることになりました。現役の頃、職場で「あの人は長野マラソンを完走したよ」と聞き、「すごいですね」と話しかけたら、「誰でも練習すればできるのよ」と簡単に言われたことを思い出し、自分もやってみるかと思い立ったのが走るきっかけです。

最初は200メートルも走れなかったのですが、少しずつ距離を延ばしてみました。しかし、どう練習したらよいのか分らず、本屋で参考になるものはと探しました。『知識ゼロからのフルマラソン入門』（小出義雄著）を見つけ、読むうちに「これだったら自分にもできそうだ」と、1年後のフルマラソンを目指して週4日ぐらいのペースで走り始めました。およそ半年後の平成29年9月に北信州ハーフマラソンを完走することができ、10月には長野マラソンにエントリーし、トレーニングも順調に進み、平成30年4月にはどうにか5時間の制限内で完走できました。4時間を目指せないかと、『ランニングをする前に読む本：最短で結果を出す科学的トレーニング』（田中宏暁著）も参考にしました。スロージョギングは、体に大きな負荷をかけずにサブスリーの体力をつくれると読みかじり、10月の大町市のフルマラソンでは長野より15分短縮して完走することができたのですが、練習不足か体力の衰えなのか令和元年4月の長野マラソンは30キロでリタイア、10月の大町マラソンは前年より45分遅くなりました。

それから3年の間、台風19号の災害復興のボランティア活動への参加や新型コロナ感染拡大により、各種大会の中止がありましたが、体力を維持してゆくためには続けることだと走り続けてきました。

堤防道路での練習帰りに、ある人から「長年、更級小学校の登校時の安全パトロールをしているが…」とお聞きし、規則正しい生活と往復4キロのコースは基本的な運動としても手頃なので、「それだったら私が」と引き受け、児童の安全を見守る活動に参加して5年目になります。1学期は「トイレに寄りたい」という新入生等に付き添ったり、かさばる手荷物を持ってやることもあります。少子化の中で子育てをされている保護者の大変さを思いながら、安全パトロールの見守りをしているうちに、近所の子どもや保護者の方と親しくなり、入学時から年月とともに成長する子どもの姿が頼もしくも見えます。

11月の松本マラソンは久しぶりの大会参加でした。起伏があり厳しいコースでしたが、完走できてホッとしました。これからも大会に参加できるように練習を続けていこうと思います。

練習しているランニングコース
（大字須坂付近）

安全パトロールの見守りを
しています

令和４年度 千曲市成人式のお知らせ

日時
一日目　令和５年１月７日（土）
二日目　令和５年１月８日（日）

●受付　午後１時～（両日）
●式典　午後１時30分～（両日）

会場　信州の幸あんずホール（更埴文化会館）

成人式対象者
平成14年４月２日から平成15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。
＊対象者には11月中旬に案内状を送付しています。

問い合わせ先
八幡公民館（成人式当番館）℡0026・272・1076
または、最寄りの公民館まで。
※新型コロナ感染拡大状況を総合的に判断し延期または中止する場合もあります。

※「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でご覧になれます。

もっと知りたいふるさと 89

生萱村の地を紹介します

「生萱」と言っても、市内で知っている人は、わずかしかいないのが現状ではないでしょうか。

生萱は千曲市の北東にあり、土口・雨宮・倉科・森地区と長野市松代町清野に境を連ねた山懐にある小さな集落です。

また、旧生萱村は、北山・東山・南山と西の平地に囲まれた山裾に存在した「石原・生萱・大門・宮崎」の四つの小集落を併せて生萱村と言われ、そのまま現在の生萱区になっています。現在、この生萱の集落を一望するには、大浦山（別名：森将軍塚古墳）の頂上から東方を見下ろすのが一番よく確認できます。

生萱村について、明治の初期に刊行された『生萱村史』の記述を参考に振り返ってみたいと思います。

生萱には古代はもちろん、弥生時代や古墳時代にも人が居住していたと思われますが、古老の説や古碑、村史などにより、明らかに集落として伝えられている村里は、「八代（屋代）一重山」の東より「清野山」の西までの「大穴郷」の地であり、この郷には４つの村里「生萱・生仁・土口・雨ノ宮」の地があり、その他にも村があったと伝えられています。また、雨ノ宮・森・倉科・生萱・土口・岩野を総称した「生仁郷の里なにがし」と書かれたものもあるといわれております。

また、生萱は、平安時代の天暦の頃（947～957年）に「大穴郷」、文治の頃（1185～1190年）に「大穴庄」に属していたとあります。

村の起源や「生萱」の名がどんな謂れでついたのか、いろいろな伝えがあるようですが、確かなことは不明のままです。

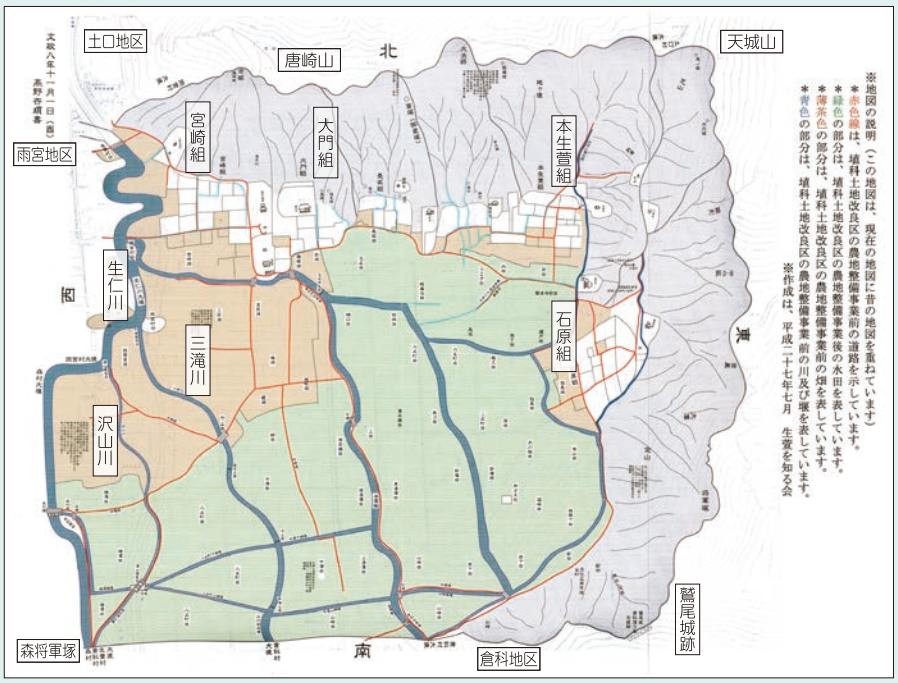
今に残った遺跡や古文書、言い伝えや呼名、名刹や古刹、近隣に残る古史から、村の起こりや出来事、自然環境や残されている遺跡や祭りなど、現在までの過去を追ってみたいと思います。

我が家のそばにある生仁遺跡から東方を見ると、北の唐崎山、目の前の鳥見山越しに太郎山（別名花柄山）や東山尾根が見えます。東南には生萱沖田んぼの上に鷲尾山が望めます。

生萱村の地形は、北山の唐崎山から明聖、柴山尾根を経て、東の生萱最高峰天城山、北山から繋がった大城、また太郎山の山脈、東山につながる南山の鷲尾山尾根に囲まれています。開けた西は今では水田を抱えているが、その昔は、大沼池があり、三滝川、沢山川を受けて生仁川で締めくくった山懐の村であったと伝わっています。

字には24の字地名が残り、その小字の下には100もの小地名があり、ものづくりと山仕事と共に語られ残っています。生萱村を抱える山や山麓には将軍塚や、多くの古墳など三十数個もの遺跡があったと伝わっていましたが、今は「生萱の七塚」を始め、十数個ほどしか確認されていません。古墳や塚などがあることから、弥生時代や古墳時代にはすでに住居などが存在していたと思われます。

生萱　相澤　忠一



生萱村　今と昔の重ね地図

「生萱ぶらり歴史散歩」（生萱を知る会発刊）より引用

編集後記

早いもので今年も残り１か月となった。

12月は陰暦で「師走」。普段は落ち着いている「師」でさえ、「走る」くらい忙しい月だと教えられた。なんとも情緒ある言い方だと思う。京都人の中には、12月を歌語として用いられた「春待月」と記す人もいると聞いたことがある。こういう季節を感じる言葉や言い方を手紙に添えてみたらどうだろうか。例えば、当千曲市の４月には「杏花月」等と記した手紙などを出すと心が和むと勝手に思っている。

来る２０２３年はコロナの終息、戦火の終息をと願わずにはいられない。少し早いが、皆様、〝よいお年を〟。

（稲荷山　Ｉ）

発行／千曲市公民館運営協議会　編集／千曲市公民館館報編集委員会　電話０２６－２７２－００５５　ＦＡＸ０２６－２７２－７１６８　印刷／有限会社ナガト印刷