

公民館だより

No. 92

ひがしの

2006. 3.

人口 1,840 人
(男) 911 人
(女) 929 人
世帯数戸 584 戸

(H18.3.1 現在)



水墨画による 『早春賦』

楽しい墨絵の会 会員 永野 司 画

春は名のみの風の寒さや・・・待ちかねる春に先駆けて、寒風の中でしっかりと咲く花。水仙は室町時代より昔に渡来した花だと言われています。

梅が咲いて・・・春の気配・・・ウグイスは鳴かないの？

東野青少年育成会議セミナー開催報告

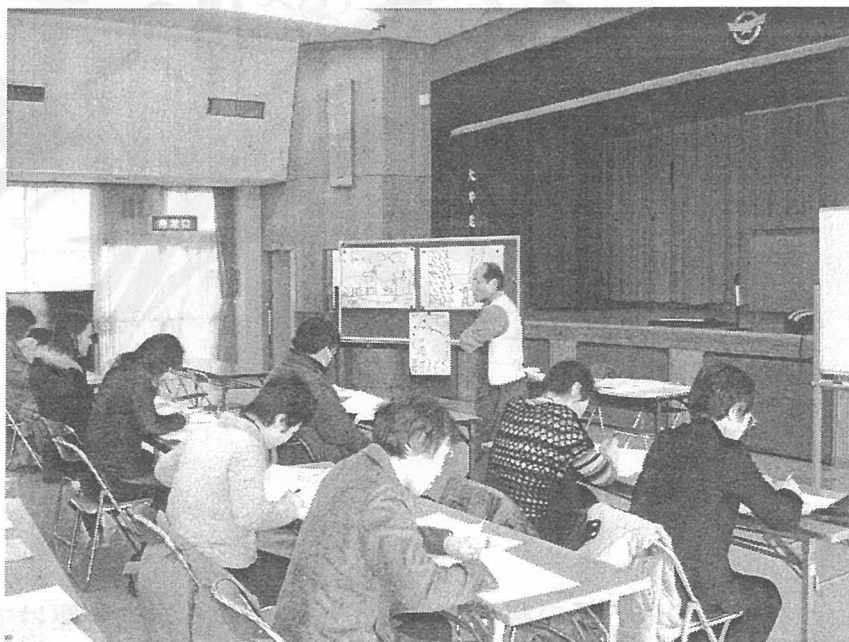
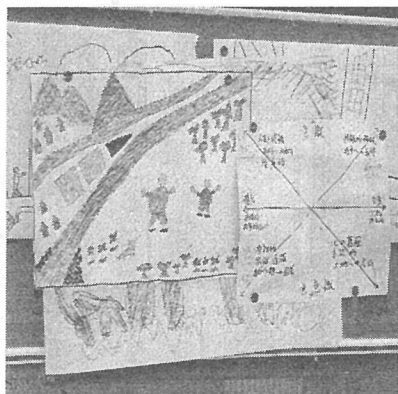
二月十二日、心理カウンセラー、アートセラピストの中野正明先生を講師に「家族の危機管理・子育ての見直しを！」のセミナーを行いました。

子どもの受難時代である現代ですが、子どもの心は表面ではわからないので、描いた絵から情報を得て親子のコミュニケーションをはかり、防犯にも活かしていける、というセミナーでした。

実際に子どもの描いた何点かの絵を見ながら、絵から伝わるものを受け取る姿勢を学びました。また、エゴグラムチェックリストの記入により、自分の性格を見つめ直し、子どもへの接し方を見直しました。そして、実際のカウンセリングの手法を分析し、思いやりをもって子どもとの会話を引き出し、子ども自身の言葉で子どもの感情を明確化させていく過程を学びました。

普段の家庭での会話でも、親がカウンセラーになったつもりで自分の感情をコントロールしながら話を聞いてあげること、親だけでなく、祖父や祖母と親との良い関係が大切であることなど、講師の熱い願いのこもったセミナーでした。先生は、ひとりでも多くの方がカウンセラーになったつもりで接することができれば、もっと社会がよくなるはず、と、講義に向向いておられます。皆様の身近なところでも学習会をもたれてはいかがでしょうか。

以上



『食育ってなに？』

食生活改善推進委員 桐山智子

「食育」という言葉はまだまだ耳慣れないしなんとなく消化不良な言葉ですが、「徳育」「知育」「体育」と共に「食育」も相互に絡み合った教育です。私は中でも「食育」の重要性を感じます。「食生活改善推進協議会」でも近年「食育」という言葉が世に出てからその活動を一層活発にしています。

昨年、東中学校の2年生3クラス全員に1時間の講義と2時間の調理実習の時間を頂き指導してきました。国民の疾病現状、高齢化小児化時代、医療費の増大、政府の対策など等、を説明した上で、食生活を見直す提案をしました。講義の中で生徒に一番反響があったのが、「ポテトチップス」の話でした。私が1つの袋を掲げて「皆さんおなじみのポテトチップス（70g入り）、これ全部食べたことある人？」と言うと5〜6人が、自慢げに『はい。』と手を挙げました。「この袋の中にはジャガイモと油と塩が入っているけど、どれくらいの量入っているかわかりますか？」沈黙の後、私が机の下から取り出した油を見てどよめきが沸きました。それもそのはず、コップに3分の1くらいの量の油が入っていたのですから。『気持ちわる〜！』『こんなの食べてたの〜！』『……！』『塩は少しのように思えるでしょ。でもこれが1日の適正塩分摂取量の半分なんだよ。三度の食事でも塩分は摂取しています。お味噌汁にもパンにも野菜炒めにも……だからポテトチップス食べるんだったら、片手に乗るくらいで止めてね。』『ええ〜』『将来高血圧症になる恐れあり！』講義の後、調理実習になると今度は私のほうが「ええ〜」状態です。お料理大好き男子生徒、見事な包丁裁きでグループ内の生徒に的確な指示、一方一つのジャガイモの皮をむくのには8分間取り組んでいる生徒もいます。男女にかかわらずお料理経験の違いによって大きく差が出るのだと実感しました。

全国の「食育」事業に目を向けると、地域とのかかわりが多い。農村であれば稲や特産野菜を育て、漁村であれば魚や海藻を取り、加工して調理し、戴く。そこには地域住民と

のかかわりが必ずあつて地域の歴史・産業・先人の知恵を学び、地域コミュニティがより充実したものになってきている。以前、神戸にいる姉を訪ねた時ベランダに青いバケツが置いてありその中にはなんと緑色の小さな穂を付けた稲が育っていました。小学生の子どもが学校から苗とテキストを持ち帰ったらしく体験学習だと言っていました。姉は稲を、まぢかに見たことがない生活をしているので、テキストだけを頼りに大切に育ててらしい。私は都会の「食育」事業は苦労しているな〜！そこまでやるか？複雑な思いで帰宅しました。幸い東野には田畑で育てられる米野菜を見ることができ山にも川に食物があります。食料を自分の手で育て採る、捕る、そして摂る。そのことが「食育」の第一歩だと思えます。



すくすくクラブ 一年間の活動報告

すくすくクラブ学級長

平成十七年度の東野乳幼児学級は、「地元を知り交流の輪を広げる」を目標にしました。

行事を通して新たな東野（自然・伝統・地域の方）を発見出来るよう企画しました。また内容は子供と一緒に参加出来るものを考え、一年を通して多くの方々に参加して頂けたらと思いました。

今年は始めに子供に童謡を聞かせ覚えてもらうように童謡を歌う事にしました。子供達が知っている歌も沢山あり、一緒に歌ったり踊ったりすることが出来ました。

四月は自己紹介をして仲間作りをしました。

五月はウォークアンドトークと題して、赤尾袈夫先生を講師に公民館からみどり館の前を通って染戸の若宮神社まで行き、公民館に戻ってくるコースを散歩しとても良かったです。

六月は七夕飾りを作りました。お母さん達も『季節の行事で家でもなかなか出来ない事が出来て良かった。』と言っていました。

七月は東野幼稚園を訪問させて頂き、園児と一緒に歌を歌ったり踊ったりして子供達はとても楽しそうでした。

九月は文化祭に出品する作品を作りました。今年はみんなで大きな紙に東野を描くという

テーマで、B紙に明知鉄道を描き子供達が野菜やスポンジで作ったスタンプで風景を描きました。子供達も思い思いに自分の描きたい絵を楽しそうに描いていました。

十月は防災について勉強をしました。消防署の方がみえて、火事になった時の対処の仕方を教えて頂き、いざという時に慌てないように行動する事が大切だと感じました。

十一月は文化祭で作品を展示し、家にある不用品と、前日にクッキーを作り販売しました。

十二月はクリスマス会で東野幼稚園の園児を招待し、劇団「さくらんぼ」さんの劇を観させて頂きました。子供達は集中して観てくれて笑いながらも楽しんでいました。その後サンタさんが来て、すくすくクラブの子供達一人一人にプレゼントを渡してくれてみんなとてもうれしそうでした。

一月はお正月遊びをしました。お手玉、福笑い、カルタなど最近ではあまり遊ばない遊びをして、親子共々楽しく遊ぶ事が出来ました。

二月は「食で伝える世代間」と題して、土方紀代子先生を講師に次の世代へ伝えたい料理の試食と調理実習を行い、子供達にとって大切な「食」のお話をして頂きました。とてもためになるお話で、今後の子供の食生活に役立てたいと思いました。

三月は一年間を振り返り、みんなで反省会と茶話会をして楽しく過ごし、一年間のすくすくクラブを終了しました。

十八年度から東野幼稚園で三歳児保育が実施される事になった為、すくすくクラブの人数が大変少なくなってしまうので、是非沢山の方に気軽に入会して頂きたいと思っています。幼稚園に入る前の小さな子供さんとお母さんの集まりなので、子育ての悩みなどを相談し合って、お母さん方の交流が深まればいいなと思います。



お母さんと一緒に上手にできたよ
(調理実習のようす)

乳幼児学級生募集します！

仲間づくりの場、学びの場です。大切な子供たちが、「すくすく」元気に育つよう、みんな楽しく子育てについて学びませんか。

詳しくは4/1号広報えなをご覧ください。

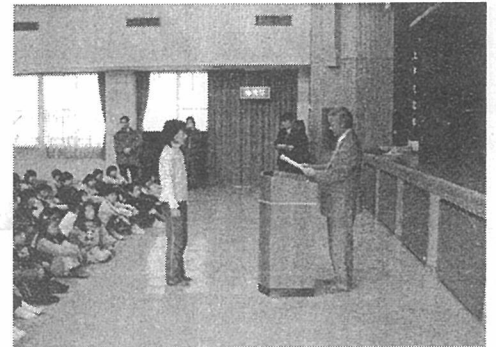
小中学生の書初め展

東野青少年育成会議主催

恒例の小中学生の書初めによる『ふるさと作品展』が開催され一月十四日〜二十七日の間公民館で展示され連日にぎやかに観覧いただきました。

小学生は昨年同様の課題で一年生は「ほたる」、二年生「ふるさと」、三年生「米つくり」、四年生「山本用水」、五年生「保古の湖」、六年生「東野の自然」。中学生は四文字熟語で自由課題。力作ぞろいの展示会でした。

審査の結果、もつとも優れた作品に贈られる教育長賞には、恵那東中三年の杉本和広君に決まりました。学年別入賞者は左記のとおりで、一月二十七日に表彰式がありました。



表彰風景

平成17年度 東野ふるさと作品展入賞者 H18.1.27				
教育長賞 東中学3年 杉本 和広				
学年	金賞	銀賞	銅賞	みどり賞
小学1年生	たくち まほ	いとう しゅん にしお こうき	にしお ひろき ふるやま りょうま せんどう ゆうか	いちかわ けんしん いとう りゅうすけ こぞう じゅんべい せんどう かける ささ まお・ささ もね にしお わかこ はやし れいな
2年生	渡邊 誠吾	伊藤 裕貴 長谷川 真理 光岡 由季	松本 正行 西尾 桃香 三尾 遼	加藤 昌樹 林 友貴 土方 綾蘭
3年生	伊藤 紗希	永谷 恵 西尾 美知花	鈴木 翔太 足立 恵美 千藤 花奈 長谷川 咲	伊藤 京太 小木曾 圭太 西尾 直人
4年生	長谷川 奏	伊藤 賀子 伊藤 来夢	渡邊 混介 足立 紗穂 千藤 友里絵	大島 勇気 金子 瞭 渡邊 幹久 長谷川 彩 土方 優奈
5年生	松本 大雄	西尾 聡 田口 愛子	足立 知美 鈴木 春菜 藤井 里歩	足立 雅規 菊池 優作 丸山 大介 山田 悦弘 三浦 安里沙
6年生	小木曾 加奈	松本 真英 足立 成美	伊佐地 將 土方 翔太 千藤 美沙	伊藤 優 西尾 淑貴 宮田 雄也 井戸 千恵子 堀江 友香
学年	金賞	銀賞	銅賞	みどり賞
中学1年生	伊藤 祐太	西尾 幸子 長谷川 愛	大島 春菜 千藤 風羽音 西尾 ちひろ	三浦 高弘 渡邊 優太
2年生	千藤 菜穂	足立 里穂 伊藤 澄香 長谷川 瑠衣	西尾 太志 長谷川 諒 足立 めぐみ	伊藤 光一 三宅 真央 瀬瀬 裕希
3年生	鈴木 美保	松本 美紀 光岡 彩乃	千藤 巧実 中垣 恵美	伊佐地 賢豊 小坂 祥生 畑村 混也 夏目 益沙

文芸

花無山俳句会 (二月句会)

残る雪木地師の里は静まれり
大寒や御年墓碑に百二歳
追憶の北斗に登る七、七忌
冬籠り花鳥巡礼師を偲ぶ
安曇野は水のふるさと雪解川
久に來し娘の手料理の春の彩
豆まきや子等も成長声太く
味噌つくり女数人賑やかに

市川茶山
市川芳子
伊藤道子
伊藤靖代
西尾美恵子
土方ちかゑ
松本はるか
千藤恵三

サークル短歌

元旦はまだ来ないゆえ破れない
ケイタイのチェック終えたる少女いて
ビル屋上の塔を見ており
風やみてより光り増す猫柳
母親に姉に別れて行く子犬
首を傾げて吾を見つむる
目の前にイノシシ出で来て遊びおり
猪の隣に暮らす贅沢
ほどほどに暮らす仕合せ呼びかけて
君うたう歌環に繋げよ

鈴木喜一郎
市川茂子
赤尾繁夫



麻雀大会和やかに

昭和三十二年から続いている恒例の新春行事で今年も東野公民館で参加者が卓を囲みました。

麻雀人口の減少する中、十六名の参加があり新春らしい和気あいあいのムードの中、ゲームが進むにつれ熱気が漂い、パイを混ぜる音も一段と激しさを増してきました。五時間超の戦いの結果は(敬称略)

個人の部
優勝 与合和武
2位 伊藤秀幸
3位 渡辺幸典
伊藤省吾

団体の部
優勝 与合和武・篠原周夫・渡辺 修・渡辺幸典
2位 伊藤官夫・伊藤秀幸・伊藤 晟・平井 仁
3位 永野稔昌・赤尾袈夫・市川宏明・伊藤 明



麻雀大会のようす

消防功労者表彰

一月九日、恒例の恵那市消防出初式が文化センターで挙行されました。各地域で防災のために活躍された功労者の表彰がありました。今までのご苦勞に感謝と敬意を表し東野の被表彰者を紹介します。

《消防庁長官表彰》

◎ 退職消防団員第2号報償

千藤 稔
光岡 寿欣

《岐阜県知事表彰》

◎ 功労章

渡辺 裕之

《東濃地域振興局長表彰》

千藤 浩孝

《岐阜県消防協会長表彰》

◎ 功績章

五年以上団員の部

西尾 文昭
市川 直樹
足立 光隆
加藤 浩恭

《恵那市消防協会長表彰》

◎ 十年勤労章

渡邊 浩樹
古川 暉久
市川 隆弘

《恵那市消防団長表彰》

◎ 五年勤労章

林 直行
鈴木 豊
梶田 博己
渡邊 真人

《恵那市長表彰》

◎ 表彰状

恵那市消防団 東野分団

◎ 感謝状

東野開発振興会
東野生産森林組合
東野上組生産森林組合
東野下組生産森林組合
東野消防まとい会
東野後援会

《恵那市まとい会長表彰》

◎ 操法大会上位入賞分団

優勝 東野分団

◎ 市長査閲上位入賞分団

5位 東野分団



渡邊 祥夫
篠原 直文
長谷川 高之
足立 将和

わだい

氷のオブジェ

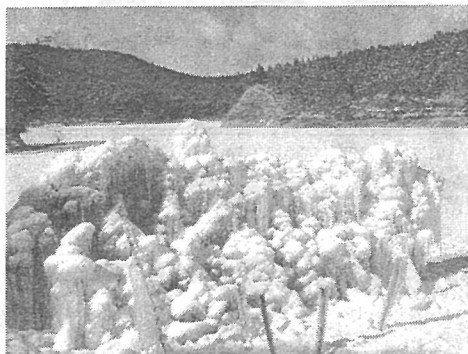
保古の湖畔に今年も氷のオブジェが登場しました。十年程前から、国民宿舎恵那山荘の職員が冬場の名物にしようと、湖畔の樹木を骨組みにして、水をかけて凍らせた作品です。

二月四・五日には、根ノ上高原保勝会主催の雪と氷の観遊会も行われ、全面氷結した湖とマッチして、冬ならではの風景に大勢の家族連れが楽しみました。



楽しいそり遊び

湖の上の氷のオブジェ



歌舞伎公演

恵那文化センターにて

二月二十六日、新市合併一周年記念・恵那市伝統芸能大会が恵那文化センターで、市内各地の芸能、歌舞伎などの実演と、観光物産展が開催されました。東野からも、昨年十月に行われた「菅原伝授手習鑑 寺子屋の場」を公演しました。

生憎の雨降りでしたが多数の観客の前での公演、おひねりの雨も受けました。出演者の皆さん、苦勞様でした。

《出演》

菅秀才	足立紗穂 (小四)
舎人 松王丸	千藤信久
〃 一子 小太郎	土方優奈 (小四)
〃 女房 千代	小栗千津子
武部源蔵	西尾重政
〃 女房 戸浪	足立伊公子
春藤玄蕃	市川正和
御台所 園生前	桐山智子
下男 三助	渡辺義郎
涎くり	伊藤宮夫
寺子 一	鈴木春菜 (小五)
寺子 二	渡辺紗枝 (小四)
寺子 三	長谷川奏 (小四)
百姓 一	三宅一嘉
百姓 二	千藤真理子
百姓 三	古川弘子
百姓 四	渡辺義郎 (二役)

捕手 一	伊藤 優 (小六)
捕手 二	吉村英一郎 (小五)
捕手 三	足立雅規 (小五)
捕手 四	菊池優作 (小五)
捕手 五	足立知美 (小五)

『寺子屋の場』のあらまし

学問の神様、書道の達人菅原道真(菅丞相)から筆法の奥義を伝授された旧臣武部源蔵と戸浪夫婦は、京の洛外芹生の里で寺子屋を開いて主君の一子菅秀才を匿っているが、ついに藤原時平方に露見し、首を打たねばならなくなり苦しみ迷ったあげく、幸いその日に母親千代に連れられて入門した小太郎を身代りにし、その首を打つ。首実検に來た松王丸は、その首が「菅秀才の首に相違ない」と請合つて帰る。源蔵夫婦がうまくいったと喜んでみると、千代と松王夫婦が戻つて來てわが子小太郎の最後を尋ね、菅丞相への報恩のために身代りとして差し出したのだと本心を語り深い悲しみにくれる。菅秀才と母園生の前、源蔵夫婦、松王夫婦等は涙ながらに小太郎の野辺の送りをするのである。



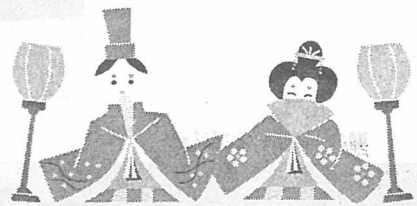
寺子屋の場一場面 (松王丸の首実検)

お知らせ

平成 18 年度東野公民館前期講座予定

詳しくは「広報えな」をご覧ください。

講座名	対象	回数	曜日
Walk&Talk 健康づくり 赤尾袈夫	一般	10	火 13:30～
かな書道 市川恵一	一般	10	土 19:30～
エンジョイエアロビ 永野佳代	一般	10	火 19:00～
籐を編む 太田純子	一般	8	土 19:30～
押し花 安部和子	一般	10	木 13:30～
プリザーブドフラワー 金森由美子	一般	5	木 19:30～
郷土料理 土方紀代子	一般	(年間) 10	火 13:30～
東野ネーチャークラブ 赤尾友和	小学生	(年間) 6	日 10:00～
ナンシーのおやつレッスン 永野佳代	小3 以上	5	土 9:30～



4 月から PDF ごみ収集日が

火曜日・金曜日に変わります

初回は 4 月 4 日 (火) です



本の紹介

『マンガで見る日本まん真ん中おもしろ人物史シリーズ 下田歌子』、『岐阜県教育史』(岐阜県発行) 『親子で読む「言志四録」 おじいちゃんとおばあちゃん』(NPO法人いわむらー斎塾発行) の三冊が東野公民館に寄贈されました。どなたにも読みやすく分かりやすい内容の本です。一度ご覧下さい。



当面の行事予定

3月 22日(水)	幼稚園修了証書授与式
23日(木)	小学校卒業証書授与式
4月 1日(土)	自治会長会議
2日(日)	井ざらい
6日(木)	東野小学校 入学式
9日(日)	愛林祭・慰霊祭
11日(火)	幼稚園 入園式

休館日 (変更の場合あり)

4月	3日・10日・17日・24日
5月	1日・3日・4日・5日 8日・15日・22日・29日
6月	5日・12日・19日・26日

NIKKI SINESS より抜粋

脳梗塞の一次予防
脳梗塞をどう予防するかが、脳塞栓は、心臓病、特に心房細動と呼ばれる不整脈がある高齢者が一番起こしやすい。放置すると1年に5%の割合で脳梗塞を起こすと言われている。心房細動の治療をきちんと行い、血を凝固させないようにして血栓を作りにくくすることが大切だ。
ライフスタイルを改善し、血圧や血糖、コレステロール値の高い人は医師から薬の処方をしてもらうなどすれば、脳梗塞のリスクをかなり減らせる。改善こそ一番の予防法。年齢に関係なく有効だ。