

公民館だより

No. 96

ひがしの

2006. 12.

人口 1,830 人
(男) 910 人
(女) 920 人
世帯数戸 582 戸
(H18.12.1 現在)

水墨画による 『寒雀』

楽しい墨絵の会 会員 脇山 康子 画



冬は餌が少なくますます軒先近くに来る雀だが、厳寒の頃は全身の羽を膨らませ、暖かい空気を溜め込んで寒さを防ぐ姿を現したものです。異称でふくら雀とも、凍雀とも言います。

只でさえ小さくて丸まっちい小鳥ですが、それが更にふくらかに丸くなっている姿愛らしく、また厚着をした人の姿にも似て愛嬌があるものです。

冬の点景としてしばしば詠われている。

有名な句に『寒雀身を細うして闘へり 前田 普羅』がある。

東野の地域づくり

「東野の地域づくり」各部会の活動状況を随時お知らせしています。

「意見」ご要望がありましたらお知らせ下さい。

寄稿

産業振興部会事業

農産物販売所

『ふれんどりー阿木川湖』開設

代表 伊藤幸枝

きっかけは昨年7月、阿木川ダムイベントに観光協会東野支部と合同でバザーに参加したことです。その時の仲間で、阿木川ダム開発(株)の空き施設を借りて地域の農産物販売することが出来ないかとお願いしたところ「地域振興と、活性化のために」と快く承諾いただいた。

それから、保健所の許可、生産者へ出荷のお願いなど様々な準備を得て(昨年)十一月十二日開店することができた、店の名前も『ふれんどりー阿木川湖』とした。

幸い地域の皆様方からの農産物の出荷も少しずつ増え、営業品目もコーヒー、うどん、そば、軽食などを取り入れ、お客様の拡大に努めております。

また、恵那市の地域づくり事業に組み入れていただき、事業に必要な器具等の購入に支援を受け喜ん

でおります。

この間、折々のイベントには観光協会東野支部の方々の応援を得て感謝しております。

素人ばかりの仲間ですが、地域の産物紹介とお客様との交流を大切にしております。

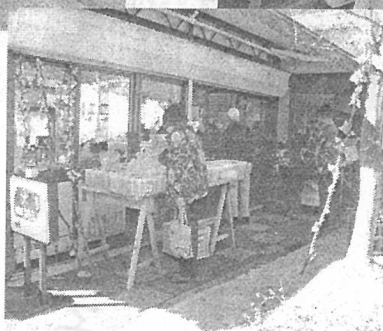
最近野菜を買いに来て下さるお客様も増えました。スタッフ、野菜類の出荷等協力願える方、声をかけていただきますようお願いいたします。



店頭風景



店頭に並んだ
産地直送野菜



産業振興部会事業

農作物を害獣から守る事業

イノシシ捕獲！

9月2日朝にイノシシ用に仕掛けられたおりにクマ3頭が捕獲されたがその後各地でクマ出没の情報は流れるものの一向にイノシシが捕獲されたとの話は聞かなかった。

12月6日、クマが捕獲された地蔵平付近に仕掛けたわなにイノシシが掛かったとの情報が入った。

身長1m、体重75kgのオスのイノシシ。

今年、東野で捕獲されたイノシシはこれで5頭目程か・・・

出没状況を東野農業振興協議会に連絡してください
東野猟友会が支援します。



ワナに掛かった
イノシシ



寄稿

東野文化祭を終えて

文化祭実行委員 伊藤 明

十一月四日・五日、東野文化祭の日は、今年も快晴でした。

来祭者に感銘を与えた作品、文化祭全体を通しての感想・反省などを来祭者・実行委員会・その他の人からの声として出されたことを列挙して文化祭を振り返る一隅にしたいと思います。

◎印象度の強い作品（来祭者複数以上の推選）

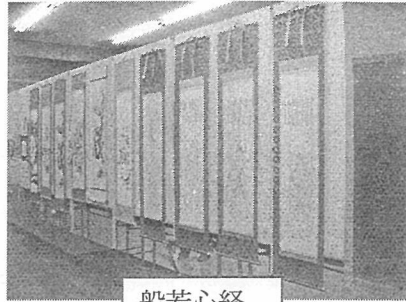
- 水墨画（特に金色文字の般若心経）
- 継続は力なり。年々徐々に実力をつけている油絵・書道
- 「蜜を求めて」「紅葉」「新田の桜」など生・美

を追求した写真 ●すくすく・幼稚園児らのかわいい作品・若々しさを

結集されたお母さんたち ●少人数学校であつても、あの奔放さ・力量感あふれる粘土作品・版

画・絵（市の火災予防ポスター展に九人も入選する快挙と実績） ●〈東雲会〉△高齢者になつても油絵・水墨画・竹刻など創作活動や行動力のあ

るWさん △心すつきりさせるMさんの書 △



般若心経

パッチワーク △竹の舞 △バランスストンボ
△竹ひご細工の家 △人形達 △村芝居 △油
絵 などなど秀作・傑作に様々なコメントがされ
ていました。

◎押花を特別に寄せられ
たI・Rさん

◎ロビーに菊花と盆栽を
そえたOさん

◎沈着・荘厳な美しさを
呈した生花

◎市民講座や社会教育活
動団体での実績を示した
ブリザードフラワー・

篠細工・クラフト

◎ロビーでの展示になって来祭者をふやしたあすな
ろ会

◎特別展昭和三十年代のくらし（食）で麦ご飯・
いり豆に多人数が試食。ヤマノコ（山の神）の祭り
に出すワラ製のしきもの・ツットコの作品にはびっ
くりの人が多数。東雲会の女性四人の積極的な協力
ぶり。

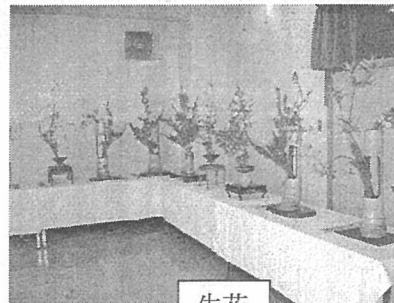
◎毎年笑顔でサービスにつとめられる抹茶の会

◎昼食の賄いをされた「虹の会」と郷土料理の受講
生

◎会場設営・後片付けに積極的参加の振興会役員・
東雲会役員・実行委員・幼小学校の先生たち

□受付で直接聞いた印象的なことばを二つ。

①Kさんの恵那市食生活改善運動として、来る人
来る人に食事一日分の摂取量についての熱心な説明



生花

に対して「私は方々の文
化祭を見に行くけど、こ
ういう運動をこと細かに
しているところは初めて
だ」と感激された東野の
K男性。

②「東野はすごいなも
文化祭も質が高い。こう
いった音楽祭は他で聴い
たことがない。歌舞伎も毎年やりんさる。お米もお
いしいし・・・」と長島町のある女性。

☆課題とされたことは

文化祭・歌舞伎・音楽祭に参加される人数・年代
層に限りがあることです。もっとよいPRの仕方
を考えたいものです。

東雲会会員作品



児童の力作



食改運動

今年の秋も イベント目白押し

ふれあい体育祭

十月十五日

昨年は雨降り後でグラウンドコンディションが悪く中止となりましたが、今年は一点の曇もない秋晴れの中の開催となりました。
小中学生の綱引きから始まり、綱引き・玉いれ・ひやひやリレーなど手に汗握る接戦、恒例の打上回収・紅白リレーと競技は無事進み、得点では紅白リレーで最後に逆転勝利した白軍が総合優勝を遂げました。



それ引け！
やれ引け！



白軍
おめでとうございます



東野歌舞伎公演

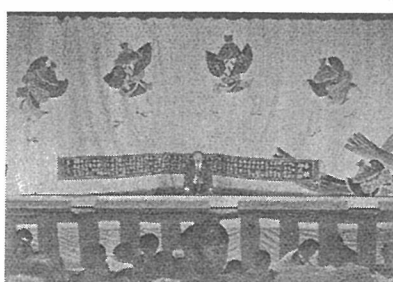
十月二十二日

地域の伝統文化を後世に伝えようと、歌舞伎保存会が主体となり今年も東野小学校体育館で開催されました。

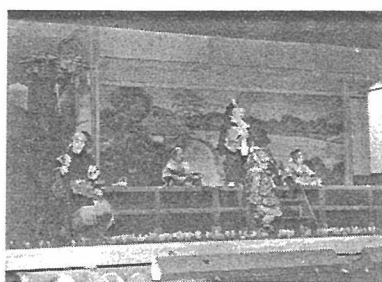
地元住民と東野小児童で、「富士三樹孝子誉 由井ヶ



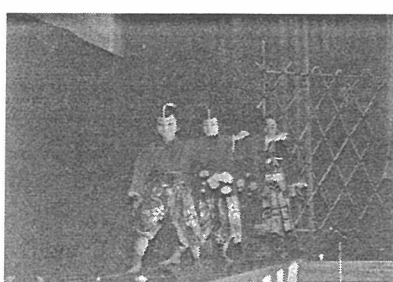
白波五人男



伊藤会長あいさつ



絵本太功記 十段目



富士三樹孝子誉

浜の場」「白浪五人男 稲瀬川勢ぞろいの場」「絵本太功記 十段目 尼崎庵室の場」の三幕を熱演。校長・消防団長ら各種団体の代表による「お目見えだんまり」も披露、おひねりと声援が飛び交いました。

東野ふれあい音楽祭 十一月五日

第十一回を迎えた音楽祭、今年は魅惑のボーカリストのケン バルデイスさんと、ピアニスト、キーボード奏者二人による伊藤昌司ユニットを迎えスタンダードジャズから映画音楽など十三曲を披露した。東野小学校五、六年生が「世界が一つになるまで」「ふるさと」「つばさをだいて」を合唱、そのほか岩村城と女城主を記念して結成され年間を通して活動を続けている岩村女太鼓の演奏もありました。ファイナーレは全員で「上をむいて歩こう」を歌い、幕をとじました。

ケン バルデイスさんの素敵な声に
皆さんうっとり



岩村女太鼓のみなさん

東野文化祭 十一月四・五日

今年も、すすくクラブ、幼稚園児、東野小学校児童から地元東雲会、市民講座の受講生作品、各種社会教育活動団体の書画・工芸・写真・生花などの作品が数多く出品され展示されました。

特別展は、昭和三十年代の東野の「食」文化についてが、企画され、当時使用した「箱膳」「ツトッコ」「ワリゴ」などを展示、麦飯にしよう味噌、しょうゆ豆の試食で昔を偲び感動を与えたと思います。

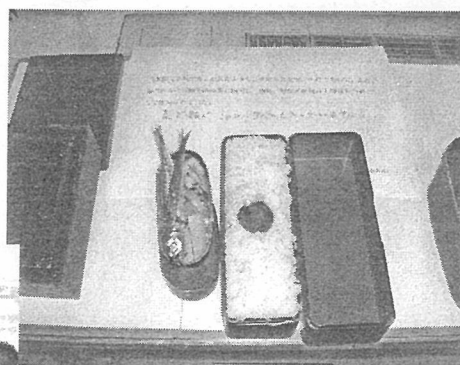


会場風景



ツトッコとワリゴ

試食
“美味しい!”



メンパ

過去の新語・流行語大賞

1年の間に発生したさまざまな「ことば」のなかで、微妙に世相を衝いた表現とニュアンスをもって、広く大衆の目・口・耳をにぎわせた新語・流行語を選ぶとともに、その「ことば」に深くかかわった人物・団体を毎年顕彰するもの。
過去のものも、ひもといて見ました。

自由国民社「現代用語の基礎知識」選を参考

回	年	大賞	トップテン	その他
21	2004年 (平成16年)	チョー気持ちいい	気合だー! サプライズ 自己責任 新規参入 セカチュー 中二階 っていうじゃない・・・〇〇斬り!・・・残念!! 負け犬 冬ソナ	平成16年9月27日 第二次内閣改造 アテネ五輪での日本選手の活躍が目立った1年。トップテン以外でも長嶋ジャパン、なでしこジャパン、田村亮子でも金・谷亮子でも金、栄光への架け橋などなど・・・豚ドン、コン様、まだまだあったよ
22	2005年 (平成17年)	小泉劇場 想定内(外)	クールビズ 刺客 ちよいモテオヤジ フォー一! 富裕層 プログ ボビーマジック 萌え〜	平成17年9月21日 第三次小泉内閣 平成17年10月31日 第三次内閣改造 5年目に入った小泉内閣、国民に賛否を取る総選挙で自民圧勝。小泉チルドレンとよばれる1年生議員が多く女性議員が入閣。
23	2006年 (平成18年)	イナバウアー 品格	エロカッコイイ 格差社会 シンジラレナ〜イ たらこ・たらこ・たらこ 脳トレ ハンカチ王子 ミクシィ メタボリックシンドローム	2006/9/26 自民党の安倍晋三総裁が衆参両院の首相指名投票で第90代首相に選ばれ第一次安倍内閣がスタートした 2月のトリノ五輪、日本のメダルは荒川選手の金一個 またしてもイナバウアーで金

文芸

花無山句会 (十一月句会)

落葉焚く隠居夫婦の愚痴話

市川茶山

大銀杏散り重なりつ国分寺

市川芳子

山の講なには無くとも秋刀魚飯

伊藤道子

晩秋の日 没急ぐ家路かな

伊藤靖代

指折りて句作の余生夜半の秋

西尾美恵子

偲ばるる師の一周忌石路日和

土方ちかえ

雪螢如來訪ねん磴長し

松本はるか

芋茎干す天気予報は晴れ印

千藤恵三

サークル短歌

鈴木喜一郎

靈祭で「異国の丘」を合唱す

父は満州叔父はテニアン

吹雪たる白馬の峰の恐ろしき

雪山に行く望は捨てし

市川茂子

倒れたる稲を刈りゆく手の前を

蟹動きゆく泥に塗れて

水面の岩を印に老人は

網を打ちおり少年のように

赤尾繁夫

穂すすきの穂に青空の透けるまで

すすきの土手に潜みていたり

七転び八起きを語る父白寿

明治大正昭和平成



メタボリックシンドローム
最近話題の“メタボリックシンドローム”を知っていますか？
高脂血症や高血圧、糖尿病、内臓脂肪型肥満のような生活習慣病は単独でも動脈硬化を促すが、近年、それぞれが軽症であっても、重なり合うと相乗効果が起こり、より心筋梗塞や脳梗塞が起こりやすくなることが分かってきた。このような状態を“メタボリックシンドローム”と呼び、成人の20～30%にこの疑いの人がいるという。
診断は、内臓肥満型肥満を条件とし、これを含めて高脂血症、高血圧、糖尿病のうち、いずれか3つ以上を重ね持つ場合をいう。

原因は

一、生活習慣の著しい変化。つまり食生活の変化
一、動物性脂肪摂取量の増加と

野菜・魚の摂取量減少

一、車や交通機関の発達による運動量の低下
が多いといわれ、

対策として

栄養バランスのとれた食事を腹八分目とする。具体的には低エネルギーで高血圧、高脂血症を防ぐ成分を含む野菜をたくさんとり、炭水化物と脂肪の大量を抑えること。そして運動、早足歩行などを行うことがメタボリックシンドロームを抑えるコツである。

日本内科学会雑誌より

メタボリックシンドロームの診断基準

必須項目

内臓脂肪蓄積
ウエスト周囲径 男性 $\geq 85\text{cm}$
女性 $\geq 90\text{cm}$
(内臓脂肪面積 男女とも $\geq 100\text{cm}^2$ に相当)



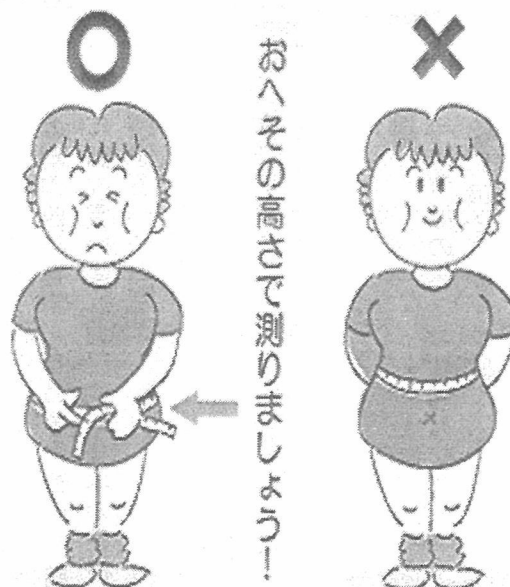
選択項目

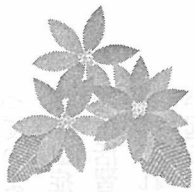
これらの項目のうち2項目以上

高トリグリセリド血症 $\geq 150\text{mg/dL}$
かつ/または
低HDLコレステロール血症 $< 40\text{mg/dL}$
収縮期(最大) 血圧 $\geq 130\text{mmHg}$
かつ/または
拡張期(最小) 血圧 $\geq 85\text{mmHg}$
空腹時高血糖 $\geq 110\text{mg/dL}$

*CTスキャンなどで内臓脂肪量測定を行うことが望ましい。
*ウエスト周囲径は立ったまま、軽く息をはいた状態でへそまわりを測定する。
*高トリグリセリド血症、低HDLコレステロール血症、高血圧、糖尿病に対する薬剤治療を受けている場合は、それぞれの項目に含める。

日本内科学会雑誌 94(4), 188, 2005





お知らせ



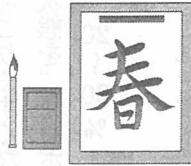
◆ふるさと作品展◆

東野の児童、生徒による書初めを展示します。東野にちなんだ題材を書いた力作がそろいます。ぜひご覧下さい。

と き：1月13日（土）

～26日（金）

ところ：東野公民館ロビー



◆新春麻雀大会◆

恒例麻雀大会を楽しみませんか。ご参加お待ちしております

と き：1月14日（日）

ところ：東野公民館

申し込み：1月10日までに

与合さん宅へ

(TEL25-3578)



◆チャレンジウォーク◆

新春を迎え何か始めてみたいという方。ご家族、お友達と一緒に歩いてみませんか？

1月21日（日）下付知～JR中津川駅間

集合：①中津川駅8：30分発北恵那バス付知行き乗車 または②道の駅「花街道付知」9：15スタート

コース：付知町道の駅「花街道付知」～福岡町田瀬南宮神社～大萱～見佐島橋～福岡町文化センター～榊山神社～苗木トレーニングセンター～苗木城址～玉蔵橋～JR中津川駅（約25km）

2月18日（日）JR中津川駅～

木曽路・南木曾駅間

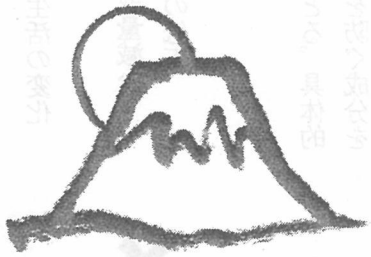
集合・出発：JR中津川駅8：50

コース：JR中津川駅～落合～馬籠（昼食）～峠～妻籠～JR南木曾駅（約25km）

いずれも参加費：大人500円 小人300円

問い合わせ先：あかまんまロッジ(TEL0573-65-3534)

申込みは必要ありませんがスタート時間に遅れないようにして下さい



休館日

（変更の場合あり）

12月 25日・26日・27日

1月 7日・10日・15日・22日・29日

2月 5日・12日・14日・19日・26日

あとがき

平成18年もあとわずかとなりました。

○ 東野地域づくりの各部会・各事業が動きだしました。

地域行事の夏祭り、体育祭、歌舞伎公演、文化祭・・・いずれも皆様のご協力があったからこそ成り立っていくもの、ありがとうございました。

消防団の連覇の快挙からはじまり、後半にはクマの捕獲に出没情報の散乱。イノシシの被害も影が薄い状態・・・

○ 日本漢字能力検定協会の「今年の漢字」が京都の清水で発表され今年は「命」となった。

第一生命のサラリーマン川柳、住友生命の創作四字熟語、自由国民社の新語・流行語大賞いずれも現代の日本の世相を反映する一つの指標。

○ 新語・流行語は、こんなのがありました。（別表参照）

○ 流行語のトップテンにも入った、最近話題のメタボリックシンドローム。飲みすぎ、食べすぎには注意しましょう。

◆年末年始の休日のお知らせ◆

12月28日～1月3日

みなさまよいお年をお迎え下さい

（館長・主事）