

参加者の声 ～子育てセミナー

「今の私にぴったりの」

7月8日に開講式を行い、早いもので七回の講座が終了しました。私の受講の動機は、子育てを通じて知り合えたお友達に声を掛けてもらい、セミナーの内容に共感し、子育てに対して自信が持てなくなっていた私は、何か良いヒントが得られればいいと思い、申込みました。セミナーを受けている間は、託児があるので、子どもの心配をせずに安心して受けられる事も、重要なポイントでした。



このセミナーを受講して一番良かったと思う事は、自分を見つめ直す時間がとれたという事です。ヨガリフレッシュ講座の時、『心と身体はつながっている。』と先生がおっしゃっていました。最初は全く解らなかったのですが、筋肉がほぐれると自然と心も穏やかになるのを自分で感じました。子どもが言う事をきかなくイライラしてしまうと心が疲れ、筋肉も固くなり身体もダルさを感じます。そんな時、ヨガリフレッシュ講座で学んだ事を実際にやってみたり、じっくりするほどにストレスと疲れが流れ出た事に感動しました。子育てに追われる中で、自分がストレスでいっぱいになっている時、少しの間でも、自分と対話し、ヨガで心と身体をリセットできるような事になった事が、自分自身の成長になったと思います。公開講座では、『子育てハッピーアドバイス』精神科医明橋大二先生のお話は、自己肯定感を育む子育てをしない



ければ、しつけや学業という次のステップを落ち着いてできない、という話で、自分の居場所や生きる価値、生まれてきた意味をスキんシップや甘えなどから、子どもに感じ取ってもらいたいと思えました。甘えた子ほど、自立が上手くいくようなので、子どもが嫌がるまで、沢山甘えさせようと思えました。どの講座も自分のためになるものばかりで、今の私にぴったりでした。また来年も受講したいです。ありがとうございました。

岸田 美保

マイ★オピニオン 意見・私見

公民館活動事業について

瑞穂公民館 専門部員 畔上 正仁



昨年の1月より2年間の任期を受け継ぎ、瑞穂公民館専門部員として活動させていただきました。1年が過ぎました。この間会議や行事に参加させて頂き、他地区との交流、幅広い年代との会話など、活動や事業が多々あることを知り、あらためて地域の活性化や繋がりの大切さなど、公民館活動がいかに住民の交流の場として大切かを考えさせられました。

経験ができ、あらためて学ぶことも多くありました。昨年は、常盤公民館専門部の皆さんとの交流会を行い、行事がたくさんあることや女性の専門部員がいて活動していることなど、少し驚きました。瑞穂公民館の専門部員の中にも女性の部員を入れていたが、一緒に活動が出来ればと要望します。公民館活動は、各地区の皆さんが笑顔で行動・会話・助け合い・団結をしながら、地域を一つにまとめ上げていくすばらしい活動の場です。それにより毎年瑞穂地区の中での交流が広がり、一つの輪となり、元気で楽しい地域づくりが出来ると思っています。役に立ちたいと思っています。瑞穂に戻ってきて4年目になります。残り1年の任期を、皆さんに迷惑がからないうかがんばりたいと思えます。また、地区公民館事業にも参加し、協力していきたいと思っておりますので、よろしくお願ひします。

活動内容として、球技大会・駅伝大会・文化祭などは、各区公民館役員の方々と協力し合い大がかりな準備を行うため、団結と充実感のある行事が出来た事は皆様にとっても感謝しています。また、研修旅行、石造文化財などの学習もとてもいい

新年明けましてお目出とうございます。日頃より皆様におかれましては公民館活動にご参加・ご協力をお願いいたします。さき一月十一日は成人の日でありました。飯山市では毎年夏の八月十五日に成人式を行い、新成人二百余名をむかえて実施されております。私も主催者側として毎年出席させていただき、二十才を迎えられた新成人のすがすがしさに希望を与えられ、この地域をそして日本の将来を背負って行く若人の集いに感奮を新たにしているものであります。この八月十五日はくしくも太平洋戦争で日本が無条件降伏で戦争に敗れた終戦記念日でもあります。

関連しまして太田地区で、四年前の平成十八年に、上村力さんが中心となり、諸団体協力のもと「田中勇治先生と下内郷開拓団の記録」として『生きとし生けるもの』の記念誌が七月二十三日発行され、併せて同日田中勇治先生を偲ぶ会の記念式典が実行されました。当日長野県阿南町出身の熊谷秋穂様より、満州開拓の貴重な体験談「大陸流転ふたつの戦争」と題して講演をいただきました。内容は国家の政策を信じ「王道楽土」を夢にみて満州の地に赴いたが、終戦と同時にソ連軍の参

人権学習シリーズ

「基本的人権についての一考」

飯山市公民館地区館長会副会長 太田公民館長 宮澤 章榮

戦で果てしなき逃避行と集団自殺の修羅場が到る所でおきた事実、国策として五百万人の送り出し計画の中、長野県が全国二位の送り出し県となりその内半数の人は帰国できず異国の地にねむることとなった悲惨きわまりない実話を語ってくれました。本人も八路軍に抑留され中国軍とし内戦の各地を転戦、最後は朝鮮戦

一人の基本的人権の確立を見るに到った訳であり、日本は生まれ変わりました。日本国憲法は国民主権（主権在民・平和主義）並び基本的人権の尊重を三大原則として、包括的基本権・自由権・身体の自由・法の下の平等・社会権・平和的生存権等、あらゆる人権が保証されて今私達はその権利を自由に満喫して生活しております。

争にまで出され、やっと昭和二十八年八月末に帰国できたことでした。平和を願う真実を戦後六十年にして検証し、二度と再び戦争は起こしてはならないと結ばれました。あの当時の日本国民に人権はあったのでしょうか。多くの人の命が失われ、一方他国の民衆を苦しめたこと。しかし昭和二十一年十一月三日、日本国憲法が公布されようやく国民一

今年で戦後六十五年になりますが、この得た権利も自ら守り抜き大切にしなければと思えます。私の好きな言葉にアメリカ合衆国第三十五代大統領J・F・ケネディーの就任演説があります。「アメリカ人の同士よ！国が君らに何をしてくれるかを問うのではなく、国の為に何ができるかを考えてくれ。全世界の同士よ！アメリカが君らに何をしてくれるかを問うのではなく、人類の自由の為に何ができるかを考えてほしい！」このアメリカを例えれば日本！地域社会・職場・家庭等身近なものに置きかえることにより身近な言葉になると思えます。国民の皆が与えられた基本的人権をお互いに大切に尊重しあえることが永遠に続けられるよう努めていきたいです。どうか今年も平和でよい年になりますように。

飯山市ふるさと館 企画展

平成22年2月2日(火)～3月28日(日) 第3回『飯山のひな人形展』(仮)

ふるさと館に収蔵している雛人形を中心に、歴史的な人形、さまざまなかたちの人形を展示します。



- 開館時間 午前9時～午後6時(入館は午後5時30分まで)
○休館日 月曜日(月曜祝日の場合は翌日)
○場所 飯山市ふるさと館 (Tel. 67-2030)

飯山市美術館 常設展示作品から



△相原求一朗作『旭岳厳冬』(左)、『潮騒の岬』(右)

美術館の常設展示作品の中に、相原求一朗(1918～1999) 埼玉県川越市出身)の絵画作品があります。相原求一朗は厳しい冬の自然を詩情豊かに描く画家として知られています。美術館では、油彩8点、リトグラフ1点、デッサン4点を収蔵し、常設展示しています。