


飯山市の歴史



享保鑑(江戸時代中期)
飯山のひな祭り

ひな祭りの始まりは平安時代にまで遡るといわれていますが、現在のようひな祭りが行われるようになったのは江戸時代のことです。飯山地方の上級武家や有力商人の家にも江戸時代に流行った享保鑑や古今鑑などが残されており、飯山でも江戸時代にはひな祭りが行われていたことがうかがえます。時代ごとの人形の表情や着物、調度品などの移り変わりを見るのも楽しみのひとつです。ひな祭りは今も昔も子どもの健やかな成長を願う、華やかなお祭りです。

- 飯山市公民館 ☎62-3342
市立飯山図書館 ☎62-1118
飯山市美術館 ☎62-1501
いよいよ女性センター 未定 ☎62-0543
飯山市ふるさと館 ☎67-2030
- 飯山公民館 ☎62-3342
秋津公民館 ☎62-2330
木島公民館 ☎62-0555
瑞穂公民館 ☎65-2501
柳原公民館 ☎62-5562
富倉公民館 ☎67-2136
外様公民館 ☎62-1029
常盤公民館 ☎62-3200
太田公民館 ☎65-4579
岡山公民館 ☎69-2010

第33回 飯山市民芸術祭

「創造する力を未来へ!!」



○舞台発表

日時
4月21日(日) 午前9時30分～

会場
飯山市民会館ホール(城山)

みゆき野吹奏楽団 飯山コカリナ「ザ・メイプル」
AQUAaqua 簡化二十四式太極拳 HERO'S
RI・ZU・MU 飯山フォークダンスサークル こはる日の会
オカリナサークル「ヴィ・ヴァーチェ」
コーロ・カメリア 飯山子どもと本をよむ会
菜の花いいやま 雪んこ ハワイアンフラ Smily
いいやまの元気な仲間たち 飯山ハーモニカクラブ
オカリナサークル「憩吹」 女声合唱団フィオーレ
東雅洋社中 コールかたくり CHAMY 白鳥バレエ学園飯山教室
飯山市民劇団「土」 花房会
ダンスサークルたくみ河藤たつ千代社中 コーロ・エテルナ
飯山混声合唱団 しろやま道場
轟昭二 島田美代



○展示発表

日時
4月13日(土) 午前9時～午後6時
14日(日) 午前9時～午後4時30分

会場
飯山市公民館・飯山市美術館

寒椿 飯山水墨画協会(墨隆会 椿の会 水墨会 水曜会 二輪草 ゆきわり水墨会) 飯山日本画協会(あじさいの会 楓の会 こぶしの会 信濃日本画院) 千曲みず糸会 ちぎり絵グループ 墨悠会 写楽会 市の口和紙絵会 サロン・ド・ライチ パッチワークみゆき野 飯山市華道会(梶井宮御流 池坊 草月流 草月流 池坊) 飯山市書道協会
ももとせ塾 仏像彫刻
武田仁守 今清水重之 松澤吾郎 松澤芳宏
上野幸二 村松和夫 松木靖 丸山高司 滝沢久保

【参加団体・個人一覧】(順不同・敬称略)

参加者募集! ロビー・コンサート



普段の練習の成果を、発表してみませんか?
きれいな音色・歌声をホールに響かせてみませんか?

場 所：飯山市公民館ホール
日 時：4月13日・14日の開催時間中
申込締切：4月7日(日)
詳しくは市民芸術祭事務局までお問い合わせください。

◎お問合せ：飯山市民芸術祭事務局(飯山市民会館内) Tel 62-3341

主催：飯山市芸術文化協会 後援：飯山市・飯山市教育委員会

飯山市公民館・地域包括支援センター共催事業

笑いヨガ

～みんなで一緒に大笑いしませんか～



「笑い」は心身の健康にたいへん優れた効果があります。ストレスの軽減・免疫力の向上・脳血流量の増加・血糖値や血圧のコントロールなどに効果があります。笑いヨガは、「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせることで笑いの伝染力を活用しながら有酸素運動と同じような効果が得られます。1分間の大笑いは10分間のボート漕ぎマシンに匹敵する有酸素運動の効果が体内で生じます。難しいヨガのポーズはありません。是非参加してみませんか?

◆日時
平成25年4月16日(火) 14:00～15:30

◆場所
飯山市公民館 2階講堂(入場無料)

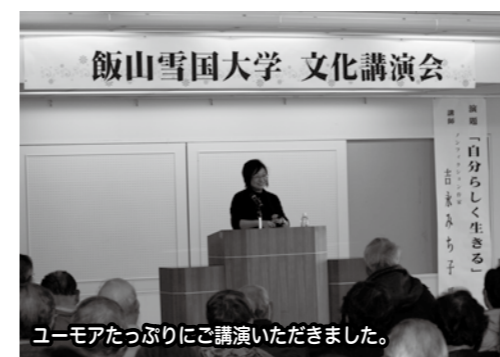
◆講師
ラフターヨガ認定ティーチャー
池田 信子氏

◆持ち物
飲み物・汗拭きタオル
〈お問い合わせ先〉地域包括支援センター(☎62-3111内線183)



飯山雪国大学 文化講演会

3月2日(土)飯山市公民館2階講堂で、講師にノンフィクション作家の吉永みち子さんを迎え、開催されました。当日は雪が降る悪天候でしたが、約150人の皆さんが聴講に訪れました。吉永さんは自分らしく生きるということはどういう事かを、作家の吉野せいさんの生涯を例に挙げ、「私は自分らしく生きてきたけれど生きたら許されなかった」と、ついつい言いがちになってしまいが、どんな状況の中でも、自分が今、何ができるのか、何をしたいのかを自分に問いかけながら、どう生きていくかという姿勢が大切である。自分を曲げなければ、その気持ちの中に、心の中に「自分と言う芯」が編みこまれる。そして



ユーモアたっぷりにご講演いただきました。

飯山雪国大学 文化講演会(開催報告)

最後に「自分の人生はこういう色合いのものを全うして生きて来たな。」と語る。これが自分らしく生きたということになるのではないかと話されました。他にもいろいろな視点からユーモアを交えて講演され、会場はたくさん笑いに包まれました。

グループホームを訪ねて

キャラバン・メイト代表 深堀 輝

☆はじめて利用者さんに接して

私たちがお伺いしたグループホームには、女性6人の認知症高齢者（利用者さん）が住んで居られ、明るい家庭的な温かさのあるホームでした。

暖かな春の日ざしの午後のこと、利用者Aさんにこんな事がありました。散歩したいという人が居て、希望者が出かける準備をしました。するとAさんは「この忙しいのに散歩なんてとんでもない。遊んでいる暇はないんだよ。」と言い出しました。私たちはそのけんまくにおどろき、どうなることかと心配してしました。職員の方がゆつくりと話をし、少し遅れて仲間入りできました。

Aさんは散歩の道々、子育ての頃の事、忙しかった農作業などを次々と話しました。はじめに散歩に行かないと言ったのは、いじわるではなく、Aさんの頭の中には忙しく働いた農作業の事が浮かんでいたのです。

散歩を終えて施設長のOさんが次のように話してくれました。

『Aさんに限らず高齢の利用者さんは、過去の記憶の中で生活していることを理解することが大切です。新しい事柄から順に忘れてしまい、昔の記憶は比較的持続され、感覚も残っています。ですから同じ事を何回でも話します。その時「知っているよ」「何度も聞いたよ」ではなく「そんな事があったのですか」「大変な事でしたね」「がんばりましたね」と、相槌を打ちながら、話を真剣に聞いてあげる事が大切です。昔の苦労話や自慢話をするのが利用者さんにとって励みになり、共感を得ることで、認知機能が高まると言われています。』と。

このグループホームでは、Oさんをはじめ、職員の皆さんは、利用者さんに昔を語らせる回想法の会話を心がけていられることがわかりました。回想法は薬のいらぬ治療法として注目されています。私も実践してみたいと思いました。

☆ボランティアで体験学習

私たちがキャラバン・メイトは、平成20年7月養成研修を受け終えて、いよいよ市民の方の認知症サポーター養成を始めました。

机上の学習だけでは、受講者の皆さんの前に立つにはなるとも心もとなく、認知症の方の生活実態を見学させて頂きたいと考え、グループホーム施設長Oさんをお願いしたところ、快く受け入れて頂くことができました。

施設の受け入れ条件は「毎週木曜日、午後2時間位。1回に2人ペアの1組。ボランティアとして参加する。」でした。

平成22年4月1日、念願の体験学習が始まりました。利用者さんと共に、散歩、読書、お話、歌など好きなものを選びますが、なかなかうまくいきませんでした。はじめに書いたAさんとの出会いはこの頃です。

私たち仲間は10人前後でしたから、月1回位の割で訪問していました。声を出さなかつた利用者さんが歌集を開

いて歌っていたり、無表情だった人が表情豊かになつていたりを見て驚き、何故かと尋ねたりしました。

最初伺った時に感じた施設の温かさは、職員の皆さんと、利用者さんが共々につくり出したものであることがわかりました。

施設長Oさんが計画してくださったおかげで、ボランティア活動は、私たちにとって毎回新鮮で尊い体験になっています。実習で得た体験を大切に、キャラバン・メイトの仕事に励みたいと思つています。

☆キャラバン・メイトとは
認知症サポーターを育てる組織

☆認知症サポーターとは
認知症について正しい知識をもち、偏見を持たず、認知症の人や家族に対して温かい目で見守ることのできる認知症の人の「応援者」です。

☆事務局
飯山市地域包括支援センター
☎3111
内線183・186



【地区館情報】

飯山

◇飯山地区ゲートボール大会

2月24日(日)朝から大雪に見舞われましたが、当日の参加者を含め20名の参加があり、9時から市屋内運動場でゲートボール大会を開催しました。まず最初にラジオ体操で体をほぐし、初心者対象の講習会を開催しました。



初めてでも、楽しい時間を過ごせました

参加された方々で、経験者と初心者合同チームを4チーム作り、各チーム2試合ずつ行いました。

秋津

◇秋津地区人権同和男女共同参画学習会



コミュニケーションの大切さを再認識しました

2月19日(火)活性化センターで「地域や家庭で活躍するコミュニケーション術」人付き合いがラクになる3つのヒント」と題しコーチングアカデミー

★マイオピニオン★ 意見・私見

専門部員活動をしてみて

太田地区公民館専門部員 滝沢 篤史

花見、球技大会、鳥踊り、信越トレイル巡り、文化祭。様々な企画を公民館は催しています。地域の人達が交流を深めていくのを間近で見ることができました。自分の任んでいるところは、人が温かいんだなあ、いいところや物が沢山あるんだなあと誇りを持てるようになってきました。専門部員になつて、多くの気づきを得られました。

それに伴い、危惧していることもあります。少子高齢化や、同年代の大半の仲間が市外に居ること、今後、これらの企画を続けられるのが心配です。

同年代やこれから家族を持つ世代が、住処の選択をする時に「飯山」を選んでもらえるようにならなければなりません。そのためには、住んでいる人が、元気で生き活きして欲しいと魅力はないと思うのです。公民館活動がその一助になればいいと思います。

太田地区には、関田山脈が連なり、山から水や山菜の恩恵を受けられ、野菜や米をとんでもおいしく作ることができます。そこに住んでいる人は自然と生き活きしているはずですよ。

これからの世代が飯山を選び、増えつつあった時に、自分が感じた誇りや温かさを、その人達も感じてほしいと強く思います。



・筆者紹介

1979年生まれ。飯山市太田地区北条在住。10年ほど飯山を離れ、30歳を機に帰郷。

2011年5月4日に結婚。翌年9月、なべくら高原 森の家にて野外結婚式を行う。今年の8月に第一子誕生予定。

この地域で、ここにしかない資源を活用して、心豊かに暮らしていることをブログなどを通して発信している。

自給率の高い生活を目指して、食糧、エネルギーの自給に今後取り組んでいきたい。その取り組みの輪が広がることで、地域活性化が図れればと思つている。

インストラクターの森田真佐男さんを講師に行いました。コーチングとは？から始まった学習会でしたが、相手に対する「個性」や「信頼関係」等の大切さを再確認する良い機会になったのではないのでしょうか。

瑞穂

◇雪の山野をスノーシューで歩く
3月3日(日)、今年で3回目を迎えるスノーシューの講座を開催しました。



講師の説明に、皆熱心に聞き入っていました

プロインストラクターである地元の小林輝紀氏にガイドしていただき、小菅から北竜湖へ向かい、瑞穂出身の画家である佐藤武造氏が描いた北竜湖の山を登るという行程で雪の山野をスノーシューで歩いてきました。

山頂では入れたてのコーヒーで喉を潤し、終了後は皆で美味しい豚汁で疲れを癒し、懐かしい竹スキーを楽しむなどして、初めてスノーシューを履く方から、ベテランの方まで満足いただいたイベントになったのではないのでしょうか。



素晴らしい景色をバックに!

柳原

◇第28回バーベキュー
オリエンテーリング開催
3月3日(日)、8集落21チームの参加で盛大に開催できました。この、バーベキューオリエンテーリングはクイズを解きながら地区内を巡り、チェックポイントでバーベキュー食材をゲットしながらゴールを目指す柳原地区3月恒例の行事です。

常盤

◇ボールエクササイズ教室を開催
2月19日(火)、25日(月)に常盤活性化センターで行われました。「冬の運動不足の解消に」と呼びかけたところ、たくさんの方に参加いただきました。

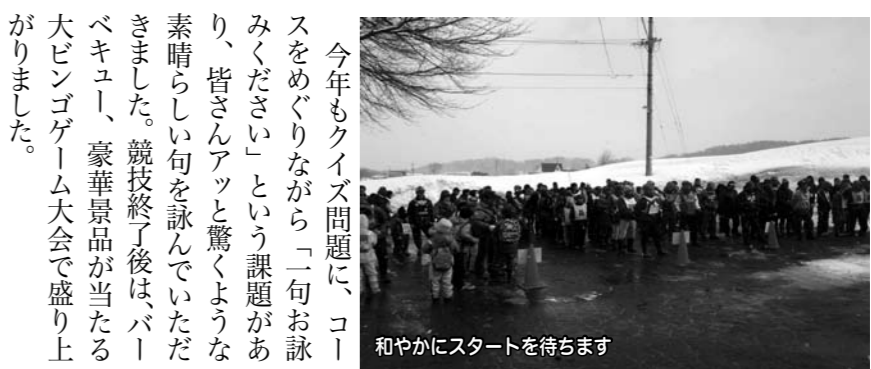


ボールエクササイズの様子

講師の健康運動指導士井出清子さん(戸隠)に指導をいただきながら、レディーガガの曲に合わせて、ノリノリでエクササイズを楽しんでいただきました。曲のわりにはそれほどハードなエクササイズというわけではなく、ほどよい運動という印象でした。参加者の中には、また同じ講座を開いてほしいとの意見が多数ありました。



大人気の新幹線かまくら



和やかにスタートを待ちます

今年もクイズ問題に、コースをめぐりながら「二句お詠みください」という課題があり、皆さんアツと驚くような素晴らしい句を詠んでいただきました。競技終了後は、バーベキュー、豪華景品が当たる大ビンゴゲーム大会で盛り上がりしました。



お待ちかねのバーベキュー!

富倉

◇「冬も富倉に住みたい」が6割
市保健福祉課では、富倉地区の65歳以上高齢者のみで生活している46人へのアンケートを行いました。回答は42人で、「現在、冬の住まいについてどう考えるか」について、「富倉に住みたい」が6割、「別に住んでいい家族と一緒に住みたい」が2割。「将来、冬の住まいについてどう考えるか」という質問では、「富倉に住みたい」が3割、「雪の少ない地区に移住したい」が2割、「別に住んでいる家族と一緒に住みたい」が2割でした。



昔から必ず降る雪

公民館では、住みよい地域づくりを旨として活動を進めています。ご希望ご意見をお寄せください。

外様

◇第13回信濃平かまくら祭り
盛大に開催されました
2月9日(土)・10日(日)の2日間、毎年恒例の信濃平かまくら祭りが開催されました。今年は2日間とも好天に恵まれ、また、連休と重なったこともあり、とても大勢のお客様にご来場いただきました。

北陸新幹線飯山駅開業を約2年後に控えた今回のかまくら祭りでは、外様公民館の「雪積みタワーレース」や「宝探し」も新幹線駅開業イベントとして実施し、PRシールを貼った賞品を通して参加者の方々に広くお知らせすることができました。また、初めての取り組みとして、八十二銀行賞を受賞したふるさとC.M.で使われた主題歌を「飯山混声合唱団」の皆さんにご披露いただいたり、大阪からはるるるおいでいただいたバンジョーチーム「アットマークキャンパーズ」の皆さんに会場内を練り歩きながらの演奏をしていただき、いずれも好評を博しました。そして何より注目を集めたのは、北陸新幹線の車両を模した「新幹線かまくら」。か

岡山

◇春休み親子料理＆歯の健康教室
日時：3月22日(金) 午前10時～午後1時
場所：岡山活性化センター 調理実習室

- 講師 宮内純子先生 (保健福祉課管理栄養士)
- 中田恵子先生 (保健福祉課保健師)
- 定員：6組(12名)
- 参加費：無料
- 内容：きのこのドライカレーやデザートなどを作って、試食します。また、保健師による歯の健康についてのお話もお聞きします。

ふるさと館へ

市内の小学校が、ぞくぞくと昔の道具の体験に！
1月～3月、社会科や国語科の学習に合わせ、市内の小学生が多数来館下さいました。昔の道具に触ってみたり、動かしてみたり、興味津々の子どもたちでした。



▲糸車の音に耳を傾ける1年生 「キコキコキーって聞こえる！」(常盤小)



▲石臼で「きなこ」を挽いてみよう! 「けっこう大変だ！」(秋津小)



▲何でも知ってる市民学芸員のはた織りの先生 (飯山小)



▲昔のお金を見学 「どんな種類があるの？」(飯山小)

図書館 ニュース

開館時間と休館日

〈開館時間〉火～金 9:30～18:00
土・日 9:30～17:00
〈定休日〉月曜日・祝祭日・年末年始

◆ 図書館カレンダー ◆

4/1	月	休館日
2	火	
3	水	移動図書館車③コース
4	木	10:30 絵本とわらべうたの会
5	金	移動図書館車④コース
6	土	
7	日	10:30 おはなしひろば
8	月	休館日
9	火	
10	水	移動図書館車①コース
11	木	10:30 絵本とわらべうたの会
12	金	移動図書館車②コース
13	土	
14	日	10:00 ブックスタート
15	月	休館日
16	火	蔵書整理による休館
17	水	
18	木	
19	金	
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	
24	水	
25	木	
26	金	
27	土	
28	日	10:30 おはなしひろば
29	月	休館日(祝日)
30	火	休館日(祝日振替)

■ の日は休館です。

らいぶらりいブックレビュー こんなものもあります 旬の本・話題の本・意外な本

必ず役立つ震災食
編者 公舞社団法人 石川県栄養士会
発行 (株)北国新聞社
平成24年12月

石川県の栄養士さんたちが考案したレシピ集です。電気がない、道具がない、限られた水しかない・・・それでも、おいしいものは作れる。
非常時に役立つ調理の知恵、時間短縮のワザがこの一冊に。簡単なので、子どもにもおすすめです。

今月のテーマコーナーは『老いる』

図書館2階閲覧室入口に今月は「老いる」と題し、テーマコーナーを設けています。歩んできた道、積み重ねてきたもの・・・つながっていく道、伝えたいもの。年齢を重ねることで見えるもの、感じられること。いっぱいあるはず。

図書館利用者さんからのご要望もあり設置しました。



特設コーナー『準備はいいかな』

もうすぐ4月です。4月は入園・入学の時期です。子どものお弁当づくりや意外と気苦労が多い保護者のあじさつ用の本もありますのでご利用ください。



2013 「若い人に贈る読書のすすめ」

(社)読書推進運動協議会が作成した、2013「若い人に贈る読書のすすめ」で推薦された図書を2月号に引き続き紹介します。

3つのなぜ

人はいかに生きるべきか。ニコライは物知りのカメを訪ね、そこで出会うべきことにより、自ずと答えが導きだされるのだった。トルストイの民話を優しく説いた会心作。

生きのびるための科学

大震災と原発事故がひきおこしたさまざまな問題に向きあい、いまの文明そのものの転

換を構想。科学の実用面だけでなく、文化としての価値について展望をひらく。

白い猫は建築家。斑の猫は革命家。伝説の猫は、ずっと昔にいたくなつた。人気ミステリー作家とイラストレーター、くりかえし読みたくなる合作絵本。

失われた猫

森 博嗣

「夢は見るものではなくか
なえるもの」常にこの言葉を抱いてきた澤選手の生き方、姿勢、習慣を紹介。「あきらめない自分」をつくるヒントが、きつと見つかります。

蔵書整理に伴う休館のお知らせ

4月16日(火)から26日(金)までの11日間は蔵書整理作業のため休館とさせていただきます。この間は移動図書館の巡回も休止となります。大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解をお願いいたします。なお、休館中の本の返却は返却ポストにお願いします。

新着図書案内

郷土
長野 飯山の昔話 6 和久津 安史
雪国89歳の郵便配達おばあちゃん 清水 咲栄
生活・社会・趣味

いのち
心理学大図鑑 種村 エイ子
信長の城 キャサリン コーリン
暮らしたイギリス史 千田 嘉博
百年の手紙 ルーシー ワースリー
3・11以後何がかわらないのか 大澤 真幸
男のマネージャーフェクトBOOK 尾形 圭子
女性のビジネススマナー 松本 昌子
漂流老人ホームレス社会 森川 すいめい
津波被災前・後の記録 東北建設協会
よくわかる0〜5歳児の絵本読み聞かせ 徳永 満理
新型うつを知る本 福西 勇夫
脳卒中のベストアンサー 高木 誠

よみもの
フランクフルト『夜と霧』への旅 河原 理子
等伯 上・下 安部 龍太郎
むつかしきこと承り候 岩井 三四二
糸車 宇江佐 真理
冬芽の人 大沢 在昌
輝天炎上 海堂 尊
八ピネス 桐野 幸也
蜂蜜秘密 小路 夏生
破邪の剣 鳥羽 亮

文庫
悪人列伝 近代篇・古代篇 海音寺 潮五郎
寺田屋騒動 海音寺 潮五郎
幕末動乱の男たち 上・下 海音寺 潮五郎

移動図書館車ゆきつばき号巡回日程表 (平成25年4月～5月)

コース	曜日	巡回日程
1コース	水曜日	4月10日 5月8日・22日
2コース	金曜日	4月12日 5月17日・31日
3コース	水曜日	4月3日 5月1日・15日・29日
4コース	金曜日	4月5日 5月10日・24日



サービスステーションと時間

巡回日