

飯山市民館
Instagramを
始めました。
フォローを
お願いします0269-62-3342 (飯山市民館)
0269-62-5940 (代表)参加者募集 信州大学出前講座&飯山雪国大学教養講座
アジアのお香：熱帯雨林と文化

問 飯山市民館 Tel. 0269-62-3342

日常生活の楽しみから、茶道にも用いられるお香。ジンチョウゲ科ジンコウ属などの樹木ににじみ出た樹脂を沈香と呼びます。熱帯雨林の「宝石」と呼ばれる沈香はどこから来るのでしょうか。

沈香は世界で最も高価な林産物の一つで、野生の沈香は過剰採集による枯渇や品質低下が懸念されています。原産地の環境や採集者の暮らしについて学びましょう。

◆期 日 2月15日(土)
◆時 間 13:30～15:00
◆場 所 飯山市民館 講堂
◆講 師 信州大学
教授 金澤謙太郎先生
※事前のお申込みは不要です。

参加者募集 令和7年度はたちの集い
協力員大募集！

問 申込先 飯山市民館 Tel. 0269-62-3342



令和7年(2025年)8月15日に開催予定のはたちの集いに先立ち、はたちの集い対象者(H16.4.2～H17.4.1生)の皆さまから協力員を募集します。

協力員は、当日のアトラクションの企画・運営を行います。思い出づくり、仲間づくりに参加してみませんか。ご友人と一緒にの参加也大歓迎です。興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

参加者募集 ふるさと館たいけん工房⑧
郷土食♡やしょうま作り

問 申込先 飯山市民館 Tel. 0269-67-2030 月曜休館(月曜祝日の場合は翌日)

◆日 時 2月15日(土) 10:00～11:30
◆講 師 いいやま食文化の会の皆さん
◆対 象 市内小学生以上
(大人・親子参加もOKです)

～お釈迦様の命日にあわせ、
お米の粉で作しましょう～

◆定 員 20名
◆材 料 費 300円
◆持 ち 物 エプロン、三角巾
◆申込締切 2月9日(日)

参加者募集 飯山雪国大学くらしのセミナー
四季のプリザーブドフラワー
「和飾り」講座

問 いいやま女性センター未来 Tel. 0269-62-0543

◆期 日 2月14日(金)
◆時 間 午前10:00～12:00
午後13:30～15:30
◆場 所 いいやま女性センター未来 創作室
◆講 師 フラワーコーディネーター
清水 恵さん
◆対 象 者 市内在住または市内在勤の方
◆定 員 午前午後各8名(定員になり次第メ切)
◆受 講 料 1回200円
◆材 料 費 1回3,000円
◆持 ち 物 エプロン、ペンチ、はさみ、マスク
◆申込期間 1月20日(月)～1月31日(金)

参加者募集 ひな人形展ワークショップ
内山紙で作る
ひな人形

問 飯山市民館 Tel. 0269-67-2030 月曜休館



色とりどりの和紙を使って、自分だけのかわいいひな人形を作りましょう！

◆日 時 2月22日(土) 9:00～11:30
◆場 所 飯山市民館ふさと館体験室
◆講 師 ふさと館職員
◆材 料 費 1,000円
◆対 象 中学生以上 15名定員(先着順)
◆持 ち 物 はさみ
◆申込締切 2月16日(日)

お知らせ 飯山市民館を気軽にご利用いただくために
社会教育関係団体の登録をしましょう！

問 飯山市民館 Tel. 0269-62-3342

飯山市民館では2月上旬から令和7年度(2025年度)の社会教育関係団体の募集を開始します。ここでは公民館で仲間と一緒に学びたい方のために、社会教育関係団体の登録についてご案内します。

Q: 社会教育関係団体とは何ですか？

A: 社会教育関係団体とは、市民が自主的に社会教育に関する事業・社会貢献活動を計画的・継続的に行う団体です。飯山市民館では、令和6年(2024年)12月現在で68団体が登録をしています。

Q: 社会教育関係団体に登録すると、どんなメリットがありますか？

A: 公民館の利用料が無料になり、冷暖房費を半額に減免することができます。公民館の利用団体には定例・随時の2種類があり、「毎週同じ時間に活動したい」「月2回程度活動したい」「メンバーの都合がいい時に集まりたい」という要望にもお応えしています。

Q: どんな活動をしている人が登録できますか？

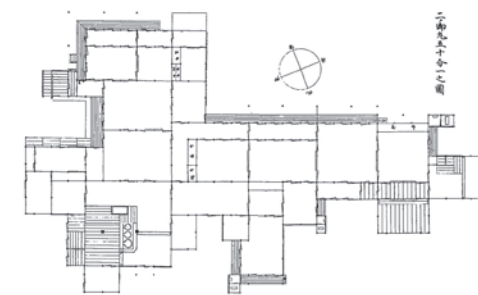
A: 飯山市内で学習、スポーツ、芸術・文化、趣味の活動などを行っている団体の皆さまが社会教育委員会議で承認されると、社会教育関係団体に登録されます。登録のご相談は電話や窓口で随時受け付けています。

Q: 公民館ではどんな設備を利用できますか？

A: 飯山市民館には調理室(調理器具、食器あり)や音楽室(ピアノ、譜面台あり)などがあり、室内の備品は自由に利用することができます。また、プロジェクターやスクリーンも無料で貸出しています。

Q: 社会教育関係団体に登録するには何人集まればよいのですか？

A: おおむね6名以上ですが、詳しくは飯山市民館へお問い合わせください。また、現在活動中の団体も新メンバーを募集しています。「練習を見学したい」という要望の他、「こんな活動をしている団体はありますか」といったご質問も受け付けています。



二の丸御殿平面図

シリーズ
絵図からみた飯山城

新年の飯山城内はどんな様子だったのでしょうか。正月は1年の重要な式日のひとつで、飯山城では二の丸御殿で藩主へ謁見(えっけん)を行う式事が行われました。元日から謁見が許された藩士、農民、町人、社家寺院がそれぞれ謁見しました。なかでも1月4日の社寺の登城の日は、剣術の稽古始めということもあり、青年藩士らは祝儀と称して雪玉をつくり、入城する神主や僧侶に雪玉を投げつけるという光景があったようです。藩主もこれを愉快に思い、表門の切通し上に小屋を建てて見物しつつ、侍女に命じて雪玉を投げつけさせたところあります。雪国飯山ならではの光景といえます。

さて、二の丸御殿は公務が行われた場所です。図は二の丸御殿の平面図で、御殿の間取りが分かります。飯山城最後の二の丸御殿の姿を知ることのできる貴重な資料です。二の丸御殿は東西約45m、南北28mの大きな建物でした。平成13年(2001年)にこの部分の発掘調査が行われた際には基礎部分が検出され、御殿の痕跡が明らかになりました。

り、入城する神主や僧侶に雪玉を投げつけるという光景があったようです。藩主もこれを愉快に思い、表門の切通し上に小屋を建てて見物しつつ、侍女に命じて雪玉を投げつけさせたところあります。雪国飯山ならではの光景といえます。

お知らせ

飯山城下町ひな街道 ひな人形展

【問】飯山市ふるさと館 Tel. 0269-67-2030 月曜休館（月曜祝日の場合は翌日）

春を迎える伝統行事「ひなまつり」にあわせ、市内に伝来するさまざまなひな人形を、その年代や特徴とともに紹介します。

また、「城下町ひな街道」として、本町商店街ショーウィンドウや飯山駅観光交流センターなどにも色とりどりのひな飾りが展示されます。

一足早い春の催しに、ぜひお出かけください。

2月8日（土）～3月16日（日）

飯山市ふるさと館

開館時間 9時～17時（入館は16時30分まで）

入館料 大人 200 円 小中学生 100 円

（市内小中学生は無料）



蓮地区で育った私が遠い地で故郷を思い出したとき、心に浮かぶのは四季折々に美しい田んぼの向こうに静かに佇む田上山、そして直接は見えないものの、いつもそこにある千曲

【静かに願う】

二十数年前、新宿の紀伊國屋書店で目にした『NEWSWEEK 日本版』の表紙には、見慣れた菜の花と千曲川の景色が広がっていました。その上には、さらなる「高齢化日本」を予想する辛辣（しんらつ）なタイトルがつけられていました。最初は故郷の風景が有名雑誌の表紙に使われていることに誇りを感じました。しかし、次第に湧き上がったのは、どこか諦めに似た感情、そしてどこか憤りを含んだ複雑な思いでした。

【複雑な思い】

マイオピニオン
意見・私見

変わる風景、変えられぬ流れ

秋津地区 専門部員 木鋪 智史

川の流れでした。変わるであらうその景観に、これも新陳代謝だ、地域・公共の安全とのトレードオフだと、自分に言い聞かせていますが、見慣れた風景が変わるのは残念で、あの複雑な思いが再びよみがえりました。新しい風景は意外と

以前と変わらないのかもしれない。変わってしまったとしてもやがて私たちの目にも馴染み、ひとつの思い出として刻まれていくのでしょう。それが誰かの記憶の中で、また新たな美しい景観として心に刻まれていくことを、静かに願っています。



故郷の風景（2020 年 12 月 24 日撮影）

参加者募集

チャレンジャー

お待ちしています！

第2回飯山ふるさと検定

【問】申込先 飯山市ふるさと館 Tel. 0269-67-2030 月曜休館

今年度2回目のふるさと検定を開催します。飯山の自然や歴史・文化を知り、その魅力を再発見してみませんか。ふるさと飯山に関する問題を選択式で回答していただきます。

過去に参加された方も今回初めての方も大歓迎です。合格者へは認定証をプレゼント！さあ、楽しくレッツチャレンジ！皆さまのお申込をお待ちしています。

◆日時・場所 2月23日（日）

飯山市ふるさと館体験室

◇初級・小中学生 9:30～9:50

◇上級・マイスター 10:10～10:40

※検定級は初級から始まり、合格すると次回に上位の検定が受けられます。開始時間の10分前にお集まりください。

◆対象 ◇一般の部 15歳以上（中学生は除く）
◇小中学生の部 市内在住 小学校4年生以上

◆検定料 一般 200 円 小中学生 無料

◆申込方法 検定料 200 円を添えて飯山市ふるさと館までお申込ください。事前学習用の「ふるさと検定ガイドブック」を差し上げます。申込用紙は飯山市ホームページ内の文化財係からも入手できます。

◆申込期間 1月30日（木）～2月6日（木）

お知らせ

後期コレクション展示 作品紹介

【問】飯山市美術館 Tel. 0269-62-1501 月曜休館



Twisted column

こちらは、上野正夫さんが竹で制作された作品で、当館へ寄贈されたものです。

上野さんは飯山市富倉地区出身で、大学で建築学を学び建築デザインの仕事に従事し、その後、竹工芸を学び現代美術の道に進みました。大型の作品を多く手がけ、海外の美術館などで所蔵されている実績があり、海外での評価が高い方です。以前掲載した「Untitled：2019 年」と合わせてコレクション展示しておりますので、実物を是非ご覧ください。

実施報告

飯山市文化財保存活用 地域計画協議会が 開催されました

飯山市教育委員会では、文化財保存活用地域計画を令和8年度完成予定で策定中です。これは、地域にある文化財を総合的に保存・活用し、次世代への継承を促進することや、保存・活用による地域の文化振興や観光資源として磨き上げ活用することを目的としています。

第1回協議会が12月17日に開催され、委員の皆さんに辞令交付が行われました。会議では文化財保存活用地域計画の策定の概要などについて話し合わせ、今後の計画について議論が交わされました。

飯山市文化財保存活用地域計画協議会の皆さん
（◎会長 ○副会長）

◎松木英文さん、○樋口和雄さん、丸山重吉さん、井田玲子さん、柴田さほりさん、BUCHANAN LIANNE さん、仲條早苗さん、小池裕貴さん、木内幸江さん



お知らせ

降雪時駐車場使用に ついてのお願い

【問】飯山市公民館 Tel. 0269-62-3342

飯山市公民館の駐車場は冬期間、積雪により駐車スペースが限られます。そのため、各館利用者以外の駐車はご遠慮ください。また、夜間（夜 10:00～朝 9:00）は除雪作業の妨げになりますので駐車をしないよう、ご協力をお願いします。



空気が乾燥する冬、手荒れが気になるハンドクリームが手放せないという方も多いのでは？「脳の出先機関」とも言われている「手」ですが、その手をいたわるハンドケアは、なんと「脳」に直接働きかけ、ストレスの解消、自律神経の調整、認知症予防、冷えやコリの改善などにもつながるそうです。ハンドマッサージは自分で行っても、相手にしてあげても効果を発揮するそうで、触れ合いは細胞の酸化を抑える抗酸化（抗老化）作用などのある近年注目のホルモン「オキシトシン」を活性化させるそうですよ。

この本にはハンドケアの基本から、自分向け、相手向け、そして症状別手のツボ押しまで載っています。何気なくクリームをぬるなんてもったいない！毎日の手荒れ対策をもっと意識して行ってみませんか？

	1コース 水曜日 北原・常盤方面	2コース 金曜日 戸狩・西大滝方面	3コース 水曜日 温井・秋津方面	4コース 金曜日 太田・富倉方面	
サービスステーションへの巡回時間	北原コミュニティーセンター 10:00～10:20 ↓ 戸隠農業生活改善センター 10:30～10:50 ↓ 下水沢公民館 10:55～11:15 ↓ 小沼倉科商店前 11:20～11:40	老人ホームてるさと 10:00～10:20 ↓ 戸狩区コミュニティーセンター 10:30～10:50 ↓ 大深みつわや前(旧JA倉庫) 10:55～11:15 ↓ A コープみゆき店 11:30～11:50	温井多目的交流センター 10:00～10:20 ↓ 蕨野 ふるさと館 10:30～10:50 ↓ スキー場五荷駐車場 10:55～11:15 ↓ 顔戸公会堂 11:25～11:45	外様活性化センター 9:50～10:10 ↓ 今井生活改善センタ 10:30～10:50 ↓ 柳沢公会堂 11:00～11:20 ↓ 小境北停留所(1～3月休止) 11:25～11:45	
	ふくら工房ふるさと前 13:20～13:40 ↓ 坂井多目的集会所 13:45～14:05 ↓ 戸那子構造改善センター 14:15～14:35 ↓ 福島生活改善センター 14:45～15:05 ↓ 神戸公民館 15:15～15:35 ↓ 関沢農業生活改善センター 15:45～16:05 ↓ 常盤小学校 16:15～16:35	西大滝農村研修集会施設 14:00～14:20 ↓ 藤沢多目的集会所 14:25～14:45 ↓ 桑名川 馬場集会所 14:50～15:10 ↓ 岡山地区活性化センター 15:15～15:35 ↓ 桑名川 和水研修集会所 15:40～16:00 	中山根集落センター 13:25～13:45 ↓ 上組集落センター 13:55～14:15 ↓ 深沢農業生活改善センター 14:25～14:45 ↓ 新田公会堂 14:50～15:10 ↓ 秋津中央区集会所 15:20～15:40 ↓ 大久保地域交流センター 15:45～16:05 ↓ 中町地域交流センター 16:10～16:30	富倉地区活性化センター 13:40～14:00 ↓ 藤ノ木活性化支援センター 14:20～14:40 ↓ 笹川公民館 14:50～15:10 ↓ 南条農業生活改善センター 15:15～15:35 ↓ 小佐原農業生活改善センター 15:40～16:00 ↓ 曙町 水上団地集会所 16:10～16:30	
	巡回日	2月12日・26日 3月12日・26日	2月14日・28日 3月14日・28日	2月5日・19日 3月5日・19日	2月7日・21日 3月7日・21日

趣味・実用	SQ上のしくみと書き方がこれ1冊でしっかりわかる本 子ども読む力を育てよう！ アレの正しい使い方図鑑 ズルい言いまわし 定年いたしません！ 介護格差	高橋 栄司 小川 三和子 東京トリセツ研究会 ひろ ゆき 梅森 浩一 結城 康博 鴻巣 麻里香 講談社ビーシー アップルミンツ 柴田 書店 鈴木 正義
よみもの	わたしはわたし。あなたじゃない。 さんねんなのりのもの事典 フェルトで作る、おままごとの布絵本 カタチと骨格で理解する魚のおろし方 家康様、明日は関ヶ原でPRイベントです ゴルフ場には死体がいっぱい 無明 秋葉断層 バイト・クラブ サーペントの凱旋 皇后は闘うことにした ゆびさきに魔法 張良 アウシユヴィッツの小さな厩番	江上 剛 今野 敏 佐々木 譲 小路 幸也 知念実希人 林 真理子 三浦しをん 宮城谷 昌光 ヘンリー オースター
大活字	絶滅寸前季語辞典 小さいころに置いてきたもの まあまあの日々 宗旦狐 この君なくば カッコウの卵は誰のもの 夜空に泳ぐチョコレートグラミー はぐれ名医事件暦	夏井 いつき 黒柳 徹子 群 ようこ 澤田 ふじ子 葉 室 麟 東野 圭吾 町田 そのこ 和田 はつ子
文庫	とんちき鳶重青春譜 烏百花 蛭の章	矢野 隆 阿部 智里

1	土	10:30～おはなしひろば
2	日	
3	月	休館日
4	火	
5	水	移動図書館車③温井・秋津
6	木	10:30～絵本とわらべうたの会
7	金	移動図書館車④太田・富倉
8	土	11:00～ブックスタート
9	日	
10	月	休館日
11	火	
12	水	移動図書館車①北原・常盤
13	木	10:30～絵本とわらべうたの会
14	金	移動図書館車②戸狩・西大滝
15	土	10:30～おはなしひろば
16	日	
17	月	休館日
18	火	
19	水	移動図書館車③温井・秋津
20	木	10:30～絵本とわらべうたの会
21	金	移動図書館車④太田・富倉
22	土	10:30～おはなしひろば
23	日	
24	月	
25	火	休館日（祝日振替）
26	水	移動図書館車①北原・常盤
27	木	館内整理休館日
28	金	移動図書館車②戸狩・西大滝