



今年度を振り返り

平成30年度は「励まし合い・褒め合い・輝く東部へ」

昨年、東部公民館が創設されて20年が経過しました。この間、優れた実績を残し強固な基盤を作ったのは歴代役員と住民皆様等の努力の賜物です。こんな節目の平成29年度は、さらに住民の繋がりを強くできる様、事業推進組織や役割等の見直しを図ることを目標と致しました。

具体的には、東部地区町会連合会や各専門団体の組織と東部公民館や福祉ひろばの拠点がお互いに効率よく運営されているかが焦点で取り組みました。

それを踏まえ、平成30年度の推進の柱は3点。文化祭を組織全体で運営したことを契機に各団体代表者が一堂に集い、情報交換等による活性化と相乗効果を上げる「代表者会議」を充実させること。各団体や拠点は目的と役割の明確化を再確認して取り組むこと。従来から実施してきた

いますが、住民の提案で実施した「ダンスパーティー」など、住民が自ら企画・運営する事業の推進等に取り組んでまいります。

つながり合う「場」と支え合う「関係」のある地域づくりを皆で目指しましょう。

(東部公民館長 宮下)

29年度サークル活動を振り返って〜東部公民館より

東部公民館は、29年度もたくさんの方々にご利用いただきました。特に日頃からサークル活動をされている皆様につきましては、本年度も活発な活動を続けてこられました。

29年度、東部公民館で登録をされていた団体は64団体。全ての団体が定期的に活動をしている訳ではありませんが、多くの団体の皆様に、ご利用いただいております。特に定期的に活動頂いている団体の皆様

は、文化祭への出品・出演をはじめ、講座の講師を務めて頂くなど、まさに、公民館活動の花形と言っても過言ではない活躍をされています。

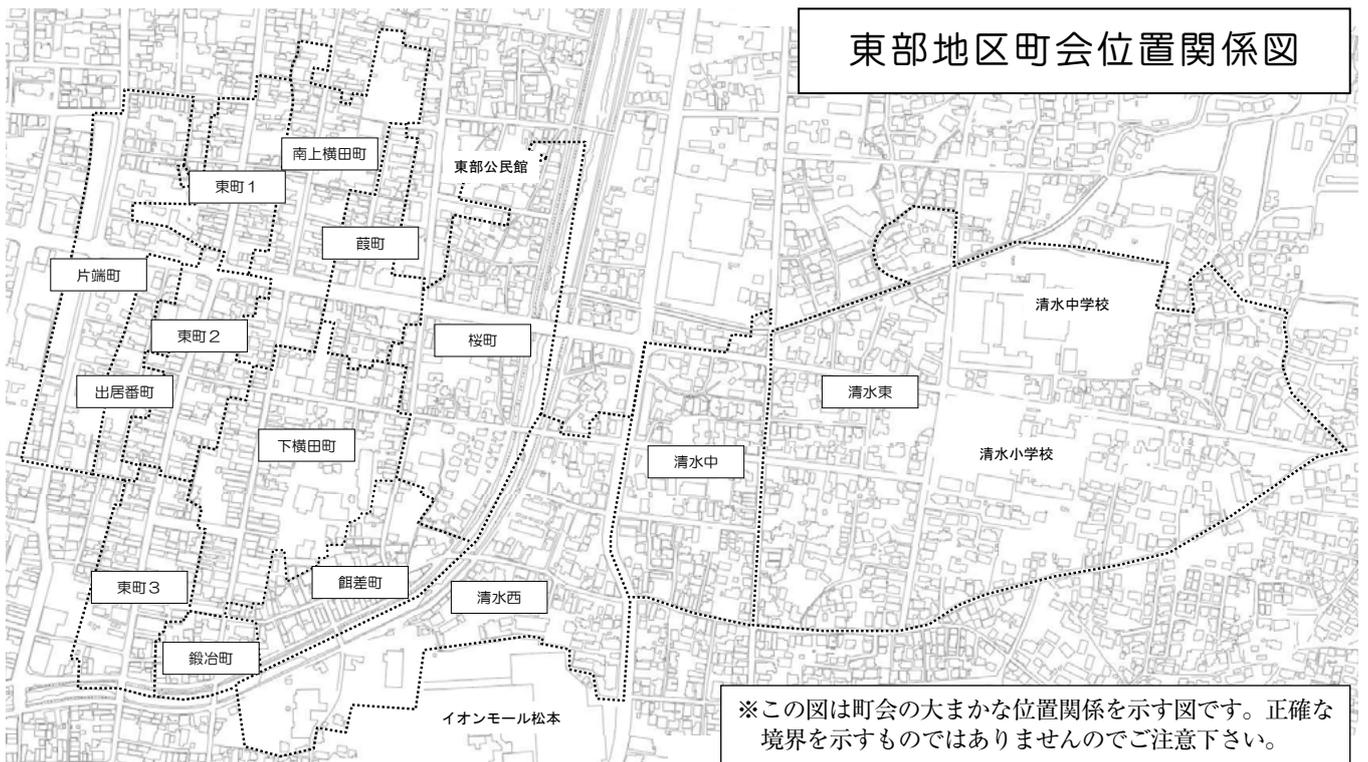
さて、健康長寿社会の実現へ向けた調査研究によりますます、運動や趣味の活動をされている方の要介護認定リスクは、何もされていない方より少ないとの結果が示されています。また、個人での活動よりも、団体での活動の方が、要介護認定のリスクが少ないという結果も出ています。

もし、人生の転機を迎え、何かやってみたいけど、一歩を踏み出せないという方、いらつしゃいましたら、お気軽に公民館へお出かけ下さい。その踏み出しが楽しい仲間に出まれて、健康で長生きできる人生への第一歩になるかもしれませんよ！



書道サークルによる中学校での指導

東部地区町会位置関係図



※この図は町会の大まかな位置関係を示す図です。正確な境界を示すものではありませんのでご注意ください。

# 食文化講座と歴史講座

## 本格インドカレーを 作ろう2



2月4日、東部公民館にて、下横田町町会にあるインド料理店「Doon食堂 印度山」の店主シルプカー・アシユさんを講師にお招きし、出身地である北インドの家庭料理を学ぶ講座が開催されました。2回目となる今回は、豆カレーとチャパティの作り方を学びました。

## 歴史講座 映画の中の松本



1月31日と3月26日、過去に松本が舞台となった映画から町の景観の変化を学ぶ講座が開かれた。第1回は「姉妹」、第2回は「美しい暦」が上映されました。映画に現れる懐かしい風景から、当時の町の賑わいが感じられました。

ひろば喫茶で  
お待ちしております



2月21日のひろば喫茶に行ってみました。ひろば喫茶は、福祉ひろばが月一回開催する、お茶やコーヒーを飲みながら自由に過ごすことのできる地域住民の集いの場です。

当日のお楽しみお菓子は「道明寺」。見た目も味も素晴らしい市販品かと思いきや、地区の有志の方々の手作りとのこととびっくり。それを目当てに参加者は部屋いっぱいです。各テーブルで話し込んで



だり、オリンピック中継を見ながら盛り上がりたりと過ごし方はそれぞれ。その熱気で部屋の温度は上昇し、途中でエアコンが切られました。保育園のお迎え前のお母さんは「時々寄つてほつとしてます」。また、このひろば喫茶をきっかけに町内独自でお茶会を始めたというお話も聞きました。冬は暖

か、夏は涼しく、お茶菓子はおいしく、行ってみるしかありません。

## 東部地区人権講座 人権の大切さ学ぶ



2月20日、東部地区人権啓発推進協議会と東部公民館共催で長野県人権啓発センターと県立歴史館、長野オリンピックミュージアムを見学する講座が開催されました。人権啓発センターでは、インターネットによる人権侵害や犯罪について学びました。また、オリンピックミュージアムではオリンピック精神を学び、県立歴史館の展示では昔が思い出されました。

福祉ひろばで月1回の「男のふれあい健康教室」でのピアノ伴奏や東部地区新年祝賀会でのミニコンサートなどをして頂いている相澤和子さんにピアノの楽しさをお聞きしました。

―ピアノとの出会い  
北海道生まれ。5歳まで北海道で暮らし、親の仕事の関係で6歳の時、松本にきました。

―それから間もなく、両親が音楽関係の習い事をさせたかったのか、偶然なのか6歳6カ月にピアノを習い始めました。(6歳6カ月で習い事を始めると上手になるという言い伝えがあるらしい。)

## 我がまち自慢 ●清水中町会 相澤 和子さん

### 日々の上達が楽しみ ~ピアノ講師として

―ピアノを教える喜びは。一番嬉しいことは、生徒さんの上達を感じる時ですし、自分の思い通りに弾けたと思われる時です。また、ジュニアたちが大人になってから、自分の子供に聞かせてあげたり、趣味の一つとしてピアノが身近にある、そんな風になつたら楽しいだろうな、と思いつながらレッスンしています。

縁あって東部地区福祉ひろば・公民館と繋がりができ、楽しく交流の機会を得たことに繰り返し感謝しますとおっしゃっていました。また「ピアノ教室の生徒、募集中。趣味を1つ増やしませんか。音楽って良いですよ。」と一言ありました。



東部地区新年祝賀会にて

―その後、ピアノとの縁は。小、中、高と松本で過ごした後、東京の音楽関係の大学で本格的なピアノの勉強をしてきました。卒業後、松本に帰り「ヤマハ音楽教室」で8年間ほどピアノ講師(個人レッスンを主)をさせて頂き