

# まなびすと通信

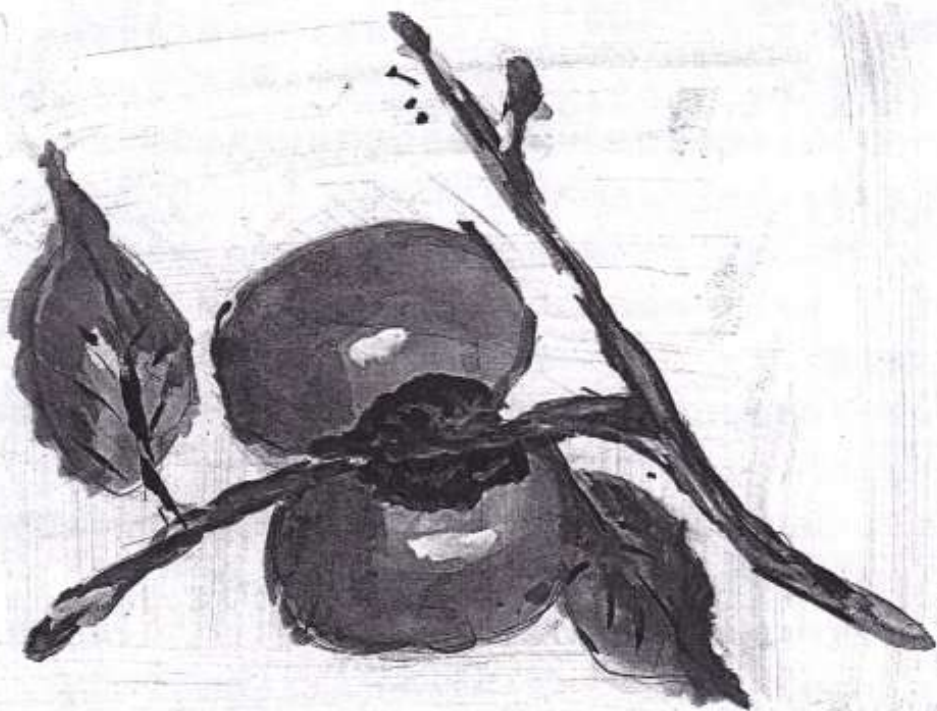
2013年11月1日 発行 41号

事務局 〒362-0071 上尾市井戸木2-29-6 土井英明 TEL048-786-0058

## 目次

- P1 柿の実
- P2 『傾聴体験講座』を見学して
- P3 錆2つ獲から落ちて～先の東北大地震回顧～
- P4 祝 市制施行55周年記念式典開催
- P5 市民講座を終えて
- P6 私の秋
- P7 文化・芸術の秋に思う
- P8 事務局だより・トピックス・  
世界遺産の旅・表紙紹介・編集後記

文化・芸術の秋 そして まなびすとの秋



柿の実

上尾市まなびすと指導者バンク活動推進会議（サポートまなびすと上尾）

## 『傾聴体験講座』を見学して

福島市 湯田 善一

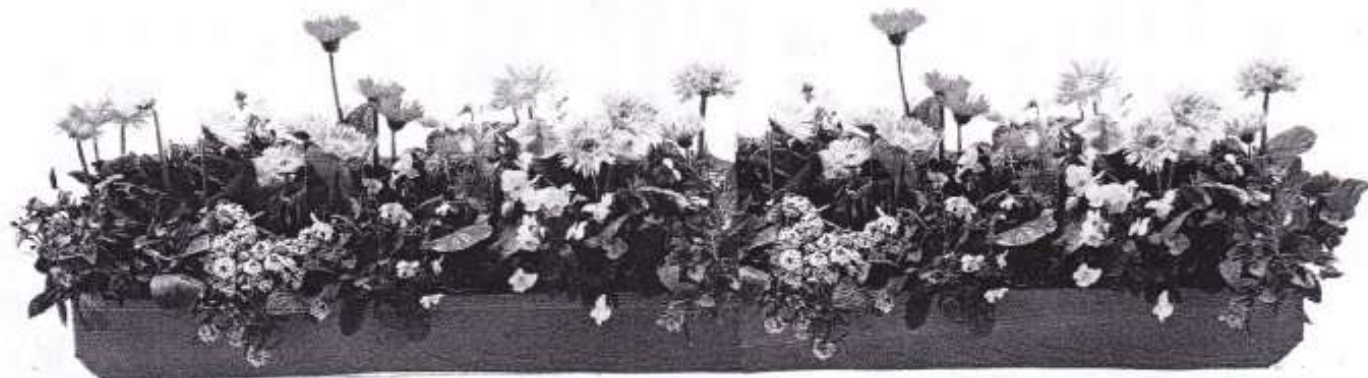
秋の好天に恵まれた9月28日、金木犀の香る北上尾駅に降り立ちました。その目的は、『傾聴体験講座』を見学することでした。駅の階段を下りながら見る田園風景。都会にも「こんな閑静な生活空間があった」ことに少し驚きました。

私が特に「傾聴」について興味を持っている訳は、平成14年からの7年間、福島県の特別職として「職員相談員」の委嘱を受け、各種の相談を担ってきたことに由来します。相談は相続や離婚などの法律相談、家庭内の人生相談など様々で、件数は年間250件程でした。時々、相談の難しさに閉口したときもありましたが、そのたびに参考文献などを紐解き適切なアドバイスをすることに心掛けました。そんなとき、相談とは『傾聴』が原点であり基本姿勢であることを学びました。「傾聴のできない相談員は失敗する」これが私の持論です。傾聴に興味を持つこと、そして実践すること、それは相談員の当然の責務であり、資質であります。そんな意味もあって、『傾聴体験講座』がどのような講座なのか、興味津々、見学してみようと思いい立ちました。

講座は基礎的な部分でしたが、受講生の方々と共に有意義な時間を過ごさせていただきました。部外者の参加に、いろいろと“決まり”があるなか、ご配慮いただきありがとうございました。

私と森田千枝子先生との初めての出会いは、確か私が県職員相談員を委嘱された年でした。その年の10月、『全国生涯学習フェスティバル石川県大会』が開催され、それに付随し開催される『社会通信教育協会主催全国大会』の席に、お互いがその講演者として指名されたのがキッカケでした。以来、森田先生は埼玉県の生涯学習インストラクターの会の設立に尽力され、私は福島県の会の立ち上げを余儀なくしていました。また「全国生涯学習フェスティバル」・「社会通信教育協会主催全国大会」が、平成21年度には福島県で開催され、次いで22年度には埼玉県で開催される運びとなり、共に会長職として東奔西走、成功裡に導いた功績もありました。今考えますと、よく走り抜いてきたものと感慨深く思い出しています。あれから10年ほどが経ちましたが、偶然にも森田先生にはまだまだ気力十分で、生涯学習に意欲を持たれている姿を拝見し、羨ましい限りです。御健勝にて益々の社会貢献を念じております。

終わりに、「上尾市生涯学習課職員」の皆様を始め、森田千枝子先生、「上尾市まなびすと指導者バンク活動推進会議」の皆様、そして講座で一緒させていただきました鴨田様、和泉様、山田様のご多幸と生涯学習の益々のご発展を祈念し挨拶とさせていただきます有難うございました。



伊藤 秀三郎(気象・天文)

東日本大震災の体験と申しまして埼玉、上尾の我が家のことです。平成23年のこの日、家内は渋谷の観能会へ出かけて留守。私は出先から戻って家に入ろうとした途端の大揺れ。若し家の中に居たらどんなにか慌てふためいたことか。幸い素早く通路に逃れて身の安全を図ることができたので、揺れる我が家周辺をつぶさに見ていられたのでしょう。

でも、激しい揺れが続いて立ってられず、前のお宅の低い石塀につかまり揺れの収まるのを待ちましたが、揺れはなかなか納まらない。いつもの地震の4、5倍、3分か4分くらいか。後刻、NHKTVで知りましたが仙台沖の震源、太平洋プレートの沈み込みに固着して引き込まれた上部の北米プレート（東北地方はこの上に乗っている）が次々にズレ戻って地震を起し、このため長時間の振動と大津波となった由。震源に近い東北では、その揺れの凄まじさは如何ばかりであったのでしょうか。このため仙台、東北大学の8階建鉄筋ビルはあわや倒壊寸前だったとか。ご承知の様に新宿の高層ビル群は風に靡く竹林さながらに左右に傾いて揺れ、そこに居た方々はまこと生きた心地がしなかったのでは。

ようやく揺れが収まり『家の中はメチャクチャ?』と入ってみると、あら不思議!強いて被害と言えば台所の棚から鍋が2つ、落ちているだけ!

我が家は60年前の旧建築。平屋で屋根はセメント瓦にトタン葺だから割合軽く、地面と共に揺れても、家の倒壊に至る変形振動は小さかったのでは。

阪神淡路大震災の後、我が家の殆どの家具類等を壁際の柱などに、見えぬ様に固定、これがこの度の地震に効果を発した様です。

上尾を含む埼玉は割に安定した地盤。今まで一度だけ深谷を震源とした地震が大正の初めにあって県下で14名の死者。その後関東大震災（大正12年9月1日）では確か上尾の平方で1軒の家が倒壊の記録があります。

市のハザードマップでは、東京直下の地震の波及とともに、県北深谷から上尾の東まで延びる綾瀬川断層の動きを懸念、若しこれが動けば『埼玉の直下地震』となって相当の被害を招くとしています。ただ断層がいつ動くかは、まことに予測し難いのが現状です。

親爺は、近年、とみに怒らなくなりましたが地震、雷は相変わらず。東海地震は繰返しの年月を遥かに越えて今も音無。だから何時起きても不思議はない巨大地震。それで上尾がどれ程、揺れるかはわかりませんが用心々々。対応を今からでも!災害は忘れた頃にやってくる!

(追記) 渋谷に参った家内は、地震でJRなどが不通となり観能会館に泊めてもらい、帰宅は翌日の午後でした。



## 祝 市制施行55周年記念式典 開催

金木犀かおる10月5日、上尾市文化センターにおいて上記式典が開催され、昭和30年に3町3村が合併し上尾町が誕生。その3年後に人口37,000人の「上尾市」が誕生し、現在、人口227,947人及び95,090世帯となり、島村市長から「笑顔きらめく“ほっと”なまち上尾」のスローガンを掲げた市政のメッセージと、市政の発展に寄与された方々の表彰式が行われ、「まなびすと指導者バンク活動推進会議」より数名も受賞しました。また上尾市と協定を結ぶ市町村や他国の紹介がありました。

※ 協定を結ぶ市町村

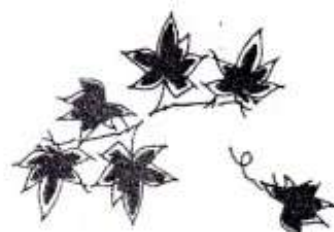
- ①長野県上田市 ②群馬県片品村 ③群馬県藤岡市 ④福島県本宮市 ⑤東京都練馬区  
⑥北海道幕別町 ⑦ロッキャーバレー市（オーストラリア）：ロッキャーバレー市は中学生の海外派遣研修を通じて20年前から交流を続け、世界でも有数の農村地帯で、多種多様な作物が収穫されるため「オーストラリアのサラダボール」と呼ばれているそうです。

## 上尾市文化・芸術の秋

猛暑から開放され、赤とんぼの姿を見かける頃になり「第29回上尾市文化芸術祭」が始まりました。「サポートまなびすと上尾」の皆様も日頃の研鑽の成果を発表するために多忙な毎日をごさされたと思います。公演・展示など、会員や知人の意欲と情熱のすばらしさを鑑賞され、賞賛や励ましの一言をお願いしたいと思います。以下開催予定をお知らせします。

- 会場=コミュニティセンター  
○会期=11月2日(土)～4日(月)  
○時間=9:00～17:00(最終日は16:00)  
○参加団体=12団体

◎内容によって日時指定がある場合もあります。案内でご確認ください。



## まなびすと市民講座(11月)の秋!

○平方東市民講座 往復はがきに、希望講座名・住所・氏名年齢・〒を記入し、上尾市教育委員会生涯学習課まなびすと係りに郵送下さい。(〒362-8501 上尾市本町3-1-1)

とき	講座名	講師	対象	参加費	締切
11/23	美しい押し花	木原麻理子	20歳以上	1500円	11/13
11/23・12/21	マジック入門	猪熊 知彦	中学生以上	1400円(2回分)	"
11/23・12/21	書道	深澤 華暁	小学生以上	1400円(2回分)	"
11/30、12/1,7,14	パソコンで年賀状	西田 實	中学生以上	1000円	11/20

### ○芝川市民講座

とき	講座名	講師	対象	参加費	締切
11/23	和の小物作り	有松 則子	高校生以上	1500円	11/13
11/23	単衣の着付け	安在カズ子	小学6年生以上	1000円(2回分)	11/13
12/21	"	"	"	"	"

### ○富士見講座

とき	講座名	講師	対象	参加費	締切
11/23	紅茶手前	藤崎美津代	小学生以上	500円	11/13
11/23	文化箏	鈴木 せつ	20歳以上	300円	"
11/23	絵手紙年賀状	町田 佑子	小学4年生以上	1000円(2回分)	"
12/21	"	"	"	"	"



## 平方東「着付」市民講座を終えて

飯島 ヨシエ

普段着から、おしゃれ着まで。

タンスの中で眠っている着物、昔の着物、現代の着物に日の目を当てよう。コーディネートすることにより着物は生きてきます。

「格合立」染めの着物は格は高い、織の着物は高価なものであっても格は低い。

帯は名古屋帯と袋帯のちがいが、それぞれの着物に合わせた帯を使い色の組合せ方など。

3回コースなので3回目には、大変きれいに着られるようになり、最後に着物のTPOと衣替、大変凝縮した授業になりました。



## 富士見「絵手紙」市民講座を終えて

小島 光江

私は、今回富士見教室での講座が初めてでしたので、私自身もとても楽しみにしていました。しかし、ちょっとした手違いで、使用する予定の講座室が開いておらず困っていました。丁度、富士見小学校の先生が学校にいて、臨機応変に対応していただき、1時30分からの開講10分前に入室できホッといたしました。準備の時間はほとんどありませんでしたが、どうにか講座を始めることができました。参加して下さった方には楽しい時間を過ごして頂き、絵手紙とはどんなものかを少しでも理解して頂く様にお話しをしました。実技では、それぞれ個性豊かな絵手紙をかいて頂きました。初めての方は、思っていたより難しいという感想でしたが喜んでいただきました。参加者皆様より1枚ずつ絵手紙をおあずかりし、50円切手を貼りポストインしました。初めて絵手紙を受け取った感想を次回に伺ってみたいと思います。



## 芝川「傾聴体験」市民講座を終えて

森田 千枝子

「傾聴体験講座」は、全員が初めて体験する人達で、私から「傾聴体験」とは何?の問い掛けに、辞書に「耳を傾けて熱心に聞くこと」と書いてありました。私は「真剣に相手の話を聞くこと」だと思います。

私は解らないから来ました～。等と明るく笑いの中で講座がスタートしました。ハブニングもあって、福島県から相談の対応や引きこもりの人達と接する、元福島県庁職員の男性も「傾聴体験」と聞いて見学に来てくださいました。東北大震災の経験を持つ福島県の方に失礼と思いながらも、忘れてはいけない大切なことだからと「あの時私は」と題して、講座の前に短時間でしたが、全員で「東北大震災」の体験を話し合い、見学者からは、家のブロック塀が崩れてしまったことや、当時の大変さを話してくださいました。その後①「傾聴」について②傾聴体験学習③ロールプレイ④傾聴を学び利点等を学んで戴きました。参加者からもう少し学びたい希望が出され、今後の課題としました。



池 中 万 吏 江 (楽々家事)

秋、大好きな秋、私と主人の誕生日の有る秋。垣根の曲がり角を曲がれば、鼻に心地よい、金木犀の香り、ふと目を上げれば、たわわに実った、柿、稔りの秋、更に秋は、秋の夜長、読書、勉学の秋でもあります。

iPhone 3 から学んでこの9月はiPhone 5S、iPhone 5C、更に10月には、iPad miniもバージョンUP学んでも学んでも、次々便利で分かり易くしかも安くなり、「あの苦労はなんだったの？」と言いたく成る位、しかし電気屋さんで購入すると今もその後買った所に聞きに行くも、教えてくれる所は無く、皆さん私に会うまでご苦労されています。私も、かつてどこを訪ねても教えてくださる所無く、分からないで色々訪ね、ソフトバンクで教えられること、APPLEでなければ教えられないことに気付くには時間が掛かりました。

その苦労のかい有り私はメディアミックスを学び、多くの方に優しくお教え出来る様に成りました。更に優しいマニュアルをこの『私の秋』を楽しみながら、作りたいと思う今日この頃です！

大 野 恵 子 (NOSS)

『秋バテ』なるものが流行っていると報じられているが、健康にだけは自信を持っていた私。しかし9月に入ってずっと微熱の続く体調不良に悩まされ続けた。食欲不振のため、さっぱり口に運ばず、体重も下降線を辿った。食べられないことがこんなに不安だと、初めて身をもって思い知った。

少し気分のいい時、主人がスーパーで丸々として大きな梨を買ってきてくれた。食べられるかなと小さな1切れを口に。「おいしい！」そうだ！今は実りの秋なんだ！それから葡萄、無花果、リンゴと次々に買ってきてくれた。しかし、果物だけではなかなか元気なエネルギーに変わってくれない。

「新米が出てたよ。」新潟育ちの私はお米が大好き。新米を炊いて一口、あ～おいしい！ご飯は体を目覚めさせてくれる心地だ。私の秋は、新米の香りが連れてきてくれた。

西 田 實 (ビデオ)

「秋」といえば、昔から「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」などの言葉があるように、1年のうちで最も気候が良く、活動しやすい季節です。私自身は、ボランティア活動としてインターネット掲示板に寄せられるパソコン関係（主にエクセル）の質問に回答していますが、秋の夜長もあり、深夜の12時を過ぎてもパソコンの前に座っていることも少なくない、その結果、寝不足気味になっているのが実情です。しかし、問題が解決した時に質問者からの感謝の声やお礼の言葉を頂くと、眠けも忘れ、このような活動に対するやりがいや喜びを感じることができます。

私がパソコンに初めて触れたのは、ちょうど50歳のときで、独学でパソコン（エクセル）の学習を始め、60歳の時に、この道のプロとしてのマイクロソフトのエクセルMVPに認定されました。

何か新しいことに挑戦するなら、何事を行うにも気候が良い秋から開始する。まさに「いつやるの？」「今でしょ！」ではないでしょうか。

## ティータイム

## 早寝早起き朝ごはん



私たちの体の中にある体内時計は1日約25時間で動いています。そのため、24時間で生活している私たちの生活リズムと生体リズムは少しずつずれていきますが、脳が朝の光を認識することによって、体内時計を24時間に調整しています。朝、太陽の光で体内時計をリセットして、生活リズムと生体リズムが調和した一日が大切です。身体の成長を促す成長ホルモンや睡眠を促すメラトニンは、24時間周期のリズムを持っています。睡眠不足や不規則な睡眠リズムは、成長に重要なホルモンの分泌に影響します。また、朝食はブドウ糖摂取でしっかり学習や仕事もできます。

食堂明夫 (パソコン)

なぜ、芸術は秋、なのだろうか。駄じャれの珍説を披露したい。

春が来た、というが、秋が来た、とは言わない。また、秋よ来い、とも聞かない。そのわけは、同様に待ち焦がれる筈の「秋」は、「芸術の秋」となった途端、「飽き」(秋)無いからだ。芸術は、まことに飽かせない。

秋は、芽吹く春の待ちどおしさとは、異なり、去りがたく愛おしい。日々でいえば、朝陽より、夕陽に感慨を覚えるように、春より秋に心が動く。一葉落ちて秋を知る紅葉が、その役割を終え、冬に向かうという輪廻もそうだ。豊饒な収穫期であり、越年の準備期でもあり、野生動物がそうであるように、春に生まれる次の命の仕込み時期でもある。

秋は、熟年期であり、人ならではの、知的、情的創造物の制作、発表、享受期に自然と重なる。若者であっても、先人の蓄積に、ひらめきを掛け合わせ、芸術を突らせる。接すると、経つ時間が惜しく、飽かせない。

秋こそ、有史以来の人智を駆使し、或いは、逸脱し、豊かな心を増幅させつつ次世代に継承する「芸術」が似合う。飽き(秋)が来たという、言葉は似合うはずがない。

山中久恵 (声楽)

今年の夏は暑かった。この暑さ、いつまで続くのかと、ジリジリ照りつける太陽を恨めしく想いながら、日々練習に明けくれ、やれやれいくら涼しくなったかと思えば、10月も半ばを過ぎた。秋の演奏会となると、「小さい秋見つけた」「旅愁」「赤とんぼ」。いずれも定番の曲である。そして合唱曲としても有名な「落葉松」今年も何度歌っただろう。うん、いい曲である。人はそれぞれ、歌を聴いて人生を振り返ったり、人を想ったり、いろいろ感慨にふけるものだ。文化は人が作る。人には心がある。その心に訴えたり、時には優しく寄りそったり、励ましたり。歌にはそんな力がある。

「落葉松の秋の雨に私の手がぬれる…」と歌いながら、深まりゆく秋の気配と共に、私の心も秋色に染まってゆくのである。

町田佑子 (絵手紙)

『泣いた赤鬼』推察秘話に『青鬼と赤鬼は共に若き日の父自身だったのでは』とあった。温かい心を受け取る人ももらう人も同一人物だということは衝撃的なことではないか。しかし、ふと考えた。私の絵手紙で、自分が自分に絵手紙をかくのも同じ想いではないかと。

私は、宮沢賢治の『どんぐりと山猫』の劇を演出したことがあった。どんぐりたちは、「ぼくが一番えらい。」「わたしよ。」「ぼくだ。」とワイワイガヤガヤ。困り果てた山猫は一郎さんの助言で判決を言いわたす。「この中で、まるでばかで、まるでなっていない者が一番えらい。」と、どんぐりたちはしい〜と黙ってしまう。

妙な原理だと思ったが、今、思う。絵手紙でいう「ヘタがいい。」というのはこれだと。

文化・芸術は、わたしたちの人生の道標にもなるのではないのでしょうか。やってみましょう。絵手紙はきっとわたしたちの心を潤してくれます。



迎えてくれる

トシオ

あんたをあたたく

ふるさとは

いつでも戻っておいで

傷ついたら

人の世で

あんたを忘れはしない

けれどふるさとは

ふるさとを忘れていい

ふるさとの秋



## 事務局だより

11月 1日	大石北小学校 体験学習
11月 6日	第8回正副会長会議
11月26日	まなびすと自己PR原市公民館
12月 4日	まなびすと事業説明会(プラザ22)
	正副会長会 14:00~14:30
	理事会 15:00~15:40
	全体会 15:50~16:30
	懇親会(東武ホテルポリアス) 16:50~19:00

## トピックス

★市制施行55周年記念 表彰状受賞者

・生涯学習・社会教育関係

土井 英明氏受賞

・地域福祉関係 加藤厚子氏受賞

・文化芸術関係 中村眞佐子氏受賞

・文化芸術関係 中村 葉末氏受賞

・文化芸術関係 深澤 國昭氏受賞

・文化芸術関係 町田譽曾彦氏受賞

★平成25年度上尾市体育協会

体育功労賞 岡部 登氏受賞

★文部科学省認定(財)社会通信教育

協会20周年記念 生涯学習活動

特別功労賞 森田千枝子氏受賞

★「上尾駅前市民塾講座」の講師を

大成達夫氏が務めました。

## 世界遺産の旅

## 文化と芸術について

村山行雄



ヴァルラーム修道院

ギリシャ本土のほぼ中央、2,000m級の山々が連なるピンドス山脈、そこから流れるピニオス川がテッサリア平原に達する所に奇岩群があるここがメテオラ、平原をバックに低いもので20m~30m、高いものは400mもある『岩の塔』が立ち並ぶその塔の一つ、岸壁を削って造った階段を上った頂上に修道院が建っている。14世紀に隠遁者ヴァルラームが建てた隠遁所の後に建てられた修道院、中央にドームが有り、3カ所の張り出し部分が十字架の形をしている。ここでは修道士達が厳しい戒律を守りながら共同生活を営んでいる。こうした様式はアスト山に有るものと同じである。教会内ドームや壁面に描かれた16世紀中頃のフレスコ画は、西ヨーロッパの影響を強く受けているせいか、色彩や構図などが独特で、外の修道院のものとはひと味違っている。たとえば、教会入ってすぐ正面には火を吹く聖獣や苦行者達が、その奥には最後の審判や聖ヨハネの生涯の場面、又はクーポラの西側は聖母マリアの最後の眠りなど、すべてが素晴らしく見応え十分である。礼拝堂にある17世紀のフレスコ画や調度品も素晴らしい作品だった。入場の際には、女性はスカート〔スカート以外は入場不可、入口で貸し出し〕で、決められた時間内だったが非常に勉強になった。

## 表紙紹介

天高く晴れ渡った秋の空と、赤い柿の実を見ると、思わずキャンパスに向かいたくくなりますね。と応えてくださるのは、会員の原 日出雄氏です。原氏は、教諭退職後「彩の国いきがいがい大学」美術工芸科で学ばれた後、絵画展や絵の展示ボランティアを仲間達と取り組んでいます。

## 編集後記

表題のように「文化・芸術の秋」ですね。街を歩くと沢山のイベント案内を見たり、知人から展示案内を頂いて出かけたりします。

先日は、上尾市市制施行55周年記念式典がありました。めまぐるしく変貌を遂げ発展した、我がまち上尾市を誇らしく思い、先人達の心いきを熱く感じました。

さて、今号は遠く福島県から見学にお出での方から「特別寄稿」を頂きました。また前広報部長の伊藤秀三郎氏から「鍋2つ」の原稿も頂戴しました。・・・

会員の皆様からの原稿をお待ちしています。左記にお寄せください。

TEL・FAX 048-786-1965

森田千枝子まで