



8月19日（日）『ふれあい登山』で智頭那岐山に登ってきました。

弱音を吐かず最後まで頑張って登った子供たちに大人が元気をもらいました(*^_^*)

木地区 宝地公民館だより

中・四国地区公民館
研究集会に参加して

公民館長 吉田 亨

つどい・つながり・きずなを
深める公民館活動を大会テ
ーマに開催され、今回、参加する
機会を得ました。

これからの公民館のあり方
について協議されました。その
一端を紹介します。

第一日目 本大会基調講演

地震・自然災害等の被災地へ
の活動をおしるの体験談で、
復興支援のあり方、避難者の人
権、公民館の役割、被災地の文
化等、人と人とのつながり、き
ずなの大切さを講演されまし
た。

シンポジウムでは本大会テ
ーマのもとに、シンポジスト及
びコーディネーターの意見交
換があり、まとめると公民館の
あり方は次のとおりでした。

一．子どもが自分の責任で自由
に遊ぶ場

二．大人と子どもの学習の場

三．子ども達と遊びをとおして
つながりを深める場

四．地域の大人な達が、子ども
のために活動している場

五．行政中心で活動するのでは
なく、地域住民主体で事業
を実施する場

第二日目 分科会

協働による地域社会づくり
の推進のテーマとして、住民主
体による公民館利用と、子ども
達が主役となって地域の良さを
見つける活動についての実
践報告がありました。これらの
活動をおしる、地域の大人、
子ども達が地域に関心を持ち、
地域の良さを知ることができ
るということ、また、そのこと
が公民館の活性化につながる
ということを再認識すること
ができました。

最後に、大会宣言が決議され
ました。大会宣言では、これか
らの公民館活動の方向性が次
のとおり示されました。

これからの公民館は、現在の
厳しい環境においても、地域住
民の期待にこたえて、本来、公民
館が果たすべき役割を担いつ
つ、新たな方向性を取り入れ、
地域の「つながり」や「きずな」
をより一層深める拠点となるよ
う、私たちは全力を挙げて取り
組むことを、ここに宣言します。

らっきょう漬けに参加して

桃実 友子

昨年初めて、健康に良いと言われる「らっきょう」を漬けました。本場の福部へらっきょうを買いに行くと、根付きで、合わせ酢は調味済みのものでした。

簡単に漬かると気軽にむかったのですが、根切り作業の大変な事。あゝいやだ。来年は止めようと思っていたところ、経験が左右したのか、今年は、公民館のチラシが目にとまりました。内心、公民館の教室なら「根切り済み」のものが準備され、簡単に出来るに違いないと思い参加しました。

ところが…、あら…、

根がついて
いる…(^.^)。
思惑は違っ
ていました。
基本を教わ
り、一粒々
大事に扱い
ながら、根



6月9日（土）

を切り、塩をし、薄皮を剥きま

した。合わせ酢も、もちろん自分で調合。一年中漬かっているので酢は良いものが厳選されていた。作業は、昨年同様大変だったのですが、参加者の皆さんとの会話は楽しく、時間はあっという間に過ぎ、らっきょう漬け以外にも色々な事を教わる事ができました。購入すれば高いので安く漬けたいとの思いで、自家製に取り組みましたが、大変さの中に面白さも加わった、らっきょう漬けとなりました。

まだ、漬けた事のないみなさん！ 来年一緒に漬けましょう！（買えば高い福部のらっきょうですよ(^.^)）

リンパマッサージ教室

吉田 順子

六月十六日（土）、宝木地区公民館の大会議室で田口幸代先生による「リンパマッサージ教室」が開催されました。

加齢に伴い、頭痛、肩こり、膝の痛みがひどくなり、リンパマッサージ教室の案内を見たとき、少しでも改善すればと思いい参加しました。

先生は「リンパの流れが悪くなると、老廃物や毒素が細胞内に溜まり、コリやむくみなどといういろいろな症状があらわれる。このような不調を改善するためにもリンパマッサージを行い、常にリンパの流れを良くしておくことが重要です。」と話された上で、体内の仕組み、リンパ節の場所、マッサージの手順や方法など、わかりやすく説明されました。

実技は、手のマッサージを中心に教えていただきました。短時間でしたが、正しく丁寧にマッサージすることでリンパの流れがよくなり、肩や首の方まですっきりして、とても楽になりました。

講習会終了後は、頭痛、肩こり、膝痛、腰痛等のマッサージについて質問が多くありました。先生は予定時間をオーバー

しているにもかかわらず、一人ひとりの質問に実技を交えながら丁寧に答えてくださいました。

効果的なマッサージ指導と先生の優しい人柄にふれ、私を含め参加者の多くから、他の部位マッサージについても詳しく習いたいと、再開を望む声



がありました。このような有意義な講習会を開催していただき、とても感謝しています。

『滝めぐり』

神庭の滝と勝山の旅

宮崎 幸敏

七月二十三日（月）宝木地区公民館主催の滝ツアーに妻と参加しました。

定員三十名満席のバスは神庭の滝に向けて出発しました。車

内は、顔見知りの人もいてとても和やかでした。

国道9号から313号へ犬挟のトンネルを出ると岡山県です。湯原温泉を過ぎると道路も狭くなり、山々が谷間いっぱい迫ってきます。小さな温泉場があり、発電所を左に見ながら進み、313号から別れ右に入っていきます。「そろそろ滝の匂いがあるな」と独り言を言う、すかさず「どんな匂いだな」と言う声。

バスを降りた一行は、川沿いの道を三々五々と滝に向かって歩いて行きます。川沿いの崖を見ると玉すだれのようなとても綺麗な滝。道沿いの草むらや川べりの岩場には子供連れの猿や、のんびりと毛づくろいをしているグループの猿。



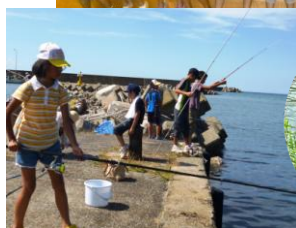
天空から落ちる水柱は、急峻な谷底へ飲み込まれていきま。滝の近くまで行けないのが残念……。お昼は三浦藩の藩主の住居で、別名「椎の木御殿」と呼ばれている食事処でした。

勝山の町は三浦藩二万三千五石の城下町、暖簾のかかる商家や民家、旭川沿いには高瀬舟発着場跡が残っていました。山間の町は天気が変わりやすく、雨が時折歓迎してくれました。国道180号は出雲街道と呼ばれる江戸時代からの街道です。旧遷喬尋常小学校跡を訪ね、最後に版画の寺『毎来寺』を訪れました。毎来寺の和尚さんは浜村の出身で、私たちが参拝したことを大変喜んでくださり、丁寧にお話してくださいました。

滝巡りの旅を今回初めて参加させて頂きましたが、車内の雰囲気も大変よく、なにより、お世話して頂いた公民館の方々、案内指導された講師の河根さん、時間を気にしながら運転された運転手さんに心から

感謝します。また参加できるとを楽しみにしています。

夏休みことも事業
わくわく泊り隊



楽しかった泊り隊

宝木小学校 六年

串岡 秋晴

ぼくは、お泊まり隊で三日も楽しい体験ができてよかったです。内容は、一日目は魚釣り、二日目はカヌーと夜のお楽しみ、三日目はキャンプファイヤー、三日

目は智頭でのいろんな体験です。

一日目は、酒津で魚釣りをしました。この日は疲れてすぐに寝てしまいました。

二日目は、午前中にキャンプファイヤーの時に使う灯ろうを牛乳パックで作りました。牛乳パックの皮をはぐるところがおもしろかったです。午後のカヌーは、去年もやったのですが、パドルの使い方が難しかったけど、慣れると楽しかったです。そして、夜のキャンプファイヤーでは大声大会をやりました。ぼくは「やきゅうー」と大声でさけびました。みんながいろんな声を出していて、見習いたいと思いました。

三日目の智頭は、車で行くのが楽しかったです。木工教室では、教室の先生たちが、くぎをどこに打てばいいのかを教えてくださいました。お昼は、その近くのキャンプ場みたいな所で、みんなでおにぎりを食べておいしかったです。そのあと、

川で遊びました。奥の方に行く
と川の流れが強いのでビック
リしました。

ご飯を作るのは、難しかった
けどがんばってやりました。お
いしいカレーや冷めんがで
てうれしかったです。みんな
一緒のご飯作りは、チームワ
ークがいるから野球でも使いた
いです。

お風呂は気持ちいい湯で、み
んなで入って楽しかったです。
三日間だったけど、いろんな
体験ができて楽しかったです。



お泊まり隊に参加して

碓本 美恵

八月六日より、二泊三日で行
われた「わくわく泊り隊」に息
子が参加し、私も地域サポー

ーとして参加しました。息子は
宝木小の野球部に在籍してい
て、上級生が多く参加するので
思い切って初参加させました。
私は、一日目の夜のナイトシ
アターでは、童心に返って楽し
むことができました。特に外で
見たのが新鮮でした。

二日目の体験は、牛乳パック
で灯籠を作ったり、河内川での
カヌー。カヌーは、難しく大変
だったようです。夜は、当番で
作ったハンバーグがおいしか
ったと嬉しそうに話していま
した。

三日目は、智頭に行って、川
遊びや木工工作をし、夏休みの
宿題が一つ出来ました。

私は、全部に参加した訳では
ないですが、料理や洗濯など、
息子にとって初めて体験する
事が多く、よい経験になったと
思います。

公民館や地域サポーター（保
護者等）の方々、素敵なイベン
トを有り難うございました。楽
しかったので、親子共々、来年
も参加したいと思っています。



『ふれあい登山』

登山の思い出

宝木小学校 六年

三好 美樺

私は、これまで『ふれあい登
山』に五回参加しました。いま
まで一番きつかったのは、去年
行った氷ノ山でしたが、今年の
智頭的那岐山登山も、木の根や
岩がいっぱいあって登りにく
いし、足が痛かったです。

頂上付近で景色を見たら、小
さいプラモデルみたいな町が
見えました。

お昼ご飯には、カッププラメ
ンを食べました。いっぱい登っ
たので、いつもよりおいしく感

じました。山を下りる時には、
いっぱいすべって腰が痛かっ
たです。帰りのバスでは、大人
は疲れて寝ていたけど、私たち
子どもは友だちと話をして楽
しかったです。



編集後記

いつまで続くのだろうか？
と、思った猛暑も緩み、だん
だんと秋めいてきました。
この夏は、金環日食があつた
り、オリンピックあったりと
盛り沢山でした。
さて、今年度前半の「公民
館だより」も、負けず劣らず
盛り沢山の内容となっております。
いろいろな事業に参加さ
れた方々の熱い思いが読者の
皆様に伝われば幸いです。