

公民館通信

たのしいまち

編集：たのしいまち編集委員

発行：多摩市立永山公民館 ☎206-0025 多摩市永山 1-5 ☎042(337)6661 FAX042(337)6003
多摩市立関戸公民館 ☎206-0011 多摩市関戸 4-72 ☎042(374)9711 FAX042(339)0491



2021年
8・9月号
No.297

幾方の一家一灯多摩の秋
フローリングを上書き保存 涼新た
ますみ 禮子

ひと♡ネットワーク



十七文字に
魅せられて

俳句結社 多摩青門

小俣 禮子さん 秋山 ますみさん

俳句と言えば、五・七・五。わずか十七文字で感じたままを表現する定型詩だ。季節を表す単語「季節語」が入っていることが唯一の条件だが、その句から景色や音、読み手の思いなどが伝わってくる。

加した「そうだ。「俳句の世界の魅力を知ってほしい！」との主宰のもと、「びつくり、はつきり、どつきり」「今、ここ、我」を学ぶ。

今年、結成10周年を迎えた結社「多摩青門」は、西村睦子先生を主宰とし、作句を趣味とする会員の集まり。川崎市麻生区と多摩市に11の句会があり、会員は約百名。互いを姓でなく名前呼び合うそう。『座』とも呼ばれる句会は、職歴や学歴男女の別なく皆平等。俳句は「座の文芸」と親しまれてきた。一人ひとりが一つのお題で五句持ち寄り、無記名で発表された全句の中から佳句を選ぶ。それぞれの句を互いに選評し、先生から指導(添削)を受けるといふ。西村主宰の方針を受け、多摩市に句会を立ち上げた愛宕在住の秋山さん。俳句との縁は、PTA仲間から句会に誘われたこと。「若気の至りでほしいは(笑)出掛けたが、「大きく世界が広がって、毎回わくわく参

落合在住の小俣さん。仕事を終えた年に句会に巡り合った。「自分の句が大勢の中で褒められると嬉しい」と微笑み、作句に悩むときも「喜びが麻薬的」で続いてきたと大笑い。「たった十七文字だけで共感してもらえる喜び」「年をとっても紙と鉛筆さえあれば」等々俳句賛歌を奏でながら、「組織の発展のため次世代を育てたい」と願う。5年前に開催し大好評だった「俳句基礎講座」。また企画できたらと思案しているそう。取材では、お二人の会話が漫才のように楽しくて笑いが止まらない。突っ込み役の小俣さん。ゆるゆるかわす秋山さん。そして「どんな経験も無駄じゃない」と人生訓が始まる。さらに逆取材へと発展し、「自分の人生は自分でつかめ。待っても幸せは来ない!!」と逆激励を頂いて笑いっぱなしの取材になった。

多摩市は令和3年
11月1日に市制施行
50周年を迎えます。
この記念すべき年に、市民の皆様
の想いを乗せた川柳を募集します。
応募いただいた作品は、グリーン
ド永山4階レストランフロアーにて
展示させていただきます。ご応募
いただいた方には50周年記念グッズ
を進呈します(缶バッジまたは付箋



「わたしの多摩市」 川柳 大募集!

紙。

【募集期間】 8月6日(金) から
9月30日(木) まで

【展示期間】 11月1日(月) から
11月15日(月) まで

【応募方法】 専用の記入用紙、また
は横6cm×縦24cmほどの紙に記入
して、郵送、FAX、または永山公
民館窓口の応募BOXへ直接ご応
募ください。

【作品について】 5・7・5の17音
でご記入ください。季語はなくても
構いません。好きな場所、思い出、

第23回 永山フェスティバルについて

例年9月に実施している永山フェスティバルは、
何らかの形で開催できるよう、企画委員会で検討
を重ねてきましたが、9月の開催は見送る決定を
しました。

今後、状況により何かの形で永山フェスティバ
ルを次年度につなげていくよう引き続き検討して
いきたいと考えています。

最新の情報は、下記永山フェスティバルHP・
Facebookにてご確認くださいませようお願い致し
ます。

ホームページ



Facebook



夏休み 体験講座のひとこま

今年の夏はコロナ感染の予防でマスクをしてい
ることもあって、さらに蒸し暑い夏が始まりました。
そうした中、夏休みの体験講座「水彩色鉛筆
で描いてみよう」が開催され、参加した小学生の
皆さんは、初めての水彩色鉛筆を使って、ステキ
な絵を描いていました。モチーフを見る目も真剣！
講師の先生も終始優しく、手品やダジャレも交え
ながら楽しく指導してく
ださいました。



夏休み勉強コーナー

永山公民館3階ギャラリーにて、
勉強コーナーを開設します。新型コ
ロナウイルス感染拡大防止のため、

夢など、「まち」と繋がる思いの数々
を自由に詠んでください。
詳細は、チラシ
またはたま広報8
月5日号をご確認
ください。



くらしのたのしみ

マスクを必ずご着用ください。また
長時間のご利用はお控えいただき、
みなさま譲り合ってご利用くださ
い。

【日時】 8月2日(月) 13時から
8月29日(日) まで

※但し、8月5日(木)、19日(木)
は休館日。

※どなたでもご利用できます。

※中学生19時まで。高校生20時
まで(予定)

※状況により、内容が変更になる可
能性があります。

「子どもたちの性と自分らしい生き方①」

「多様な性と子どもたち 心のさけびが聞こえていますか」

講師：高橋 裕子氏（元都立高校養護教諭・元関東学院大学「性の健康学」非常勤講師）

ギャラリーを講座室仕様にレイアウトをし、思春期の性をテーマにした講座が7月4日（日）に関戸公民館7階ギャラリーで行われた。7月末までは新型コロナウイルスワクチン接種会場として、ホールや学習室がある8階が用いられているため、工夫を凝らした初の試みであった。約30人が参加した。

元養護教諭として長年にわたり、思春期の子どもたちの「心の叫び」に耳を傾けてこられた高橋裕子先生。TBSでかつて放送された「3年B組金八先生」で、上戸彩さん演じる性同一性障害の生徒にまつわる脚本（小山内美江子氏作）を監修された方でもある。いわば、「性教育」にかかわる現場のスペシャリストだ。

そんな高橋先生が、基本的な「性的自立」や「性的人権（セクシュアルライツ）」、性の4つの指標（①生物学的性、②社会的性、③性自認、④性的指向）などについてとてもわかりやすくお話して下さった。

なかでも、「できるだけ“LGBTQ”等を用いずに、“多様な”と表現することが望ましい。」「必ず目の前にセクシャルマイノリティは居る。」「一人ではがんばらない。相談ネットワーク、コミュニティがある。ゆるやかに時間をかけて受容することを知る。」など、当事者や家族などがどのような心構えや認識をもって多様な性と関わることがよいのか等について、学ぶことができた。



先生の講義後には、現役の大学生、相談業務に携わる方やTAMA女性センターの運営にかかわる市民の方などの幅広い層の受講生同士が先生を交えて多く意見交換を行い、世代をこえた活発な議論が繰り広げられた。

多摩市市政施行 50 周年記念

What's JAZZ!

ジャズへの招待 Vol.58 スイング・モダンジャズ

日 時：令和3年9月17日（金）

昼の部：14時～16時、夜の部：17時30分～19時30分

※開場は各回開演30分前

場 所：関戸公民館 ヴィータホール(ヴィータ・コミュニェ8階)

出 演：スインギー奥田（ドラムス）、ナオミグレース（ボーカル）、金山マサ裕（ピアノ）、
貴田重夫（サクソ）、菅井信行（ベース）、小松悠人（トランペット）

チケット販売：前売りチケットは、8月6日（金）10時～9月16日（木）

17時まで 多摩ボランティア・市民活動支援センター（ヴィータ7階）で販売 ※チケットの半券に来場者の連絡先をご記入下さい

定 員：各回230人（予定）

問 合 せ：関戸公民館 ☎042-374-9711

※新型コロナウイルス感染拡大の状況により、変更や中止となる場合があります



実行委員会ホームページ

楽ちゃんの歩き倒すぞ！

With チャリンコ&ウォーク

～多摩センター 石仏めぐりのまちあるき～ Vol.2



さて、前号より始めました楽ちゃんの石仏めぐり。今月号は、地図の⑤～⑦を巡った様子をお届けします。どんよりとした梅雨も終わり、夏がやってきましたね。熱中症には十分に気を付けながら、多摩の石仏を巡りながら散歩を楽しんでみてはいかがでしょうか？

⑤さてさて、秋葉神社を後にして、次に向かうのは中沢神明社だ。線路伝いに降りて行けばよさそうだが、せっかくだからこのいただいた地図の通りに進もうじゃないか。一旦湧き水まで戻り、大通り沿いに右へ降りて行くと、天本病院を過ぎ、中沢第一公園を過ぎ、京王線をくぐって、おお、ニュータウン通りの松が谷高校入口交差点だ！



そして、目指す中沢神明社は、ニュータウン通りのちょっと手前の左手にひっそりとあった。神社の奥には、何やら旗でも握っていたかのような手の形をした観音さまが右に、四角い石像が左に、そして真ん中に丸

い石がちょこんと。それぞれ何を意味しているんだろう？さらに驚いたことに、鳥居の左奥に、1mはあろうかという見事なでっかいお石様がどてっと鎮座しているのだ。こっ、これは！どうやってこんな高い位置までかつぎ上げられたのか、どういう意味があって、飾られているのか。不思議な存在だ。



⑥中沢神明社を出て、ニュータウン通りを永山駅方面へ歩く。松が谷高校入口交差点から1つ目と2つ目の信号の間の小道を左折すると、すぐ右手に山王下の道祖神がひっそりと目につく。可愛い四角い石像が2つあるだけの、多摩市内では二番目に古い、ちっちゃい庚申塔であ

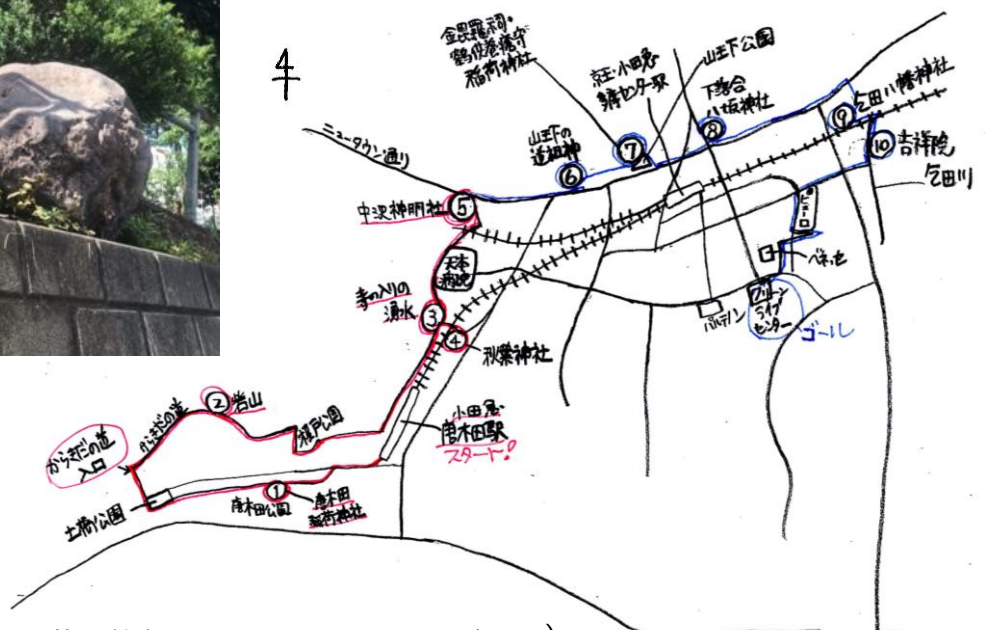
る。道祖神って何だ？よく知らなかったのだが、道の神、旅の神、境の神とも呼ばれ、境を守り、正月15日にはどんど焼きを行う



ので、子どもの神でもあるんだそう。では庚申塔とは？60日ごとの庚申の夜は、眠ると体から虫が抜け出して天帝に罪をバラしてしまうため、眠らず夜を明かすいわれがあったらしい。庚申塔には三猿の画像が掘られるって？あ、ホントだ！よく見ると、見ざる言わざる聞かざるの猿が掘ってある！



⑦道祖神の前の裏道そのままニュータウン通りと並行に、永山方面へ進む。山王下公園の手前の五叉路を直角に左折、チャリを停めて急な階段を上り切ると、金毘羅祠・鶴供養祠・瘡守稲荷神社が右手に見えた。奥の瘡守稲荷、できものができると土団子を供えて治癒を祈願し、完治すると米の団子を供えてお礼したんだって。面白い！治らなかつたら、米はおあずけてこと??中を覗いてみて



地図（参考：まちなか石仏巡りウォーキングコース）

ホームページでもさまざまな講座情報を発信しています！チェックしてみてください！

→<http://www.city.tama.lg.jp/0000003305>



も、土も米も
団子は見当た
らず、代わり
にキツネの神
様が 10 体ほ
ど祠を前右に、
弁天祠を守っ
ているちっ
ゃい狛犬が2

けた話が
伝わって
「鶴牧」
の地名の
由来にな
ったそう
な。へえ、
何とも粋
な地名だ
ったんだ



ね。そのさらに手前には、左に大きな記念碑、右に4つの地藏群。うわっ、猫が寝てる！ぶち猫のブッチーさんと名付けよう。一番左のお地藏様だけ、やけに目新しいぞ？この目新しい岩船地藏、享保4年に爆発的に流行した岩船信仰により建てられたんだって。しばらく祠から祠へ歩き回っていたら、なんとブッチー、起き上がってついて来て、私の足にまとわりつき始めた。か、かわいい！かわいすぎて、これでは移動できないではないか(泣)

体と、金毘羅
祠と鶴供養
祠。昔、足を痛
めた鶴を、農
夫が介抱の甲
斐もなく死な
せてしまった
ことがあり、江
戸時代には



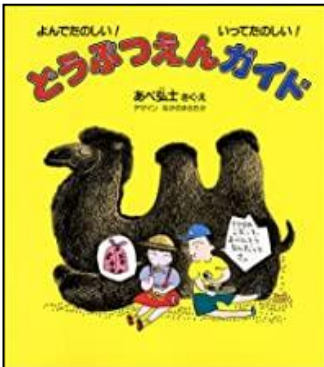
「鶴を捕らえると打ち首」という掟があったが、名主が「鶴ではなく鍋のツルを打っただけだ」と農夫を助

～次号に続く

文庫連会員がお勧めする本

『よんでたのしい！ いってたのしい！ どうぶつえんガイド』

あべ弘士 さく・え 福音館書店(かがくのほん)



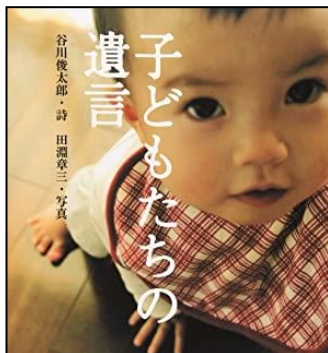
1見開きに1種類、全部で41種類の動物が紹介されています。うちでは、息子たちが寝る前に1種類ずつ選んで読んでいました。長男は每晚ちがう動物でしたが、次男はサルばかり。いろんな名前のサルたちの表情と名前がお気に入りでした。「・・・よしつね、ふぶき、かんちゃん、むしば、けむし、あっそう・・・そんな名前のサルなんて、いる？」寝る前なのに、いつも大爆笑！

文章にもイラストにも遊び心いっぱいの魅力的な絵本です。

多摩市文庫連絡協議会 科学あそびの会 伊沢尚子

『子どもたちの遺言』

谷川俊太郎・詩／田淵章三・写真／佼成出版社／2009年1月



先日、一冊の本を見つけました。『子どもたちの遺言』です。詩・谷川俊太郎さん、写真・田淵章三さん。詩人のことばは、子どもたちに優しく寄り添います。ことばはファインダーの中の子どもたちと共鳴し、幸せとは？平和とは？を問いかけます。谷川俊太郎さんは「子どもの身になって」を心構えにし、田淵章三さんは「子どもたちと本気で向き合うこと、逆に傍観者に徹する」ことが自分のスタイルだと言っています。

～生まれたよ ぼく／やっところここに来てきた(略)。
心地よい時を感じる一冊です。

多摩市文庫連絡協議会 いきがい文庫 高橋和彦

リフォームしようよー永山の楽ちゃんー

1 多摩ニュータウンに越して来て早50年! このは、ロマンチックな未来都市でもあり、昭和の遺跡巡りのようでもあるのだ!

2 某ガンダムの宇宙コロニーのよな給水塔! 某モノレールのカッコいいエンブレム。縄文住居がある展示施設

3 ここから出たくないは。どうだ、リフォームしよう! 3ヶ月ほど仮住まいは、その間に大工事が!

4 ドア、床、壁の色、材質、形、部屋のイメージもガラッと変わる。それを各部品、すべて決めて行く。何百項目と。

5 誰がどの部屋へ? ポウコン! いやオレにゃ!! だ、明社、南向き。出窓があるが、玄関に近いが...

6 けんかしないよ!! みんなでゆずり合って、キレになたおうちをいたわって。ステキな場所に保とう。大切なのは思いやり!

☆連日熱戦が繰り広げられる東京2020+1。開催には賛否両論あつたし、現にコロナは収束からほど遠い。けれど、平和の祭典で躍動する選手に心から感動し、努力の達人に敬意を表する。コロナ収束を祈りつつ。(月)

☆築21年の自宅リフォームに伴い、3ヶ月ほど仮住まいへ引っ越すことに。海外を伴わないし、いつもより楽なはずなのに、もう倒れそう(泣) 子どもの作品とか手紙とか出て来て、とても捨てられない!(楽)

☆医療ドラマにハマって久しい。日本でもだいぶ注目を浴びるようになってきた。多くの関心が医療に携わる方々へのリスペクトにつながりますように!(す)

☆赤・青・紫と曖昧で美しい夕方の空が大好き。今の季節は暑さも和らぐ時間。自粛の日々、ベランダから見る大きな空が一番の癒しかもしれない。(ひ)

☆ ☆ 編集後記 ☆ ☆



季節風

夏といえば何を思い浮かべるだろうか。海・山・BBQ など色々あるかと思うが、やはり一番は筋トレであろう。最近夏が近づいてきたからか、私が通うジムでも混雑を感じるが増えてきた。

「趣味は筋トレです。」と言うと、よく「健康的で良いね。」と言われる。果たして筋トレを趣味にしている人は本当に健康なのだろうか。ジムで筋トレをしている人の中には、健康診断でBMI(体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で表される値で肥満や低体重の指標とされている。)が高すぎると言われたり、腹囲が〇〇cm以上だからダイエットしてくださいと言われたから始めたという人も多いだろう。筋トレをすればBMIも腹囲も減少するのだろうか。

基本的に筋トレは筋肉を大きくするための作業であり、脂肪を減らすことには直結しない。現状では、除脂肪を司る一番大きな要素はカロリーコントロールであるとされている。つまり、食事のコントロールをしなければ筋トレをしても脂肪は減らないし、なんなら筋肉は重いので体重は増える一方である。加えてウエスト回りの筋肉が肥大すれば腹囲も増える。健康診断で良好と判断される指標からは日に日に遠のいていく一方である。「痩せたい。」「健康診断で良好な数値をたたき出したい。」そう考える人々には筋トレは不要であるし、ウォーキングや軽いランニングなどと食事制限を並行して行っていくことが一番であろう。

しかしながら、不健康だと思いつつ、私は筋トレを続けている。前は挙がらなかった重りを今日は挙げる事ができた、そんなことに喜んでいくうちにいつの間にか継続的にジムに通うようになっていた。「健全な精神は、健全な肉体に宿る」という言葉をきっかけに健全な肉体を目指して始めた筋トレだが、今では毎年の健康診断におびえつつ、粛々とジムに通っている。(ふ)

たつきゅう混合ダブルス
のんびり見てはられない
しゃ〜っ!!と一緒に
いつしか叫び
まるいピンポン目で追った
ちよう嬉しいよ



東京五輪金メダル!!