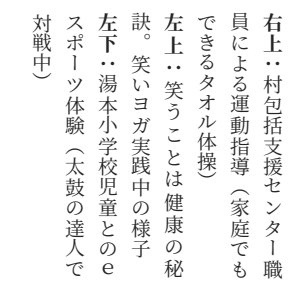


# 1. 生きがいづくり

—教養を高め充実した生活を—



心身の健康増進を図りながら、楽しい充実した生活を送ることを目標に健康でいるための学びの場として、村包括支援センター職員や笑いヨガ講師らによる健康講座、湯本地区文化祭展示に向けた創作講座、地元小学生との多世代交流、生活する上で参考になる相続や成年後見人制度また悪徳商法など注意すべきことを学ぶ教養講座などの活動をこの1年間実施。今年度は16名が会員として活動。

## 湯本いきいきまなび大学

右上..村包括支援センター職員による運動指導(家庭でもできるタオル体操)  
左上..笑うことは健康の秘訣。笑いヨガ実践中の様子  
左下..湯本小学校児童とのeスポーツ体験(太鼓の達人で対戦中)

# 湯本公民館新聞

令和5年度  
創刊号

【令和6年3月末発行】  
発行元:福島県天栄村湯本公民館

住所: 福島県岩瀬郡天栄村大字田良尾字五輪  
林山3番地(天栄村役場湯本支所)  
電話: 0248-84-2111 FAX: 0248-94-1001  
Email: yumotosisyo@vill.tenei.lg.jp



## つるし飾り教室

人気の伝統手芸でもあるつるし飾り。使  
い古しの着物の切れ端などを再利用し動物  
や季節の花々、可愛らしい細工物を作り上  
げます。皆さんご家庭でも取り組んでいる  
様子で非常に繊細で上手な仕上がりが。湯本  
地区文化祭でも展示紹介しています。今年  
度は14名が会員として活動。

## アンチエイジング教室

健康づくり推進事業として健康で長寿を目指すための講座を展開。  
今年度は食生活(減塩食の勉強と実践)と運動(負担の少ない運動を  
継続的に実施)の2つを柱として活動。

食生活その1「楽しく減塩!美味しく減塩!」と題して減塩料理を  
学びました。始めに講師の高久裕美子村管理栄養士より「減塩するこ  
とで高血圧の予防・改善だけでなく、胃がんの予防にも繋がる。」と  
減塩の大切さについて説明を受けました。1回目の減塩料理は「お  
酢、ケチャップ、ニンニク、シソ、香辛料」等を利用して物足りなさ  
を感じることがない減塩料理を学びました。メニューは「黒豆のお寿  
司」「コーン入りおいなりコロケ」「切干大根ときゅうりの和え  
物」「いんげんのピリ辛和え」の4品を作りました。試食をしました  
が、味に物足りなさも感じることもなく総カロリーも500キロカロ  
リー未満で脂質も抑えた大変ヘルシーなレシピでした。参加者から  
は、レシピが増えて楽しく料理を学べた。新たな発見が出来た。切り  
干し大根は煮物だけだったので生で食べるレシピを知ることが出来て  
良かったなどの喜びと新たな発見の声が聞こえました。

食生活その2「発酵について学ぼう!」と題して、発酵調味料の玉  
ねぎ麴を作りました。最初に発酵食品がいかに体に良いかその理由な  
ど説明を受け作り方と玉ねぎ麴を使ったレシピで計4品を作りました。  
メニューは「とうもろこしご飯」「レタスで包む簡単しゅうま  
い」「やみつききゃべつ」「甘酒ヨーグルトプリン」でした。参加者  
からは、どれも簡単で身近にある材料で作ることが出来るので助か  
る。また、味付けも玉ねぎ麴だけで、ほとんど他の調味料を使わずに  
作れるのもいい。玉ねぎ麴の作り方も玉ねぎをすりおろして塩と麴を  
混ぜて数日間、常温で発酵するだけで出来るので簡単で良いなどの感  
想がありました。前回の参加者に、自宅で作ったレシピを聞いてみた  
ら「黒豆ご飯」を作ったという意見が多く出ていました。



運動その1「誰でもできるちよいとトレーニング(ちよいとトレ)」運動を学びました。始めに準備運動としてのストレッチ。息を止めずに呼吸は普通に。次は指とふくらはぎの運動。指を使うことで脳に刺激が行く。ふくらはぎの運動は全身の血流が促進され、むくみや冷え性が改善される。今ある筋肉を鍛えることがアンチエイジングに繋がると話すのは村スポーツインストラクターの町島洋一先生。椅子に座ってペットボトルを使った運動では腕や肩の筋肉を鍛え、マット運動では、体に負担のかからない腹筋運動やその場足踏み運動などの指導を受けました。体のアンチエイジングに大切なのは腹筋運動・スクワット・足踏み運動が一番大切だと指導を受けました。

運動その2 今回はちよいとトレ運動の2回目を実施。前回同様、椅子に座ったままでできるペットボトルを使った腕や肩の筋力を鍛える運動。頸椎などに負担のかからない腹筋運動や正しいスクワットの方法について指導を受けました。無理に筋肉を付けることより、今ある筋肉を維持することがアンチエイジングには大切であることが分かりました。



## みのづくり

### 教室

昔、湯本地域においても、生活の中に欠かすことのできなかつた「ミニぞうり・わらじ・みの」などわら細工や木工芸の技術。湯本公民館事業としても文化のそして技術の伝承を高齢者の方々に世話になってきました。

そして現在では、「湯本みのづくり保存会」の方々が先人の知恵でもある「飾りみの」制作に取り組みされております。例年秋に開催しております湯本地区文化祭においても、その貴重な品々を展示し、多くの来場者の目を惹かせていただいております。

材料でもあるヒロロ採りや乾燥そして複雑な編み込みまで手間のかかる作業です。さぞかし昔の人は実用的な部分では大事に使っていたことでしょう。今後も伝統技術の継承及び継続を湯本公民館としても大事にしていきたいです。



## 2. スキルアップ研修

—人生を豊かにするためのスキルを学び、地域住民との交流を図る—

## ゴルフ講座

湯本地域には、他の地域には無い特色として羽鳥湖高原に2つのゴルフ場があります。ゴルフは有酸素運動や筋力運動としての「健康」と戸外活動により日光を浴びることで「ストレス解消や睡眠の質も向上させる効果」も期待されます。また老若男女問わずできる生涯スポーツとして楽しむこともできます。

そこで湯本地域在住または勤務されている方でゴルフに興味はあってもなかなか一人ではチャレンジできないという方や初心者の方を対象とした講座を展開しています。

昨年度より「太平洋クラブ白河リゾート」「白河メドウゴルフ倶楽部」両施設に場所と講師提供等全面協力頂きながら、地元の湯本小学校の生徒と一緒に各施設3回づつ計6回実施しています。今年度で2年目、徐々に皆さん、前に飛ばすことはもちろん、フォームも奇麗になってきているようです。



## シニア向け

# スマートフォン講座

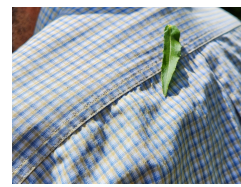
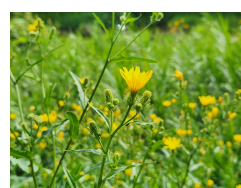
スマホ（スマートフォン）を買ったけど使い方が分からない。欲しいけど使いこなせるか不安など初心者向けの基本的な操作について10月と1月の2回に分け、専門の講師より説明を受けました。

1回目は携帯用アプリのLINE（ライン）の簡単な使い方と写真撮影の方法について学びました。いつも写真がぼやけるなど今回で問題が解決し喜ぶ人がいました。またラインを使うと子や孫と言葉や写真のキャッチボールが出来、実際には会えずとも近くに感じる事ができるのもスマホの良い機能ですね。

2回目は前回の復習とインターネットを利用しての検索方法や便利なアプリの紹介について学習しました。インターネットでは天気はもちろん好きな歌手の音楽や気になるニュースも深掘り出来ます。今回は簡単に声やカメラで検索する方法を学び、こんなに簡単に出来るのかと皆驚いていました。

両日ともそれぞれ2時間ずつという時間ではありましたが、講習が終わった後も講師の先生に質問する方もいれば、後日湯本支所に向いて確認する方など皆さん関心度が高く勉強熱心だなあと改めて考えさせられました。

湯本支所では、freeWiFi（無料でインターネット利用）も接続可能です。携帯ショップまでとはいきませんが簡単な内容であれば相談対応可能ですのでお気軽にお立ち寄りいただきたいです。



普段から目にしてはいる樹木や野鳥・昆虫など存在は知っているけど名前までは分からない。家の側で鳴き声がするけれど何の野鳥や動物の声なのかまでは分からない。そういった疑問をそのままにせず、実際に見て聞いて調べ知識向上を図り、湯本地域ならではの動植物について理解を深めることを目的として、令和3年度よりスキルアップ動物探訪としてスタートしました。

今年度からは、それらの目的と併せ湯本地域には神社仏閣等様々な建造物が点在し、住んでいても正直それらの文化財がどういう経緯でそこに祀ってあるかなど詳細を知る人はあまりいないはず。再発見も含め湯本地域ならではの良さを「地域の宝」として捉え学習していく講座として展開しています。なお今年度は天栄村文化財保護審議会委員の星昇氏、同じく専門員の根本容作氏に講師になっていただき湯本区・田良尾区・大平区の3地区に分けそれぞれ散策しました。

6月に湯本区では、観音堂の天井画や馬頭観世音について学び、満願寺の裏の実際に姿が確認されているバンドリ（ムササビ）の巣箱も見学しました。

8月の田良尾区では、田良尾葉師が正式名「医術神社」であることや熊野神社が村最古の産土（うぶすな）神社であること。川原で見つけた黄色の花がコウゾリナと言い、茎や葉がザラザラして服などにくっつきやすく、湯本では「ホレホレ草」と呼ばれていたなどの学習をしました。

10月の大平区では、鎮守様や辰目沢分校跡地見学、大平が昔、会津からの道と白河・須賀川からの道が交わる交通の要所であり、宿場町でもあった名残などを知ることができました。

地域の文化財、そして自然環境は切っても切れない密な関係です。現地に向き改めて見識を高め、次の世代に、この素晴らしい資源と環境を後世に引き継いでいけるようにしていきたいものです。

## 湯本の歴史や自然学び講座

# 福島県の伝統工芸品等学び講座

福島県内には古くから受け継がれる伝統的な手法による漆器や陶磁器、木工品、織物などの伝統的工芸品が数多く存在する。実際興味があっても個人では行きたくても行けないなどの理由から、伝統文化に触れる機会の創出と自己啓発を図る観点より、福島県指定伝統的工芸品について、実際に現地において「見て触れて体験し学ぶ」目的から実施しております。

今年度は2回実施しました。1回目は8月に郡山市西田町にあるデコ屋敷彦治民芸において「三春駒」について学び絵付け体験をしました。三春駒とは元々、三春藩の本物の馬に名付けられていた名で、時代とともに馬もいなくなり、高柴の地で作られていた高柴木馬・高柴子育木馬がいつの間にかそう呼ばれるようになったとのことでした。ちなみに黒駒は子宝・安産・子育てのお守り、白駒は老後安泰・長寿のお守りとして作られており、黒い三春駒は昭和29年に十二支の郷土玩具としては初めて日本の年賀切手に採用されました。

2回目は、2月に会津美里町の会津本郷焼について学んできました。こちらは、東北最古の窯場と言われ、その発祥は1593年会津若松藩主蒲生氏郷が城の改修のため播磨国（兵庫県）から瓦工を招き瓦を焼かせたのが発祥とされています。今回は本郷で最も大きな窯元の流紋焼さんにて、会津本郷焼の歴史や工房の案内など研修を受け、実際にびねりにて器づくり体験を行いました。てびねりは、ろくろとは違い扱いが難しく、参加者は苦戦しながら皆思い思いの形の器を作っていました。



# 3. 運動教室

—体力向上と健康な体づくり—



④親子サッカー教室（毎週日曜日午後）  
親子参加型で一緒に適度な汗かき運動と交流を

③卓球教室（毎月2回水曜日）集中したボールコントロールで相手を翻弄。集中力がカギか。

②ヨガ教室（毎月2回月曜日）無理なく有酸素運動ときちんとした呼吸方法で健康な体作りを

①バドミントン教室（毎週火曜日18時30分から20時30分）初心者でも大歓迎、適度な運動でストレス発散



—明るく元気な湯本っ子—

# 4. 子ども学習

## 湯本しぜん塾

湯本地域の自然・歴史・文化を「来て・見て・楽しむ」プログラム。「湯本が好き」「湯本の自然の中でいっぱい遊びたい」好奇心旺盛な湯本地域内外の子供たちが参加し活動しています。なお村生涯学習課主催の天栄アクティビティクラブとの共同開催にて実施しています。今年度は計4回実施しました。

4月、大平地区みんなの森散策（野鳥の巣箱確認と動植物生態調査）大平牧野組合所有、国道沿いの山林において講師に湯本森里研究所の2人を招き、昨年みんなの森に設置していた巣箱の中身を観察、結果小鳥類でカラ類（シジュウカラ等）の鳥の卵7個を子供たちが発見、野山散策でも春の風物詩つくしを発見するなどしました。また散策後には、皆で国道添い駐車場や茂みの中のゴミ拾いも行い、環境美化活動し子供たちは満足げな表情を見せていました。

8月、田良尾地区（川遊びを楽しもう）鶴沼川の平滑において実際に川の中に入り、宝探しゲームや水生生物探しなど普段体験できない自然に触れることで子供たちは大はしゃぎ。



10月【二岐の野山散策に出かけよう】二岐国有林内にある「こぶなら（推定樹齢350年幹回り7メートル超のこぶのあるナラの大木）」まで探検。途中、昔の生業でもあった炭焼き跡や有害鳥獣ニホンジカの糞や角の研ぎ跡、森のエビフライ（松ぼっくりをリスが食べた跡）など野生生物の痕跡も多数見つけることができました。

また午後には「親子溪流釣り体験」と題し、場所を大平河川に移し、南会東部非出資漁業協同組合湯本支部の2人を講師に迎え、鶴沼川にて始めての溪流釣りを体験。何しろ湯本は渓谷も有名で天然のイワナやヤマメも棲む清流がいくつもあります。溪流釣りをしたことがない地域の小学生を対象に実施、湯本の渓谷・溪流・清流の恵みや魅力を多少感じることができたかと思えます。なお結果は！見事に6年生が1匹だけ釣りあげることができました。大人も脱帽です。

12月【ワラで正月飾りを作ろう】村広報1月号の表紙にも掲載されましたが、子供たちが稲ワラを協力し合いながら編んで、装飾を施し来年の抱負を書いたプレートを付け完成させました。

本来は2月にも雪上運動会をする予定ではありませんでしたが、あいにく湯本でも雪が少なく今回は見合わせる形となりました。



# 5. イベント

—人生を豊かにするためのスキルを学び、地域住民との交流を図る—

## 芸術文化号

芸術文化に触れ、人生をより豊かにすることを目的として毎年開催しています。

今年度は、いわき市にあるいわき市立美術館見学。目的は企画展「古代エジプト美術館展」でした。滅多にお目にかかれない古代エジプト3000年の歴史がよみがえる品々が多数展示。期間限定でそれも福島県内で観ることができるといって貴重な機会であり訪問しました。

始めに美術館の学芸員の方から企画展の趣旨などの説明を聴き、その後自由に館内を観覧。参加者からは、大変貴重なものを見ることができとても興奮した。もっとゆくり観たかった。大阪までで行けないが今回見れて良かったなどのお声をいただきました。

今後もこのような芸術文化に触れる機会を継続的に設けていきたいと思えます。



体力の向上並びに健康の増進を図るとともに、地域職場間相互の親睦をより深めることを目的として開催しております。

今回4年ぶりの開催となりました。湯本地域内の計6チームが出場し「仲良く・楽しく・元氣よく」を合言葉に熱戦を繰り広げ笑顔いっぱいな参加者の姿が見られました。

なお参加チームは、湯本分遣所及び湯本診療所と湯本デイサービスセンターの混合チーム「チームレスキュー」、湯本郵便局チーム、「プリティッシュ・ヒルズB」、「湯本小学校チーム」、「湯本支所チーム」でした。来年度も再戦を誓い合い盛会に終えることができました。

## 湯本地区職域対抗

## バレーボール大会



## 湯本地区合同大運動会

5月14日(土)湯本地区合同大運動会が開催されました。近年は新型コロナウイルス感染症の感染拡大等により開催が叶わず、4年ぶりとなる今回の開催。今年度から湯本中学校閉校により、湯本小学校の児童4名、湯本幼稚園園児2名という状況ですが、地域の皆様が近所同士や芝草の別荘地にお住いの方々の積極的な参加、湯本分遣所や湯本駐在所からの参加、湯本地域出身者が帰省し子連れでの参加、また運営側としては地区体育協力員の方々、首都圏大学生の皆さんの運営協力など集いし者同士の『湯本地域の小さい輪』がまた一つ大きくなったそんな大会、笑顔と声援があちこちで溢れ、湯本愛のある大変心地よい時間となりました。



右上…会場内全員参加型紅白玉入れ 右下…パン食い競争ならぬ新競技「パン釣り競争」左上…地域の方々による熱烈な応援 左中…湯本幼稚園児も湯本小学生も元々出身者も来賓も参加した紅白対抗リレー 左下…湯本小学校と湯本が誇る名山「二岐山」を背にした全員参加の天栄音頭



# 第48回湯本地区文化祭

11月5日(日) 毎年恒例の湯本地区文化祭が晴れ渡った秋空の下、紅葉やかに薫る中、湯本体育館を会場に開催されました。今回は「未来につなぐ 明るく元気な ゆもと」をテーマに村民の融和と地域の芸術文化の高揚を図ることをねらいとしました。

会場内の展示については、湯本幼稚園児・湯本小学校児童の絵画や活動報告、愛好者が丹精を込めて仕上げた花・盆栽・山野草。絵画や写真、生け花などの美術品。地域の皆さんや公民館事業で制作したパッチワークや飾り蓑、吊るし飾りなどの作品。書道条幅の芸術作品。自作の短歌や俳句など文芸作品。そして農産物では食欲の秋を彩る地域の農家さんが生産した大根・ネギ・白菜などの葉物やヤーコン・馬鈴薯(ジャガイモ)・甘薯(サツマイモ)などの穀類が多かったようです。

ステージ発表では、湯本幼稚園児と湯本小学校児童による「学習発表」。中でも小学生による「大きなカブの劇」では校長先生や用務員さん、湯本駐在さんまでもが参加し、ようやく大きなカブが抜けました。また幼稚園児と消防署員さんが一緒に拍子木を打ちながら秋の火災予防運動の呼びかけを行ったのも、ほのぼのとした雰囲気会場内の皆さんにも暖かく見守られ、良い注意喚起となりました。他にも湯本地区ならではの美味しい食べ物や温泉、四季折々の景色など湯本にちなんだ「ご当地〇×クイズ」、これまで湯本の馬頭観音祭や盆踊り、運動会など地域イベントに積極的に協力してくれた「首都圏大学生の成果発表会」、地域の方や学校の先生方などが自慢の喉をふるった「湯本芸能発表会」などを行いました。また体育館の外では、新しい救急車のお披露目やドローンの操縦体験なども行われました。



## 一口メモ

湯本地区には可愛いキャラクターがいますが皆さんご存じでしょうか。

1つ目は、「ふたまたぎつね」2009年に湯本地区文化祭のキャラクターとして当時の湯本小学校児童が考案、誕生日は9月29日湯本地区に大きな地震が起きた日、皆が忘れないようにとこの日に設定されました。現在は天栄村の公式マスコットキャラクターとして湯本地区合同大運動会や観光イベントなど様々な機会に登場し、魅力いっぱい天栄村をPRしてくれています。

2つ目は、「星三兄弟」湯本中学校が令和4年度で閉校となり、その際「湯本中学校を忘れないでほしい」との想いから最後の卒業生2人がオリジナルキャラクターを作成。湯本地区では温泉が有名で、湯本温泉で伝承されている「星三兄弟」をモデルとし、「温泉」「動物」「自然」をモチーフに制作されました。ちなみに2人が卒業時に制作した楽曲『忘れない』も大変すばらしいものですのでぜひご覧ください。

2つのキャラクターどちらも湯本地区の子供たちが考案しました。その発想力は感心と敬意に値しますね。



ふたまたぎつね



星三兄弟



湯本中学校「忘れない」楽曲等

※参考 星三兄弟と湯泉八幡神社

湯本温泉縁起によると平安時代818年、嵯峨天皇が重病を患い、あらゆる薬石の効なく困っていたところ夢枕に八幡様から「陸奥石背國の二岐岳の麓に鶴沼という清流あり、その南方に湯が湧き出ている。その湯垢を取り入浴すれば全治すべし」とのお告げがあったそう、天皇は侍従の星右京進、若狭助、丹波の三兄弟を遣わし、その温泉を探させました。そして三兄弟は今の岩瀬湯本温泉を発見し、その湯垢を持ち帰り、その湯垢で入浴を重ねたところ、幾日かして天皇の病はお告げのとおり全快し、喜んだ天皇は神恩に感謝して、山城八幡神社の分霊をこの湯本の地に遷宮したと伝えられています。

## 編集後記

湯本公民館では、地域内における生涯学習活動の機会を創設し、体力向上や健康増進を図ることはもちろん、地域コミュニケーションや村民協働を図るため各種事業展開を行っています。今回は活動情報をタイムリーにお伝えし、地域の皆様とのコミュニケーションの架け橋となることを目指し制作いたしました。

そして湯本地区にお住まいの方はもちろん、そのご家族、首都圏等で日頃から熱いエネルギーを天栄村に注いでいただいている「関東天栄ふるさと会」全国にいる「第3のふるさと天栄ファンクラブ」など関係する皆様様に、『ありのままの湯本地区の魅力』を湯本公民館事業という活動を通して、少しでも感じていただければ願っております。

全国の過疎中山間地域もそうであるように湯本地区も高齢化が顕著で令和6年3月時点の高齢化率は53%超という状況。少子高齢化や人口減による地域内での触れ合い機会の減少など人と人との繋がりの希薄化が進んでおります。湯本公民館として生涯学習の拠点として、地域の方々が学び交流し活躍できる場を提供し国が提唱する『健康長寿百年』を目指し、健康寿命の更なる延伸を図るべく今後とも推し進めていきたいと思います。

結びに、本誌をご覧いただき湯本公民館事業の取り組みを広く知っていただき、今後とも公民館活動への積極的なご参加及びご理解ご協力をいただき、皆様に愛される湯本公民館事業展開に努めたいと思います。併せてSNSでも日々の活動状況など情報発信を展開しておりますのでご確認ください。また応援や貴重なご意見及び提案なども伺いたいと切に願っております。



湯本公民館 公式インスタグラム