

中央公民館だより

うおぬま市民大学

H28.2.27

演題「心のストレッチ体操」 講師：佐久間レイ民

しなやかな心で
が愛を伝えますー
レイ民様



～歌あり・朗読劇あり・手遊びあり～

地域課題と公民館の役割

社会教育委員長
公民館運営審議会委員長

渡邊 勲



公民館は地域にとって最も身近な社会教育施設として、教育・文化の向上、人づくり等に大きな役割を果たしています。地域のたまり場、ふれあいの場、地域の力を結集できる場として、まさに地域づくりの拠点となっています。

しかしながら少子高齢化、高度情報化、過疎過密化、人間関係の希薄化等社会環境は依然として厳しい状況にあります。そのため地域課題や生活課題に向き合い、市民のニーズに応え総合的な地域づくり、人づくりの拠点としての公民館を創造していくことが求められています。

中越大震災を契機に各地区に地域コミュニティ協議会が誕生し活動が開始されています。目的は違うにしてもその内容は公民館の活動を類似したり重複したりしています。今後どう調整し、協力していくかが大切になってきます。うまく連携できれば地域の課題解決に大きな効果をもたらすものと考えます。

合併にともない公民館制度がみなおされ、七年が経過し職員も施設も充実し事業内容も活発に実施されています。審議会委員としても運営の在り方は勿論、地域社会が抱える諸問題や活性化に積極的に関わり、公民館と協力して地域の課題解決に向けて努力していきたいと思えます。

広神公民館ふるさと講座紹介

広神公民館長 松田 光正

「おらが広神」いろはがるたは、昭和53年に公募により選ばれ、絵札を56年に広神の日本画家大島月庵さんによって作画された広神公民館オリジナルかるたです。

このかるた大会は、「かるたを通して広神の歴史や文化を知るとともに、郷土を愛する心を育む」ことを目的に、平成10年〜16年まで実施し、合併により中断しましたが、平成22年から再開し、今年で7回目となります。かるた

神棚を自分の手で飾る

守門公民館長 横山 治隆

新年の祝い方はいろいろあることでしよう。ご自分の趣味や得意な事を活かして楽しみながらやることもできます。そこで、守門公民館では「切り絵教室」を開催しました。

「切り絵教室」の第3回目が神棚にお供えする「下げ紙」と呼ばれる切り絵を自作する事です。今年で5年目になるのでしょうか。少しずつ参加者も多くなっています。

3種類の原画に挑戦するのですが、一



大カルタ取り

の裏には解説があり、遊びながら郷土のことを学ぶことができます。

つの原画から2枚の下げ紙が出来ますので、計6枚完成する事になります。

原画の細かい切り込みや滑らかな曲線がなかなか思うように切れません。綺麗に切り込んだはずが、切り口が甘くてつながついていたり、余計な所まで切り込んでしまったり、先生から「手術」をしてもうらうはめになったりすることもあります。



表情も真剣そのもの

つ

この日は、かるた取りの前に、もちつきをし、もちを小さく丸めてぬいごにつけ、いなほ飾りを作り、だんごっ木に飾ります。つきたてのおいしいお餅を食べ、小正月の雰囲気味わいました。



いなほ作り

しかし、四苦八苦しながらも、なんとか切り終り、「フー」とため息が漏れてきます。

この達成感がとてもうれしいのです。また、緊張感をもって作業に当たる事の大切さを先生が時々お話されます。

「時々緊張感、ボケ防止になっているんですよ。一日に一回は適度な緊張感をもって生きていきましょう」と。

そして、切り残しがないかどうかを入念に調べ、先生の指示で赤い台紙の上に切り取られた「申」の絵や「賀正」の文字の白い紙を載せ、糊付けをします。

心配しながらじーっと見てきた顔に安堵の笑顔が戻ってくる瞬間です。歓



いなほ飾り

大会は小学生の部、親子の部があり、上位3位までには賞状と賞品があり、保育園児から小学6年生まで参加できます。元気な子どもたちの声飛び交い、なかなか味わえない体験です。次は来年の開催になりますが、気軽に参加して下さい。

声も上がります。



できあがった作品を手に

脳トレ・筋トレ・ リフレッシュ!!

伊米ヶ崎公民館
藤扇佳 滝口ミチ子

今は昔、虫野に美しい若妻会誕生！
メンバーの中に幸いにも舞踊の伊藤
万千代先生がおられ、軽体操にと始め
て・・・

「あれから〇十年！」
地域の皆様の応援と家族の協力、そ
して近所に何時でも練習できる伊米ヶ
崎公民館があり環境に恵まれていた
事、また何より先生の根気良いご指導
で少しずつ成長し？今日まで良く続い

たものと感慨を深くしています。
活動の目的は、老化減速、心身リフ



レッシユ、地域コミュニティ事業への
参加協力 e.t.c.

ジャンルを問わず民謡からポップ
ス、アップテンポの曲まで多種多様！
私たちでは到底考えも及ばない程先生
の斬新な振り付けに「びっくりぽん」
ステージの端から端へと六人が走りま
す。

チームワークを第一に、観て下さる
方々と一緒に楽しみ、和めるようメン
バー全員で「心を一つに」「合わせて
踊る」を心掛けています。

新曲に入ると覚える迄はとても大変
ですが笑い転げながらの和気藹々！
首、肩、腰、膝など押しなべて全員

が不具合を抱えてはいますが、汗と一
緒に吹き飛ばしつつ歳を忘れて元気で
続けたいものです。



里山トレッキング・ 健康ウォーキング!

小出公民館長 古田島 修

今回は、新年度に計画している「里
山トレッキング・健康ウォーキング」
を紹介いたします。会場は、「屋根の
ない体育館」で目下好評の小出スキ
ー場とその周辺区域です。

「里山トレッキング」は、春夏秋冬の
季節に各一回づつ、自然観察を含めた
ハイキングです。また、「健康ウォ
ーキング」はポールを使ったノルディ
ック

クウォーク体験で、秋に実施しま
す。どちらも小出スキー場を管理運営し



ノルディックウォーク

います「NPOスノーパーク小出」の
皆さんと連携して行います。

小出スキー場「駒見山」藤権現及び
その周辺は、野鳥や植物などの自然が
いっぱいです。昔から誰にも親しまれ
てきたこの里山には、夏のシーズンに
なると毎朝五時頃には多くの皆さんが
上ってきます。市街地を一望でき、清
流魚野川と越後三山のコントラストが
四季の彩りを満たしてくれます。心身
のリフレッシュには最適です。

小出公民館は、この里山で市民の皆
さんの健康づくりを応援します。「屋
根のない体育館」で心地よい汗を流し

てみませんか！参加をお待ちしてい
ます。



里山トレッキング

「出かけようー」
楽しい講座へ

湯之谷公民館長 星 義廣

湯之谷公民館の新年度の事業は、地域に目を向けたメニューを追加するなど、その特徴を生かした事業を取り入りたいと思っています。

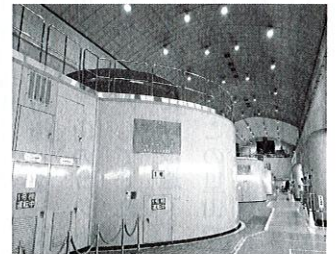
自分たちの住んでいる地域の史実や自然環境など、知っているようで知らないことって意外と多いものです。気軽にふるさとを学べる機会を提供することができたら、自ずと関心も高まり愛着が深まるのではないのでしょうか。魚沼市には誇れる自然が多くあり、

その活用は無敵です。そして、そこで育まれてきた歴史、風土から生まれた文化・産物などにも目を向けたいと思っています。そんなこともあって、自然や歴史をテーマにした館外活動を多く取り入れてみました。



銀山史跡探検（鉱山跡）

この春から実施する幾つかの企画をご紹介します。「銀山史跡探検」、「自然エネルギー講座」、「市内文化財巡り」、「伝統工芸大沢和紙作り」、「植物で季節を楽しむ講座」など、幅広い世代の皆さんが楽しく学べる企画を用意しています。



自然エネルギー講座
(地下発電所内)

また、昨年度に引き続き二階のギャラリーを4月から一般市民に開放します。地域の作家の絵画や写真、活動の成果などを連続して展示します。休憩スペースもあり、眺めも良いですのでお気軽にお立ち寄りください。



ギャラリー

みんなで集まり
楽しいことを

入広瀬公民館長 浅井 健五

魚沼市役所入広瀬庁舎に公民館が併設されもうすぐ一年。二階ホールの公民館展示コーナーではミニギャラリーとして毎月皆さんのご協力で作品の展示を開催しています。また三階は多目的ホール、会議室の他に図書館が移転整備され4月から開館しますのでお気軽にお出かけください。新年度も更に内容を充実して楽しい講座、教室となるよう計画しています。



「只見線に手を振ろう」応援団（案山子をつくろう）

万が一のために日頃から…
(高齢者講座・救急法講習会)



ものづくりは楽しい
(子ども陶芸教室)



雪国の春は楽しい（スノーシュー教室）

新しい公民館

堀之内公民館長 大塚 和子

堀之内公民館からは二つのお知らせを致します。その一つは新しい試みとして、今回「大人のための夢発見講座」を企画しました。

大人の夢・何を今更と思われる方も多いことでしょう。しかし大人になっても夢を持つ事が大事であり、生活に良い影響を与えるきっかけになってくれれば素晴らしい事だと思いません。最初は小さな夢を目標と置き換え

ても良いかも知れません。または心の整理と考える事も出来ます。

一人ひとりの夢は大きかったり、小さかったりと人それぞれです。いろいろ違っていると思います。どの夢も大切なのです。さあ、思い切って一歩を踏み出しましょう。

ドリウムファシリテーター(講師)は日本ゆめ教育協会の資格取得者で豊野美佐子先生と言います。これからも楽しく有意義な教室になる事を期待致します。

もう一つは昨年11月に出席させて頂いたにいがた生涯学習県民フォーラム in 中越の「地域を学び・地域で生かす」で村松真貴子さんが講師をされ「笑

顔あふれる地域づくりのために」を聞いて感動した事をお知らせしたいと思っています。

村松講師はフリーアナウンサーやエッセイストとして全国を飛び回っていらっしやる方です。講演の内容はコミュニケーション3つの柱。

ラジオ「エフエム魚沼」(81.4MHz)にて公民館情報をお届けしています。
毎週水曜日
AM7:45~8:00の間



①良い人間関係を作る②情報を伝える③相手の気持ちを動かす。だそうです。良い人間関係を作るためには元氣よく、明るく、笑顔で挨拶をする事と言われます。笑顔で話すと声も明るくなる。挨拶を上手に出来るようになるれば人間関係もよくなる。それは笑顔あふれる地域づくりにもつながると言う事なのです。

明るい地域づくりは笑顔で挨拶する事から始めてみましょう。公民館講座に楽しく集う「コミュニケーション講座」も良い考えかなあ〜等と考えているこの頃です。

のつばやき

地域を笑顔に！ ようこそみんなの公民館

入広瀬公民館 佐藤小百合

皆さんは公民館を利用したことがありますか。身近にあって、誰でも気軽に利用できる、出会いの場・交流の場・学びの場が公民館です。そしていろいろな体験を通じて「新しい自分」を発見することができる場でもあります。

ここ入広瀬では、平成二十七年四月から庁舎に公民館機能が移転されました。市内の他の公民館のように、サークル等の利用は少ないですが、春には図書館も移設される予定です。皆さん

から気軽に足を運んでいただけ、明るく優しい公民館づくりを心がけていきたいと思えます。地域に根ざしたみんなの公民館として、世代を超えてより多くの方から、楽しく参加していただけるように、地域が笑顔になれるように、バラエティーに富んだ講座やイベントを開設しようと考えています。皆さんのご意見・ご希望をどしどしお聞かせください。

このお仕事に携わることができたご縁に感謝し、地域の皆さんとのふれあいを大切にしながら、お役に立ちたいと思っています。どうぞよろしくお願ひ致します。お茶目で明るい館長と、ちよっと内気な主事の二人で、皆さんのお越しをお待ちしています。

のつばやき

公民館は誰のもの

公民館には館長と「公民館主事」が勤務しています。公民館主事とは、公民館長とともに社会教育・生涯学習の事業企画や実施をしたり、地域の方との連携の中で、社会教育の質を高めていく職員のことです。

社会教育とは「学校・家庭以外で行われる教育」のことで、生涯学習とは「人々が生涯に行うあらゆる学習(学校教育、社会教育、文化活動、スポーツ活動、ボランティア活動、趣味など)を様々な場や機会において行うこと」

とされています。

私たち公民館主事は、館長と二人三脚で、市民の方の生涯学習の一助となるような、彩り豊かな公民館事業の開催を目指しています。

「こんな教室に参加してみたい」「こんな趣味を始めてみたい」「こんなことに困っている」「同じ趣味の仲間を作りたい」といったお声を、ぜひお聞かせください。公民館が何かお力になれるかもしれません。公民館はその名のとおり市民のための館です。人々が集い・学び・繋がって行くために、お気軽に公民館をご活用ください。

(上重・坂牧)

寄稿

「まなぶつどうむすぶ」公民館

中原 熊谷 美峰

公民館は、私にとって馴染みのないところでした。どんなことをしているのか、と聞かれても曖昧な答えしか出てきませんでした。ところが、私が所属する料理の会や、コミ協の活動を通して、公民館と関わることになりました。

料理の会「まめな会」は、魚沼の郷土料理や家庭料理のレシピを研究し、広める活動をしています。公民館事業で、季節や行事にあわせた料理教室を行いました。また、佐梨地区コミュニティ協議会

寄稿

公民館を楽しんで

須原 横山美智子



私はかなり公民館を利用していると思います。以前の開発センター時代からでもあります。近くに住んでいるというお陰かも知れません。

「コーラスすもん」や「英会話クラブ」などスタート時点からの参加ですし、「健康体操教室」は今年度から参加しています。体のあちこちのストレッチは本当に気持ちよく一時間が「あつ」という間です。

「月一回の映写会」も都合のつく限り見に行っています。何しろ歩いて行

では、小出公民館の歴史出前講座を共催することになりました。講座では、小出公民館でサークル活動をしている「魚沼市古文書に親しむ会」の方が講



ふるさと歴史講座（大河原公民館にて）

師となり、郷土の歴史について解説しました。「自分の知識が深まった」「郷土をより身近に感じるきっかけになった」という参加した方の感想を聞いて、私は「公民館＝学びの場」なんだと理解しました。

表題の「まなぶ つどう むすぶ」は古田島公民館長から伺った公民館のモットーです。公民館は、同じ趣味をもつ人が「つどい」、「まなび」、さらに人と人、知識と知識を「むすぶ」場だと教えていただきました。

今後、更に公民館活動が活気あるものになり、地域の学習拠点として、広く認識され、市民が公民館を身近に感じられるような方策がとられることを期待します。私も、新しいことに触れるきっかけとして、積極的に公民館を活用したいと思えます。

けるし、無料で大声で笑ったり感心したり。見ない手はありません。絵画展も楽しませてもらいました。守門出身の小野川三四さんの絵画が心に強く残っています。



いろいろとあつた中で今年度一番の思い出はファッションショーでした。

大倉の八木洋子さんの洋裁教室の作品発表会です。自作の服を着てモデルとして参加しました。恥ずかしくて顔を上げるのがやっとでした。が、「私が育ったこの片田舎でファッション

ショーだなんて。しかも、新潟などの都会からも見に来た人がいるとは。驚きです」の感想があつたように、終わってみれば貴重な体験でした。いろいろな楽しませてもらった公民館です。



新年度もまた新しい企画・展示があることを期待しています。

だんだんど〜も

みんなで楽しく

ダリアの会 横山 陽子

月ダリアが住んでる

よい町は楽しい楽しい

歌の町：月等の替え歌

バージョンあり、歌い

ながら同時に手足の動作を加えて

脳トレしたりと、童謡唱歌をペー

スにしなげら、いろんなジャンルの歌を歌っているシニア・ダリアの会です。堀之内公民館で五十代から八十代の会員が毎回四十人程で歌っています。又、高齢者施設訪問や他団体、他地域の皆さんと交流し、一緒に楽しいひとときを過ごしています。

歌うことの好きな者同士がこの会を通して社会参画し、継続すること健康寿命を延ばす一助となり、生きがい作りにつながればと思います。そして人生をより豊かにする「幸齢社会」にしていきたいものです。月春は名のみ……と今日も大きな声で歌っています

表紙の

今回は「ありがとう作文発表会」の様子と、アンパンマンのバタコさんや魔女の宅急便の黒猫ジジの声等で活躍中の佐久間レイさんの講演です。心のストレッチ体操で、しなやかな心を持ち続けましょう。

編集兼発行人 魚沼市中央公民館長 大塚和子