

中央公民館だより



第 13 回 魚沼市成人式 H29.5.4

「つどう、学ぶ、つながる」

中央公民館長 高橋 健一

私が御岳山にデビューしたのは1年ほど前。昨年の5月中旬頃から、早朝足しげく通い出した。通ううちに顔なじみもでき、御岳山を取り巻く様々な事も教えてもらった。登山道が昨朝と違って整備された所を見つけ感謝しながら登ることが何度もあった。今冬は、1時間余りもかけて雪を踏みながら道を作り登っていた人に感謝して登ったこともあった。3月になると登りやすいように除雪も進められた。御岳山を愛する人たちが登ってくる人の安全・安心を考え、自発的に通年にわたって整備していることを知った。足しげく登らせてもらっている私も機会があれば整備作業に参加したいと思っていた。3月末にその機会が訪れ、作業に参加させてもらった。10人位の人たちと心地よい汗を流した。「つどい・学ぶ（作業）・つながる」を体験した。

公民館のあるべき姿を端的に表した言葉に、「つどう・学ぶ・つながる」がある。公民館自らが、つどう場としての役割、学習の場としての役割、諸団体・諸機関との連絡調整を図る役割を果たしていくことが使命である。他にも公民館が主催しなくても市民に施設・備品などを貸し出し、市民の「つどい・学び・つながる」を支援する使命もある。

「つどい・学ぶ・つながる」ことは、人生を豊かにする。市生涯学習連絡協議会には62もの団体が加盟し、市民に「つどう・学ぶ・つながる」場や機会を提供している。連絡協議会には加盟していないが、「つどう・学ぶ・つながる」場や機会を提供している団体も多くある。公民館では今年度も様々な事業を行う。どの「つどう・学ぶ・つながる」場を選ぶかは市民の判断である。公民館の事業もその判断材料の一つである。公民館に関する市民の声を大事にし、多くの市民が参加してくれるような事業を目指していきたい。

守門公民館は

守門公民館長 横山 治隆

◎ 守門公民館の特徴

図書室は、月曜日も開き、1万2千冊有余の蔵書数があります。

美術展示室は、並木治予視画伯の絵画の展示や一般の方々の写真や絵画展などもやります。

掲示板は各種事業報告や地区の行事などの写真も掲示します。

「公民館だより」は毎月発行し、事業の予告や報告を写真と共に掲載しています。

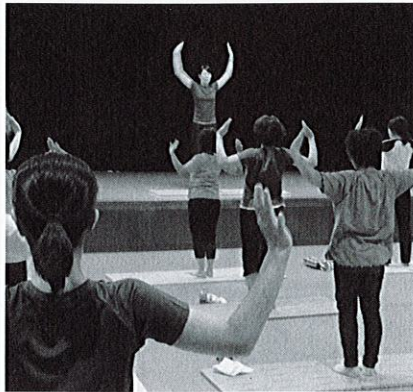
◎ 今年度事業は

高齢者教室や俳句教室、健康体操教室、茶道教室等々を計画していますし、面白いものや珍



しいものなどの掲示、展示に努め、公民館に行くとかかしら面白いものや楽しめるものがあるようにしたいと考えています。

北部振興事務所や公民館に来ましたら、美術展示室や図書室、掲示板などもご覧になって下さい。



趣味の作品などをちよっと

展示してみませんか？

入広瀬公民館長 浅井 健五

「文化祭には出さないけど手が器用で趣味でいろんな物を作っている、あの人も書道やっているし絵もたくさん描いている」

こんなお話を聞いて、2年半前から公民館のある入広瀬庁舎2階ロビーに展示スペースを設置し、およそ1ヶ月毎に作品を入れ替えて皆さんのご協力で続いています。

プロ顔負けの写真を撮る人、縁あって東日本大震災後に仙台から当地に住み各種の木工製品づくりで奔走された方の素晴らしい製品、また時代が変わり幾



年を経てお雛様を蔵から出しての展示、長年グループで陶芸をしている方の作品などなど、お気軽に、心を込めた作品が展示できるよう、これからも手自慢、

腕自慢の人探しを進めていきます。

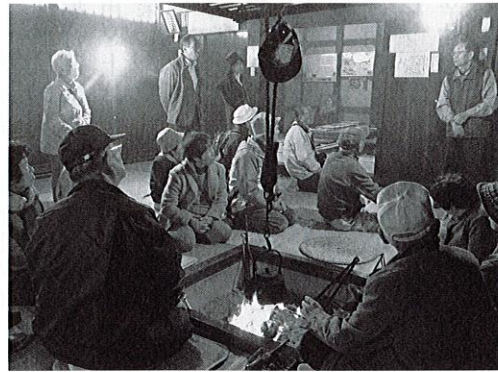
小さな旧自治体もたくさんのお宝が埋まっています。





平ヶ岳の奇岩「玉石」

当公民館では、市民が地域の魅力を発見し愛着をもっていたため、様々な情報媒体を通して知る・学ぶ機会が多いですが、現地の空気に直接触れ、五感で感じとって楽しんでいただけるような講座を積極的に取り入れてみました。同じ興味や関心を持った人と出会える場に、そして新たな魅力を発見して発信していただけたら有難いです。



文化財巡り (佐藤郎)

誇れるふるさとづくり

湯之谷公民館長 星 義廣

今年度は、「魚沼の名山シリーズ」「文化財・パワースポット巡り」「自然観察講座」「親子体験教室」「長寿大学」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ので是非ご利用いただきたいと思います。

二階ギャラリーでは、引き続き地域作家の作品を毎月展示しています。休憩スペースもあって、窓からの眺めも素晴らしいです。お気軽にお立ち寄りください。

「自分」を見つめ、「今」をよりよく、
自分らしく生きる活動

小出公民館長 古田島 修

「終活」という造語は、何か暗いイメージがありますよね。「世界でも日本は長寿国で、健康寿命も延びているし、まだ先の話。でも、日常の生活は健康に留意してピンピンコロリが本望だ」という方々も多くいるのではないのでしょうか。また、関心はあってもなかなか行動に移せないという方もいると思います。

今年度、小出公民館では魚沼市社会福祉協議会といっしょに「明るい終活のススめ！」に取り組みます。何かのヒントを与えてくれると思いますので、どうぞ気軽にご参加ください。お待ちしております。

◇とき

九月四日(月)

十月五日(木)二回連続講座

十三時三〇分

(十三時開場)

◇場所 ボランティアセンター

自分の身の回りについて、家族へ知っておいてもらいたいことを伝え残す作業が「終活」であり、その作業を通して自分を見つめ直し、今をよりよく自分らしく生きる活力を引き出します。



若がいりトレーニング教室に参加して

伊勢島 桑原 久美



伊米ヶ崎公民館を会場に週二回実施している「若がいりトレーニング教室」に参加し今年で十二年目になります。会員は現在二十名、若い先生（トレーナー）の指導により、全身筋肉の仕組みや運動による効果などを学びながら心身を鍛えるトレーニングを行っています。運動内容は立ったり座ったり横になったり、普段あまり使わない様々な筋肉を伸ばしたり縮めたり、また脳を活性化させるトレーニングでは四十七都道府県名や世界中の国名を一分間でいくつ言えるかや、夕べ食べたおかずを思いだしながら足首で文字を描くとか、日常生活ではあまり考えられないこと



るかや、夕べ食べたおかずを思いだしながら足首で文字を描くとか、日常生活ではあまり考えられないこと

ような課題に挑戦したり、またじゃんけんや勝ち負けを決めて歩行運動など童心にかえって大声を上げ笑いながら全身を使い楽しんでいます。またアウトドアでは、過去に「富士山ビュースポーツレッキング」や万座温泉を基点に周囲の山々を散策し、夜には温泉に浸って疲れをいやし、夕食会では楽しく語り合い心も体もリフレッシュ。元気をもらいながら幸せを実感しています。これからも年齢を気にせず体の続く限り参加し仲間と共に学び合い健康で明るく前向きに生きてゆく糧にしたいと思っています。

堀之内公民館の紹介

公民館は、昭和21年に地域の社会教育施設として設置が提唱され、教育基本法、社会教育法によって法的整備が図られ今日に至っています。

現在の堀之内公民館は、昭和57年に建てられました。大ホール、中ホール、研修室、集会室、会議室、実習室、プラネタリウムの施設があります。玄関を入ると目の前にラウンジがあります。ラウンジには4つのテーブルが置かれ、パソコンやテレビや新聞もあり、ちょっとした語り合いもできます。利用時間は午前9時から午後10時までです。また、公民館にある備品（机・椅子・座布団・ござ・パネル・調理器具など）も貸し出しています。施設を利用する時は、あらかじめ教育委員会（公民館窓口）の許可を得、使用料を納付します。（使用料が減額されたり、免除される場合があります）



公民館施設は様々な団体が利用しています。平成27年度の施設利用は1,230件、利用述べ人数は26,064人でした。平成18年度の施設利用は1,130件、利用述べ人数は35,173人でした。10年前と比較すると、施設利用件数は100件ほど増えましたが利用人数は9千人程度減っています。人口減の影響でしょうか。大いに活用していただきたいと思います。

堀之内公民館長 高橋 健一

広神のゆめと講座

桜の花も終わり、新緑の季節を迎えました。今年の広神公民館のメニューを紹介します。いつでも気楽に声をかけて下さい。大勢の参加をお待ちしております。
(敬称略)

陶芸教室

難波 昭雄

土と遊びたい方は是非どうぞ

5・11 全12回
木曜日 10時～15時

茶道初心者教室

大島 光子

楽しい茶道をしてみませんか

5・12 全10回
金曜日 13時半～15時半

園芸教室

桜井 昭二

草花の手入れ・寄せ植え

5・20 全5回
土曜日 9時～11時半

料理教室

清野 静香・水落恵美子
和田 道広・葎澤知余美

食から健康を。

6・10 全4回
土曜日 9時半～12時半

百人一首教室

星野 弘

コツ、テクニク 教えます

8・9 全4回
火曜日 9時半～11時半

魚沼の自然を楽しむ教室

水落恵美子・森山 信江

散策、よもぎ摘み、三色団子作り

6・3 / 6・24 全2回
土曜日 9時～12時

ぬか床教室

葎澤知余美

ぬか床を作ってみよう。
ランチ付

7・3
月曜日 10時～13時

各公民館職員紹介

はじめまして！

伊米ヶ崎公民館

外山

縁ゆかり



今年4月から伊米ヶ崎公民館で勤務させていただく事になりました。

地域住民の方がとても優しく、皆さんに声をかけて頂きとても嬉しいです。早く仕事を覚えて、少しでも地域の皆さんの力になれる様、頑張りたいと思います。

公民館に併設されているデイサービスセンターや、近くの小学校、保育所、地域住民等たくさんの方々と交流し協力し合い、社会教育・生涯学習の公民館事業を通して、楽しく活動をしていきたいと思っています。よろしくお願ひします。

よろしくお願ひします

堀之内公民館 大平 裕也

今年度から魚沼市中央公民館(堀之内公民館)に異動してきました。大平裕也と申します。よろしくお願ひします。

生まれは小出町で人生の大半を魚沼で過ごしてきましたが、最近、近隣の市へ引っ越しをしました。30分かけて堀之内に通っています。朝のドライブが今は唯一の趣味のようになっていきます。

さて、お恥ずかしい話ですが、私はこれまで公民館がどんな役

割を果たし、どんな風に活用されているのかほとんど知りませんでした。若者には縁遠い場所だと思ひ込んでいました。しかし、実際に堀之内公民館で勤務していると、高齢の方もいらつしゃいます。小・中学生など若い方がほぼ毎日来館されています。私のように公民館は馴染みの薄場所だと思ひている方も是非、一度公民館へ足を運んでみてはいかがでしょうか。

参加者の声
(堀之内地区)

「オカリナを楽しむ」

櫻井 幸子

宗次郎のオカリナの素材で澄みわたるような音色を耳にした時「いいなあ。」と思ったものでした。そんな折、公民館のオカリナ講座から発足した「オカリナこのみ」に誘われ、参加して十年になります。オカリナは陶器製で小学生のリコーダーに似た運指なので覚えやすく、携帯に便利でどこでも演奏することができます。登山の好きな会員は、山頂でオカリナの音色を響かせてくれるのが楽しみと言っています。ステキですね。

「オカリナこのみ」の会は創立から十二年、会員は多少の出入がありますが現在十一名です。習得した曲八十八曲、月2回の練習にはフルート奏者堀井先生がわかりやすく、美しい音色がでるよう細かく教えてくださいます。発表の場は、芸能祭、音楽の夕べ、他のグループとの交歓会。年間三、四曲発表用に練習します。他に介護施設

設、地域の茶の間など頼まれば出かけていきます。上達するの

に家で練習するのも楽しみのひとつです。夕食後、窓を閉めて練習しますが、音が響くので近所から「まだまだだね」と批評をいただくのにも慣れました。

オカリナ演奏は楽譜を読み、指先を使いボケ防止にいいような気がします。息つきや呼吸で肺活量も増えるでしょう。みなさんも一緒にオカリナの音色を楽しみませんか。(会員募集中)



参加者の声
(入広瀬地区)

「白と青の世界」

地域おこし協力隊(横根地区担当)

渡邊 泰治

初めてスノーシュートレッキングを経験させていただきました。30代の頃から一度はやってみたいと思っていたので、大袈裟に言えば20年越しの願いが叶った事になります。当日は見事なまでの晴天。一通り装備の説明を受け、準備体操を終えると、道の駅いりひろせの駐車場から登り始めます。白く覆われた鏡ヶ池を右手に見下しながら進むと、夏場では歩くことができない場所へと次第に入っていきます。出発から30分、目の前が一気に開け、視界一杯に広がる風景に息を飲みました。一同からオーっと歓声が上がります。陽の光を眩いばかりに乱反射させ、足元より遙か遠く、山々まで続く大地の白。そして一点の曇りもないスカイブルーの輝きがせめぎ合

た。何度もシャッターを切ったけれど、この高揚感を表現することはとても出来そうにありません。日頃使っている道の駅。その周辺でのトレッキング。本当にちよつとした体験なのだろうと思っていました。見事に裏切られました。こんな風景、そうそうお目にかかれませんか。それが日常生活のすぐ隣にある。これはものすごく贅沢な事なのではないだろうか、つくづくそう思います。来冬は家族と一緒にこの風景を体感したいと思います。



だんだんど〜も

今年度の「うおぬま市民大 学公民館連携講座」は「健康」をテーマとしています。「尾瀬ハイキング」や「健康ウォーキング教室」など盛り沢山の内容となっています。これらの対象講座を受講して一定の単位を取得すると景品が贈呈されますが、今年から「うおぬま元氣ポイント」がスタートしました。自身の健康を意識し、健康づくりに取り組むきっかけとしてもらうためのポイント制度ですので、今年度のうおぬま市民大 学公民館連携講座と同じ趣旨です。自己申告(自主的に取り組む運動)でもポイントがもらえますので、公民館連携講座に参加して両方のポイントをゲットしてみたいかがですか。(山田)

表紙の

華やかな衣装に身を包み、旧友との再会を喜ぶ会話があちこちに見られた小出郷文化会館で、魚沼市成人式が開催された。式典は、静かな中に、若いエネルギーがみなぎっていた。成人代表者が、「自分の意思をしっかり」と持ち、周りの方々に支えられている事を忘れずに、一人の大人として仲間や社会の力になれるよう努力していく事を誓います」と表明していた。魚沼・日本・世界の未来を拓き、担う若人たちに幸多かれ。

編集兼発行人 魚沼市中央公民館長 高橋 健一