

令和二年度の公民館事業は、新型コロナウイルス感染症の影響を受けた年でした。年度当初は休館等もあり、たいへん厳しい一年だったと感じております。また、通常の年度ではしないような仕事にも取り組みました。マスクの着用や換気の徹底などを、利用者にお願いさせていただきました。貸館における収容人数も、通常の半分程度とさせていただきました。

こうした中、公民館事業（市民講座）といたしましては、前期事業は、「愉快な江戸時代」「かたちパズル」であそんでみよう（造形あそび）「初心者のためのバトミントン教室」「パステルアート教室」後期事業は、「和気あいあいスマイル体操」「百笑溢喜の爆笑健康講座」「クリスマスツリーを作ろう！」を実施し、多くの皆様に来ております。

内郷地区総合文化祭や立志式は、地域の皆様のご理解、ご協力によりまして、無事開催することができましたが、家庭バレー大会、壮年ソフトボール大会、公民館まつりは、新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から中止となりました。令和三年度につきましても、今年度の新型コロナウイルスに関する対応の経験を踏まえ、公民館運営をして参りたいと考えております。

第一に「あいさつのまち内郷」といわれる内郷地区でありますので、来館されるお客様には、自然と溢れるような公民館にしたいと考えております。

第二に、「来るのが楽しくなる公民館づくりを目指して

令和二年度の公民館事業は、

参加いたしました。

内郷公民館長 山野邊 雅樹

第二に、「来るのが楽しくなる公民館づくり」を目指して参りたいと考えております。具体的には、公民館

サーカル活動の一層の充実、生涯学習活動、文化教養活動、体育活動、広報活動を含め、地域力によりまして、無事開催することができるようになりましたが、家庭バレー大会、壮年ソフトボール大会、公民館まつりは、新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から中止となりました。

第三に、「公民館事業（市民講座）の更なる充実」を図つて参りたいと考えております。

内郷公民館だより

第55号 発行
編集 部内電話 26-2974
FAX 26-2975

内郷地区文化協会主催の「第41回内郷地区総合文化祭」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、ソーシャルディスタンスの確保、手指消毒、マスクの着用を徹底していただき、展示館で、芸能の部が10月18日に内閣コムニティセンターでそれ

で開催されました。芸能の部では、カラオケ、舞踊、フラなどの13団体の演目が次々に披露され、出演者の皆さんとの潭身の演技に観客の皆さんから惜しみない拍手が送られていました。内郷地区文化協会及び関係者の皆様のご尽力に深く感謝します。

内郷公民館では、

の出来栄えに目を見張つ

いわき市では、新型コロナウイルス感染症の状況や新しい生活様式を踏まえ、市民の生涯学習の機会の確保及び公民館における各種講座の充実を図るため、今年1月からいわき市ホームページに「もつと広がる学びの輪『いわきWEB公民館』」を開設しましたが、更なる充実を図つて参りたいと考えております。

第四に、少年補導員の皆様の多大なるご尽力をいただきながら、「街頭補導活動の実施」により、安全、安心のまち内郷を担つて参りたいと考えております。

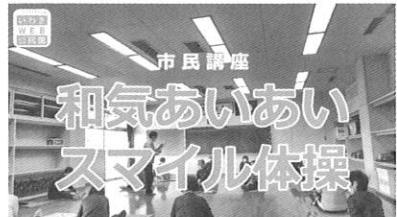
公民館講座等の動画配信を始めました

設置し、公民館講座等

の動画を配信していま

す。内郷公民館では、

内郷公民館では、



百姓溢喜の爆笑健康講座



「また、企画してください。」など、たいへん好評でした。

(担当 山野邊 雅樹)

和気あいあいスマイル体操



笑いは人を幸せにします。元気にします。

百姓溢喜こと、植松泰宏先生の円熟味のある90分の爆笑ショータイムでした。応募多数の中、抽選で選ばれた30名の受講者が大笑いの中、講座を受講されました。

先生の講話の中で、「健康の基本は、食事である。」「ストレスは、健康に悪い。ストレス解消には、笑いが大事。」というお話をいただきました。笑いの効能を実践するため、たくさんの方のダジャレをいただきました。

- ・あるミカンの上に、アルミ缶。
- ・魚で一番、頭がいいのは?
- ・学校にいってるので、メダカです。
- ・鮭は何故、川に帰ってくるの? 塩分控えめにするんでしょう。
- ・講話のひとコマを紹介いたしました。受講者からは、「おもしろかった。」
- ・「話を聞いて元気になつた。」

「このお部屋の中にある四角を見つけてみましょう!」といふ講師の一聲で、子どもたちの元気な声が響きだします。「テブル」「カレンダー」「畳」「窓」「黒板」など、あつという間にたくさんのお角を見つけることができました。

いろいろな形を見つけてみましょう! といふ講師の声で、子どもたちの元気な声が響きだします。「テブル」「カレンダー」「畠」「窓」「黒板」など、あつという間にたくさんの四角を見つけることができました。

自分たちの身の周りには、いろいろな形(まる、さんかく、しかく)がたくさん隠れているのだということを発見し、どの子もとても楽しそう!

(担当 北郷 麻由子)



この形は、どのグループかな?



かたちパズルであそんでみよう(造形あそび)



会場は、大爆笑。日頃のストレスもなくなりました。

飯島久江先生を講師として、10月から12月までの全6回、正しい姿勢の再確認や呼吸筋・大腰筋を鍛えるストレッチ体操、口腔機能を向上させることが出来るパタカラ体操など、誰でも無理なく楽しく出来る体操を行いました。新型コロナウイルス感染症対策のため、講座開始前の検温、手指消毒などを徹底しました。普段鍛えることのできない筋肉を鍛えることができた、自分の体力のなさを大いに



自宅でも簡単にできる体操です。[「いわきWEB公民館」](#)でご覧下さい。

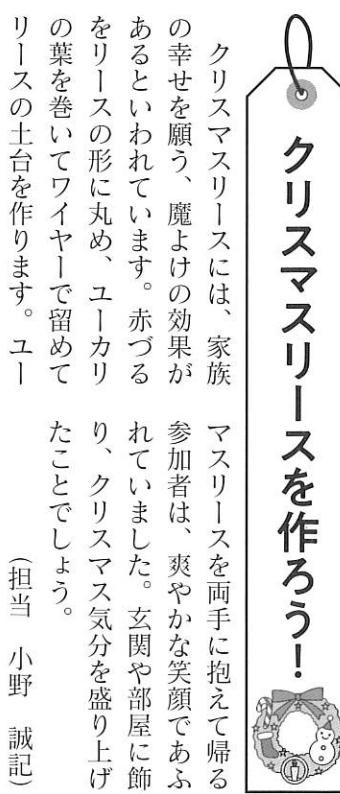
感じた、体全体がほぐれとても楽しい時間を過ごせた、などの感想が聞かれました。

(担当 小川 英次)

した本講座は、講師の渡部裕美子先生が子供たちの興味をどんどん引き出し、とても楽しく有意義な時間となりました。



親子で作る世界に一つだけの
素敵クリスマスリース



クリスマスリースを作ろう!

(担当 小野 誠記)

クリスマスリースには、家族の幸せを願う、魔よけの効果があるといわれています。赤づるリースの土台を作ります。ユーリースの葉の隙間にコニファー、カリの葉の隙間にドライフラワー、バラの実、松ぼっくりなどを自由に差し込んでいき、最後にリボンを付けました。赤づるを上手にリースの形にするのに苦労してしましたが、先生のアドバイスにより、参加者のみなさんは大きなクリスマスリースを完成させました。出来上がったクリス

内郷公民館使用登録団体(サークル)PR・活動時間一覧表

内郷公民館では、次のような団体(サークル)が活動しています。
参加してみたい方は公民館(Tel 26-2974)にお問い合わせください。

分野	団体(サークル)名	P R ・ 活 動 時 間	分野	団体(サークル)名	P R ・ 活 動 時 間
陶芸	テラコッタサークル	テラコッタは素焼きの陶器で一日でいろいろなものが出来上がります。みんなでわいわいと楽しんで作っています。ぜひ参加して楽しんでみませんか。 第2土曜日 午後1時30分～4時	音楽	岡崎絵画の会	会員募集中。初心者の方大歓迎です。楽しい時間を過ごしましょう。 随時、見学OK。 月1回、原則第2水曜日 午後1時30分～3時30分
	月窯会	女性だけの楽しい話題も粘土に練りこんで活動しています。 月3回月曜日 午前9時～12時		いわき楽友会合唱団	1983年創立。合唱に対する情熱旺盛な方は是非ご入会を!経験、年齢関係なし。常時見学可。 毎週水曜日(内郷公民館)、金曜日(アリオス)午後7時～9時
	陶楽会	陶芸を楽しみたい方なら、初めてでも歓迎します。 月4回金曜日 午前9時～12時		コーロ・ヴォーチェ	元気で明るく歌い続けたい女性合唱団です。一緒に楽しく歌いましょう。入会をお待ちしております。 月3回金曜日 午前10時～12時及び午後1時～3時
	陶遊会	会員同士仲良く、陶芸を楽しんでいます。 毎週金曜日 午後1時～5時		女声合唱団クオーレ	新鮮な合唱曲、ボビュラーソング等を歌っています。年齢不問です。どうぞご見学ください。 毎週金曜日 午後1時～3時
	火窯くらぶ	日中働いている方等で陶芸に興味のある方。初心者歓迎。 毎週火曜日 午後6時～9時		内郷ハーモニカ愛好会	吸ったり吐いたりの腹式呼吸が健康にとても良いです。毎回楽しみながら練習しています。 第1・3・4月曜日 午前9時～12時
写真	フォトアイ・いわき	四季の美しい風景や花々を撮影してみませんか。カメラに興味のある方を募集中です。 第1・3水曜日 午前9時30分～12時	カラオケ	吹奏(オカリナサークル)	第1・3木曜日 午後1時～4時
茶道	茶道なつめ会	茶道における「和の心」を通して、心豊かな生活を送ってみませんか。 第2・4火曜日 午前9時～12時		内郷ウクレレクラブ	いつでも募集しております。初心者歓迎。丁寧に教えます。 第2・4木曜日 午前12時～午後4時
美術(書・絵・彫刻等)	内郷書道サークル	第1・3水曜日 午前9時～12時		カラオケを楽しむ会	会員募集中。歌の好きな方一緒に楽しみませんか。 第2・3・4火曜日 月3回 午後1時～3時
	内郷油絵サークル	絵ごころを持った人生は素晴らしい。 旅先の思い出を油絵で描いてみませんか。 ただいま会員募集中! 第1・4日曜日 午前9時～午後5時		ひまわりカラオケ愛好会	演歌って楽しいですね。大勢の歌仲間がお待ちしています。 第1・2・3火曜日 午前10時～12時
	内郷水墨画会	会員募集中。初心者の方大歓迎致します。 第1・3火曜日 午後1時30分～3時30分		ハッピーカラオケ愛好会	演歌を中心としたカラオケの会。声を出して健康増進。 第2・4木曜日 午前10時～12時
	ランプ画会	野外写生、スケッチ旅行、人物写生、静物写生をしています。また年1回文化センターで画会展も開催しています。 月1回土又は日曜日 午前9時～午後3時	邦楽	大正琴愛好会	1・2・3の数字が読めれば、どなたでもできる楽しい楽器です。あなたの入会をお待ちしております。 第1・3火曜日 午後1時～3時30分
	みずいろの会	水彩画を楽しみながら親睦、交流を図ります。これから絵を始めたいと思っている人達を大いに歓迎します。 第1・3水曜日 午後1時30分～3時30分		紫水流篠笛会	♪楽譜は、親しみのある「五線譜」を使い、数字譜・漢数字譜は使いません。「ふるさと」や「アーメージンググレイス」など様々なジャンルの曲を楽しく学んでいます。♪ 第2・4水曜日 午後1時30分～3時
美術(書・絵・彫刻等)	内郷木版画サークル	楽しい時間を過ごしています。興味のある方は、是非一度見学においでください。大歓迎です。 月1回、原則第3月曜日 午前10時～12時		宏升流綴吟修会	第1・2・3木曜日 午後1時～5時
	細笥会	篆刻のサークルです。会員募集中。 第2・4日曜日 午前9時～午後5時	詩吟	福島岳風会 福島支部 福島高専教場	会員募集中。 第1・2・3水曜日 午後6時～9時
	いろどり会	ボタニカルアート。身近な植物画を楽しむ会。会員募集中。 第2・4木曜日 午前9時30分～11時30分			
	切り絵愛好会	切り絵ってはさみで切るの? 下絵の白い部分をカッターで切り抜くと作品になる楽しい会です。見学にきてね。 会員募集中。 第1・2水曜日 午前10時～12時			

分野	団体(サークル)名	P R・活動時間	分野	団体(サークル)名	P R・活動時間
舞 踊	創作舞踊 磐城流 磐城薰会	毎週土曜日 午前9時~12時	卓 球	内郷卓球ママクラブ	会員若干名募集中。 毎週火曜日 午前9時~12時
	輝踊会	体を動かし、楽しい時間を過ごしています。施設等の訪問ボランティア等で楽しく踊っています。 第1・2・3水曜日 午後1時~5時		レモンスカッシュ 卓球クラブ	毎週火曜日 午後1時~5時
演劇	瑞季会	踊りの会で施設などの訪問ボランティアで楽しく踊っています。 毎週火曜日 午後1時~5時	太 極 拳 ヨガ 気功	内郷太極拳サークル	毎週月曜日 午後1時30分~3時15分
				ヨガと気功のサークル	ヨガと気功の技術を習得し、健康の維持向上につとめます。心身共に人間性を高めます。 第1・2・3木曜日 午前10時~12時
俳 句 ・ 川 柳	劇団メリーベル	毎週金曜日 午後6時~10時	ハイ キ ン グ	かたつむり山の会	登山を通して親睦を深め登山技術の向上をはかります。会員募集中。(初心者歓迎) 第2木曜日 午後6時30分~9時
	内郷俳句会	第2水・月末日曜日 午前9時30分~12時		石城山岳会	それぞれ自由な発想のもと、楽しく安全な登山を目指しています。 第2水曜日 午後6時30分~9時
	「対岸」俳句いわき支部	自然や日々の暮らしを俳句に。 感性を磨いてみませんか。 第1月曜日 午後1時~5時	吹 矢	いわき35	新しい健康スポーツです。胸式呼吸と腹式呼吸を組み合わせ、吹矢で35点満点を目指します。アットホームなサークルです。 毎週月曜日 午前9時30分~12時
民 謡	内郷川柳会	自分の思いを川柳に……70歳以上大歓迎 第4金曜日 午前10時~12時		リズム体操	リズムにのり柔軟体操をすることで老化を防ぎ、普段使っていない筋肉を揉みほぐします。 毎週金曜日 午前10時~12時
	いわき民謡保存会	いわきの民謡を中心に例会を開いています。 第2・4月曜日 午後1時30分~3時30分	操 生	生き生きすみれ会	高齢者の健康維持のため、シルバーリハビリ体操を行っています。 第2・4月曜日 午前10時~11時30分
	マリエ・モアナ・ラニ・木曜ハラウ	フラガールー期生の三井先生に基づきからフラ・ダンスを習い、みんなで楽しく踊りましょう!! 毎週木曜日 午後1時~3時		囲碁	毎週土曜日 午後1時~5時
民 踊 ・ ダ ン ス	マリエ・モアナ・ラニ・ケイキフラ	5歳~中学生までの子供達を募集中。 毎週金曜日 午後6時~7時30分	盆 栽	以和貴さつき会	不定期開催
	クラップスいわき	CLAPSは「わたしのまちのチアリーダー」として地域の皆さんに笑顔と元気をお届けしています。 毎週木曜日 午後6時~9時		内郷洋裁サークル	家庭に有る和服、洋服の布を持参し、作品を作り楽しんでおります。 第1・3木曜日 午後1時~4時
	内郷紅の会サークル	皆で楽しく踊っています。 第1・3土曜日 午後1時~5時	洋 裁 ・ 工 芸	内郷パッチワークサークル	第1・4火曜日 午前10時~12時
拳 法 ・ 武 道	少林寺拳法 いわき平スポーツ少年団	昭和48年から少林寺拳法を通して、地域の青少年育成に微力ながら貢献させていただいているです。 火曜日 午後6時30分~9時		内郷絵手紙サークル	第2または第4月曜日 午前10時~12時
	いわき居合道研修博鳳館	居合道は日本刀を扱い心身の鍛磨に努めます。会員隨時募集中。初心者大歓迎。 毎週月曜日 午後6時~10時	内 郷 ビ ー ズ サ ー ク ル	内郷ビーズサークル	講師指導の下に貴方専用のオリジナルな作品が美しく仕上がりしていくのでワクワクしますよ! 第2・4火曜日 午前10時~12時
	いわき居合道	居合道を通じて自己実現を目指し、楽しくまじめに活動しています。女性の方も大歓迎。 毎週日曜日 午後1時~3時		着 付 け	伝統的な和装着付けを学び、自宅にある小物を活用し、普段着・ゆかた・礼装着・はかまを着て出かけてみませんか。 月3回月曜日 午後3時~6時
武 道	健康空手道研究会	毎週土曜日 午後6時~9時	水 石 鑑 賞	以和貴愛石会	川、山等で探石した自然石を室内外で、台座または水盤に砂を敷いて配置し鑑賞する日本の文化です。会員募集中です。
	糸東会臣空塾	空手道の理念と精神を機軸に人間性の向上を目指し、日々、厳しく、楽しく稽古に励んでいます。 毎週金曜日 午後6時30分~9時		いわき手話サークル 内郷支部むつみ会	見学はいつでもOK。手話に興味のある方のぞいてみて下さい。 毎週水曜日 午後7時~9時
	磐城合気乃道	合気道を通して武道の所作と護身術を習得します。 毎週日曜日(第3除く) 午前10時~12時	農 業	あおぞら市民農園	自分で食する安全な野菜づくり。 第3金曜日 午前9時~12時
みんなで杖道 (杖志会)	みんなで杖道 (杖志会)	杖道は、礼儀を大切にする平和的な武道です。運動性が高く初心者、老若男女を問わず出来ます。声を出すのでストレス解消、姿勢も良くなります。 毎週水曜日 午後1時~4時		朗 読	絵本や民話、古今東西の名作を声に出して読んでみませんか。 第1・2・3木曜日 午後1時~3時