

館長あいさつ

内郷公民館長 馬目 康史

令和元年度の公民館事業は、
雨により7月14日(日)の壮年
ソフトボール大会が中止、10月
20日(日)の内郷地区文化祭・

芸能の部が台風第19号に伴う大
雨の影響に伴い中止、更に新型
コロナウイルスの感染拡大防止
の観点から、2月29日(土)、

3月1日(日)

の第43回内郷公

民館まつりが中止となりまし

た。一方、家庭バレー・ボーラー

会、立志式、成人式などは、地

域皆様のご理解と御協力により

無事開催することができまし

た。また、市民講座につきまし

ては、「New内郷シニアス

タイル」や「内郷ジュニア体験

教室」など前期・後期合わせて

13の講座に多数の皆様のご参加

をいただきました。更には、公

民館と学校・家庭・地域が連携

しながら行う、いわき・わくわ

く「しごと塾」事業や土曜学習

推進事業「みまや土曜たいけん



「内郷ジュニア体験教室」でじゃんがらの練習

本年度につきましても、公民
館サークル活動の一層の充実に
努めて参りますと共に、生涯学
習活動、文化教養活動、体育活
動、広報活動をも含め、地域に
開かれた、皆様に愛される公民
館まつりが中止となりました。

3月1日(日)の第43回内郷公

民館まつりが中止となりまし

た。一方、家庭バレー・ボーラー

会、立志式、成人式などは、地

域皆様のご理解と御協力により

無事開催することができまし

た。また、市民講座につきまし

ては、「New内郷シニアス

タイル」や「内郷ジュニア体験

教室」など前期・後期合わせて

13の講座に多数の皆様のご参加

をいただきました。更には、公

民館と学校・家庭・地域が連携

しながら行う、いわき・わくわ

く「しごと塾」事業や土曜学習

推進事業「みまや土曜たいけん

内郷地区文化協会



館を目指し、職員一同努力して
まいりますので、引き続き、ご
指導、ご鞭撻を賜りますよう、
よろしくお願いします。

このように、多種多様に亘つ
て日々の学習に真摯に取り組ん
でおられ、年1回催される「地
域文化祭」での発表会には、各
分野（芸能・展示・文芸）から
選抜された生徒や講師が出品し
たり出演したりして、日頃の学
習の成果を披露いたします。そ

の技量たるものは、他の一流の
ステージと比しても決して遜色
のない、見事な表現の業と言え
ます。

協会の活動としては、他に環
境整備（春と秋に実施される市
民一斉清掃活動）への参加
やご指導をいただいている
講師とのコミュニケーションを図
る交歓会の開催、そ
して、他の諸団体との催
事及び研修への参加など、
種々に亘った活動を展開し
ております。

内郷地区文化協会
会長 佐々木 惣一

内郷公民館だより

第54号 発行館
編集 部内電話 26-2974
FAX 26-2975

ります。一方、「静」の活動と
しては、書道・水墨画・愛石・
陶芸・切り絵・俳句・油絵・水
彩画・絵手紙・洋裁（裁縫）な
どがあげられます。（詳しくは
公民館登録サークル一覧をご参
照ください）

終わりに、「内郷地区文化協
会」の歩みでの課題は、会員の
高齢化による加盟団体の減少で
すが、日頃の活動を糧に設立精
神を遵守して文化活動に邁進す
る所存です。地域における文化
の向上は著しく、今や多くの人
たちが様々な文化活動を愛し、
楽しみ、生活の一環として浸透
しつつあることを確信しております
ので、皆様のご理解とご協
力をお願いいたします。



第39回内郷地区総合文化祭 芸能発表会

している93歳になるM子さん
は、「カラオケに通つて9年、
心身共に健全で充実した日々を
過ごしていることは、歌のおか
げ。これからも伝統と歴史を踏
まえながら生涯歌い続けたい。」
と話されています。

して、生きる力を持続する

力を持続する

令和元年度「市民講座」から



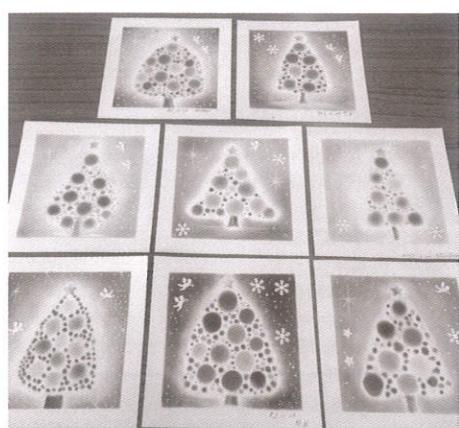
パステルアート教室

「パステルアート」とは、削って粉状にしたパステルを指先につけて、クルクルと色を塗るように描く楽しいアートです。指先を動かすことで脳に良い刺激を受け、透明感のある優しい色彩に目で癒されます。

10月から始まった全5回の講座は、講師の川島美穂先生のご指導のもと、毎回とても和やかでアットホームな雰囲気の中で進められました。

先生の見本を見て、まず「うわー、ステキ!!」と歓声が上がり、「でもこれ、私でも描けるのかな?」という不安な声がちらほら聞こえてきます。ところが、丁寧でおもしろい先生の説明を聞きながら描き進めると、気持ちもリラックスしてきて、いつの間にか素敵な作品に仕上がっているのです。毎回、出来上がった作品に皆さん大満足でした。絵が苦手な方にもおすすめですよ☆

(担当 北郷 麻由子)



かわいらしい「クリスマスツリー」
カラーでお見せできないのが残念です。

ハートフライズエクササイズ教室

ハートフライズエクササイズとは、ワルツ、タンゴ、ルンバ、サンバ、チャチャチャなどの社交ダンスのステップを基本にしながら、大勢で楽しむ日本発の新しいエクササイズです。鈴木健一先生を講師に迎え、10月から12月の第一、第三水曜日、全6回実施しました。男性3名、女性30名、50代から80代までの受講生が歌謡曲等の音楽に合わせてステップを踏み、足・腰を鍛えました。「優雅な曲に合わせてワルツのステップを踏み、楽しく、気分良く踊ることができた」と受講生から。90分の講座をダンス好きの人、音楽好きの人、体操好きの人、皆さん楽しくステップを踏み、汗を流しました。最高齢の84歳の男性の受講生は、全6回、休まずに受講しました。次年度も開講します。ご参加をお待ちしています。

(担当 小川 英次)



素敵なメロディー・リズムにのって楽しくエクササイズ!!

New 内郷シニアスタイル

当初の予定を大幅に上回るご応募をいただき、急遽定員を超える60名の皆さんでの講座スタートとなりました。

当講座は、全9回、様々な分野のプログラムを用意し、シニア世代の皆様に、体験・学習の機会を提供してまいりました。

具体的には、体操など健康増進に関する事、写真など美術に関する事、また、相続に関する勉強や社会見学などで見識を高めること等々に取り組んできました。

次年度もまた、様々な楽しいプログラムを用意しておりますので、興味のある方は、是非ともご参加ください。

(担当 馬目 康史)



移動教室 「東京電力廃炉資料館」を見学

健康スポーツ吹矢教室

「腹式呼吸のポイントはお腹です。」

開講式での講師の藤井宏英先生による、吹矢と健康に関する講話から「健康スポーツ吹矢教室」が始まりました。

健康面に対する関心の高さからか、定員の3倍を超える応募があり、やむなく抽選となりましたが、講師のご厚意により定員を若干名増やしてのスタートです。

台風19号の影響で、会場や開始時刻が変更になりましたが、吹矢の基本的な所作やルールの説明を受け、毎回班ごとに呼吸を確認しながら、真剣に矢を吹く受講者の姿が印象に残りました。

最終日には、個人・団体の対抗戦が行われ、和やかな雰囲気のうちに終わることができました。

(担当 小澤 章雄)



的に向かって、真剣な眼差しと呼吸・作法の確認。命中!!

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	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	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
	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		コーロ・ヴォーチエ	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		女声合唱団クオーレ	新鮮な合唱曲、ポピ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
芸	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	楽	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
	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		吹奏楽(オカリナサークル)	第1・3木曜日 午後1時～4時
	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		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
写真	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	カラオケ	カラオケを楽しむ会	会員募集中。歌の好きな方と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
茶道	内郷書道サークル	第1・3水曜日 午前9時～12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
美術(書・絵・彫刻等)	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		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
	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	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
	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		内郷篠笛サークル	紫水流。五線譜で和の音色を楽しみましょう。 第2・4木曜日 午後1時30分～3時
美術(書・絵・彫刻等)	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		宏升流綴吟修会	第2火曜日 午後1時～5時 第1・3・4木曜日 午後1時～5時
	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てください。大歓迎です。 月1回、原則第3月曜日 午前10時～12時	詩吟	福島岳鳳会 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
	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		創作舞踊 磐城流 磐城薫会	毎週土曜日 午前9時～12時
美術(書・絵・彫刻等)	いどり会	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		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
	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	踊	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
	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。 随时、見学OK。 月1回、原則第2水曜日 午後1時30分～3時30分			

内郷公民館だより

令和2年3月31日(2)

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
演劇	劇団メリーベル	毎週金曜日 午後6時~10時	太極拳・ヨガ・氣功	内郷太極拳サークル ヨガ愛好会 ヨガと氣功のサークル	毎週月曜日 午後1時30分~3時15分 心身共にリフレッシュ(女性のみ) 毎週木曜日 午後6時~8時 ヨガと氣功の技術を習得し、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	内郷俳句会	第2水・月末日曜日 午前9時30分~12時	ハイキング	いわきハイキングクラブ	年間を通して月1~2回里山を中心とした軽登山。 月1回金曜日 午後6時~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		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		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
民謡	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	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
民踊・ダンス	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礎からフラ・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	体操	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
	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	洋裁・工芸	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
	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います。 第1・3木曜日 午後1時~4時
拳法・武道	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		内郷バッチャワークサークル	第1・4火曜日 午前10時~12時
	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。 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。初心者歓迎。 毎週月曜日 午後6時~10時		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	シャイな着付けサークル	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
	健康空手道研究会	毎週土曜日 午後6時~9時		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	ボランティア活動	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
卓球	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	朗読サークル「木葉会」	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
	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			
	レモンスカッシュ卓球クラブ	毎週火曜日 午後1時~5時			