

内郷公民館だより

第 51 号
 編集発行
 内郷公民館
 電話 26-2974
 FAX 26-2975

館長あいさつ

平成二十八年度の公民館事業も、市民講座を初めとしてウォーキング大会、家庭バレーボール・壮年ソフトボール大会、立志式、成人式、公民館まつりなど、地域の皆様のご協力により無事終了することができました。

また、平成二十四年度から東日本大震災を踏まえ、市内六地区で毎年開催されているいわき防災サマーキャンプ事業が、七月下旬、一泊二日の日程で、内郷公民館を会場に小学四年生から六年生の子供たち二十九名の参加により開催されました。

当日は、日本防災士会や青少年育成市民会議など地域の皆様のご協力により、子供たちは、避難所開設や応急手当など様々な防災学習プログラムを体験し、災害時等の困難な状況においても自ら考え、互いに助け合い、生き抜くことの大切さを学

びました。

この他、御厩小学校では年間十回にわたって地域の多様な人材等の活用により、土曜学習推進モデル事業を実施するなど、公民館は、近年、子供たちへの学びの支援を強化しているところ です。

今年度も各世代での生涯学習活動の充実のため「より地域に開かれた公民館」を目指し、職員一同努めて参りますので、引き続き、ご指導、ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願いいたします。



防災キャンプがんばりました



二月二十五日(土)と二十六日(日)の二日間、公民館と内郷支所を会場として、公民館事業や各種団体の活動を広く紹介するとともに、地域住民が楽しくふれあうまつりの場を通して、地域の連帯感を高め、文化の向上に寄与することを目的として、盛大に開催されました。

公民館まつりは、開会式のあと、チアダンスサークル「クラップスいわき」によるチアダンスで始まりました。

磐城一高生による「春のお茶会」や小学生対象の南極について学ぶ「南極クラス」、篆刻サークルによる「印鑑作り」、ゲーム・クイズで「食」について学ぶ「食育体験」、シルバリーハビリ体

操教室などの体験コーナーがあり、多くの皆さんがスタッフの指導を受けながら楽しく体験していました。駐車場では、「消防体験コーナー」(内郷消防署)を楽しみました。

芸能発表では、公民館サークルによるハーモニカ演奏や磐城一高、総合高校、翠の杜高校の合唱や吹奏楽、琴の発表があり、日頃の練習の成果を披露しました。

また、切り絵や陶芸、木版画、水彩画、植物画などの作品展示があり、多くの皆さんが楽しく鑑賞していました。

初めての試みとして「かわまえはな寿司カフェ」を行い、多くの市民がはな寿司を味わっていました。

二日目は、ブルーシアター体験、手話について学ぶ「手話カフェ」、介護相談と血圧・握力測定などが行われ、駐車場では「パトカー・白バイ体験」(いわき中央警察署)などの体験コーナーがあり、多くの皆さんが楽しめました。

バザーも行われ、



「じゃんがら体験教室」の発表

盛況でした。芸能発表では、総合高校のフラダンス、公民館サークルによるフラダンス、詩吟、オカリナ、大正琴、合唱、更に「じゃんがら体験教室」の子ども達による発表があり、力強いゴスペルがフィナーレを飾りました。

内郷支所会場では、国宝白水阿弥陀堂イメージキャラクター「徳ひめちやま」と握手・写真撮影、紙芝居上演や砂絵体験教室、「内郷学講座」十六ミリフィルムが映す昭和十一年のいわき」上映会などが行われ、多くの家族連れでにぎわいました。

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
俳句・短歌	内郷俳句会	第2水・月末日曜日 午前9時30分～12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
	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
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
民踊・ダンス	内郷民踊会	日本の民踊を通して会員の親睦と健康維持を図っています。 毎週木曜日 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
	すみれフォークダンスサークル	世界の音楽に合わせて、楽しく踊りましょう。 毎週水曜日 午前9時30分～12時
	ユーアイダンスサークル	若さと健康維持のため、社交ダンスで楽しくステップをふんでみませんか。 毎週金曜日 午後1時～4時
	マリエ・モアナ・ラニ・フラ・フレンズ	フラガール一期生の三井先生に基礎からフラ・ダンスを習い、楽しんでみませんか。 毎週木曜日 午後1時～3時
	モアナ・ケイキ・フラ・クラブ	3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
	クラブスいわき	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
	内郷紅の会サークル	第2・4土曜日 午後1時～5時
	ふれあいスポーツ民踊会	生涯の学習として演歌や民謡、やさしい踊りで楽しんでいます。衣裳費はかかりません。 第1・2・3金曜日 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 だいています。 火曜日 午後6時30分～9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練磨に努めます。会員随時募集中。初心者大歓迎。 毎週月曜日 午後6時～9時30分
	いわき居合道	居合い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
	健康空手道研究会	毎週土曜日 午後6時～9時
	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
	零門合気道	柔術や剣術から派生した合気道を通して人間形成を目的に活動しています。 毎週日曜日(第3除く)午前10時～12時

分野	団体(サークル)名	P R ・ 活 動 時 間
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
	レモンスカッシュ卓球クラブ	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
	ヨーガ愛好会	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
	ヨガと気功のサークル	ヨガと気功の技術を習得します。 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
ハイキング	いわき山友会	山歩きを通し、自然保護の必要性についての意識の共有化を図ります。会員募集中。 月1～2回里山を中心とした軽登山。 (定例会)月末 午後7時～9時例会 (山歩き)月1～2回
	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2回金曜日 午後7時～9時30分
	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
体操	筋力アップスポーツ	筋力アップで健康長寿。豊かな心と笑顔で活動しています。会員募集中です。 毎週木曜日 午後1時～4時
囲碁	囲碁サークル	毎週土曜日 午後1時～5時
盆栽	日本皐月協会 いわき支部	不定期開催
洋裁・工芸	内郷洋裁サークル	家庭にある不要になった和服、洋服、布等を使って作品を作り、作品を針供養で発表します。いつでも入会大歓迎です。 第2・4木曜日 午前9時30分～12時
	内郷パッチワークサークル	毎週火曜日 午前9時～12時
	内郷絵手紙サークル	第2・4月曜日 午前10時～12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っ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
着付け	内郷つるし雛サークル	第2・4水曜日 午前10時～12時
	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
市民生活ボランティア	いわき手話サークル 内郷支部むつみ会	会員随時募集中。いつでも見学できます。 毎週水曜日 午後7時～10時
	生き生きすみれ会	高齢者の健康維持のため、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
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

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
吹矢	いわき35	始めよう スポーツ吹矢 会員募集中。 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	音	内郷グローバル合唱団	音符が読めなくても大丈夫！歌が好きなら大歓迎です。楽しい仲間が待っています。 第1・2・3水曜日 午前9時50分～11時30分
	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		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	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	楽	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 午前及び午後
	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3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	カラオケ	うたごえ広場	第1火曜日 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		ハーモニカ愛好会	第1・3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	邦楽	THE GOSPONS	パワフル&ソウルフルに歌っています。 毎週金曜日 午後7時～9時
	茶道	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		内郷オカリナサークル	第1・3木曜日 午後1時～3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	小話・詩吟	カラオケを楽しむ会	月3回火曜日 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	舞踊	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		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。まだ発足して間もないサークルですので、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	水石鑑賞	東流詩吟 磐峰会	毎週土曜日 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2火曜日 午後1時～5時 第1・3・4土曜日 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		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	ボタニカルアートより発足し、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		創作舞踊 磐城流 磐城薫会	毎週土曜日 午前9時～12時
				輝踊会	体を動かし、楽しい人生を過ごしています。施設等の訪問ボランティア等で楽しく踊っています。皆様の入会をお待ちしています。 第1・3水曜日 午後1時～5時
				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ます。 毎週火曜日 午後1時～5時
				以和貴愛石会	会員募集中。

平成28年度「市民講座」から



さあ絵を描こう

この講座は、身近な風景や人物のデッサンを通して、楽しく絵画に親しむことを目的に、前期と後期各5回ずつ実施しました。

講師の岡崎敏樹先生のご指導の下、まずガッシュというアクリル絵の具でスケッチブック一面に色を塗ります。それを特製のキャンパスに見立て、それぞれの感覚を大切に、鉛筆でデッサンしていくのです。最初は、「何を描けばいいのかしら〜」と戸惑う声もチラホラ聞かれますが、皆さんすぐに絵画の世界に夢中になっていくようでした。講座の最後に先生から講評をいただき、全員の作品を並べて鑑賞するものとても楽しい時間です。



自信作がズラリ。講評の時間はみんな真剣です

同じ風景を描いていても、それぞれの個性がにじみ出て、毎回味のあるステキな作品に仕上がっていました。

この講座は、講師に岡崎敏樹先生を迎え、前期8回、後期9回開催しました。とても人気のある講座で、前期は五十九名、後期は四十四名の応募者の中から抽選で選ばれた各十五名が参加しました。初めての方を対象としたことから、オカリナの歴史や取り扱い方法、持ち方や姿勢、呼吸の仕方とブレス、タンギングなど基本的な事柄を学んでから、実際の演奏練習に取り組みました。



楽しく吹いています

バランスボール教室

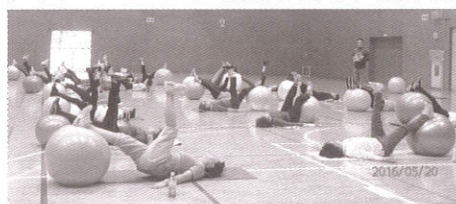


この講座は、バランスボールを使って、バランス感覚、筋力、柔軟性を高めることを目指して、吉田陵先生を講師として、前期と後期6回ずつ内郷コミュニティセンターを会場に開催しました。

第1〜2回は、肩周りや股関節をほぐし柔軟性を高め、第3〜4回は、体幹を意識し、バランス感覚を高め、第5〜6回は、筋力、柔軟性、バランスを同時に鍛えました。

このように、ボールに慣れていくのにあわせ、運動の強度、レベルを徐々に上げていきました。

運動は、「体力がつく、骨が強くなる、免疫が高まる、メンタルヘルス、怪我を防ぐ、疲労回復、疾病の予防など」と効果は大きいのです。「やるか、やらないか、決めるのは自分自身です。」と先生。



見るとやるとでは大違い。結構、お尻に効きます

内郷薬膳料理教室

この講座は、地元の食材を用いて、薬膳料理の基礎を学ぶもので、湯澤ナヲ先生を講師に、前期と後期、それぞれ五回ずつ二十名の受講者により開催しました。

薬膳とは、口に入るものすべてが食べ物であり、薬である。身体と環境とは不可分である。この考えのもと、中国伝統医学に基づき、季節と体質に合わせた食事をする事が体調が悪いの改善を目的とする養生食であると一般的

に言われています。講座では、毎回季節に合わせて、家庭で作れる料理をテーマに数品作りしました。例として、春の薬膳料理の回では、「セロリとしじみのパスタ」「ウドのカルパッチョ」「鶏肉とタケノコの照り焼き風」「豆乳パンナコッタ風」の四品を作り、薬膳茶は「菊花クコ茶」でした。このようにバラエティ豊かな手軽に作れるおいしいメニューが、毎回用意されているので、受講者の皆さんは、薬膳の基本をよく理解できた様で、料理についても、とても手際よく楽しみなが取り組んでいました。



美味しくできました