

公民館  
だより

なか

発行  
那珂市中央公民館

令和6年3月31日

No.95



◇学ぼう! 英会話



◇ダンス&ストレッチ



◇おうちランチ



◇颯爽と歩こう!

【目次】	令和5年度公民館講座の様子.....	P2～4
	公民館まつり2023 作品展示・バザー .....	P5
	ステージ発表.....	P6
	一日体験講座.....	P7
	定期利用団体の紹介、お知らせ.....	P8

# 令和5年度 公民館講座

5月から2月にかけて、座学や体験・体操などの16講座を実施しました。今年度も多くの市民の皆さんに受講いただきありがとうございました。各講座の受講生からいただいた感想の一部をご紹介します。

## 1 ライフカレッジ

【ライフカレッジ5月講座】  
アナウンサーに学ぶ『声』と『コミュニケーション』  
～元気な声は笑顔から (\*^▽^\*)～



講師  
フリーアナウンサー  
高信佳子 先生

◇最高です。話すときの眼の位置とか、聞くとときの顔きでフォローしているところ、話し方も上手で、コミュニケーションのとり方も良く、楽しく聞くことができました。ありがとうございました。

【ライフカレッジ6月講座】  
気象予報士に学ぶ「地球温暖化」～茨城のいまとこれから～



講師  
NHK水戸放送局  
気象予報士・防災士  
福嶋アダム 先生

◇大変分かりやすい資料、話し方で勉強になりました。はっきりした口調でテンポよく話され、大変聞きやすかったです。将来のためにも、小中高校などで今回のような講座を設けていただけるとありがたいです。

【ライフカレッジ 仲田昭一先生に学ぶ歴史講座】  
徳川家康と額田城主小野崎昭通



講師  
歴史民俗資料館学芸員  
仲田昭一 先生

◇地元の歴史を知る機会があって嬉しい。住んでいる地区の歴史を学べるのは良いことだと思います。特に額田城の歴史を知ることが、保存とかの意義にもつながるなと思います。

【ライフカレッジ for Students】  
民話の語り部養成講座 (全6回)



講師  
朗読家  
見澤淑恵 先生

◇学生向けに開講した講座です。受講生は1人とわずかでしたが、いろいろばたの皆さんのご協力をいただき、公民館まつりのステージ発表、曲がり屋での朗読撮影など、特徴を生かした活動を行いました。

## 2 歴史教室(全10回)高橋裕文先生、仲田昭一先生



◇身近な郷土史に触れることは興味深く、面白い。気になれば、すぐに現在のその場所に行き、思いにふけることができる。今後、歴史教室が長く続くことを期待しています。郷土史に触れることは少なく、企画に携わる方々に感謝します。高橋先生、仲田先生の知識、探求心に驚き、深く敬意を表します。

## 3 史跡と文化財巡り(全5回)仲田昭一先生



◇毎回楽しく参加させていただきました。仲田先生のユーモアを交えた幅広い説明は、とても分かりやすく、更なる探求心をかき立てられるものでした。また一方で文化財を保護していくことの難しさも感じました。自身何ができるわけではありませんが、この土地、那珂市を大切にしたいと感じた講座でした。

#### 4 学ぼう!英会話 (全12回) クンツェ マティアス先生



◇英語に触れるのは、大学を卒業して以来のこと。超初級の私は先生の会話を聞き取るのが難しく、笑えないときはちょっと落ち込んだりした。でもグループの方との話がとても楽しく、少しでも新しいことを知る喜びを味わうことができた。また、来年度も受講したいと思う。

#### 7 デコ和菓子(全3回)内山麻里先生



◇見た目も味もすばらしくでき、大変充実した講座でした。分量を守り、細かな作業を同じテーブルの方々と一緒に、あっという間の時間でした。クッキーはあまりにもかわいくて、食べるのが…。自分だけではなかなかできないことなので、この講座を受講して良かったと思っています。

#### 5 基礎 Word 講座 (全15回) 安彦三枝子先生



◇最初は真似して操作するだけでしたが、3回目位になると、少しずつできるようになり毎回楽しく学べました。週1回の受講なので、自宅でゆっくり復習できるし、何度も繰り返し練習することで、身体にしみ込ませるのが、上達の一番の近道だと思いました。全15回の講座でしたが、目標であった「文書の作成、編集、表作成、ハガキ作成、画像の挿入等」ができるようになり大満足です。

#### 8 基本の寄せ植え (全3回) 永井真美恵先生



◇全く初心者の私でしたが、『基本の…』に惹かれ講座を受けました。本当にきちんと教えてくださり、「モリモリになります」との言葉どおりに元気な植物たちです。先生もとても素敵で、毎回会えるのが楽しみでした。楽しい講座を用意してくださり、先生や公民館の皆さまに感謝しています。ありがとうございました。

#### 6 おうちランチ(全6回)軽部知美先生



◇軽部先生のお料理は、いろいろな食材で代用できるレシピが多いので、家に帰ってすぐに作れて大変助かっています。どこのスーパーでも手に入る食材で作れ、難しい作業がないので、自分のレパートリーが増えて家族もたいへん喜んでます。毎回とても楽しかったです。ありがとうございました。

#### 9 プランター de 野菜~初めての野菜栽培~ (全5回) 綿引桂太先生



◇家庭菜園に挑戦したくて受講しました。土作りやコツなど、色々教えていただきました。収穫の楽しみを感じながら、ミニトマトやレタスなど美味しくいただきました。がんばって、色々な野菜作りに挑戦していきたいと思っています。

## 10 颯爽と歩こう！(全7回)鈴木律子先生



◇いつも元気で明るい先生とともに姿勢良く歩くと、とても気分が良かったです。これからも姿勢に気をつけて、少しでも若々しく生活できたらと思っています。

## 11 夜の自力整体(全10回)岩間久江先生



◇ゆったりとした動きの中でも、自分の体が伸びていくことを体感できました。何より普段の姿勢に意識を持つ大切さを知りました。誰にでもきつとある『自力』を信じながら楽しみつつ、心までもが癒された講座でした。

## 12 大人のスケッチ(全10回)岩淵幸子先生



◇「私にも描けるんだ!!」初めて水彩色鉛筆に触れ、その使用方法に感動し、少しずつ描きあがっていく様に嬉しくなりました。新しいことを始めるのに何歳からでも遅くないと実感し、そして新しい趣味が一つ増えました。これからもずっと続けたいです。

## 13 蕎麦打ち入門(全7回)佐々木典明先生



◇はじめて蕎麦を打ちました。なかなかうまくいかず、毎回悩みながら戦いました。しかし、回数が増すごと、少しずつ形になっていく様子にうれしくなりました。新しいことができるようになることは、これからの人生に役立っていくと思います。

## 14 中級の寄せ植え(全3回)永井真美恵先生



◇毎回楽しみに受講していました。作品には満足していません。同じものを使っても一人ひとり違い、勉強になります。講座の回数をもっと多かっただらと思います。「もっとやりたい。」の一言です。ありがとうございました。

## 15 自力整体(全10回)岩間久江先生



◇体全体が硬く、ついていくのがやっとでした。でも、回を重ねるごとに体も解れてきて、部位を意識しながらできるようになってきました。人生100年時代、これからも老いと戦いながら自分のできる範囲で続けていこうと思います。

## 16 ダンス&ストレッチ(全10回)木村望先生



◇久しぶりのダンス&ストレッチ講座で、体がついていけるか不安でしたが、講座開始前の時間にビデオで練習もでき、更には先生の丁寧なご指導で楽しく踊れました。受講してよかったです。ダンスの後は皆さん笑顔です。

# 公民館まつり2023

作品展示・バザー 11月25日(土)、26日(日)

公民館を利用している定期利用団体や各地区まちづくり委員会など、合わせて14団体が参加し、各団体の皆さんが制作した作品や日頃の活動の様子をパネルにして展示しました。また、就労支援事業所の皆さんには、バザー開催にご協力をいただきました。ご参加いただいた団体の皆さん、大変ありがとうございました。

墨翠会



万葉グループ さわらび



樹楽会



パッチワーク「ローズ」



絵手紙の会 紙ふうせん



絵手紙の「なかま」



ペンギン英会話



那珂あせび句会



フォトなか



エコクラフトの会



ひまわりスポーツクラブ



菅谷地区まちづくり委員会



芳野地区まちづくり委員会



戸多地区まちづくり委員会(美那の会)



## バザー協力団体

- ・ハピネス東海
- ・かしの木パン工房
- ・ナザレ園就労支援事業所
- ・アドバンフォース ひたちなか
- ・ハートケアセンターひたちなか



## ステージ発表 11月25日(土)

公民館まつりの第1日には、集会ホールにおいて、公民館を利用している団体の皆さんによるステージ発表を行いました。今年度は午前の部4団体、午後の部5団体の計9団体の皆さんが、日頃の活動の成果をステージ上で思う存分に発表してくださいました。ステージ上の発表者と会場が一体となって盛り上がる場面や、じっくりと発表に聞き入る場面があるなど、それぞれの団体の特徴が表れたステージ発表でした。

コーラス なごみ



自彊術(じきょうじゅつ)



那珂混声合唱団



民話の語り部



大正琴孝響ハーモニー・水曜会



ひだまり太極拳



朗読 萌



コーロ・フローラ



那珂太鼓保存会



一日体験講座 11月25日(土)3講座、26日(日)9講座



お茶席♥お菓子付

つくばね会やガールスカウトの皆さんによるお茶席です。ガールスカウトの小学生たちも一生懸命おもてなしをしてくれました。



やってみよう ♪ ニュースポーツ

卵型のボールをラインから中央の得点リンクへ転がしてのせ、得点を競うオーバルボールの体験をしました。



チャレンジ! エコクラフト

エコクラフトの会の皆さんのアドバイスを受けながら、エコクラフトバンドを編んで小物籠作りに挑戦しました。



薔薇乙女ブローチ

那珂つるしびなの会の皆さんと一緒に、薔薇乙女のブローチ作りに挑戦しました。



おもしろ・ふしぎ体験

かがくのたまごサポーターズの皆さんと身近にあるおもしろいことや不思議なことを体験してみました。



大正琴の演奏

大正琴孝響ハーモニーの皆さんの指導を受け、大正琴の音色の楽しさを体験しました。



音楽療法ミュージック・ケア

ミュージック・ケアの皆さんと音楽に合わせてゆっくりと体を動かすことで、心地よい刺激を体験しました。



一緒にデコ和菓子

内山麻里先生と一緒に、餡を可愛らしくデコレートしたフクロウとイチゴを作りました。



バランスコーディネーション

山田愛美先生と磯幸枝先生の指導を受け、ストレッチや筋力トレーニングを行いました。



まくらめ

一木尚美先生のアドバイスを受けながら、紐を編み込んでオリジナルストラップを作りました。



ハッピーラビットクリスマス

クリスマスにもお正月にも飾れる寄せ植えを、永井真美恵先生と一緒に作りました。



**警察車両・消防車両展示 (那珂警察署/那珂市消防本部・消防団の皆さん)**  
屋外ブースに展示された警察車両や消防車両には、多くのお子さんが集まり、乗車体験を楽しんでいました。肌寒い中でしたが、ご協力ありがとうございました。



**防犯教室 (那珂警察署の皆さん)**  
〇×クイズに挑戦して、交通ルールの大切さを学びました。

## 定期利用団体の紹介

共通の目的をもつ市民が集い、中央公民館を利用して継続的に活動するために定期利用団体登録のしくみがあります。予約や使用料について優遇措置を受けられる一方、会員数や利用について一定の条件があります。また、公民館行事に積極的に参加・ご協力をいただいております。近年、各団体とも会員数が減少し、登録団体数も年々減少しています。そのような中、「朗読 萌」の皆さんは、平成15年から20年の長きにわたり読書活動の振興発展にご尽力され、その功績が讃えられて昨年の11月5日に茨城県立図書館で開催された「いばらき読書フェスティバル 2023」において、茨城県読書推進運動協議会長より感謝状が贈呈されました。定期利用団体の活動に興味がある方は、中央公民館までお問い合わせください。



「朗読 萌」の皆さん

### 【令和5年度 定期利用団体(49団体)】

- |                   |             |             |                   |
|-------------------|-------------|-------------|-------------------|
| ◇那珂マーガレットフォークダンス会 | ◇万葉グループさわらび | ◇セレブリティ     | ◇やまぶき<br>(年度途中まで) |
| ◇中世・近世の古文書を読む会    | ◇大正琴 水曜会    | ◇那珂混声合唱団    | ◇樹楽会              |
| ◇那珂つるしびなの会        | ◇なか日本語くらぶ   | ◇コーラス なごみ   | ◇墨翠会              |
| ◇ミュージック・ケア in 那珂  | ◇エコクラフトの会   | ◇エンジョイ・ダンス  | ◇フォトなか            |
| ◇大正琴孝響ハーモニー       | ◇ペンギン英会話    | ◇スマイルピクス    | ◇大和撫子             |
| ◇那珂市手話の会「かぼちゃ」    | ◇コーロ・フローラ   | ◇スマイル太極拳    | ◇自力整体教室           |
| ◇パッチワーク「ローズ」      | ◇食の教室 ライス   | ◇那珂空手クラブ    | ◇自彊術              |
| ◇ウェンズデイ英会話        | ◇スマイルともしび   | ◇那珂あせび句会    | ◇朗読 萌             |
| ◇絵手紙の会 紙ふうせん      | ◇ひだまり太極拳    | ◇さざんか       | ◇碁友会              |
| ◇食を楽しむ会「オリーブ」     | ◇ヨーガ ゆほびか   | ◇Be-Twitter | ◇彩の会              |
| ◇ひまわりスポーツクラブ      | ◇スマイルクッキング  | ◇慈青会        |                   |
| ◇那珂ジェンメイ太極拳       | ◇絵手紙の「なかま」  | ◇男の料理教室     |                   |
| ◇那珂太鼓保存会          | ◇根本正顕彰会     | ◇コール道       |                   |



那珂市中央公民館からの

## お知らせ

### 消防訓練 (8月8日と2月6日に実施)

火災発生時に迅速に対応し、来館者の安全を守ることを目的として、年2回の消防訓練を那珂市消防本部職員の皆さんのご協力を得て実施しました。初期消火、通報、スムーズな避難誘導等、適切な助言を受け、緊急時に生かせるよう訓練しました。第2回では火災現場の状況を瞬時に通報できるLive119による通報訓練も実施しました。



消火訓練



通報訓練 (Live119)

### 公民館大掃除 (8月20日)

公民館利用者のご協力をいただき、今年度も公民館大掃除を実施しました。例年以上の猛暑の中、多くの皆さんのご協力に感謝申し上げます。次年度は時期を遅らせ、9月に実施する予定です。



### 展示スペース (13の定期利用団体が利用)

本館2階の談話ホールに設置された展示スペースには、定期利用団体の活動の様子や作品を展示しております。今年度は、次の団体の皆さんにご利用いただきました。

- 4～5月 エコクラフトの会、絵手紙の会 紙ふうせん
- 6～7月 万葉グループさわらび、やまぶき
- 8～9月 朗読 萌、那珂つるしびなの会
- 10～11月 絵手紙の「なかま」、彩の会、根本正顕彰会
- 12～1月 ひまわりスポーツクラブ、パッチワーク「ローズ」
- 2～3月 那珂あせび句会、墨翠会



### 編集後記

「公民館だよりなか第95号」をお届けいたします。本号では令和5年度公民館講座や公民館まつり2023を中心に紹介します。今後も引き続き公民館活動へのご理解とご協力をお願いいたします。

■発行日 令和6年3月31日

■発行 那珂市中央公民館 〒311-0118 那珂市福田1819 電話 029-298-5680