

ライフカレッジ（防災について学ぶ2回シリーズ）



深めよう！
「出会い」「触れ合い」「学び合い」

ウィメンズクラス（全7回）



◇ソーシャルマナー



◇羊毛フェルトで作る
「ハロウィンかぼちゃ」



◇お洒落でカワイイ♡デコ和菓子

【目次】	令和4年度公民館講座16講座実施	P2～4
	公民館まつり2022ステージ発表	P5
	作品展示・バザー	P6
	一日体験講座	P7
	定期利用団体の紹介、お知らせ	P8

令和4年度 公民館講座 16 講座実施

ライフカレッジ



【第1弾】防災について学ぶ2回シリーズ

・第1回「人を助けるのは人」

茨城県防災・危機管理部 防災・危機管理課

地域防災力向上推進員 星毅雄氏

・第2回「災害から身を守る気象予報の見方」

NHK 水戸放送局 気象予報士・防災士 福嶋アダム氏

【第2弾】「Instagram 活用術」

～ビジネス視点であなたの魅力発信～

元那珂市地域おこし協力隊 入江紫織氏

【第3弾】「パティシエに学ぶチーズケーキ作り」

那珂市出身の洋菓子店オーナーシェフ

吉成隆宏氏

【第4弾】「鎌倉殿と平清盛」

～菅谷鹿島神社の「絵馬」が語る源平の合戦～

歴史民俗資料館学芸員 仲田昭一先生

歴史教室(全10回)高橋裕文先生、仲田昭一先生



◇今は主権在民ですが、主権を握るため、幾度も戦があり多くの民が死んだ。長い徳川時代から明治に変わる迄、我市周辺の先人達が、多くの事件に関わっていたことを学びました。又、強い意志を持ち、海、国を超え学びとった人達のお陰で今がある。感謝。高橋先生、仲田先生！貴重な資料を有難うございました。

史跡と文化財巡り(全5回) 仲田昭一先生



◇まず初めに、那珂市にたくさんの史跡や文化財が残されていることを受講して知りました。文化財等保存のため、額田城跡、南酒出城跡などで日々地域の方々が手入れされているご苦労に感謝です。仲田先生の丁寧な神社仏閣での説明や普段では拝見できない仏像も拝顔し、コロナ禍の中でも実り多い講座受講でした。

ウィメンズクラス(全7回)山下亜紀子先生他



◇毎回、自分にとって身近な内容でしたので、楽しく参加できました。『若さに差がつく「顔筋トレ」』によって、少しは表情豊かな顔になったかしら？『我が家の家事ダイエット』では、断捨離は結構なエネルギーが必要。でも、この受講を機に頑張りすぎずにやろうと思います。『羊毛フェルトで作る「ハロウィンかぼちゃ」』と『お洒落でカワイイ♥デコ和菓子』は休んでしまい残念。色々気づかされた講座でした。

(2) 公民館だより なか

颯爽と歩こう！(全7回) 鈴木律子先生



◇期待と興味をそそられる講座名に引き寄せられて受講しました。素敵にそして『ほめ上手』の先生と楽しい同志に励まされ、あっという間の7回です。歩くことで、素敵にエレガントに見えるようこれから過ごしていきたいです。

自力整体（全10回）岩間久江先生



◇体に刺激を与えることの大切さを痛感しました。思うように動けない体と格闘しながら、回を重ねる度に体が柔らかくなっていくのを実感しました。姿勢もよくなりました。動きの『レシピ』を頂き、わかりやすい説明と熱心な先生に感謝です。自力整体をこれからも続けたいと思います。

夜の自力整体（全10回）岩間久江先生



◇他の人の手を借りずに自分でもできるような手軽な整体を知ることができて良かったです。私には慢性的な手の痛みがありますが、自力整体で指を解した後は痛みが和らぎスッキリします。痛みがあったからこそ体験できたことです。これからも継続したいと思います。

蕎麦打ち入門・前期(全7回)佐々木典明先生



◇蕎麦打ちの道具があったので、自分で打ってみたいと思い受講しました。先生が打つを見てると自分でもできそうでしたが、見るのとやるのでは大違いでした。でも、先生が丁寧に教えてくれたので、最初から美味しいお蕎麦を食べることができました。

おうちランチ(全6回)軽部知美先生



◇3年ぶりに受講。1つの調理台に2名となり、和気あいあいとまではいきませんでしたが、完成した料理をお持ち帰りでき、家で家族と食しました。コロナ禍の中、最後まで無事に受講できて良かったです。

プランター de 野菜(全5回)綿引桂太先生



◇プランターで野菜を育てる楽しさと難しさを実感しました。水やり・日当たり・肥料などの違いで生育が全然違ってくるため、上手くいかなかったときの原因を突き止めて、次回に生かしていくことが大切だと学びました。講師の先生からはとても丁寧で適切なアドバイスがあり、とても良かったです。

寄せ植え（全7回）永井真美恵先生



◇毎回違った作品を作り上げていく楽しさや、講師の方を選んでいただいた花との出会いも、全て良かったです。また、寄せ植えの楽しさだけでなく、講師の方も明るく、ファッションを披露してくださったりして、場を盛り上げてくれました。また機会があったら参加したいです。

学ぼう!英会話(全12回)トム・ギブ先生



◇はじめての参加で最初は少し不安でしたが、先生は優しく、楽しい雰囲気です。1時間半があっという間に過ぎました。参加している皆さんとも日本語、英語でいろいろな話ができて楽しい時間でした。また次回も参加できることを楽しみにしています。

基礎Word講座(全15回)安彦三枝子先生



◇とても分かりやすく、楽しく受講できました。はがきやカレンダーの作り方など、実用的なことがワードの機能の中にあることが分かり、これからの生活に生かせそうです。講師の先生のエネルギーにパワーをいただきました。

蕎麦打ち入門・後期(全7回)佐々木典明先生



◇前半と後半に分けて蕎麦打ちをすることで、他の人が打つ様子を見ることができ勉強になりました。自分ができない部分や他の人が苦戦している場面をご指導いただくことで、少しずつですが蕎麦打ちを自分のものにしていくことができました。まだまだですけどね。

大人のスケッチ(全10回)岩渕幸子先生



◇もともと絵を描くのは好きでしたが、専門的に勉強することがなく、この講座に興味があり受講しました。水彩色鉛筆に初めて触れ、その奥深さに驚きました。発色の美しさ、そのまま描いても水筆で描いてもよい『自由な表現』に感動し、魅力を感じました。まだ入口に入ったただけなので、できれば来年も続けて学びたいです。

ダンス&ストレッチ(全10回)木村望先生



◇運動が苦手なので、楽しみながら動けることをしたいと思って参加しました。体力がない私がダンスについていけないか心配でしたが、「できる範囲で動けば大丈夫です。」との先生の言葉に甘えて、焦らず動くことができました。できないながらもみんなと一緒に踊れて、とても楽しかったです。

お知らせください

中央公民館で『開催してほしい講座』や『お勧めしたい講座』などがございましたら、ぜひお知らせください。

皆さまからの情報をお待ちしております。

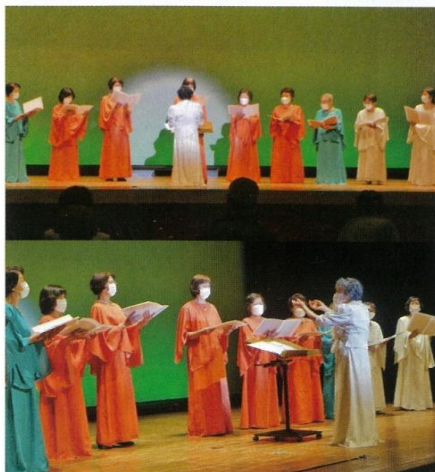


公民館まつり2022

ステージ発表 11月26日(土) 定期利用団体9団体が参加

観客を前にしての3年ぶりの発表とあって、発表された団体の皆さんの表情はとても生き生きとしていました。また、日頃の練習成果を発表することができた満足感、充実感に満ち溢れていました。

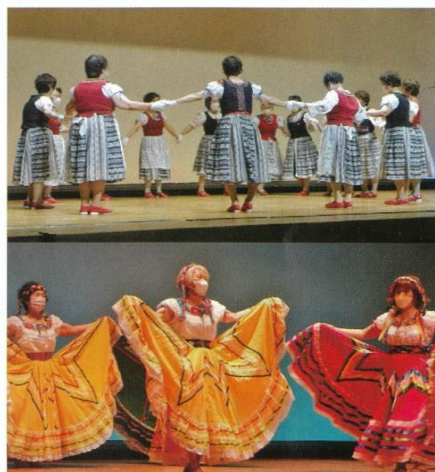
コーラス なごみ



太極拳朋友会



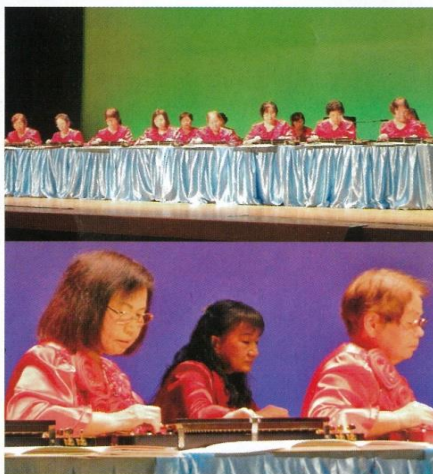
那珂マーガレットフォークダンス会



那珂混声合唱団(ザ・なかペラース)



大正琴 水曜会



ひだまり太極拳



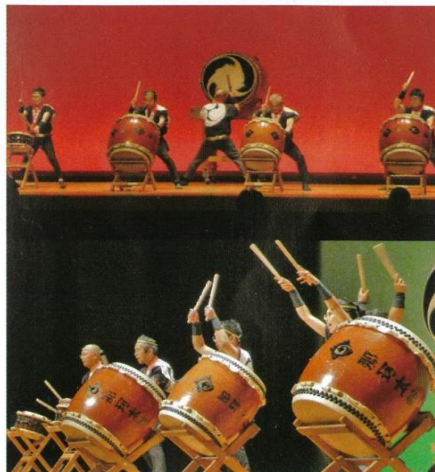
朗読 萌



大正琴孝響ハーモニー



那珂太鼓保存会



作品展示 11月26日(土)、11月27日(日)



<作品展示参加団体>

- ・絵手がみの会
「紙ふうせん」
- ・パッチワーク
「ローズ」
- ・那珂あせび句会
- ・フォトなか
- ・万葉グループ
さわらび
- ・戸多地区まちづくり
委員会(美那の会)
- ・菅谷地区まちづく
り委員会
- ・芳野地区まちづく
り委員会
- ・ひまわりスポーツ
クラブ

バザーご協力ありがとうございました

11月26日(土)

- ・ナザレ園就労支援事業所
- ・やまびこの里福祉会かしの木
- ・ハピネス東海

11月27日(日)

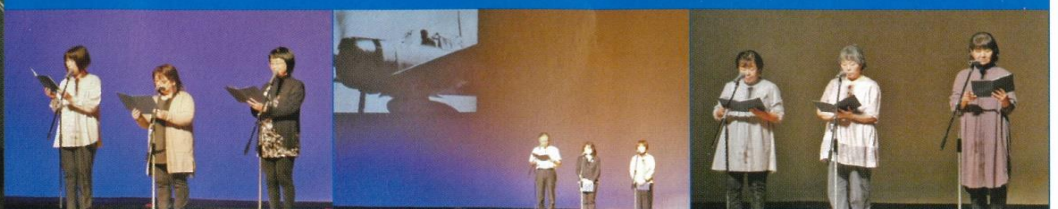
- ・実誠会なるみ園
- ・ハートケアセンターひたちなか



朗読ステージ 11月27日(日)

晩秋に、大切な人を思い出す朗読のひとつ『幸せ』とは～

出演者の緩急や間を上手に生かした臨場感あふれる朗読は、観客の心を魅了しました。しっとりとした幸せな時間を味わうことができた朗読ステージでした。



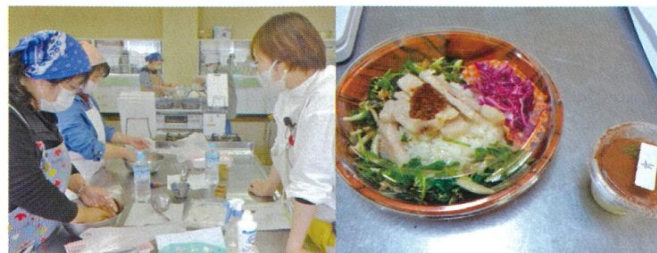
出演 見澤淑恵氏 & 「次世代に伝えたい朗読と紙芝居のオリーブ」

一日体験講座 11月27日(日)



**音楽療法 ミュージック・ケア
ミュージック・ケア in 那珂**

音楽に合わせてゆるやかに体を動かし、快い刺激を体感しました。



**塩麹仕込みと発酵食品のワンプレート作り
あんこちゃ Satoko 先生**

発酵食品ソムリエから身体に優しい料理作りを学びました。



**ワンターンモーターを作ろう! etc
かがくのたまごサポーター**

たくさんの「ふしぎ」を発見したり体験したりしました。



**ブローチうさぎ
那珂つるしびなの会**

バラスチロールを使って赤い目のうさぎ作りをしました。



**大正琴の演奏
大正琴孝響ハーモニー**

大正琴に実際に触れて音色の楽しさを体験しました。



**クラフト制作体験と土のう袋ボランティア
ガールスカウト茨城 37 団**

クラフト体験をしたり、被災地に送る土のう袋へ励ましのメッセージを書き入れたりしました。



クリスマスの寄せ植え 永井真美恵先生

クリスマスをイメージした寄せ植え作りを行いました。



パステル画 後藤美智子先生

「アムステルダムの夜明け」をパステルで表現しました。

一日体験講座 12月2日(金) 3日(土)



SNS 用の画像加工術 安彦三枝子先生

Canva アプリのテンプレートを用いて画像の加工を学びました。



出汁と返し 佐々木典明先生

年越し蕎麦を楽しむため、手作りの出汁と本返し作りに挑戦しました。



**みんなで楽しむ絵本とカラペハリエの世界
熊倉裕子先生 中河原優子先生**

絵本を読んだり、カラーペーパーを使って貼り絵をしたりして楽しみました。

定期利用団体の紹介

令和4年度は51の団体が定期利用団体として登録し、年間を通じて定期的にご利用いただきました。定期利用団体に登録すると、利用の予約や使用料について優遇措置が受けられます。一方、公民館まつりや大掃除などの公民館行事に積極的に参加ご協力いただいております。登録要件などにつきましては、当館にお問い合わせください。

【令和4年度 定期利用団体】

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



那珂市中央公民館からの お知らせ

消防訓練実施

火災発生時、迅速に行動して来館者の安全を守るため、8月2日と2月10日の2回、消防訓練を実施しました。初期消火や屋内消火栓の使い方、非常事態が起こったときの安全確保や避難誘導がスムーズに行えるように訓練しました。那珂市消防本部職員より全体を通しての講評をいただき、避難誘導時の課題を再確認しました。

玄関ロビーを彩る「生け花」

那珂市文化協会華道部の皆様のご好意により、今年もロビーに1年を通して生け花を飾っていただきました。那珂市文化協会華道部の皆さん、ありがとうございます。

公民館見学

6月に五台小学校の3年生が学級単位で、11月には菅谷西小学校の2年生の1グループが校外学習で公民館を訪れました。館内施設の写真を撮ったり、気づいたことをメモしたり、疑問に思ったことを質問したりしながら熱心に見学していました。

公民館大掃除

日頃公民館をご利用いただいている定期利用団体の皆さんの参加を得て、8月21日に公民館の大掃除を行いました。以前は12月に行っていましたが、冷たい水を使う作業を伴うため、夏に実施時期を変更して行いました。ご参加いただきました皆様のご協力に感謝します。ありがとうございました。



五台小学校 3年児童



菅谷西小学校 2年児童



編集後記

「公民館だよりなか第94号」をお届けいたします。本号では、令和4年度公民館講座、公民館まつり2022を中心に紹介いたしました。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5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