

公民館
だより

なか

発行
那珂市中央公民館

令和7年3月31日

No.96



深めよう!
「出会い」「触れ合い」「学び合い」

♡♡ チアダンス ♡♡



♡♡ 夜ヨガ ♡♡



♡♡ ボクササイズ ♡♡



♡♡ ソング ♡♡

【目次】

令和6年度公民館講座		P2～4
公民館まつり2024	市制施行20周年記念イベント、作品展示	 P5
	ステージ発表、バザー	 P6
	体験教室、屋外イベント	 P7
定期利用団体の紹介、ロビーの活用、お知らせ		P8

令和6年度 公民館講座

5月から2月にかけて、座学や体験・体操などのさまざまな講座を開設しました。今年度は小学生対象の講座も開設し、幅広い年代の皆さんに受講していただきました。ご協力ありがとうございました。受講生の感想の一部をご紹介します。

ライフカレッジ

【5月講座】

声を出してアンチエイジング
～「発声+笑顔=元気」でいつまでも若々しく～
講師 高信佳子 先生



◇声って不思議？腹式呼吸と発声のポイント、滑舌・喉の使い方など、ふだん何気なく使っていることを意識することが大事ですね。

【7月講座】

シニア世代の生活充実に向けて！
講師 鈴木敏雄 先生



◇初めて公民館講座に参加しましたが、今まで知っていることを再確認することができ、さらに新たな事項を知ることができ、有意義な講座でした。

【11月講座】

那珂市の歴史講座 ～徳川光圀と西山荘～
講師 仲田昭一 先生



◇歴史上このように重要な建物を意識せず過ごしていました。次に西山荘へ行くときに違った見方ができます。ありがとうございました。

歴史教室(全10回)高橋裕文先生、仲田昭一先生



◇今回、歴史教室と併せて那珂市の史跡と文化財巡りも同時に受講したことで、机上の知識と、現地を実際目で見ていたことから、講義の内容が自然と頭の中で描かれ、非常によく理解することができました。二人の先生方、1年間ありがとうございました。

史跡と文化財巡り(全5回)齋藤郁子先生、仲田昭一先生



◇那珂市に住んで60年近くになります。今回は初めて見た知り知ったりすることばかりで勉強になりました。そこで思ったことは、史跡などに込められた思いや願いは、昔も今も変わらないということです。地域との接点や結びつきが薄れる中、伝え残していかなければいけないと思いました。

基礎word講座(全8回) 安彦三枝子先生



◇初めてのパソコン操作。基礎から教えていただき、何とか文章や表の作成までできるようになりました。まだまだ完全に理解したとは言えませんが、ちょっとしたお知らせ文書など、パソコンで打ってみることができるようになり、うれしく思います。

スマホの基礎(全7回) 安彦三枝子先生



◇毎回楽しく参加させていただきました。電話とLINEは使えますが、操作で分からないことがあるとすぐに娘にお願いしていたので、「自分でできるようになりたい」と思い参加しました。写真の撮り方、アプリの活用などを教えていただき、とても勉強になりました。

学ぼう!英会話 (全 12 回) クンツェ マティアス先生



◇初めて公民館講座を体験しました。ちょっと不安なスタートでしたが、参加した皆さんが明るく元気に、そして積極的に英語での会話をされていることに背中を押されて通っておりまして。新しい扉を開けてみることはとても刺激があり、人生の活力になりました。また機会があったら参加してみたいです。先生もイケメンで、とても良かったです。

おうちランチ(全6回) 軽部知美先生



◇毎回とても楽しく参加させていただきました。軽部先生のお料理は、手に入りやすい材料で、家ですぐに作れるレシピばかりなので、我が家の定番メニューになった物もありました。材料や調味料の効能なども教えていただき、たいへん勉強になりました。家族の健康のためにもなりありがとうございました。お世話になりました。

デコ和菓子(全4回) 内山麻里先生



◇公民館講座を受講するのは初めてでした。『デコ和菓子』の名の通り、見ても楽しめ、味もおいしいお菓子を教えていただきました。お勤めの材料や作り方も丁寧に教えていただき、自分でも和菓子を作れるようになりました。丁寧なご指導をありがとうございました。また受講したいです。



**基本の寄せ植え(全3回)
中級の寄せ植え(全3回) 永井真美恵先生**



◇寄せ植えは自己流で、お花は自分の好みで組み合わせ、展示物を真似していました。この講座は土作りから学び、お花の特性や水の与え方など、知らなかったことをたくさん教えていただきました。元気いっぱいの先生のお話に引き込まれ、3回の講座では足りないくらいです。これからは自信を持って鉢植えを育てていきます。

颯爽と歩こう! (全7回) 鈴木律子先生



◇今回で3回目になります。歩くことが大事だと毎回思います。先生の歩く姿が美しく、少しでも近づけるように、これからも受講したいと思っています。階段の上り下り、椅子の座り方等、いろいろと教えていただきました。写真のポーズも毎回思い出して実践しています。

**夜の自力整体(全10回)
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。何よりふだんの姿勢に意識を持つ大切さを知りました。誰にでもきっとある『自力』を信じながら楽しみつ、心までもが癒された講座でした。

ボクササイズ(全10回) 山田愛美先生



◇肩こりがとれ、汗もかいて気持ち良く、とても身体がすっきりする感じがします。ストレス解消にもなっていると思います。大変な動きはないですし、最後のストレッチでも軽くなる気がします。長くできたらいいなと思いました。

チアダンス(全10回) 木村望先生



◇わたしは、先生とみんなでダンスの難しいところを何回も練習したことが心に残っています。先生と練習したので、本番では完ぺきに踊りたいです。来年もチアダンスがあればまた入りたいです。

夜の蕎麦打ち入門(全5回) 朝の蕎麦打ち入門(全5回) 佐々木典明先生



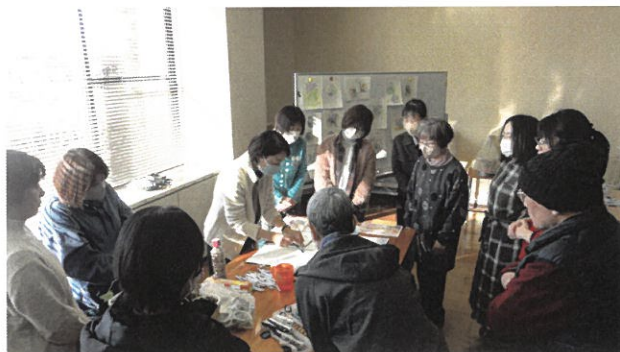
◇講座では大変丁寧に指導していただき、楽しく受講できました。今後も引き続き学んでいきたい。指導していただきながら打った蕎麦は、お店で食べる蕎麦よりはるかに美味しく感じました。家族も毎回楽しみにしていて、美味しくいただきました。ありがとうございました。

ソング(全8回) 伴奏者:佐々木かおりさん



◇かつての『歌声喫茶』のように、みんなで楽しく歌う気軽な講座かと思って参加しましたが、歌う楽しさはもとより、楽譜の読み方や発声法まで学ぶことができ、参加して良かったと思っています。

スケッチと着彩(全10回) 岩渕幸子先生



◇初めて絵と向き合いました。基本を分からずどう描いていいのか悩みましたが、先生の丁寧で親切な教え方で、少しでしたが描き方のコツがつかめたような気がします。これからの趣味がひとつ増えました。ありがとうございました。

ダンス&ストレッチ(全10回) 木村望先生



◇運動不足解消のために申し込みました。アットホームな雰囲気、無理なく続けられました。ダンスの振り付けも少しずつ教えてくれたので、ダンス初心者にもおすすめです。

夜ヨガ(全10回) 鈴木さと子先生



◇普段使っていない筋肉を使うことを無理なく行うことができ、講座後は体が楽になるので受講するのが楽しみになりました。また、講師の先生の進め方に押しつけがなく、リラックスして受講できました。自宅ではなかなかできないことを行うことができてよかったと思います。

公民館まつり2024

11月23日(土)、24日(日)開催

☆☆那珂市市制施行20周年記念イベント☆☆ 24日(日) 10:00~12:00
親子で作ろう☆台湾スイーツ「台湾のお茶とスイーツを楽しみながら学びましょう!」

令和6年5月、那珂市と台湾南部の台南市が友好都市となりました。そこで、今年度の公民館まつりでは、那珂市市制施行20周年記念イベントとして茨城台湾総会会長の田川莉沙氏を講師にお招きし、台湾の定番スイーツ「愛玉子(オーギョーチー)」を親子で作る体験教室を開催しました。

事前予約と当日参加の9組の親子が、台湾の地理や文化、観光についての話と台湾のランタンフェスティバルでも配布された「小籠包ミニランタン」の作成を通して、台湾についての理解を深めながらスイーツ作りを体験しました。また、保護者は台湾茶の入れ方を学びながらお茶も楽しみました。2時間の体験教室でしたが、参加された皆さんは大変満足な様子でした。



作品展示 11月23日(土)24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13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成果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、今年も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。



エコクラフトの会 樹楽会 紙ふうせん
絵手紙の「なかま」 墨翠会 ペンギン英会話
パッチワーク「ローズ」 さわらび
ひまわりスポーツクラブ
文化協会写真部会
菅谷地区まちづくり委員会
戸多地区まちづくり委員会
芳野地区まちづくり委員会

ステージ発表 11月23日(土)

公民館を利用している8つの団体と小学生を対象として開催した公民館講座「チアダンス」の皆さんが、集会ホールにおいてステージ発表を行いました。各団体とも日々の活動の成果を十分に発揮し、力いっぱい発表しました。チアダンスを披露する小学生の姿をカメラに収めようとご家族の方も大勢いらしてくださいました。参加された団体の皆さん、会場にお越しいただいた皆さん、ご協力ありがとうございました。

自彊術(じきょうじゅつ)



チアダンス



手品の壺



大正琴孝響ハーモニー・水曜会



ひだまり太極拳



朗読 萌



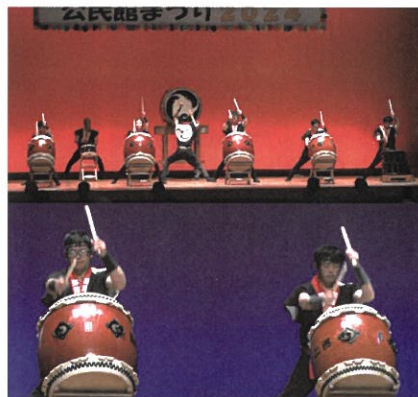
なかペラーズ(那珂混声合唱団)



コーロ・フローラ



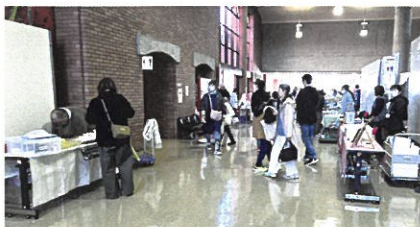
那珂太鼓保存会



バザー 11月23日(土)

ハートケアセンターひたちなか
やまびこの里福祉会かしの木水戸

ライフサポートなか
ナザレ園就労支援事業所



体験教室 11月23日(土)24日(日)

公民館利用団体の皆さんや公民館講座の講師の先生にご協力をいただき、お茶や科学体験、手品、楽器演奏、運動、製作活動など、さまざまな体験教室を開催しました。参加された皆さんは、初めて体験する楽しさや面白さを味わうことができた様子でした。



お茶席・お菓子付
つくばね会&ガールスカウト



おもしろ・ふしぎ体験
かがくのたまごサポーターズ



大正琴の演奏
大正琴孝響ハーモニ



やさしいマジック
手品の壺



オーバルボール
ひまわりスポーツクラブ



エコクラフト・花結び
エコクラフトの会



ブローチの製作
那珂つるしびなの会



ドキドキ♥体験
お箏(琴)
菊華世裕子 先生



ヨガ体験
鈴木さと子 先生



寄せ植え
永井真美恵 先生



バステルアート
後藤美智子 先生

屋外イベント 11月23日(土)24日(日)

屋外イベントとして、23日(土)は那珂消防署と那珂警察署のご協力により消防車やパトカー、白バイなどの地域の安全を守る車の展示や体験イベントを、24日(日)は那珂市建設業協同組合のご協力によりショベルカーなどのはたらく車の展示や体験イベントを行いました。2日間ともたくさんの方々が来場し、ご家族で楽しんでいただきました。

那珂消防署



那珂警察署



那珂市建設業協同組合



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仕組みがあります。令和6年度（2024年度）は46の団体が登録し、定期的に活動してきました。また、日頃の活動の発表の場として、公民館まつりにも積極的にご参加いただきました。

一方、各団体とも会員数の減少が課題となっています。定期利用団体として登録いただくためには、会員数10人以上という要件があります。しかし、その要件を満たすことができない状況がでてきており、団体の登録数も平成25年度（2013年度）の59団体に対して、この10年で大幅に減少しています。



作品展示（2階展示スペース）

【令和6年度 定期利用団体(46団体)】

- | | | | |
|------------------|------------|-------------|----------|
| ◇那珂マーガレットFD会 | ◇那珂太鼓保存会 | ◇根本正顕彰会 | ◇コール道 |
| ◇中世近世の古文書を読む会 | ◇さわらび | ◇セレブリティ | ◇樹楽会 |
| ◇那珂つるしびなの会 | ◇大正琴 水曜会 | ◇那珂混声合唱団 | ◇墨翠会 |
| ◇ミュージック・ケア in 那珂 | ◇なか日本語くらぶ | ◇コーラス なごみ | ◇自彊術 |
| ◇大正琴孝響ハーモニー | ◇エコクラフトの会 | ◇スマイルピクス | ◇大和撫子 |
| ◇那珂市手話の会「かぼちゃ」 | ◇ペンギン英会話 | ◇スマイル太極拳 | ◇朗読 萌 |
| ◇パッチワーク「ローズ」 | ◇コーロ・フローラ | ◇那珂空手クラブ | ◇碁友会 |
| ◇ウェンズデイ英会話 | ◇スマイルともしび | ◇自力整体教室 | ◇彩の会 |
| ◇エンジョイダンス | ◇ひだまり太極拳 | ◇さざんか | ◇食の教室ライス |
| ◇食を楽しむ会「オリーブ」 | ◇ヨーガ ゆほびか | ◇Be-Twitter | ◇紙ふうせん |
| ◇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 | |



中央公民館のロビーの活用・お知らせ

中央公民館のロビーにはTVモニターやミニギャラリーがあり、それらを利用して公民館講座や行事の活動状況を紹介しています。また、那珂市の行事や事業のためにロビーを利用したり、地域団体が募集した作品の展示のために活用したりしていただいています。2024年はポスターやパネル等を展示し、多くの皆さんにご覧になっていただきました。

- ・環境フェスティバルポスター等展示5月～6月
- ・国際平和ポスターコンテスト作品展示 9月
- ・小中一貫教育10周年パネル展示10月～12月
- ・防火ポスター展示 11月
- ・水戸葵陵高等学校書道部
書道パフォーマンス作品展示11月～12月
- ・那珂市文化協会華道部生け花展示（随時）
- ・献血受付会場4月、8月、11月、12月
- ・ひなまつりの展示2月～3月



消防訓練

(8月7日(水)、2月7日(金))

火災発生時の迅速な対応と人命救助の必要性を学ぶために、那珂市消防本部職員の皆さんの協力を得て、年2回の消防訓練を実施しました。今年度は、初期消火訓練、避難経路の確認、消火ホースの使い方、AEDの利用訓練などを行いました。



公民館大掃除(9月29日(日))

公民館の定期利用団体の皆さんには、今年度も年1回の公民館大掃除にご協力いただきました。調理室の食器棚や各部屋の物入れなど、ふだん掃除のできない場所を含めて念入りに拭き掃除をしていただき、大変きれいになりました。ご協力ありがとうございました。



編集後記

「公民館だよりなか第96号」をお届けいたします。本号では令和6年度公民館講座や公民館まつり2024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7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