

公民館  
だより

なか

発行  
那珂市中央公民館

令和8年3月31日

No.97



深めよう!  
「出会い」「触れ合い」「学び合い」

♡♡ 史跡と文化財巡り（水戸八景巡り／水門帰帆）♡♡



♡♡ 朝ヨガ ♡♡



♡♡ お箏（琴）の教室 ♡♡



♡♡ フラワーアレンジメント ♡♡

【目次】	令和7年度公民館講座	.....	P2～4
	公民館まつり2025	ステージ発表	..... P5
		特別展示、バザー	..... P6
		展示コーナー、体験コーナー	..... P7
	定期利用団体の紹介、お知らせ	.....	P8

## 令和7年度 公民館講座

本年度は、5月から開講の前期講座と9月から開講の後期講座を合わせ、22の講座を開講しました。多くの皆さんに受講いただきありがとうございました。受講された皆さんの感想を掲載します。

### ライフカレッジ(前期・全3回)

**通る声で印象アップ**  
～簡単ボイストレーニング～  
講師 高信佳子先生



◇1時間があっという間で“通る声”について、たいへんよく分かりました。実践も楽しく、日常にいかしていきたいと思います。有意義な講座でした。ありがとうございました。

**凛とした姿勢と歩き方**  
～ポスチャーウォーキング～  
講師 鈴木律子先生



◇意識して歩くことの大切さ、体幹、背筋力、歩くときの視線、(後ろへの)腕の振り方。たくさんの価値のある学びがありました。ありがとうございました。

**好印象を残す表情作り**  
～コアフェイストレーニング～  
講師 小林かおる先生



◇最初に撮った写真と最後の写真を見比べてみると、違いがよく分かってとても満足できる講座でした。これからも自主トレをしていきたいと思いました。

### 歴史教室(全8回)高橋裕文先生、仲田昭一先生



◇時間にゆとりができたため、初めて参加させていただきました。前から地元の歴史を学びたいと思っていたので、知らないことをたくさん学べて楽しかったです。次年度も受講して更に地元の歴史の学びを深めていきたいです。

### 史跡と文化財巡り(全5回)仲田昭一先生、齋藤郁子先生



◇充実した内容でたいへん勉強になりました。那珂市周辺に史跡や文化財がこんなに多くあるのに驚きました。車中での史跡等の講義と現地での住職や関係者の説明で理解を深めるとともに、あらためて歴史の重みを感じました。

### 学ぼう!英会話(全12回)クンツェ マティアス先生



◇意欲にあふれた雰囲気楽しく学ぶことができた。出席される受講者の方々の様々な経験がレッスンの中で伝わり、本当に毎日が楽しみとなっていた。講師の先生もプライベートの話を織り交ぜながら興味深い話をたくさんしてくださいすばらしい講座だった。心より感謝します。

### 基礎Word講座(全7回) 安彦三枝子先生



◇これまでWordはほとんど使ったことがなかったが、今回の講座で基本的な使い方を学ぶことができた。特に、文書作成はこれから様々な場面で使うと思うので、講座で学んだことを活用して、パソコンが苦手な母にもやり方を教えられるようにしたい。

## 朝ヨガ(全10回)

## 鈴木さと子先生



◇朝早起きしてのヨガは、1日のスタートを気持ちよくすることができます。会場も窓が大きく空や緑が見えてとてもきれいです。先生の教え

方も分かりやすく、ヨガ好きになりました。また朝ヨガをする機会があれば、ぜひ参加したいです。涼しくなれば外ヨガも良いですね。

## 夜の自力整体(全10回)

## 岩間久江先生



◇自力整体は素晴らしいと思います。疲れていても、受講するとスッキリして、ぐっすり眠れます。自身の体を使って整体をすることに、いつ

も感動します。先生の優しいご指導にも感謝です。昼間仕事があっても、夜の講座は参加できるので、これも嬉しいです。

## おうちスイーツ(全4回)

## 軽部知美先生



◇楽しい講座で、自分でこんなにも美味しくできるのかと感動しました。知らない方々とグループで助け合ったり、おしゃべりをしたりしながら

活動できました。講師の優しい語りかけや指導で心がなごみました。材料も準備をしていただけたのでとてもやりやすかったです。

## ボクササイズ(全10回)

## 山田愛美先生



◇初心者のため最初は不安だったのですが、先生の分かりやすい指導のもと、楽しく活動することができてありがたかったです。最初と最後に

ちゃんとストレッチの時間があったため、全く問題なく動くことができました。

## 寄せ植え(全6回)

## 永井真美恵先生



◇2度目の申し込みで当選し受講することができました。今までは自己流でやっていましたが、どのように違うのか、これからは楽しみたいと

いう思いで参加しました。土の作り方、花ポットの扱いなど、全てが目から鱗で様々な知識を得ることができました。パワフルな先生の説明も魅力です。

## チアダンス(全12回)

## 木村望先生



◇小学3年の娘には初めてのチアダンスでしたが、楽しく真剣に取り組めたようで、自信につながったと思います。家でも楽しそうに練習したり、毎日柔軟をしたりして、自主性も出てプラスになることばかりでした。受講して良かったと思いました。これからはチアダンスを続けていってほしいです。

## ソング(全7回)

## 佐々木かおり先生



◇普段の生活の中で大きな声を出すことが少なくなり、歌を歌いたと思っていました。コーラスはちょっとハードルが高いですが、み

んなで歌うのであればできると思いました。受講してみて、楽しく歌えて、体のためにもとても良い感じがしました。ぜひまた受講したいと思います。

## お箏(琴)の教室(全8回)

## 菊華世裕子先生



◇琴の音が聞こえてきた。何て良い音色なんだろう。以前から私も弾いてみたいと思っていたところ、講座が開催されるというので早速申し込みました。

先生の丁寧な手ほどきにより、琴に触れたことがない方も私も弾くことができるようになりました。8回の教室も「あっ」という間に終わってしまいました。楽しかったです。

## フラワーアレンジメント(全5回) 杉山柳霞先生



◇花を1本、オアシスに入れるのもドキドキしながら入れていくのですが、先生が一人ひとり丁寧に教えてくれます。テーマ『お正月』のアレンジメントでは、使う花などの説明もしてくださり、とても勉強になりました。楽しい先生で、あっという間に講座が終わってしまうので寂しいです。

## 自力整体(全10回)

## 岩間久江先生



◇講座の参加は初めてでしたが、とても充実した時間となりました。年齢とともに体の歪みや痛み、疲れ等が増えるばかりですが、「自力整体」

のおかげで、自分自身で解消できることを知り、これからも続けたいと思います。

## ライフカレッジ(後期・全3回) 遠藤実先生



◇相続が身近な問題と感じ始めたタイミングでこの講座を受講することができました。先生の講話は具体例を挙げて説明していただけたので、

とても分かりやすく理解することができました。今回得た知識を今後起こるであろう相続問題に活かしていけたらと思います。

## スケッチと着彩(全10回)

## 岩渕幸子先生



◇漠然と描いていた絵をもう少し上達させたいと思い受講しました。画材の選び方から教えていただき、先生の丁寧できめ細やかなご指導のもと、今まで挑戦しなかったモチーフを描くことができ、絵画制作の難しさと楽しさを知ることができました。

と、今まで挑戦しなかったモチーフを描くことができ、絵画制作の難しさと楽しさを知ることができました。

## 夜ヨガ(全10回)

## 鈴木さと子先生



◇以前よりヨガをやりたいと思っており、今回良いチャンスだと思い参加しました。教えていただいたことを家でもやろうと思うのですが忘れてしまい、なかなか成果が出ません。これを機会にヨガ教室に入ることを検討したいと思います。

忘れてしまい、なかなか成果が出ません。これを機会にヨガ教室に入ることを検討したいと思います。

## 蕎麦打ち入門(夜・朝全5回)

## 佐々木典明先生



◇やっと念願の蕎麦打ちの講座を受講することができました。思った以上に難しく緊張の連続でした。何回、何分という作業ではなく、感覚が分かりませんでした。蕎麦を大事に扱い道具を丁寧に扱うことを忘れずに練習を重ねていきます。とても楽しい5日間でした。ありがとうございました。

と、今まで挑戦しなかったモチーフを描くことができ、絵画制作の難しさと楽しさを知ることができました。

## ダンス&ストレッチ(全10回) 木村望先生



◇毎回参加させていただいていますが、いつも先生が新しい曲を考えてくださり、シニアでもついていけるよう工夫してくれているので、楽し

くついていけます。これからも、自分の体がついていける限り、参加したいと思っています。

## デコ和菓子(全3回)

## 内山麻里先生



◇毎回とても楽しく参加させていただきま

と、今まで挑戦しなかったモチーフを描くことができ、絵画制作の難しさと楽しさを知ることができました。

# 公民館まつり2025

今年度の公民館まつりは、11月22日（土）から26日（水）に開催しました。22日は公民館を利用する団体の皆さんによるステージ発表や体験教室、また、那珂警察署や那珂市消防署の協力による緊急車両の展示を中心に行いました。23日は水戸葵陵高等学校書道部の書道パフォーマンス、自衛隊の協力による広報車両の展示や物品販売、おもしろ理科先生によるサイエンス体験を中心に行いました。また、那珂市就労支援施設の協力によるバザーや、「食の教室ライス」の皆さんによるロールサンドなどの販売も行われ、たいへん好評でした。定期利用団体の皆さんや地区まちづくり委員会の皆さんによる作品展示は22日から26日まで行い、多くの来館者に鑑賞していただきました。

## ☆☆ ステージ発表 22日(土) ☆☆

ザ！なかペラーズ(那珂混声合唱団)



チアダンス



自彊術(じきょうじゅつ)



大正琴孝響ハーモニー・水曜会



コーラス なごみ



ひだまり太極拳



朗読 萌



那珂太鼓保存会



## ☆☆ 書道パフォーマンス 水戸葵陵高等学校書道部 23日(日) ☆☆

昨年、那珂市文化祭で好評を博した水戸葵陵高等学校書道部の書道パフォーマンスを、今年は公民館まつり2025で披露していただきました。水戸葵陵高等学校書道部は7年連続で書道パフォーマンス甲子園に出場し、今年度は見事優勝を果たし、全国からエントリーした104校の頂点となりました。来場者は部員13名の表情豊かな演技と美しく力強いパフォーマンスに魅了されました。



## ☆☆ 車両等展示 22日(土)・23日(日) ☆☆

【那珂警察署 (22日)】



【那珂消防署 (22日)】



【自衛隊 (23日)】



## ☆☆ バザー 22日(土)・23日(日) ☆☆

<ご協力いただいた団体>ハートケアセンターひたちなか、かしの木パン工房、ライフワークサポートなか食の教室 ライス、エコクラフトの会



☆☆ 展示コーナー 22日(土)・23日(日)・25日(火)・26日(水) ☆☆

1階ロビーと2階談話ホールの展示コーナーには、12の団体にご協力をいただき、日頃の活動の様子や制作した作品を展示していただきました。



＜参加団体＞  
 墨翠会、フォトなか、樹楽会、エコクラフトの会、さわらび、絵てがみの会「紙ふうせん」、パッチワーク「ローズ」、ペンギン英会話、菅谷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」、芳野地区まちづくり委員会、五台地区まちづくり委員会

☆☆ 体験コーナー 22日(土) ☆☆



リース飾り作り



大正琴の演奏



初心者向け「ヨガ」



柿渋染めて作るブローチ



ガールスカウト体験



おもしろ工作体験

☆☆ 体験コーナー 23日(日) ☆☆



光で遊ぼう



紙飛行機を折って飛ばそう



オリジナル缶マグネットを作ろう!



ニュースポーツ (モルック)

## 定期利用団体の紹介

令和7年度（2025年度）は44の団体が定期利用団体として登録し、毎月定期的に公民館を利用して活動してきました。また、公民館まつり2025のステージ発表や展示発表に積極的に参加し、日頃の活動の成果を発表しました。

今年度ご利用いただいた定期利用団体は、次の表のとおりです。

### 【令和7年度 定期利用団体(44団体)】

- |                  |            |              |       |
|------------------|------------|--------------|-------|
| ◇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   | ◇コーラス なごみ    | ◇墨翠会  |
| ◇ミュージック・ケア in 那珂 | ◇なか日本語くらぶ  | ◇スマイル太極拳     | ◇白彊術  |
| ◇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 |
| ◇食を楽しむ会「オリーブ」    | ◇ペンギン英会話   | ◇食の教室 ライス    | ◇朗読 萌 |
| ◇パッチワーク「ローズ」     | ◇紙ふうせん     | ◇那珂空手クラブ     | ◇基友会  |
| ◇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        | ◇コール道 |
| ◇ヨガサークル ナマステ     | ◇ヨーガ ゆほびか  | ◇Be-Twitter  |       |
| ◇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    | ◇那珂マーガレットFD会 |       |



## 中央公民館からのお知らせ

### 中央公民館 1階ロビーや図書閲覧室、2階談話ホール展示ケースの利用について

#### 【ロビー】

- ロビーは、原則、自由にお使いいただけます。但し、作品展示や多人数で使用する場合は、公民館使用許可申請書を使用日の10日前までに提出いただいています。

#### 【図書閲覧室】

- 新聞や雑誌等を保管しており、来館した方に自由に閲覧していただいております。また、短時間ならば少人数による打ち合わせのための利用も可能です。打ち合わせで利用する場合は、窓口へお声がけください。但し、飲食はできません。

#### 【談話ホール】

- 少人数の打ち合わせでご利用いただくことが可能です。窓口へお声がけください。また、飲食も可能です。



環境保護ポスター展示



文化協会華道部会



図書閲覧室



打ち合わせをする退職公務員連盟の皆さん



展示ケース（根本正顕彰会・彩の会）



### 消防訓練(9月10日、2月4日)

当館は多くの方が利用する施設のため、年2回の消防訓練を実施しています。今年も那珂市消防本部職員の協力により9月と2月にそれぞれ実施しました。初期消火や迅速な避難誘導の訓練を行うとともに、消火栓の利用方法について確認をしました。



### 編集後記

「公民館だよりなか第97号」をお届けいたします。本号では令和7年度公民館講座や公民館まつり2025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8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