

まちよりむらより、 持ちより公民館だより

「親子ふれあい3B体操」

千葉市草野公民館 ☎043-287-3791



草野公民館は、千葉市の稲毛区にあり、昭和56年開設の公民館です。国道16号の千葉から柏方面に向かう途中、国道16号の右側にある公民館です。

ここ数年来、「草野親子教室」ということで、小学校入学前の乳幼児とその保護者を対象とした講座を開催していましたが、平成26年度からこの講座に3B体操を取り入れ、日本3B体操協会の指導者の方に講師をお願いし、「親子ふれあい3B体操」ということで、主催事業として講座を開催しました。

3B体操というと、聞きなれないという方もい

らっしゃると思います。3Bとは、ボール、ベル、ベルターの3種類の手具のことで、これらを使いながら、音楽に合わせて体操をする、というもので、昭和46年に体操が考案されて以来、約40年を越す歴史があるそうです。

子どもから高齢者の方まで広く楽しめることが特徴で、伴奏する音楽も子ども向けのアップテンポのものから、高齢者向けの演歌・民謡まで、さまざまなものを用意しているとのことでした。当館では6月に3回の講座を開催し、みなさん楽しそうに体操していらっしゃいました。(中には疲れて眠ってしまったお子さんもいたようでしたが…)

3B体操は子どもから高齢者まで楽しめるということで、公民館や集会所で定期的に開催するサークルも多いらしいです。みなさんの公民館でも3B体操のサークルが増えるかもしれませんね。

当公民館での3B体操を通じて、親子でリラックスした時間を過ごすとともに、参加者間のコミュニケーションを深める場となってもらえれば幸いです。

健康は宝・仲間財産「東部シニア倶楽部」

鎌ヶ谷市東部学習センター ☎047-441-0211



東部シニア倶楽部は、60歳以上のシニア世代を対象として、その年齢にふさわしい社会的能力を高めつつ、地域の仲間づ

くりや健康で意欲的な生活を送るための学習の場を提供することを目的として、実施しています。

学習内容については、前年度の受講生を中心にした企画委員会を立ち上げ、自らの受講体験をもとに受講生のニーズに即した内容を練り上げています。

本年度は、41名の受講生を迎え、仲間づくりを中心に、健康維持のための医療講座や軽スポーツの

実践、社会問題、福祉などの課題について一年をかけて学びます。

5月の開講当初、受講生は緊張の面持ちでしたが開講式に続き、2回目に行われた受講生によるランチ料理作りで、お互い打ち解けた様子でした。

中でも人気なのは、当センターに設置している陶芸窯を利用した、陶芸体験教室です。

地元の陶芸家を講師に、素焼きから本焼きまでの本格的な作陶に、約一か月間汗を流しています。

また、今年度は、地域参加をテーマに高齢者施設を中心に、絵手紙を送り続けている地域の絵手紙ボランティア団体を招き、実際に絵手紙作りを行いながら、ボランティア活動への理解を深めています。

「東部シニア倶楽部」は、開講してから今年で8年目を迎える、大変人気のある倶楽部です。その間に卒業された受講生は、シニア倶楽部の企画委員をはじめ、地域の様々な活動に活躍されています。この輪を今後も広げていきたいと考えています。

まちより むらより、

「睦沢キッズキャンプ」～子どもたちの自立の第一歩～

睦沢町立中央公民館 ☎0475-44-0211



睦沢町立中央公民館では、睦沢体験塾として、町内の子どもの直接体験を重視した自然体験活動を実施し、豊かな人間性の育成にあたっています。

睦沢体験塾は、集団活動を通して人・物・自然と関わりながらの人間関係づくり、もの作り、将来に

向けてたくましく生き抜く力を身につけることを目的としています。

今回は、自然体験活動の一環である4年生対象のキッズキャンプをご紹介します。

今年は5月31日(土)～6月1日(日)、28名の子どもが集まり、総合運動公園野球場で1泊2日の野外宿泊を体験しました。

食材の買い出しから食事作り、テント設営などを班員で協力・相談し、力を合わせて行いました。公民館での流しそうめんや飯ごう炊飯など、普段できない体験もしました。ミニバレー体験で汗を流し、夜には資料館での紙芝居でちょっぴり怖いお話も…。

夏に行うサマーキャンプを前に、親元を離れての野外宿泊や皆で力を合わせて作り食べたカレーライス、パンケーキの味と共に、テントの中での内緒話は、きっと思い出となる良い経験になったことでしょう。

「味噌作り体験教室」

東金市中央公民館 ☎0475-50-1191



昨年末から“WASYOKU”のユネスコ無形文化遺産登録が話題になりましたが、日本は古くから知恵や技を駆使し、味や見た目はもとより保存性に優れた食材を生んできました。

東金市では、10年前から地

元農産物加工所のご協力により、味噌作り体験教室を開催しています。“味噌”は長期保存が出来る調味料であり、古くは保存食としても利用されてきました。味噌作りの行程は色々ありますが、大豆、麴、塩があれば仕込みが出来ます。大豆を一晩水につけて戻し、圧力鍋で一気に茹で上げます。粗

熱をとり、塩・麴と混ぜ合わせて潰します。この時はまるでモンブランのような仕上がりですが、隙間無く樽に詰めて6ヶ月ゆっくりと醗酵させると黒っぽくなって、手作り味噌の出来上がりです。

すでに開講から10年を経過した講座であります。毎回定員を超える応募があり人気講座となっています。毎年応募される方やサークルとして活動する方など、味噌作りに取り組む方は年々増えてきています。

今年も3月に仕込みを行い、9月の終わりに出来上がりました。仕込みに参加いただいた方にもう一度集まっていたいただき、樽の封開け、小分け作業を行います。封開けの時にはうまく出来ているかドキドキの瞬間でもあります。

小分け作業の後、仕込みの指導をいただいた講師の方に料理を教えていただきながら、試食会を開催しています。昨年は味噌入りお焼き、味噌グラタン、おまんじゅうを作りました。

今年はどうな出来上がりでどんな料理ができるのか、とても楽しみです。

持ちより公民館だより

「きくたこどもまつり」こどもまつりの風景

習志野市菊田公民館 ☎047-452-7711



1979年に始まった「きくたこどもまつり」は今年で36回目の開催だった。公民館は1971年

に開館。今や菊田公民館の代名詞となっている。しかし、毎年の行事ではあるが、いつも決まって「試行錯誤」。反省あつての行事である。

いつも思う。「どこからこんなにこどもが？」と。館内・公園、あふれんばかりのこどもの数。土・日の開催でおよそ3千人。名物のお化け屋敷には長蛇の列。普段電子ゲームに興じているこどもは、この時ばかりはレトロなくじ引きの列に。ゆかた姿の女の子、綿あめを持つ手はいつもと違って見える。

会場内外に配備のボランティア、子どもの安全に気を配る。地域団体のたくさんの方々を支えられ、梅雨時にもかかわらず不思議と天候に恵まれた二日間が終わった。

また、来年、こどもまつりが菊田公民館の風景となる日がくるだろう。

「文化体験プログラム」～新しい自分発見～

御宿町公民館 ☎0470-68-2947



公民館は生涯学習の活動の場としてたくさんの方々にご利用いただいています。「生涯学習」とは、技術や教養、心身の充実を目的として、生涯を通じて学習を続けていく事です。趣味・娯楽はもちろん、文化・芸術・スポーツ等あらゆる分野において活動が行われています。また、新たな学習・交流のきっかけづくりとなるよう、公開講座や体験教室を開催しています。

その中でも、毎週・毎月の参加が難しいという方にも参加しやすいよう「文化体験プログラム」と称し、1日限定の教室を開催しています。期間は1日

ですが、公民館活動とはどんなことをしているのか、内容を知ってもらう場でもあります。

昨年は、ゴーヤを使った「グリーンカーテン教室」や地元の魚を使った「ひもの教室」等を行いました。

参加者からは、「普段やっていることも改めて学ぶ良い機会になった」「いつも買って食べているものも自分でつくるともっとおいしい」等、大変好評を得ています。

今後も、利用者からの意見を取り入れ、新しい自分発見のきっかけづくりの役割を担っていけるよう教室を開催していきたいと思えます。



シリーズ・県内の
元気館

～であい、ふれあい、まなびあい～

銚子市市民センター

☎0479-22-0340



銚子市は、東京から100km、関東平野の最東端に位置しており、江戸時代の俳人・古帳庵は「ほととぎす銚子は国のとっばずれ」と詠んでいます。海鹿島海岸の近くには、竹久夢二や銚子出身の国木田独歩、憲政の神様と呼ばれた尾崎弴堂などの文学碑が点在しています。

本市の社会教育活動は、大正14年に財団法人公正会が設立した公正会館を中心に広く行われていました。

昭和23年、この施設が市に寄贈され、社会教育法に基づく公民館として運営されることとなり、以降50年以上にわたり社会教育活動の拠点となっていました。

平成13年、市は新たな公民館として犬吠埼に近い小畑新町の地に市民センターをオープンしました。ホールや会議室(6室)のほか、音楽広場や創作室などを備えています。

旧公民館は現在、中央コミュニティセンターとなっており、他の5つのコミュニティセンターとともに、各地区でのサークル活動の場となっています。

年間の利用者は、市民センターとコミュニティセンターを合わせて、約10万人となっています。

主催事業としては、毎年約60の講座を実施しています。今年度も、「パソコン教室」「コミュニケーション講座」「手作りスイーツ教室」などを開催。11月には、千葉科学大学からアメリカ人講師を招き、日本と米国の教育について学ぶ、家庭教育学級全体研修会を



開催。また、ほとんどの講座が事前申込みですが、「歌声の集い」は当日自由参加としています。フォークソングなど懐かしい唄を一緒に歌っており、平均40～50名の方が参加されています。

サークルは約130の団体があり、30年を超えて継続している団体もあります。

利用者については、女性の割合が非常に多くなっています。複数のサークルに加入し、新たに講座に参加する積極的な方も見られます。今回この記事に掲載した写真の講座は、「楽しいフォークダンス教室」「健康



ヨーガと呼吸法教室」。参加者は、女性が多くを占めています。しかも元気そのもの。まさに「ハツラツ・シニア」「パワフル・レディー」です。

一方で最近では、スタジオを利用する男性のバンドが増えてきました。学生時代にバンドを結成していたメンバーが市民センターにスタジオがあることを知り、活動を再開したグループもあります。50、60歳代のバンドもあり、「ナイス・ミドル」が友人同士、4時間の時間枠をフルに使って楽しんでいます。

サークルの皆さんもそうですが、初めて会う受講者の方々が協力し合い、真剣に取り組んでいる中にも笑顔が見られると、人とひととの繋がりが大切なことが改めて認識させられます。住民の皆さんが「集い、学び、笑い合い、元気な公民館」であるよう努めていきたいと思ひます。

ちばけん公民館
スタッフニュース編 集：千葉県公民館連絡協議会 広報委員会
委員長：岡村和志(銚子市市民センター)発 行：千葉県公民館連絡協議会
印 刷：株式会社 秀英社

ちばけん公民館 スタッフニュース



わがまちじまん!! 富津市花火大会

富津市は、東京から1時間ほどの房総半島中西部に位置しており、東京湾に面し、変化に富んだ海岸線、マザー牧場がある鹿野山や切り立った崖の鋸山など、海や山などの自然に恵まれた気候の温暖なところ。市の北部臨海地区には約380haの富津地区工業用地があり、多くの企業が活動しています。東京湾に突出した富津岬は、関東の天の橋立といわれ南房総国立公園にもなっています。南関東最大規模の古墳を擁する内裏塚古墳群は、大小25の古墳が現存しており、自然と歴史を楽しめる古墳散策スポットとして注目されています。東京湾アクアラインや館山自動車道の整備により、首都圏からとても近くなり潮干狩りや海水浴、ハイキングなどで多くの皆さんに楽しんでいただいています。また、今年で52回目を迎える「富津花火大会」を東京湾からの涼しい潮風にあたりながら満喫してみませんか？

教えて!

公民館のしごとに役立つヒント

講座名のつけ方について

講座名は、その講座の内容を受講者に伝える最初のものであり、受講者数を左右するものでもあります。今回は講座名のつけ方について考えてみましたので、いくつかご紹介したいと思います。

1 内容が伝わるよう簡潔にする

①基本的には、その講座名を見ることで、その内容が伝わりやすくすることが肝要です。しかし、場合によっては考えれば考えるほど、長いタイトルになってしまうことも多く、注意する必要があるように思います。

例：「ワードで年賀状を作ろう!」「初めてのパソコン 文字入力編」など

②楽しさを伝える

講座の楽しい雰囲気が伝わるような言葉を選ぶ

例：「わくわく〇〇塾」「おもしろ〇〇実験隊」「楽しいことがいっぱい〇〇講座」など

2 ねらいをふくませる

①講座を終えた時、受講者に「こうなっていてほしい」という講座のねらいをタイトルにする。

例：「2日間で〇〇が分かる」「〇〇マスター養成講座」など

3 結果をふまえて

①講座終了時にとったアンケートの自由記述欄に注目し、「次回は〇〇について学びたい」などの記述があったら、次年度の講座名のヒントにする。

例：「〇〇について学ぼう!」「〇〇に挑戦!」など

4 独自性をアピールする

①毎年恒例の講座を実施する場合、昨年度との違いをアピールする。

例：「今年は〇〇をマスターしよう!」など

②メディアなどで話題となっているテーマを講座に取り入れるのは、どの公民館でも行っていることと思いますが、他館にはない限定的な「売り」を前面に出すようにする。

例：「伝統の(地名)産〇〇を使って」「〇〇地区でしか体験できない」など

5 講座を受講して、どのような(成果、結果、効果)を得られるか

①効果をタイトルにすると共感が持たれるように思います。

例：「思わず話したくなる〇〇 人に教えたくない〇〇 〇〇のセンスを身につけよう 〇〇が好きになる」など

以上、簡単なものですが、お役に立てましたでしょうか?私にとって講座名を考えることは、キーワードのパズルを解くようなもので、毎回苦勞しています。これを見て「当館では、こうしています」というアイデアがあれば、是非教えていただければと思います。