

「笑う門には福来る」



講座終了後に1枚。皆さん良い笑顔です！



中野市公民館報

2018

No.157
(通巻No.689)

4

発行
中野市中央公民館

編集
文化なかの編集委員会

〒383-0025
中野市三好町一丁目4番27号
TEL 0269-22-2691
FAX 0269-26-2342

笑いヨガ健康講座

北部公民館では、3月6日・13日・20日の三回に渡り認定ラフターヨガインストラクター清水順子先生を講師とし、「笑いヨガ健康講座」を開催しました。

笑いヨガは、笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた笑う体操です。笑って体を動かす事により、汗もじんわりかきます。

最初は、理由もなく笑うことに抵抗や難しさなどを感じましたが、回数を重ねるごとに笑う大切さ・楽しさを感じられるようになってきました。顔の筋肉も動かし、横隔膜も動かし、笑うことって意外と体力を消費するものと感心しました。

講座受講生同士、全く知らない人とも自然に笑い合えて、人と人との繋がりも持てた講座になったのではないかと思います。講座終了後は最初よりも明るくなった、とびっぴりの素敵な笑顔でパチリ！

記念写真に納まっていたいただきました。

平成30年度 中野市成人式

平成30年2月1日現在、中野市に住民登録をしている平成9年4月2日～平成10年4月1日生まれの方へ中野市成人式の案内状をお送りしました。

中野市以外に住民登録をしている方で、中野市成人式へ出席を希望される方は、中央公民館までご連絡ください。

日時 平成30年5月4日(金) みどりの日
会場 中野市市民会館
時間 午前9時30分 受付
午前10時00分 開式
対象 平成9年4月2日～
平成10年4月1日生まれの方



公民館のめざす方向

平成30年度 運営方針

中野市の公民館は、県内の公民館とともに戦後いち早く先駆的な活動を展開し、日本の社会教育、生涯学習の歩みの中で、地域に根を張り暮らしに溶け込んだ公民館活動を行ってきました。

市内各地の地域づくりや、文化の伝承・創造、環境保全、地域に根ざした経済活動の活性化、介護、福祉、男女共同参画等の地域課題解決のため、そして市民の学びのニーズに応えていくなど公民館の活動は重要です。そのため

にも市内各公民館が連携しあい、特性を發揮しながら運営の推進を図っていきます。

特に、地域に開かれた公民館を目指し、課題を求め・つどい・まなび合い・絆を結び・文化を創造します。

①特色ある文化資源の発見と再生・創造②教育・福祉・観光などの分野との連携③子どもたちの文化芸術活動や体験活動の推進と情報発信④人材の育成⑤公民館と分館活動の活性化などに取り組みます。

● 重点施策 ●

◎市民ニーズに応えられる講座などの開催

講座の企画にあたっては、専門委員や関係者と協議し実施します。

◎中野市成人式の実施

新成人による実行委員の企画・運営により実施します。

◎分館活動活性化と分館報発行等の支援

分館講座・分館報づくり講習会などにより、分館活動を支援します。

◎公民館活動の向上をめざす研修

研修会等に積極的に参加します。

◎社会教育関係団体の育成及び活動支援

北部公民館

- 来てよかったね！また来たいねと思っただけの公民館活動の推進
- 家庭教育学級、親子体験教室、北部生きがい大学、生きがいづくり講座などの開設
- 地域密着型の文化祭の開催

中央公民館

- 公民館活動を推進するために必要な公民館全体にかかわる事務・事業の推進
- 分館との連絡調整及び支援
 - ・非常勤主事会、分館交付金など
- 市民のニーズに応えられる講座や学級の開設

豊田公民館

- 市民といきがい、市民と市民をつなぐ豊田地域のコーディネーターとしての公民館の実現
- いきがいづくりや社会参加のきっかけとなる講座などの開設
- 住民同士の交流の推進

西部公民館

- 「いつでも誰でもを基本として子どもからシニアまで、気軽に寄って学習できる、行ってみたい公民館」の推進
 - ・シニア大学、生きがいづくり講座、子ども教室、家庭教育学級等の開設
- 地域文化活動等への支援
 - ・文化祭の開催、分館対抗球技大会の開催

分館協議会長・非常勤主事 文化なかの編集委員 分館長・分館主事 名簿

◆中野市分館協議会◆

会長 大口登實男
副会長 古川 晃一
副会長 土屋 浩輝

●中野地区●

非常勤主事
分館協議会
文化なかの編集委員
分館名 分館長
中町 井本 英樹
西町 佐藤 三男
東町 横田多美子
松川 安藤 照治
東松川 畠山 正則
普代 荒井 隆広
栗和田 小林 孝治
一本木 土屋 嘉宏
西条 高木 政幸
上小田中 酒井 信夫
下小田中 中沢 好一
東吉田 阿部 純

分館主事
丸山 康雄
佐藤 三男
関 好美
廣田 智洋
横田 修一
高野 昌之
村島 康秋
藤井 英雄
荒井 健悟
小林 達也
高坂 正司
関 泉
武田 貞治
松本 延雄
原 幸太郎

分館主事
片原 覚
古川 晃一
池田 道也
分館主事
原沢 進
小林 紀雄
依田 政雄
小高 朗
木島 信彦

●日野地区●
非常勤主事
分館協議会
文化なかの編集委員
分館名 分館長
間山 古川 晃一
新野 小林 洋一
高遠 田川 達
更科 小根澤和夫
東山 佐藤 明彦

●延徳地区●
非常勤主事
分館協議会
文化なかの編集委員
分館名 分館長
小島 藤雄
小島 義明
竹内 裕助
原 誠
小林 伸弘
清水 真一
田中 宏明
黒崎 豊
宮嶋 栄志

●平野地区●
非常勤主事
分館協議会
文化なかの編集委員
分館名 分館長
池田 直樹
平林 春男
池田 武広
小林 正人
荒井美紀夫
町田 仁
古谷 一郎
田中 新一
宮澤 明良
小林 博文
蟻川 淳一

●高丘地区●
非常勤主事
分館協議会
文化なかの編集委員
分館名 分館長
立ヶ花 北原 昭夫
牛出 野川 民行
栗林 松島 勉
安源寺 山口 春男
分館主事
有賀 章一
松島 勉
小林 孝徳
長嶺 菊田 明彦

●長丘地区●

非常勤主事
分館協議会
文化なかの編集委員
分館名 分館長
大熊 高橋 富栄
北大熊 高田 泰典
篠井 小林 照里
新保 柳澤 憲作
小沼 小島 義明
宮嶋 栄志

●平岡地区●
非常勤主事
分館協議会
文化なかの編集委員
分館名 分館長
清水 幸美
土屋 浩輝
都筑 達也
分館主事
清水 幸美
渡邊 幸広
黒田 栄祐
下田 知弘
徳竹 輝彦
久野 弘貴
清水 敏男
白井 寿
塚田 政明
吉野 澄夫

●科野地区●
非常勤主事
分館協議会
文化なかの編集委員
分館名 分館長
赤岩 上原 一雄
分館主事
春原 昇
風間 辰男
上原 一雄

●豊田地区●
非常勤主事
分館協議会
文化なかの編集委員
分館名 分館長
越 池田 英三
深沢 山口 健一
土屋 真介
佐藤 裕基
町田 宏明
山田 喜英
小林 芳文
分館主事
柴垣 顕郎
大原 宏之
山田 久志

●倭地区●
非常勤主事
分館協議会
文化なかの編集委員
分館名 分館長
岩井 山田 喜英
岩井東 荻原 司
牧ノ入 荒瀬 陽子

●豊田地区●
非常勤主事
分館協議会
文化なかの編集委員
分館名 分館長
豊田深沢 尾口佐加枝

●科野地区●
非常勤主事
分館協議会
文化なかの編集委員
分館名 分館長
赤岩 上原 一雄
分館主事
春原 昇
風間 辰男
上原 一雄

●豊田地区●
非常勤主事
分館協議会
文化なかの編集委員
分館名 分館長
赤岩 上原 一雄
分館主事
春原 昇
風間 辰男
上原 一雄

講座の詳しい内容につきましては、各公民館までお問い合わせください。

講座名	日時	場所	講師	備考
日本語教室	(昼コース) 4月10日(火)～ 毎週火曜日※祝日を除く 午前10時～正午 (夜コース) 4月8日(日)～ 第2・4日曜日 午後7時～9時	中央公民館 昼103会議室 夜205教室 207会議室	ボランティアの 皆さん	<受講料>無料 <申込み>随時受付中 ※昼コースのみ託児あります。
パソコン ふれあいサロン (内容) パソコンを使用し ていて、わからないところ を指導員がお答えします。	4月9日(月)～3月18日(月) 毎週月曜日※祝日を除く 午後1時30分～4時30分 (ご都合の良い時間にお 出掛けください)	中央公民館 パソコン室	新技術振興会	<定員>毎回6名 <受講料>無料 <申込み>不要 ※メニューに沿って進めるパソ コン教室とは異なります。
ふるさと歴史探訪	5月11日(金)、25日(金) 6月20日(水)、27日(水) 午前9時30分～11時30分	市内各地	テーマごとの講師 が担当	<対象>全4回受講可能な方 <定員>25名 <受講料>傷害保険料として240円 <申込み>4月23日(月)～ <その他>保険料を添えてお申込 み下さい。
初級・中級 英会話教室	4月10日(火)から毎週火曜 日(※祝日を除く) 午後7時～9時	中央公民館 205教室 207会議室	中野市英語指導 助手(ALT) 2名	<対象>中学生程度の英語力が 有る方 <受講料>無料 <申込み>4月10日(火)(開講日) に会場で受付します。以後、随時 受付します。 <その他>レベルに合わせて中級 からの授業も行います。
中野市シニア大学	4月26日(木)～2月下旬 (講座は全21回) 午後1時30分～3時 (第1回目)4月26日 開講式・音楽鑑賞「ハ ーモニカを楽しもう！」	中央公民館 301講堂	(第1回目) 佐藤澄夫先生	<受講料>無料 <申込み>4月26日(開講日)に会 場で受付します。以後、随時受付 します。
家庭教育学級 楽しんで子育て (内容) 子育てについての 講演、おしゃべり会、料理 実習、ストレッチなど。	6月14日(木)～12月上旬 (全10回予定) 午前10時から11時30分	中央公民館 301講堂 ほか	テーマごとの講師 が担当	<対象>育児中の方、これから 育児をされる方 <定員>30名 <受講料>無料 <材料費>1,000円 <申込み>5月7日(月)～ <その他>材料費を添えてお申込 み下さい。
ハーバリウム講座 (内容) 植物を特殊な液体 の中に入れて、長く鑑賞 できるインテリアを作り ます。	5月30日(水) 午後7時～9時	中央公民館 205教室	(株)花物語 瀧澤 郁子 先生	<定員>20名 <受講料>無料 <材料費>2,000円 <申込み>4月23日(月)～ <その他>材料費を添えてお申込 み下さい。
スイーツ講座 (内容) プロのコツを教え ていただいて、苺のム ースを作ります。	5月25日(金) 午後7時～9時	中央公民館 108料理実習室	Patisserie&Cafe MimiEden 宮下 彩花 先生	<定員>16名 <受講料>無料 <材料費>700円 <申込み>4月23日(月)～ <その他>材料費を添えてお申込 み下さい。
公民館ギャラリー 市民書道作品展 書道特選展 4月2日(月)～4月27日(金)				

嘱託金崎明美	主査小市	館長	副館長	臨時	臨時	主事	館長	嘱託	嘱託	嘱託	副主幹	教育係長	副館長	館長	中央公民館								
豊田	小吉	小吉	小吉	林	池	林	林	山口	北	中	坂	青	宮	黒	青	鈴	豊	田	和	荒	井	裕	子
健	禎	太	彦	理	和	久	勝	啓	裕	好	澄	和	芳	やす	一	孫	貴	和	和	裕	井	裕	子
美	郎	彦		沙	代	薫	勝	子	桂	美	一												

公民館職員名簿

今月の伝言板

■中央 ☎ 22-2691 ■北部 ☎ 26-0677 ■西部 ☎ 23-1024 ■豊田 ☎ 38-2922
 公民館ホームページ <http://www.city.nakano.nagano.jp/categories/kouminkan/>

	講座名	日時	場所	講師	備考
北 部 公 民 館	スポーツ吹矢と健康講話 (内容)誰でも楽しみながら健康に。健康講話と腹式呼吸法を使ったスポーツ吹矢講習を行います。	4月23日、5月14日、 5月28日、6月11日、 6月25日 (全5回 毎月曜日) 午前10時～正午	北部公民館	特定非営利活動法人 ホリスティック 健康マイスター協会 理事長 (理学博士) 中嶋 研二 先生	<定員>30名程度 <受講料>100円(初めての方のみ。マウスピース代) <持ち物>上履き、運動のできる服装、飲み物 <申込み>随時受付中
	親子体験教室 あるある探検隊 (内容)みんなで作って、味わって!親子で豊かな田舎暮らしを体験します。	第1回 田植え(5月) 第2回 笹もちづくり(6月) 第3回 稲刈り(9月) 第4回 稲こき(10月) 第5回 干し柿づくり(11月) 第6回 ものづくり・ やしろうまづくり(1月) (全6回 毎月土曜日)	・赤岩区内の 田んぼ ・北部公民館	赤岩M21の皆さん	<対象>市内小学生親子 <定員>20組 <受講料>子ども1名につき300円(年間保険料ほか) <申込み>随時受付中 <その他>詳しい日程は申込み後、随時お知らせします。全講座に参加された隊員には皆勤賞を、5回以上参加された隊員には精勤賞を進呈します。
西 部 公 民 館	近世文書(古文書)講座 	5月14日(月)～2月4日(月) (全10回 毎月曜日) 午後7時～午後8時30分	西部公民館	豊井小学校 高木 元治 先生	<対象>成人 <定員>20名程度 <受講料>無料 <持ち物>筆記用具 <申込み>4月9日(月)～
	すくび学級(家庭教育学級) 	5月7日(月)～12月3日(月) (全12回 毎月曜日) 午前10時30分～正午	西部公民館	リトミック研究 センター指導員 小林 寿美 先生 ほか	<対象>未就園児とその保護者 <定員>20組程度 <受講料>無料 <申込み>4月9日(月)～
	 初級英会話教室	4月10日(火)～7月24日(火) (全15回 毎月火曜日) 午後7時～9時	西部公民館	中野市ALT (外国語指導助手) ミッシェル・アミ・ ダーハー 先生	<対象>成人 <定員>15名程度 <受講料>無料 <持ち物>筆記用具 <申込み>4月2日(月)～
豊 田 公 民 館	初級英会話クラス (内容)英会話を中心に、ミニゲームやパーティー等も行います。	4月10日(火)から7月17日(火)までの毎週火曜日 1時間目: 午後7時～7時45分 2時間目: 午後7時45分～9時 ※講師の都合等により、休講となる場合があります。	豊田公民館	中野市ALT (外国語指導助手) マリッサ・エツ コ・ラウ 先生	<対象>簡単な英語を理解できる市内在住及び在勤の方(※小学生の受講は上記の英語力を有し、1時間目のみで、保護者の同伴が必要となります。) <受講料>無 料 <申込み>随時受付中
	足裏健康法 リフレクソロジー体験 (内容)足裏や手などの「反射区」を刺激することにより、健康維持及び増進、心身のリラックスを促す健康法です。	4月18日(水) 午後1時30分～3時	豊田公民館	リフレクソロジ スト 山崎美津子 先生	<対象>女性の方 <定員>15名 <受講料>無 料 <持ち物>バスタオル、フェイスタオル <申込み>随時受付中
	梨久保トレッキング (内容)豊田梨久保地区を散策し、春の芽吹きや志賀の山々などの眺望を楽しみましょう。	4月28日(土) 午前9時30分～午後1時	豊田梨久保 地区 (※集合及 び解散も現 地です。)	斑尾ぼたんこしょう 保存会のみなさん	<定員>15名 <参加費>1,000円(保険・昼食代含む) <持ち物>雨具、飲み物 <締 切>4月25日(水)まで



春訪／長嶺より(ゆもとかずえ)



早朝の高社山／豊田深沢(ぶうさん)

花郷

はなさと
Flower Home

花と季節の写真募集

文化なかの編集委員会では、中野市内の花や季節の写真を募集します。未発表で最近の写真に限ります。氏名、住所、連絡先、作品名、撮影場所、花の名前等を書き送ってください。匿名希望やペンネーム掲載はその旨をお伝えください。随時募集！

宛先) 中央公民館 ☎383-0025 中野市三好町一丁目4番27号 ☎22-2691
Eメール c-kominkan@city.nakano.nagano.jp



北帰行に備える白鳥
／犀川白鳥湖 (豊田写真倶楽部)



北帰航の休息所／古牧橋付近 (福笑)

輝いています

今から30年ほど前、豊田公民館の写真教室に参加した皆さんにより、趣味の写真の撮影技術を向上させることを目的として、「豊田写真倶楽部」は結成されました。

現在、会員は9名。毎月第2水曜日に豊田文化センターに集まり、各自写した写真を持ち寄って、写し方や構図等を批評しあい、良い写真が撮れるよう技術の向上を図っています。

また、年に数回、撮影会を計画し、写真撮影を楽しむと共に、会員相互の交流の場としていきます。今年2月9日に、安曇野市の犀川白鳥湖で、北帰行目前の白鳥の撮影会を実施しました。

各会員の作品は、中野市民作品展や高野辰之記念館ギャラリー、豊田公民館文化祭などに出品・展示されています。いつでも会員を募集していますので、興味のある方は参加してみませんか？



撮影会に参加された豊田写真倶楽部の皆さん

(文化なかの編集委員 清野)