

# 一生勉強 一生青春

このコーナーでは、生涯学習に励まれている青春真っ只中の方をご紹介します。

森田和夫さん (住吉台)  
みんなで楽しいことを伝え合って  
みんなで楽しくなりたい!  
あなたの好きな場所、  
好きなおとこへ行きましょう!



14年前に土いじりをしたいと篠山に移住しました。住みはじめた頃、地域の情報をどう収集すればよいのか悩みました。その時の思いを形にしたのが「篠山で楽しく暮らしたい(隊)」です。隊員の気になるスポットが次の企画になり、楽しい事を隊員同士で情報交換しています。私自身も、男の「いろはクッキング」、高齢者大学に市民文化講座、ボランティアや公募委員など様々なことに取り組み、隊員に情報を提供しています。いつか将来、移住したい人や移住した人に「ほんまの篠山」を伝えていきたいと思っています。

一とても活動熱心な森田さん。さて今日は、どこで活動をされているのでしょうか。一

**川柳**  
遠山可住 選

今回もたくさんのご応募をいただきました。どの句も同じ思いでまとめられています。楽しい句が揃いました。

チヨコレート貰ったことのない世代  
篠山市住山 松本 一等

贈られた娘よりのチヨコを妻と食べ  
篠山市打坂 坂下 悦治

チヨコレート息子に届きここのとり  
篠山市南矢代 成田恵美子

老いらくの恋も負けじとチヨコレート  
遠山可住

次号のお題「学校」 四月末日締め切り

## 公民館のお得意様 KFC (Kフットボールクラブ)

活動期間は今年で4年目。メンバーは20代前半から30代後半まで約15名のサッカー、フットサル経験者・未経験者が多数在籍しています。年齢に関係なく楽しく活動しており普段はチーム分けをして試合形式の練習をしています。たまに对外試合にも行きます。活動のきっかけは、運動不足の改善と健康の為です。只今練習試合の対戦相手を募集しています。

【連絡先：090-4499-0891 (構井)】



毎週火曜日20:00~22:00  
今田町釜屋の健康増進センター

## 公民館からのお知らせ

現在工事中の施設は、下記の通り利用を再開します。

施設名	利用開始日	予約受付日	受付場所
城東グラウンド	H27.4.1~	H27.3.2~	城東公民館 ☎556-3171
今田体育館	H27.4.11~	H27.3.2~	今田支所 ☎597-3111
西紀体育館	H27.7~ 見込み	H27.5~ 見込み	中央公民館 ☎594-1180

※ 予約受付時間は、平日の午前8時30分~午後5時00分まで  
※ 西紀体育館の詳細な期日は、改めてお知らせします。

公民館のHPアドレス  
<http://www.city.sasayama.hyogo.jp/pc/group/community-center/>

## 編集後記

公民館では12月から2月の間も、年末年始のマラソン大会や成人式、桶ッ卓球大会等で大きなイベントが続き、職員一丸となって取り組んでまいりました。参加者の皆様からいただくご指摘やアドバイスは今後の取り組みのための貴重なお声です。同時に「楽しかった!」「良い大会だった。」の声と笑顔は私たちの原動力となります。四季の森通信でそんな多くの方の笑顔に掲載できるように、次年度も頑張ります。公民館事業への多くの方の参加をお待ちしています。(A)

【四季の森通信配布先】 四季の森通信のバックナンバーを置いてあります。ご希望の方は中央公民館まで  
篠山市立中央公民館・本庁玄関ロビー・多紀支所・城東支所・西紀支所・丹南支所・今田支所・篠山市民センター  
中央図書館・スポーツセンター・ハートピアセンター・今田まちづくりセンター・川代体育館・西紀運動公園・  
篠山市健康福祉センター・東雲診療所・西紀老人福祉センター 【お問い合わせ】篠山市中央公民館 594-1180

# 篠山市公民館だより 第20号 四季の森通信

発行元 篠山市立中央公民館  
篠山市網掛429  
TEL079-594-1180  
発行責任者 館長 樋口裕昭  
発行日 平成27年2月21日

## 篠山市成人式 平成27年1月11日 たんば田園交響ホール

### 素敵な大人への鍵、それは“挨拶”

平成26年度の篠山市成人式が、新成人389人参加のもと挙行されました。今年では式典の中でマナーについての特別講演もあり、講師の河本栄味子さんから新成人へ、素敵な大人への扉の鍵は“挨拶”というお話が贈られました。

また、新成人代表の市野弘通さんは、謝辞の中で20年前の阪神淡路大震災に連れ、「多くの尊い命が失われる中で、両親から命を授かり、多くの方の深い愛情と優しさの中で成長できました。支えていただいた方を今度は支えることができる大人になるよう、責任と自覚を持って努力していきます。」と感謝の言葉を述べました。



新成人の声を紹介します。

マナーについて

挨拶は大切なマナーの一つだと思います。大きな声でしっかりとやっていきたいと思っています。

澤田美穂さん

将来について

トヨタの整備士の専門学校で勉強中。いつか自分の店を構えたいです。

森田誠也君

平成7年1月17日生まれ

小3ぐらいの誕生日に両親から震災の事を聞きました。学校などで黙祷の後におめでとうと言われると少し違和感を感じました。

間瀬愛季君

マナーとは何か...意外と難しいですが挨拶から頑張ります。

澤田莉沙さん

教習で学んだことを忘れずに、安全運転します。

西山翔汰君

看護学校で勉強中。助産士を目指して頑張ります。

知念やよいさん

物心ついた頃から誕生日は常に震災のニュースが流れていて、現実には思えなくて不思議な感覚でした。神戸の高校に進学し縁を感じます。

波多野有香さん

## 第4回全国桶ッ卓球大会 平成27年2月7日 こんだ薬師温泉ぬくもりの郷

### 奥山チーム4連覇!! ベストパフォーマンス賞は「レリゴー♪」特別賞は、モコモコ・モフモフ・フワフワの未3ペア

県外からの参加も増え、名実ともに全国大会となった今大会は、63組126名(男子17組・男女23組・女子23組)参加のもと、笑い歓声に包まれ、白熱した試合が展開されました。

今大会の優勝チームの中から1チームのみに授与される優勝特別賞は、今年7月に雲仙温泉で開催される「全国ご当地温泉卓球大会」への出場権。各温泉ごとのご当地ラケットを使用する特別ルールがあり、そのデモンストレーションも行われました。



左から 雲仙温泉(長崎県)加藤氏・黒川温泉(熊本県)武田氏と藤田氏・馬路温泉(高知県)林氏の4名によるデモンストレーション

アナ雪の手作り衣装で賞を狙いました!桶ッ卓球は「ありのまま」の勝負です!楽しいです!



男子ペア優勝「奥山チーム」  
4連覇!全勝中!!  
準優勝のチェッチェーズと  
いい勝負でした。



女子ペア優勝「見返り美人」  
雲仙温泉で行われる  
全国ご当地温泉卓球へ  
出場決定!頑張ります。

	準優勝	3位(2チーム)
男子ペア	チェッチェーズ	めがねとかしら やるときややるでⅢ
男女ペア	まーくん ちゃーちゃんペア	雲仙と篠山 じいばあ
女子ペア	ひまわり	チーム・モコモコ ローズ

## 高齢者大学

篠山市内、約1,000人の受講生が、7つの学園のさまざまな講座で学び、教養を深め、趣味を広げていらっしゃいます。

# いくつになっても ワクワク、イキイキ 楽しく学びたい！

月に一度の仲間との“であい・ふれあい・まなびあい”は、美しく元気に齢を重ねるための原動力です。  
平成27年度の高齢者大学も、充実した魅力ある講座内容で開講します。  
多くの方の受講をお待ちしています。

### 【笑いヨガで心身健やか】 さぎそう学園

笑いの効果・幸せホルモンの出し方学ぶ



笑いヨガとは、冗談やコメディに頼らず、理由なく誰でも笑えるユニークな体操です。

90分間の笑いヨガで皆さんの表情は明るく、益々素敵な笑顔になりました。

### 【音楽の魅力】 あおやま・かやのみ・羽東学園

音楽を聴くと、

あの頃を鮮やかに思い出す・・・

懐かしい歌を歌い、初めて触れる楽器を演奏してあっという間に時間が過ぎました。音楽は、その時代の思い出を引き出す効果があり、新しいことへのチャレンジは認知症予防に効果的です！



人と人をつなぐ力、  
音楽はそんな力も秘めています。  
受講生同士の結束は  
益々強くなりました。

### 【懐かしの映画会】 たんなん学園・しゃくなげ学園

名画に感動、若き日を思い出す

田中絹代・上原謙など銀幕の大スターが揃う絶大な人気を誇ったメロドラマ【愛染かつら】を上映しました。



「感動した。こんないい講座をもっとしてほしい。」と、女性だけでなく男性からも好評をいただきました。

名作は時間を経ても沢山の人々に感動を与えるものですね。

### 【気軽に楽しくエクササイズ】 しゃくなげ学園

タオルを使ってストレッチ



腰も背筋も肩も、さらに、寿命までのびました。

### 【笑いは力】 かやのみ学園・羽東学園・たき学園

落語を聞き腹の底から笑うことで、日頃たまったストレスを解消し、身も心もリフレッシュすることができました。毎年、どこかの学園で落語を楽しむことが出来ます。



一日一笑ですよ！

#### \* 笑いの効用

心肺機能向上  
消化吸収力アップ  
脳の活性化

- 講師資料より -



一年間の学習の集大成！

## 高齢者大学合同学習発表会

舞台発表 3/6(金)9:30~  
四季の森生涯学習センター多目的ホール

展示発表 3/5(木)13:00~  
翌日舞台発表が終わるまで  
四季の森生涯学習センター東館

昨年発表会の様子

太極拳(たき学園)

受講生の一年間の学習成果の発表会です。展示発表の作品はほとんどが、是非鑑賞に越してください。

## 受講生の「出会い・ふれあい・学びあい」をサポート

趣味講座でご指導いただいている講師先生を紹介します。

### 川柳講座



北野哲男先生



### 俳句講座



酒井八重子先生

70歳になってから大阪NHK川柳講座に通い、勉強しました。今は嬉野台生涯学習センターの講師を始め、三田の6つの教室と、丹波新聞のカルチャースクールでも指導しています。

いくつになっても頭の体操が大切です。5・7・5の言葉を楽しんで欲しいと思います。

私が俳句を作り始めてから半世紀以上になります。俳句は自然との出会い、物事との出会い、友との出会いです。

また、俳句を作ることで喜びは2倍に、悲しみは半減します。私はこうした俳句の良さをおつなぎする架け橋になりたいと思っています。

### 民謡講座



時本智恵子先生

これからも、あまり難しいことは言わず、お稽古が楽しいと感じてもらえるよう、私自身も楽しんでいきたいと思っています。

高齢者大学にお世話になってもう20年以上になりました。月に一度ではありますが、高齢者大学の民謡講座は今では私の生き甲斐となっております。受講生のみなさんはとても愉快な方ばかりで、いつもワイワイと楽しくお稽古させていただいております。

### スポーツ吹矢講座



西尾昌三先生



(社)日本スポーツ吹矢協会 上級公認指導員として、篠山市や三田市各地で指導しています。

1998年に日本で生まれた新しいスポーツで、腹式呼吸をベースにした呼吸法は多くの健康効果があります。生徒さん達は和気あいあいと楽しんで練習され、回を追う事に達されています。