

# 公民館だより 月号

## お知らせ

### 新年度の公民館事業を紹介します! PART1

公民館では、町民のニーズに応じた幅広い講座や文化教室を推進し、内容の充実を図りながら、学習機会の促進を図っていきます。平成 28 年度も様々な事業を計画しています。今月はその中から各種教室を紹介いたしますので、大勢の皆さまの参加をお待ちしています。詳しい内容については、中央公民館（☎78-2250）までお問い合わせください。今年度も公民館事業を、どうぞよろしく申し上げます!!

教室名	内 容
出雲崎総合大学	見学ツアーや専門家を呼んで様々なジャンルの講座を行う人気の教室です。年 15 回、平日の 13:30~15:30 に実施します。
書道教室	個々のレベルに応じた漢字、かなの書作品に取り組んでいます。4~3 月の第 1、3 木曜日の 19:00~21:00 に実施します。
英会話教室	本場の英語に触れ、簡単な英会話を習得します。海外旅行等に役立てます。4~9 月の第 2、4、5 木曜日の 19:00~20:00 に実施します。
ちぎり絵教室	基本から学び、ハガキ等の作品に取り組んでおり、初心者の方も大歓迎です。4~10 月の第 2、3 火曜日の 19:00~20:30 に実施します。
パソコン教室	「今さら聞くのは…」と考えている方にも基本操作を丁寧に教えます。年 3 コース（各 6 日間）、平日の 18:30~20:30 に実施します。
ガーデニング教室	草花の育て方や草花を使ったインテリア作り等を楽しんでいます。年 8 回、土曜日の 10:00~11:30 に実施します。
料理教室	「おいしく、楽しく」をモットーに季節ごとの旬の食材を使って実施します。年 4 回、土曜日の 10:00~12:30 に実施します。
家庭教育学級	子育てについて教養を高め、親同士が子供の成長に望ましい子育てを目指す。6 月 12 日（日）、出雲崎小中学校合同の子育て支援講演会と共催します。
出雲崎ツズ	学校でなかなか体験できないレクリエーション、英会話等を学びます。月曜日の 15:20~16:20、夏休みは平日の 13:30~14:30 に実施します。
ノーメディア・デー	小学生は体を動かしたり頭を使ったレク、中学生は自主学习を実施します。4~3 月の 0 のつく日の平日、19:00~20:30 または 21:00 に実施します。

※他にも、新規の教室を検討しています。ご希望の教室がある方はお気軽にお問い合わせください。

# 文化サークル 新会員募集中!!

出雲崎町公民館文化サークル協議会は、現在 5 団体で構成され、趣味を活かした各種サークル活動を展開しています。少しでも興味のある方、一緒に活動しませんか!?!まずは、公民館 (☎78-2250) までご連絡を!

## 【陶芸サークル】

場 所：出雲崎町中央公民館  
活動日：毎週土曜日の昼間

## 【スポーツダンスサークル】

場 所：出雲崎町中央公民館  
活動日：毎週土曜日の昼間

## 【大正琴サークル】

場 所：西越地区農村環境改善センター  
活動日：毎月第 2・4 火曜日の午前

## 【太極拳サークル】

場 所：出雲崎町中央公民館  
活動日：毎週水曜日の夜間

## 【絵画サークル】

場 所：出雲崎町中央公民館  
活動日：毎月第 2・4 木曜日の午後



## 4月の公民館事業開催予定

- 書道教室 7日(木)・21日(木)
- 英会話教室 14日(木)・28日(木)
- ちぎり絵教室 19日(火)
- さわスポ教室 19日(火)
- ガーデニング教室 23日(土)
- ノーマディア・デー 20日(水)
- 出雲崎ッズ 25日(月)

## 良寛記念館だより



### 良寛記念館 国登録有形文化財へ認定間近

3月11日(金)、後世に残すべく、文化的活動によって生み出された有形の文化財として良寛記念館が、国の登録有形文化財に登録すべき建造物として文化庁へ答申されました。近く告示される予定です。登録されれば良寛記念館は建造されて51年と建造物としては、日本で最も若い国登録有形文化財となります。

良寛記念館は今から51年前の1965年に東宮御所、帝国劇場、東京国立博物館、東京国立美術館などを設計した文化勲章受章者の谷口吉郎博士の設計により建てられました。建物は和を意識した切り妻造りの展示棟と管理棟、その2棟を結ぶ回廊との造りとなっています。

良寛記念館では今年度、国登録有形文化財登録認定の記念イベントを検討しています。



中庭からみた展示室とそれをつなぐ回廊。谷口博士は愛称として、この回廊を「廊下」と呼んでいたといわれている。

## 図書館だより



図書館に入った新しい本を紹介します。



### 中央公民館の本



**バラカ** … 桐野 夏生 著

震災のため原発 4 基がすべて爆発した!警戒区域で発見された一人の少女「バラカ」。ありえたかもしれない日本で、世界で蠢く男と女、その愛と憎悪。想像を遙かに超えるスケールで描かれるノンストップ・ダーク・ロマン!

### 町立図書館(海岸公民館)の本



**星宿る虫** … 嶺里 俊介 著

宗教団体施設で発見された死体は、どれも内部から未知の虫に喰われていた。遺体周辺に流れる讚美歌。発光し空へ向かう虫の列。何がこの日本で始まる?息つかせぬ展開。息を呑むシーン。



**午後二時の証言者たち**

… 天野 節子 著

誰が少女を殺したのか。数行の三面記事に隠された証言者たちの身勝手な事情。他人事、ではもう済まされない。平凡な日常が壊れる瞬間を描いた慟哭のミステリー。



**あなたという国-ニューヨーク・サン・ソウル-**

… ドリアン助川 著

ミュージシャンを目指す拓人と、脚本家を夢見るユナ。NYで出会い、国籍の壁を越えて世界を共有する二人。だが拓人の夢が叶いかけた時、運命の日が訪れた。

※この他の新着図書は、新着一覧を中央公民館・町立図書館(海岸公民館)それぞれに掲示しておりますのでご覧ください。



新年度開始！ 健康で諸事業にご参加を！

公民館長 佐藤 亨

新年度が始まりました。公民館事業もほぼ昨年同様の開催を予定いたしておりますが、町民各位の豊かな人生形成の一助になればと考えております。一部職員の異動もありましたが、本年度も一層のご指導の程宜しくお願い申し上げます。

花々が咲き始め、鳥のさえずりが聞こえてくる4月となった。人も自然界もフレッシュ感が漂う。4月となると、あれもやりたいこれもやりたいと心躍ることがある。だが、事為すにはやはり「心と体の健康」が資本だ。そして、その心や体をコントロールし神経細胞を司るのが『脳』である。脳が正常さを失うとなれば、人は大変なことになる。

齢を重ねても脳の健康を維持したいと思うのは世の常である。元気で仕事に従事し、また、趣味に興ずることが出来ればと思う。その思いを抱いていたら、『生涯健康脳』（東北大学加齢医学研究所 瀧 靖之著）の本が目にとまった。すでにこの本を手に入れた方もおられるかもしれないが、この研究所では多くのデータをもとに「脳がどのように変化していくのか」についての疫学データ（5〜80歳超の人たち対象。数年内に15万人のデータを収集予定）は、世界に誇れるという。その内容は、「認知力」「生活習慣」「MRI画像」などのデータから記されており、読むとハッとさせられたり納得したりもする。

詳細は記すことが出来ないのですが、小見出しを中心に記してみる。

- ・糖尿病、動脈硬化、高血圧が認知症のリスクを上げる（病気の放置が問題）
- ・「有酸素運動」が脳を活性化させる（1日30分歩く程度の運動）
- ・飲酒は脳を委縮させる（飲酒の習慣やその量が大きく関係）
- ・内臓脂肪型の肥満は脳に大敵
- ・脳の最高栄養素は「知的好奇心」
- ・楽しい！嬉しい！が脳を元気にする
- ・「新しいこと」をやると脳が活性化する
- ・十分な時間と質の良い「睡眠」が脳を守る
- ・女性の脳は男性の脳より加齢に強い
- ・「海馬」は記憶や情動のハブ空港（海馬は脳の中核の一つ） などなど

小見出し60の中の一部である。

社会教育・公民館活動は「生涯学習」の環境である。「生涯学習」というと固い、難しい感じがあるが、ようは「自分の人生を輝かせる」ことではないだろうか。その人生を輝かせる為には、もちろん脳だけではなく健康が基である。若人・年配者共、元気で積極的に諸事業への参加をいたしていきたいと考えている。



今月の一句



〈西乃越句会〉

春風となる棟梁の鉋屑

川西 仲野 隆之

春風や姉さかぶりの畑仕事

川西 遠藤 比呂女

〈越後出雲崎 渚会〉

もの芽の雨滴は明日へ伝はりて

尼瀬 小黒 大

佐渡の鳥その遠峰や冴返る

尼瀬 相澤 竹澤

〈出雲崎小学校卒業生の俳句〉

卒業し少し大人になれたかな

卒業生 山田 美空

卒業はゴールではないよスタートだ

卒業生 白井 妃乃

ランドセル卒業式でさようなら

卒業生 小林 陽南

三学期最後の用めは卒業式

卒業生 小林 遥香

卒業だ大人に一步近づいた

卒業生 佐藤 花蓮

ランドセルさよなら言うの悲しいな

卒業生 下條 美咲





## 近郷ゲートボール大会を開催！



### 大会結果

☆優勝☆  
フレンド(刈羽)

○準優勝○  
小木ノ城A

・第3位・  
南部北野(分水)

3月3日(木)、出雲崎町体育協会主催の「第14回近郷ゲートボール大会」を開催しました。近隣から16チームが参加してのリーグ戦では白熱した試合が行われ、1打1打に歓声が飛び交いました。元気なプレーと笑顔で町内外の親交がより深まった1日になりました。

## 小学生バスケットボール教室



2月から3月にかけて小学生バスケットボール教室(全6回)を開催しました。教室ではボールに慣れることから始まり、ドリブルやパス、シュートなどを練習し、試合の中で実際にうまくできたときは仲間と喜びを分かち合っていました。

## 高校生になる前に



3月15日(火)、卒業した中学3年生を対象にトレーニング講習会を開催しました。正しいトレーニングの方法を学んで、春からの高校生活に役立ててください。

## お知らせ



※5月3日～5日：公民館及び体育施設は17時で閉館します。  
アリーナは部活動のため、一般利用できません

## トレーニング教室のご案内

公民館では、下記のとおり「トレーニング教室」を開催します。27年度の利用者数が過去最高を更新し、マシンも一層充実したトレーニングルームで運動して、健康習慣を身につけませんか？

対象：町内在住の16歳以上～65歳未満の方  
会場：町民体育館トレーニングルーム  
日時：5月11日～9月21日までの水曜日  
19時30分～21時00分まで  
全20回  
講師：山本 潤 トレーナーほか  
その他：詳細は、21日配布予定の案内をご覧ください。

## 平成28年度体育行事予定

今年度の町民大会を下記のとおり計画しています。皆様の参加を心よりお待ちしております。

大会名	開催日
第36回 町民ソフトボール大会	6月5日(日)
第38回 町民バレーボール大会	7月10日(日)
第10回 町民ウォーキング	10月2日(日)
第35回 町内ゲートボール大会	10月予定
第27回 町民ソフトバレーボール大会	11月6日(日)
第30回 屋内ゲートボール大会	2月予定
第36回 町民バドミントン大会	3月12日(日)
第1回 町民卓球大会(新規)	未定