



若宮公民館だより

テレビ番組「モヤモヤさまぁ〜ず2」が若宮公民館にやってきました

5月30日、人気テレビ番組「モヤモヤさまぁ〜ず2」の撮影で、さまぁ〜ずさんと田中瞳アナウンサーが若宮公民館を訪問されました。取材の対象は、作品を若宮公民館に展示されている「マークン・ネコガスキー」さんです。マークンさんの猫の作品やカードゲームを話題に楽しい会話が展開されていました。



さまぁ〜ずさんが若宮の街を散策！「何かおもしろそうなことやっているぞ」



さまぁ〜ずさんが若宮の街を散策！今日、公民館で出会う人は・・・。



マークン・ネコガスキーさんと対面。ネコの造形物づくりについてお話がはずみます。



マークンさん作成のカードゲームを楽しみます。さまぁ〜ずさん、来館ありがとうございました。

サークル協議会総会開かれる

多くのサークル様が参加されました。本年度の文化祭は10月19日（土）20日（日）の両日開催となることが決定しました。昨年同様、楽しい文化祭にしていきたいと思います。ご協力よろしくお願いします。



新会長大石さんから

4月20日開催のサークル協議会定期総会におきまして会長に就任した大石です。よろしくお願いします。今年の文化祭はコロナ前のような賑わいのあるものにしたいと考えております。それには各サークルさんのご協力が必要であると思っています。これから役員一同力を合わせて頑張っていきますので、皆様の力添えをよろしくお願いいたします。

春夏の公民館講座開催中です～世界の料理教室の様子から～



ウクライナ料理づくりに挑戦



コロナ禍5類以降初の調理室での主催講座でした。「世界の料理教室」が3回講座で開催いたしました。講師にはスペイン・タイ・ウクライナにルーツを持つ外国籍の方を講師に迎え各国の家庭料理と各国の風俗習慣や文化を学びました。「世界平和」を学び、考えるが講座のキーワード。「美味しい料理は笑顔を作る」の言葉通り、講座終了時には受講生、講師の顔が笑顔で溢れていました。



ホセ先生 現在、Eテレのスペイン語講座に出演中

サークル紹介

若宮公民館を利用されているサークルを紹介します。日頃どのような活動をされているのか。ご紹介していきます。ご協力よろしくお願いします。

若宮絵手紙サークル



中原悦子先生のご指導のもと、20年以上も続いている楽しい仲間の集いです。絵手紙とは絵のある手紙という意味で、自分の感じたままに自由に描けばよい！！との教えを守り、季節の便りやその他色紙、短冊に描いたり、仲間たちが切磋琢磨してのびのびと過ごしております。初めての方でも、いつからでも仲間入りができますのでどうか奮ってご参加ください。



健康体操



心と身体のアンチエイジングを目指し活動しています。身体の仕組みについてのお話を聞きながら、ストレッチや筋力アップをしています。鏡の中の自分にはちょっと目をつむり、先生のような美しい姿勢、動作を夢見て動いています。運動の後は、心のケアも！みんなと身体を動かし、話しているうちに、辛かったことも忘れ元気になってくるのです。私達にとって、元気の源、そして、癒しの場です。



ソナチネクラブ



23年前に発足しました。発足当時から現在までレッスンを続けている人もいます。7歳から80歳過ぎの人が在籍しています。発足時より女性講師が指導しており、素敵なメロディーが弾けるのは喜びです。夢は街角ピアノで弾けるようになりたいと願っています。既に中部国際空港やハワイでもデビューした方もいます。ピアノは自分の好きな曲を弾け、また認知予防にベストといわれています。関心のある方お待ちしております。



楽しく歌おう若宮クラブ



「皆さん こんにちは では始めましょ」と講師の明るい声で始まります。軽い柔軟体操、発声練習。講師のピアノ伴奏で「みかんの花咲く丘、野ばら、月見草の歌、あざみのうた、さくら貝の歌、若葉」とみんな快調。カタカナの英語の歌詞に目が釘付け。「もう一回ね」と繰り返すと徐々にスムーズに。講師が歌に関するエピソードを紹介すると賑やかに。「若者たち」の「若者はまた歩き始める」と歌う頃には、最高潮。



実用書道クラブ



当クラブは若宮公民館開館と同時に発足されました。名前や住所を美しく毛筆で書きたいと言う気持ちから始まった書道クラブです。半紙に文字を書くだけでなく年賀状や手紙文、自宅に飾る作品制作など生活にすぐ役立つ色々な形式の書道を楽しみお話を交えながら月二回練習しています。少人数ですのでペン字など様々な希望に合わせて自由に練習できます。未永く続けられる書道はこれからの趣味にピッタリです。



若宮公民館だより



もうすぐ文化祭！今年は10月19.20日の2日間開催

昨年度は、たくさんの様々な世代の方にお集まりいただき、大変盛況な文化祭となりました。本年度も、日ごろのサークル活動の発表の場としてのステージ発表・作品展示の他さまざまなイベントを予定しております。今年もたくさんの方のご来場をお待ちしております。

オープニングセレモニー



19日(土)9:30～ 前庭
若宮小学校吹奏楽部演奏
(雨天中止)

舞台発表



19日(土)14:00～
20日(日)10:00～集会室

作品展示



19日(土)20日(日)
2階会場

販売コーナー・バザー



バザー
19日(土)10:00～

マークン・ネコガスキーとつくろう



20日 13:00～14:00
動物のオブジェをつくります
先着5名様

若宮・中山検定



20日(日)
10:00～14:00
(文化祭の写真はいずれも、昨年度のものです)

サークル紹介～若宮公民館で活動されているサークル活動をご紹介します。

食ボランティアかすみ草



「温かい料理をお年寄りに」と若宮公民館主催講座から立ち上がったグループも32年が経過した。今までの歴代のボランティアと高齢者が食を通して地域で交流し、同時に喜んでいただいている。「いも煮会」や文化祭のおでん作りなど、忙しかったが、楽しかったことを思い出す。今ではメンバーも高齢化し、自然に目減りしつつあるが、弁当を待っている方々の顔を思い浮かべ、奮闘中。できる限り、やれるところまで頑張っていこうと思っている。



サークル紹介

かきかた書道クラブ



鉛筆の持ち方、書き順を学び、美しい文字を書ける様に木曜日4時～6時半に40分～60分程練習しています。夏休みの自由研究や書き初めなど学校の課題にも力を入れています。また最近は、お子さんやお孫さんと手軽に参加できると大人の方も一緒に練習しています。大切な日本文化を継承するお子さんが一人でも増えます様に子供が大好きな石井先生と和気あいあい楽しく練習しませんか？ひらがなが読めたら始めましょう！無料体験はいつでも出来ますので一度お越しください。お待ちしております。



コール若葉



私達は、日本は勿論、世界中の歌を楽しく唄っております。春には鳥の、夏には海の、秋には虫の、そして、冬には雪の……。こんな嬉しいことはありません。健康のため、若返りのため、レパートリーを増やしたい、少しでも美しく歌いたい……目的は様々
ボイストレーニングを含めたレッスンで少人数ながら和気あいあいの雰囲気、月2回、練習をしています。

いつでも見学にいらしてください。お待ちしております。



自彊術サークル



37年前、若宮公民館開館の年に自彊術の講習会が開かれ、その後サークルとして続いています。自彊術は頭の先から足の先まで自分の手で触り動かす全身運動で31の動作を20分位で行います。週に一度の体操で身体の調子を整えてくれると感じて、30年近く続いています。間もなく87歳ですが、元気な毎日を過ごしており、感謝でいっぱいです。現在男性3名・女性8名で活動。いつも和やかな雰囲気、話題が尽きず、時には体操を始める前のおしゃべりが長引くことも…（笑）一度見学にいらっしやいませんか。



健康剣舞ソーラン



不思議なサークル名で活動しているサークルです。実は剣舞とソーランの教室になっています。月曜日はフレイル予防を中心のメニュー、気功体操、簡単ダンス、大人のリトミック、脳トレゲーム等を行い、体幹を鍛え、最後に中高年のためのソーランを踊ります。火曜日は、日常を忘れ詩文の中の人物になり刀を構えて舞う剣舞の時間です。時代劇の主人公になった気分を楽しんでください。個人指導なので各自の体力にあわせて踊れます。体験見学にいらしてください。身体を動かし楽しい時間を共有しましょう。参加をお待ちしています。



手芸の会



2013年4月から「手芸の会」として、週1回月曜か火曜に、手仕事の好きな者が集って洋裁・編物等をやっています。教えたり教えられたり皆が先生です。親の残っていた物や手持ちの材料をもちより、アイデアを出し合っていて楽しんでいます。外に出て他の人と交遊する事を目的にしています。年とともに小さくなった体に合わせてズボンの裾上げをするのが苦にならなくなったといわれたとき、やっていたよかったと思いました。



若宮公民館だより



公民館文化祭 大盛況に終わる！

今年の文化祭も多くの方々のご参加をいただき、大盛況となりました。小さなお子様から高齢の方まで、幅広い年齢層の方々が足を運んで下さり、会場は終始賑わいを見せていました。

オープニングでは、若宮小学校の吹奏楽部による素晴らしい演奏が会場を彩り、文化祭の幕開けを華やかに飾りました。若い力が発信する音楽が、世代を超えた絆を感じさせるひとときでした。各サークルによる展示や発表では、日常の活動の成果が披露され、参加者の皆様からは多くの拍手や賞賛が寄せられました。模擬店やバザーも大盛況で、笑顔があふれるひとときとなりました。また、地域に根付く「若宮中山検定」にも多数の挑戦者が集まり、大いに盛り上がりました。

今後も、若宮公民館は、様々な世代の方が集い、地域コミュニティの絆を深める場であり続けたいと願っています。



若宮小のみなさんの素敵な演奏



大石会長のあいさつ



バザー会場のにぎわい



発表会場での盛り上がり



日ごろの成果～展示会場



中学生ボランティア大活躍

サークル紹介

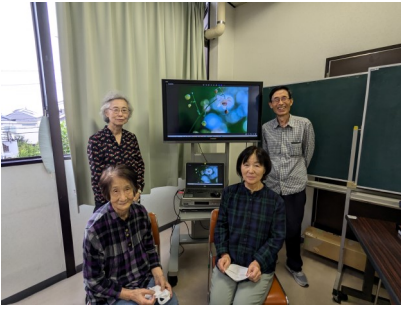
プラチナアカデミー会



プラチナアカデミー会は公民館講座から発足し15年になり、その後サークルとなり9年になります。60歳以上の方が対象で「教養・健康・仲間づくり」と現在会員は80名近くになりました。活動日は、月一回第2土曜日1時半からです。身近な問題を学び、フレイル予防として館外学習やバス研修も行っています。市川市の高齢者団体にも所属し人生百年「健康寿命を延ばし」いつまでも輝いていられるように、会員一同努力しています。



デジカメを楽しむ会 フォト若宮



皆さん、公民館2階左側の掲示写真をご覧ください。毎月入れ替えて掲示しております。心惹かれた花々や小さな動物など日常生活でのスナップ、四季の風景。時には宇宙に浮かぶ星々の光跡も登場したりします。毎月第四水曜日の午後1時半から4時まで活動しています。各自撮影した写真を持ち寄り、披露、鑑賞し、撮影技術の向上を目指し和気あいあいと学びあっています。どうぞ見学ください。



色エンピツ画若宮



身のまわりの小さな物、果物、野菜、大切にしている物などを楽しく描いています。自宅で描いたものを見直し、加筆したり直したり、次回の教室までに完成させます。完成したら先生の批評があり、それをまとめたものをレポートにして配られます。いろいろ身近にあった事などをお喋りしながら、一緒に楽しい時間を過ごしませんか？



美ら海会



紅型染めを中心に藍染め、柿渋染、草木染、ステンシルを行っています。型紙があるので、ゆっくりと個人のペースに合わせてオリジナル作品をつくります。絵が描けなくても大丈夫、楽しくやりがいのある自由な教室です。沖縄の紅型染は、沢山の色を使って美しい文様や絵を作り、小物、インテリアや身に着ける物にします。活動日は、第4木曜日12時から16時、初心者第2月曜日10時から16時までです。



いくじねっといちかわ



いくじネットいちかわは今から25年前に5つの育児サークルが集まってできたグループです。今は、北方・若宮で子育てサロンを開催したり、子育て中の人々の夢実現のお手伝いをしています。ここでは、月1回、赤ちゃんとお母さんの集う場「ぷちデビューサロン若宮」を開催しています。予約なしでぶらっと来てよいので、同じくらいの年齢のお子さんを持つ親同士、情報交換など、ぜひ、遊びにいらしてください。主に第3木曜日午前中に開催しております。



楊名時太極拳若宮教室



太極拳と練功を太極運動として行っています。太極拳は毎月水曜日の10時から11時半を3回。練功（健康医療体操）は金曜日の隔週で行っています。参加している方は50歳から80歳と幅広く、太極拳はゆっくり動きながら全身の気血の巡りを促します。練功はゆっくり途切れく動きながらいろんな筋肉に働きかけて全身を整えます。会員を募集しています。ぜひ、見学にいらして下さい。





若宮公民館だより

いろど

若宮公民館の講座で、あなたの日常に新しい彩りを！

地域の皆さんが気軽に楽しみながら学べる多彩な講座を開催しています。今回は、昨年の秋冬講座をご紹介します。次は、あなたも、講座に参加して新しい世界を体験してみませんか。

～市制施行90周年記念～「若宮寄席」



市制施行90周年を記念して市川市出身の女性真打である「川柳つくし」師匠が出演。高座では市誕生の歴史、古典落語、健康にまつわる創作落語、特技のウクレレ演奏を披露してくださり、会場を笑いの渦に包みました。

江戸の風を感じて健康に！「かっぱれ体験」



和製エアロビクスといわれる「かっぱれ」を体験し、江戸文化の粋を感じていただきました。健康に役立てていただくことを目標に、たくさんの方から「もっと踊ってみたい」「姿勢が良くなった」といった声をいただきました。

アーティシシャルフラワーでお正月を飾る

アーティシシャルフラワーってどんな花？



再生ペットボトルやプラスチックなどを材料とし、生花をリアルに表現したアーティシシャルフラワーの特徴をいかし、一年中鮮やかに飾れる壁飾りを作りました。まったくの初心者も講座の時間内に完成しました。

新聞紙がお洒落なエコバッグに変身！

『エコサークル若宮』が誕生！！



ごみとして処分される新聞や広告が、生活の様々な場面で活躍する、世界で一つだけのエコバッグへと生まれ変わりました。今回の講座をきっかけにエコサークル若宮が誕生しました。今後も、生活に役立つエコ作品を作りながら、エコライフを楽しむ会としての活動がさらに広がることを期待しています。

昭和初期の中山町域～鳥瞰図をもとに



昭和初期に絵師の書いた絵図「千葉県中山町及葛飾村鳥瞰」から、当時の中山町域における街並みや生活の様子をみることができました。通り沿いに発展した商店が、今も残っている所もあり、町の賑わいを具体的に思わせる絵図に、受講者は当時の様子に思いを巡らせていました。

鍋帽子作って使っておいしいエコライフ

簡単便利な保温調理グッズ鍋帽子



初回で料理を体験し、その後、自分の好みの布を使って実際に鍋帽子を作り、自宅で鍋帽子料理が楽しめる講座です。寒い時期においしいポトフやおでん、おやつプリンも簡単にできます。気候変動対策を身近なキッチンからおいしく取り入れます。

世界の料理教室



今回は、インドネシアとフランスにゆかりのある方を講師にお迎えして料理と異文化交流の第2弾。メニューはインドネシア風焼き鳥やココナッツとターメリックごはんの他、フランスの家庭料理のガレットやニース風サラダなど。ワクワクが止まらない講座です。

(写真は過去の講座から)

講座に参加してみよう

3月8日(土)の新聞折込などで配布される「ミーティアムガイド」には、市内の全公民館の講座内容が掲載されています。(公民館でも配布いたします。また、若宮公民館の講座は公民館だよりでもお知らせいたします。)興味のある講座を見つけたら、webかハガキで申し込んでみましょう。(詳細は、ミーティアムガイドを参照してください)

サークル紹介

公民館で活動されているサークルをご紹介します

ストレッチ体操の会



月3回、日曜日の午前中に活動しています。90分かけてゆっくり体をほぐし、凝りや歪みを矯正していきます。呼吸法を活用して腰痛や肩こりの予防もします。ささやかですが筋力アップの体操もします。全身をしっかり伸ばし、無理なく体を動かすことで、気持ちもリフレッシュでき、心身共にすっきりします。現在会員は8名、インストラクターの先生と和気あいあいと活動しています。ご興味のある方、ぜひ見学に来てください。一緒にストレッチ体操をしてみませんか。



若宮ハーダンガークラブ



ハーダンガー刺繍とはノルウェーの伝統的な刺繍の技法で、縦糸と横糸が均一の平織りの布を使い織り糸を数えて刺すステッチと織り糸のカットを組み合わせて幾何学模様を作っていきます。若宮ハーダンガークラブではハーダンガー刺繍だけでなくドロンワーク・アジュール刺繍も取り入れ幅広く刺繍を楽しんでいます。興味をお持ちの方は見学にいらしてください。第1第3金曜日1時半から3時半まで先生とともに楽しく刺繍しています。初心者の方も大歓迎です。



若宮吟詠会



若宮吟詠会は日本の伝統芸能である詩吟を楽しむ会です。詩吟とは、漢詩や和歌(短歌)その他の様々な詩に、節をつけて自分の声で表現する芸術です。詩や歌に込められた作者の喜び・悲しみなどの感情や感動を感じ取ってそれを声に出して表現します。流派が沢山ありますが、私たちは神風流(しんぷうりゅう)です。もうすぐ百周年を迎えます。講師は、神風流副総元で如水朗誦会(じょすいろうしょうかい)会長の増島神城先生です。10月の公民館の文化祭には、剣舞の皆さんとコラボして発表会をします。是非ご来場ください。ご入会大大歓迎です。



アロハマウロア



月4回 土曜午前10時から12時まで鏡のある会議室で楽しく踊っています。笑顔とハワイが大好きなら初めてでも全然大丈夫。10年以上続けられている方も。文化祭や他のフラ・フェスタにも参加して、ステキな花の首飾りやロングドレスの舞台衣装で、日常を離れたウツリ気分も楽しめます。(ネットなどで安価でステキなものは手が入ります。先輩のものを借りたりも。)和気あいあいで、いつも笑いの絶えない仲間とぜひ一緒に踊ってみませんか?いつでも見学、試し参加(もち、無料です)大歓迎です。お待ちしております。アローハ。



なぎら健壱さん来館～ぶらり途中下車の旅(日本テレビ)の収録で～



歌手のなぎら健壱さんが来館されました。来館目的は、本館で作品を制作・展示されているマーズ・ネコガスキーさん取材するためでした。撮影当時は未完成だった巨大なネコの造形物は、その後完成し、来館される方の目を楽しませてくれます！



若宮公民館だより

若宮公民館で「新たな学び」を始めてみませんか

若宮公民館では、春から夏にかけての講座を企画しています。まだ、公民館の講座に参加されたことがない方も、この機会にぜひ「新たな学び」を始めてみませんか。今回は、若宮公民館で実施する春・夏講座の内容をご紹介します。

守ろう自分のくらし！防犯と自転車生活

5月15日・22日（木）

時間 13:30～15:00

定員 15名

講師 市川警察署の警察官（5/15）
交通計画課職員（5/22）



凶悪犯罪の増加や、自転車事故のリスクが高まる中、安全に暮らすための知識を学びませんか。犯罪被害を防ぐポイントや、自転車の正しいルールを警察官と市役所職員がわかりやすく解説します。

わたし流・すっきり暮らす整理術

5月18日・25日（日）

時間 13:30～15:00

定員 15名

講師 暮らし&収納プランナー
土居砂智子



「家も心もすっきり快適な暮らし作りをしませんか！」収納のプロが実例を通して楽しい暮らしをするための基本的な考え方を紹介します。ヒントは「わたし流!!」今の暮らしが未来のわたしの暮らしを描きます。

是非、この機会に我が家のビフォーアフターに挑戦してみてください！

徹底解剖！ビートルズの魅力



5月31日（土）

13:30～15:00

定員20名

講師 ミート鈴木
（甲虫楽団リーダー）

伝説のバンドビートルズの音楽が今もなお多くの人々に愛される理由とは？本講座では、ビートルズ忠実再現バンドのリーダーが、楽曲の魅力、サウンドづくりの苦労を語ります。さらに、甲虫楽団のライブ映像を交えながら、まるで当時のビートルズに出会ったかのような体験ができます。ビートルズ初心者からマニアの方までどなたでも楽しめる内容です。

笑いヨガで心から健康に



6月1日・8日（日）

10:00～11:30

定員15名 集会室

講師：日本笑いヨガ協会
栗原康子

笑うことで幸せホルモンが分泌され、心の健康も促される笑いヨガ。また、声を出して笑う事で有酸素運動になり、手拍子などで神経を刺激し、血行促進も期待できます。

笑顔のステキな栗原先生が、楽しく指導してくださいます。

笑いの健康体操、笑いヨガで健康寿命をのばしましょう！

くすりと健康～薬剤師に聞く

6月14日（土）

時間 13:30～15:30

定員 16人

講師 市川市薬剤師会 理事 倉田秀人



くすりの専門家である薬剤師より、くすりの効能や処方薬と漢方薬の違い、及び後発薬（ジェネリック薬）などの説明を通して健康的な生活を送るためのくすりの正しい服用を学び、併せて薬剤師の役割を聞きます。何か薬や健康についてご心配のかたは、ぜひご参加ください。

薬膳で夏の猛暑を乗り切ろう！

6月27日・7月4日（金）

時間 10:00～12:30

定員 12名 費用 2,000円

講師 国際中医師 高橋幸雄

国際中医師薬膳師 荻原康予



（イメージ図）

薬膳を、日々の生活に取り入れた養生の基礎を学ぶはじめの一步。身近な食材が持つ力を知り、薬膳の食材や薬膳茶を日々の食生活に取り入れ、体力増進に繋げ是非一緒に夏の猛暑を乗り切りましょう！

おもちゃのチャチャチャを歌って踊ろう♪

7月1日・8日（火）

時間 10:30～12:00

定員 15名

講師 リトミック指導員 金子神剣



大人気の大人リトミックを公民館で体験しませんか。音楽のリズムに合わせて体を動かすことで、脳の働きを活性化させます。また、加齢による心身の老いや筋肉の衰えを予防します。今回は2回の講座で皆さんご存じの童謡をマスターします。

講座に参加するには

<講座を知る>

3月7日（金）に発行される公民館講座情報紙「ミーティアムガイド」（新聞折込は8日）かwebサイトで、市内の公民館の講座についての紹介があります。webサイトへは、右の二次元コードから。



<応募する>

応募は、往復はがきか市の公式webサイトで申し込みます。詳細については、「ミーティアムガイド」かwebサイトをご覧ください。

皆様のご参加、お待ちしております。

サークル紹介 和心会（茶道 裏千家）

「ようこそ 茶の湯の世界へ」和やかにの願いを込めて、心に残る一会を楽しんでいます。良質な水と緑豊かな縄文人の遺跡の近くと若宮公民館で活動（公民館文化祭、市川真間祭と市川鬼灯市、八幡回遊展茶会、市川市国際交流5都市のおもてなし等）を行い地域向上の一助を担ってきました。★講師は、佐藤宗和先生（茶道裏千家特別師範、京都大徳寺立花大亀和尚より銘 和心の書付と紫翠庵を頂き、嘗て松戸本土寺観桜祭、中山法華経寺荒行堂、東日本大震災チャリティー茶会を執り行った方）で、研鑽に励んでいます。



第四中学校学校運営協議会

文部科学大臣賞受賞

第四中、中山小、若宮小が属する第四中ブロックは、「9年間を通して子どもたちを育てる」を基本方針として地域と共に開かれた学校づくりを行ってきました。その特徴的な取り組みとして、コミュニティカレンダーにより学校地域の情報を発信してきたこと。また、「地域とともにある学校づくり交流会」において学校内外の方が情報交換を行い、子どもたちが安全にらせる地域づくりを行ってきました。そのような取り組みが評価され、今回の表彰になりました。

今回の文部科学大臣賞は全国でもたった3校の受賞ということです。おめでとうございます。

