第１０号　　令和７年６月１７日　発行

若宮公民館だより

3年目を迎えて

館長　関　武彦

わたしが　若宮公民館長に着任して2年が経ちました

かって　コロナ禍では利用者の皆様にご不便をおかけしましたが今では多くの方がまた元気よく笑顔で活動している姿を拝見し大変嬉しく思います

みなさんのご協力をもちまして、これまで楽しく　そして大きな事故もなく無事に館長業務を果たすことができましたことを心より感謝申し上げます。

やりたいこと　やるべきことは　まだまだございますので今後もどうぞよろしくお願いいたします。



令和7年春・夏講座の様子　～たくさんのご参加ありがとうございます～

守ろう自分のくらし！防犯と自転車生活

講座終了後「ヘルメット未着時の危険性を痛感し、早急に購入します」「交通事故のビデオ映像から明日は我が身」「警察官の方から犯罪事例や防犯対策グッズについて伺え、意識が高められた」との声。地域の方にとっても安心安全は永遠のテーマになりそうです。



わたし流・すっきり暮らす整理術

＝毎日15分の片づけ習慣から始めよう!＝

「物が多くて悩んでいたけど見直すきっかけができました」「終活に向けて、まず何から始めればよいかわかりました」「物を減らすことで、気持ちまでスッキリするのを実感しました」参加者の皆さんからは、そんな前向きな感想が寄せられました。



徹底解剖！　ビートルズの魅力

「『You　tube』でもっとビートルズを深めたい」「活動内容と曲想のすばらしさを再認識した」「これからのレコードの聴き方が変わりそう」といった感想がありました。受講された方は、ビートルズについての新たな発見が見つかったようです。今後もさらにビートルズと深く付き合っていくきっかけとなったようです。



笑いヨガで心から健康に

「笑いは人を健康にする!!」をテーマに、一人ひとりの様子に寄り添いながら、呼吸法やストレッチを取り入れて進行しました。笑いながら楽しむフラダンスやバレーボールなどで体と心をほぐしました。最後はマツケンサンバで気分も最高潮。「明るく楽しい気分になれ、とてもよかった」「日頃の生活にも取り入れて朗らかに暮らしたい」など多くの声が寄せられました。



つながる心、つなぐお弁当　笑顔を届ける「食ボランティア　かすみ草」

まちとつながる！地域×公民館

地域の高齢者に、温かい手作りのお弁当を届けて30年以上。ボランティアグループ「かすみ草」は、平成4年、若宮公民館のボランティア講座から生まれました。ただ「食事」を届けるのではなく、見守りや心のつながりを届け続けてきた皆さんの活動に、今回はスポットを当てます。



今日も無事に完成！
みんなで作った笑顔のごちそう

・この活動、どう始まったんですか？
平成4年に若宮公民館の主催講座からスタートしました。『温かい手料理を一人暮らしのお年寄りに届けよう』というテーマでした。

・配達先はどんな方々でしたか？
ひとり暮らしのお年寄りが中心でしたね。ある日、倒れていた方を発見して…配達は“見守り”でもあると実感しました。



笑顔と手際が名コンビ！
息ぴったりのお弁当作り

・心に残る出来事は？
“芋煮会”を10年くらいやってました。高齢者の方々を招いて、歌や踊りもあって、大盛況！

・メンバー同士の雰囲気は？
とてもいいですよ。役割が決まってなくても、自然と誰が何をするか分かるんです。

・若い人の参加はありますか？
最近配達を手伝ってくれる方が来てくれました。
新しい人が別の形で活動をつなげてくれたら嬉しいですね。

メンバーが語る『私にとってのかすみ草』

▷ 以前は自分に自信がなかった。でもこの活動を通じて、人の役に立てる喜びを知りました。
▷ 母の世話を十分にできなかった後悔があって…今は地域のお年寄りに何かしたいという気持ちで参加しています。チームワークの良さが、長く続いた秘訣。
▷ 配達だけのつもりが、今では料理も楽しい。みんな温かくて、居場所だと感じています。
▷ “待ってたよ”の一言が何よりのご褒美。人とつながっている実感があるんです。
▷ かすみ草は、私の“生きがい”。笑顔を見るたびに、やっていて良かったと心から思えます。

高齢者の皆さんに、温かさと安心を届ける「かすみ草」の活動。これからも、この輪がやさしく広がっていくことを願ってやみません。公民館は、そんな皆さんをずっと応援しています。

第１１号　　令和７年８月２６日　発行

若宮公民館だより

春から夏へ　公民館の季節だより

貸室予約（抽選申込）がインターネットでできるようになりました！



7月より、公民館の貸室予約方法が大きく変わりました。これまで来館していただいて行っていた予約が、インターネットからも可能になりました。
導入当初は不安の声もありましたが、多くのサークルの皆さんが積極的に操作方法を職員に尋ね、スムーズに予約（抽選申込）を完了されました。
「便利になった」「次回からもインターネットで予約したい」という声も寄せられ、みなさんが新しい方法に取り組んでくださっています

七夕飾りで願いを込めて



今回初め、公民館で七夕飾りを行いました。地域の方から立派な竹をご提供いただき、来館した子どもたちを中心に、色とりどりの短冊に願いごとを書いてもらいました。
飾り終えた竹は近くの神社へ奉納し、皆さんの願いが届くよう祈願しました。
季節の行事を通して地域がつながるこの時間を、これからも大切にしていきたいと思います。



公民館の小さなアイドル
メダカを育てています

今年も元気に！メダカの赤ちゃんが生まれました

公民館で飼育しているメダカに、今年もたくさんの赤ちゃんが生まれました。
小さな体で元気に泳ぐ姿は、とても愛らしく、見ているだけで心がほっと和みます。
来館の際には、ぜひ水槽をのぞいて、可愛いメダカたちに癒されてください。

令和7年春・夏講座の様子　～たくさんのご参加ありがとうございます～

くすりと健康～薬剤師に聞く



薬の専門家である薬剤師を講師に迎え、薬の効能や処方薬と漢方薬の違い、後発薬（ジェネリック薬）についてわかりやすく学びました。日ごろ何気なく飲んでいる薬の正しい服用方法を知り、健康管理に役立つ時間となりました。

薬膳で夏の猛暑を乗り切ろう！



国際中医師と国際中医薬膳師の先生から、夏を元気に過ごすための薬膳の工夫を教わりました。とうがん、トマト、なす、すいか、ゴーヤ、クコの実、ミョウガ、トウモロコシ（ヒゲも活用）、なつめなどを日々の食卓に取り入れると良いそうです。季節の食材の力を知り、食事から健康づくりを考えるきっかけになりました。

おもちゃのチャチャチャを歌って踊ろう！



気功の要素を取り入れたゆったりとした動きと呼吸法で、体をほぐしながら心もリフレッシュ。講座の後半には「おもちゃのチャチャチャ」に合わせて、おもちゃの兵隊さんやお姫様になりきり、笑顔いっぱいのひとときを楽しみました。

今年の文化祭は10月19日（日）開催



昨年度の文化祭の様子から

アンケート結果をもとに、今年の文化祭は10月19日（日）に開催することが決まりました。昨年は多くの方にお越しいただき、ステージ発表や作品展示など、日ごろのサークル活動の成果が披露されました。
今年も地域の皆さんと一緒に、舞台・展示・交流を通じて文化祭を盛り上げていきましょう。

第１２号　　令和７年１２月８日発行

若宮公民館だより

みんなでつくる文化祭
来館者500名超のにぎわいに

今年の文化祭は、来場者数が約500名となり、地域のみなさまに大変多くご参加いただきました。オープニングでは若宮小学校吹奏楽部の力強い演奏が会場を華やかに彩りました。子ども向け企画も充実し、親子で楽しめるイベントが盛んに行われました。



オープニングを飾った若宮小の吹奏

サークルの皆さんによる協力が盛り上げに貢献

サークルの皆さんによる「子どもコーナー」が大好評でした。
食品販売や作品展示など、多岐にわたる協力があり、文化祭の盛り上がりに大きく貢献してくださいました。



人気の子どもコーナー



サークルの皆さんによる販売



子どもたちが作成した作品

盛況だったステージ発表・サークル展示

ステージ発表は終日多くの方にご覧いただき、会場は終始にぎわいを見せました。
観客席は途中でイスを追加するほどの盛況で、出演者の熱演に大きな拍手が送られていました。サークル活動紹介として作品展示を同時開催し、来館者が作品鑑賞を通して活動内容に触れられる機会となりました。展示前では足を止める姿が多く見られ、活動への関心の高まりが感じられました。



作品に込められた思いを探ります



練習の成果を堂々と発表



立ち見になるほど多くの方が応援

今年の文化祭は、地域のみなさん・サークルメンバーの力がひとつになり、「子どもから大人まで楽しめる文化祭」となりました。若宮公民館は、これからも地域に開かれた「つながりの場」として、様々な取り組みを続けていきます。

育てる日々　　ひろげる夢

つながる力　地域を支えるサークル活動

ママの一歩を応援する　　いくじネットいちかわ

市川で長年赤ちゃんとママたちのよりどころとなってきた「いくじネットいちかわ」今回は27年以上にわたり地域の子育てを支えてきたその取り組みと、活動に込められた思いを紹介します。



ママも赤ちゃんもほっとできる安心のひと時

Q：いくじネットいちかわはどのように始まったのですか？

A：1998年、市内の子育てサークルが集まって誕生しました。当時は子育て支援制度も多くはなく、「子育て中でも仲間とつながりたい」という思いを持つお母さんたちが多かったのです。立ち上げのメンバーは「やりたいことを、子育て中でもあきらめずに形にしたい」と考えていました。

Q：立ち上げの頃の活動はどのようなものだったのでしょうか？

A：　当時は専業主婦が多く、孤立しがちな育児を支える“仲間づくり”が大きな役割でした。活動は次第に地域と子育てをつなぐ場へと広がっていきました。



いつも優しく参加者を迎え入れてくれます

Q：現在の主な活動について教えてください。

A：　現在は、公民館で「ぷちデビューサロン」を開催しています。赤ちゃん連れのお母さんが地域の情報を交換したり、気持ちをほぐしたりできる場です。北方と若宮の2か所で行っており、「話すことで気持ちが軽くなった」「同じ悩みの人に出会えて安心した」といった声が寄せられています。

Q：「いくじネットいちかわ」らしい特徴は何でしょうか？

A：メンバーの“やりたい”を応援する雰囲気が強いところです。ハンドメイドや講座など、メンバーのアイデアから活動が生まれることも多く、サロンでの経験をきっかけに保育士資格を取得した方もいます。仲間と話すことでやりたいことが整理され、一歩踏み出せる場所でありたいです。

Q：これから大切にしていきたい思いを教えてください。

A：働く保護者が増えていますが、「どんな形でも子どもとしっかり向き合ってほしい」という思いは変わりません。「地域を知っているだけで心強い。顔見知りがひとりいるだけで救われることがある。そんな“ゆるやかなつながり”を大切にしていきたいです。」

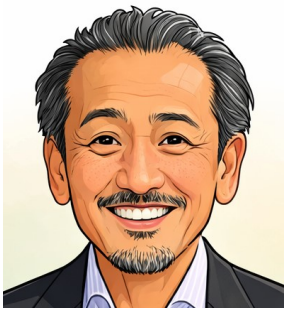
「一人じゃない」という安心が、これからも多くの親子へ届きますように。公民館は、皆さんの温かな活動をこれからも寄り添って応援します。

第１３号　　令和８年２月２５日発行

若宮公民館だより

一年を振り返って

館長　　関　武彦



本年度を振り返りますと、地域の皆様をはじめ、関係団体、講師の先生方、そして日々公民館運営を支えてくれた職員の協力により、数多くの事業を無事に実施することができましたこと、心より感謝申し上げます。

本公民館では、「人と人とのつながり」を大切にし、子どもから高齢者まで、幅広い世代が気軽に集い、交流できる場づくりを目指してまいりました。健康・安全・歴史・文化・体験型講座など、多様な講座を通じて、参加者の皆様が新たな発見や学びを得られたことは、公民館として大きな喜びであります。

また、地域団体や関係機関との連携を深めることで、公民館がライフステージに応じた「学びの拠点」としての役割を再認識する一年ともなりました。講座や行事をきっかけに生まれた交流が、地域活動の広がりにつながっていることを大変心強く感じております。

一方で、参加者の固定化や情報発信の在り方など、今後の課題も見えてまいりました。次年度は、より多くの方に公民館を身近に感じていただけるよう、内容や周知方法を工夫し、新たな利用者層の開拓にも取り組んでまいりたいと考えております。

今後も、公民館が地域の皆様にとって「集う・学ぶ・つながる」場であり続けられるよう、職員一同努力してまいります。引き続き、皆様のご理解とご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

結びに、これまで公民館活動にご理解とご協力を賜りましたすべての皆様に、心より御礼申し上げます。今後とも、本公民館が地域にとってかけがえのない学びと交流の場として歩み続けることを願っております。

公民館をおひとりで使われる方が増えています

最近、公民館をお一人で利用される方が増えています。
利用者の皆さんに理由を伺うと、「予約がインターネットで簡単にできる」「利用料金が安くて使いやすい」といった声が聞かれました。また、「冷暖房が整っていて快適」「Wi-Fiが使えるので調べものや作業がしやすい」という点も、公民館ならではの魅力です。
家では集中しにくい作業も、公民館では落ち着いて取り組めるという声もありました。親子での学習や、周囲を気にせずピアノを思いきり弾けることなど、使い方は人それぞれ。
公民館は、何かに参加しなくても、自分の目的に合わせて気軽に利用できる場所です。「ちょっと使ってみようかな」そんな気持ちで立ち寄っていただけると、公民館の新しい使い方が見えてくるかもしれません。



つながる力　地域を支えるサークル活動

学び続ける、動き続ける

― 生き生きとした毎日をつくる「プラチナアカデミー会」 ―

65歳以上のシニア世代が集い、学び、体を動かし、仲間との時間を楽しむ「プラチナアカデミー会」。（会長　成岡滋子）設立から17年、会員80名を超えるこの会では、健康づくりから校外学習まで、多



インタビューに答えてくれた
成岡会長（写真中央）

Q. プラチナアカデミー会は、どのように始まったのですか。

もともとは公民館講座がきっかけでした。講座が終わった後も「この学びを続けたい」という声があり、サークルとして活動を始めたのがスタートです。気がつけば17年が経ち、今では80名を超える会になりました。

Q. 会の目的や、大切にしていることを教えてください。

「教養・健康・仲間づくり」の三つです。健康でなければ外にも出られませんし、学びや楽しみも続きません。体を動かすことと、頭を使うこと、その両方を大切にしています。

Q. 具体的には、どのような活動を行っているのでしょうか。

ヨガや転倒防止運動など、体を動かす講座は定期的に行っています。それに加えて、医療や防災、介護保険など、日常生活に役立つテーマも多く取り上げています。
また、オペラ鑑賞やコンサートなど、普段なかなか触れる機会のない文化的な体験も企画しています。



声を出し合い練習を重ね、本番では息の合ったダンスを披露し、ユーモア賞を受賞しました

Q. 講座内容を考える際のこだわりはありますか。

自分自身が実際に見て、聞いて、「これは良い」と感じたものしか企画しない、ということです。未経験の分野でも、新しい世界に触れられるものは積極的に取り入れています。

Q. いろいろな場所の見学・体験も活発に行われていますね。

はい。中山競馬場や造幣局、博物館、神社巡りなど、個人では行きにくい場所へ仲間と一緒に出かけています。移動や安全面には特に気を配り、役員同士でしっかり準備をしています。

Q. 80名規模の会をまとめるのは大変ではありませんか。

簡単ではありませんが、6つの班に分けて、各班に班長副班長の2名をおいてまとめています。会員の皆さんが協力的で、波風が立たないのがこの会の良さだと思っています。

Q.「老人クラブではない」とお話されていましたが、その思いを教えてください。

時代は変わっていますから、私たちも変わらないといけません。スマートフォンや動画など、新しいことにも挑戦しています。「時代に沿って進化する高齢者クラブ」でありたいと思っています。

学び、動き、仲間と共に歩み続けるプラチナアカデミー会の活動がこれからも多くの方の元気と生きがいにつながっていく事を願っています。若宮公民館は皆さんの歩みをこれからも応援させていただきます！

若宮公民館職員一同より