

いつでも どこでも だれでも

気軽に利用できる公民館

生涯学習で

ひとが元気

まち
大村が元気

lifelong learning in public hall



日本でもっとも住みたくなるまち 大村

自分のライフサイクルに合った方法や手段で学習することができる公立公民館(市コミセン・中地区公民館・郡コミセン)は、生涯学習の拠点。
幼児期から高齢期までを対象に、教養・趣味・文化活動などの学習の場を提供しています。
公民館を活用して充実した毎日を過ごし「元氣な大村」づくりの原動力となっている市民の皆さんを紹介します。

仲間の和を大切に
24年間続けています。

昭和60年、当時では珍しい男性だけの料理教室が、講師に山口貞子さんをお招きして市コミセンで開催されました。
その後自主グループとして活動を続けてきた「あけぼの会」が今年24年目を迎えます。教室におじゃまして、永年続いた秘訣などをお聞きました。



やまぐちさだこ
講師：山口貞子さん
(管理栄養士)

男性料理教室として永年続いた理由は、やはり仲間の和を大切にしてきたからだと思います。思いやりの気持ちと礼儀を大切に、男性受講者の気持ちを和ませるために時にはジョークを交わすことも気にかけています。会員の中には10年以上継続している人もいますが、色とりどりのエプロン姿が揃う月1回の例会の時間が、長い人生の中でかけがえない大切にしている時間です。会員が食事を通して栄養のバランスや健康のことを考えるようになってきたこと、自分たちで作った料理を食べながら語り合う時間の楽しさが、皆さんの足を運ばせるのでしょうね。

数年前に入院することになり、一度は教室の指導をあきらめようと思ったこともありましたが、その時、会員の温かい励ましで復帰することができ、今は体が動く限りがんばろうと思っています。男性料理教室は私にとってまさに「生きがい」です。

食が つなぐ人と人 簡単、豪快そしてこだわり

私も含め会員の大半は10年近く通っているベテランですが、新人も交えてとてもいい雰囲気の教室です。発足当初から指導していただいてる山口先生は最高で、永年の親切な指導に感謝しています。

代表者として皆さんが参加しやすい雰囲気作りを心がけています。最初は料理のことは全く知らなかったのですが、月1回の教室に欠かさず参加し、また、家に帰ってから復習をかねて妻や孫たちに習った料理を食べてもらっています。カレー粉から作るこだわりのカレーが自慢料理で、妻が病氣した時は腕の見せ所で自信がつけました。



代表
まつもと ゆきお
松本幸雄さん

エプロン姿の似合う日々を楽しみたいと思っています。

男の料理教室
あけぼの会

Cooking

場所：市コミセン
例会：第2水曜日
午前9時～正午





くらぶ げんき倶楽部

Health

場所：市コミセン
例会：第1・3月曜日
午後1時～4時

公民館活動のほとんどがグループを対象にしていますが、一人ひとりの健康維持・増進に焦点をあてたくてこの倶楽部が発足しました。日常生活のなかに継続した運動を取り入れてもらうために、その人に合った運動処方プログラムを提供し、月2回の例会と3カ月毎にそのトレーニングの成果を確認しアドバイスしています。

3年目を迎えますが、日常生活のなかで運動の大切さを認識してもらい、筋力の維持・パワーアップが数字で現れるなど着々と成果が表れています。



講師：峰ひとみさん
(健康運動指導士)

あなたに合った運動
処方を提供します。

会員さんから一言

主人を亡くして傷心し、誰にも会いたくない時期が続いていた時、この倶楽部が始まると聞いて参加し、3年目になろうとしています。仲間と一緒に心地よい汗を流し、会話をはずませるうちに心の健康を取り戻した感じがあります。

低下する体力に歯止めをかけているのではないのでしょうか。腹筋や握力の増強などを数字で確認することができて、月2回の例会がとても待ち遠しいです。



とみもとあきこ
富本彰子さん

今の体力を維持したくて最初から参加しています。自宅では週3回、30分のウォーキングを続けていますが、始めた頃はすぐ息切れしていたのに今はスイスイです。頂いた運動プログラムは腹筋・スクワット、Eポールを使用したトレーニングを自宅で1日おきに続けています。特に腹筋は全く出来なかつたのに、今は7〜8回はできるようになり、毎日さわやかに健康で過ごせることに感謝しています。



もりかわようこ
森川洋子さん



家庭では2歳になる女の子の母親ですが、ハーブの好きな優しい人に成長してくれたらと思っています。

ハーブは私の人生の素晴らしいパートナーです。

夢だった園芸の道を進もうと10年前に野岳町にハーブ園を開きました。敷地内にはカモミールなど約100種類のハーブを栽培し、自家製のハーブ製品は来園者に喜んでいただいています。

郡コミセンが主催したハーブ講座では、ハーブを使った料理・化粧水・消臭スプレー・うがい薬・ハンドクリーム・リース作りなどを指導。その後発足した自主グループ「カモミール」では、ハーブの栽培から収穫、保存・美容・健康・料理など幅広く楽しく学習しています。皆さん大変熱心ですよ。

昨春秋に行われた郡コミセンまつりでハーブを使ったカレーライスのパザーを行い、多くの皆さんにハーブ料理を広めることができました。今後はハーブを使った染め物にも挑戦してみたいと思っています。



かたおかしほみ
講師：片岡史穂美さん



会員さんから一言

ハーブはひと言で言う「癒し」だと思います。土をいじり、無農薬で育てるハーブは季節をいつもそばに感じる事ができ、とても幸せなひとときを過ごすことができます。

ハーブ教室 カモミール

Herb

場所：郡コミセン
例会：第1木曜日
午前9時30分～正午



これからの時期にお試ください。
ミントの入浴剤(ハーバルバス)
これから汗ばむ季節です。
ミントを生そのまま風呂に入れてバスタイム。デオドラント効果でお風呂上がりが爽快ですよ!!

あなたの心に
癒しの時間を
お届けします。



小学4年生から参加して今年7年目、最近2年間はカウンセラーです。カウンセラーになることにずっとあこがれていました。今は、カウンセラーとして「見守る」ことと「失敗に導く」無理に「成功させない」ことができるように努力しているつもりです。

このキャンプは、ひょっとして「人には説明できない(やらなき)やから」



ふじせゆいさん
富士瀬唯さん
(大村高校1年生)

since1993
チャレンジキャンプ
inおおむら
camping

場所: 市コミセン

キャンプ体験者の中・高校生が
カウンセラーとして活躍。

市コミセンと大村市レクリエーション協会が主催する「チャレンジキャンプinおおむら」が今年17年目を迎えます。小学4年生以上の15人が、5月からの事前研修を終え、8月に行う4泊5日の本事業を体験します。

子ども自身が生きていくうえで行わなければならないことに、スタッフやカウンセラーは一切、手を出さないのがルール。

このキャンプを数回体験し、中学生・高校生カウンセラーとして昨年からデビューした2人のチャレンジはまだま



火起こしの研修中



小学5年生から参加して今年5年目、この2年間は中学生カウンセラーです。中学1年生まではチャレンジヤーで参加していましたが、経験者という立場になると初心者にチャレンジしてもらわないといけないし、自分がチャレンジする機会が減っていったので中学生カウンセラーになりました。

学校ではテレビ中心の会話ですが、キャン友(キャンプの仲間)とは気が合うので自分の本音で話すことができます。キャンプは、自分の本当の姿を友だちにさせる場所だと思います。



よこやまさえ
横山貴重さん
(郡中学校3年生)

い)「キャンプ」だと思います。小学生の時は、冒険家になるのが夢でした。高校の部活動は登山部に入っていますが、これからもずっと参加し続けたいと思っています。

中地区公民館の歴史が
私の人生です。



たはらきよこ
田原清子さん

振り返るとこの37年間、中地区公民館の歴史と共に歩んできたと言っても過言ではないと思っています。昭和47年、建設当時の公民館の理事さんに誘われて、「リボンフラワー教室」を受講したのが、私にとっての公民館デビューでした。

当時30代後半で看護師として働いていましたが、仕事と子育ての時間をやりくりしながら公民館に足を運んだことを思い出します。

現在、中地区公民館では、大正琴、フラダンス、スポーツ吹き矢などの教室に参加していますが、市コミセンが主催する高齢者大学、ステップアップ大学にも手をのばしています。詩吟は、指導者として教室を開いています。

ほとんど毎日公民館を利用して、主人には「私をさがす時はどこかの公民館にいますから」と冗談を言うくらいです。

私にとって公民館は、集まった人とのコミュニケーションの場であり、仲間、健康、生きがいづくりの場になっています。



大村スポーツ吹き矢教室
Sport Blowpipe

場所: 中地区公民館
例会: 第1・3木曜日
午後7時~9時

また、公民館に通う一方で、地域との関わりも大切にしています。お手玉などの昔あそびや伝統芸能の伝承はこれまでどおり続けようと思っています。

生まれつき世話好きなんですね。西大村地区老人クラブ連合会の副会長や大村市老人クラブ連合会の女性部長としてお世話させていただいています。

今、スポーツ吹き矢に夢中で、ストレス解消に最高ですよ。





雪の石鎚山(四国)



倉木山(大分)

研修登山

大村ウォーキング サポータークラブ

Walking

場所: 市コミセン

楽しみながら、学習 成果を地域に還元。

近年の市民の健康志向からウォーキングや軽登山に対する関心は年々高まる一方で、

市コミセンが行う65歳以上の人を対象にした「熟年ウォーキング」には毎年100人以上の人が登録し、ウォーキングや軽登山を楽しんでいます。

そこで、ウォーキング講座の受講で取得した成果を地域に還元しようとする受講者に呼びかけ「大村ウォーキング・サポーター・クラブ」が平成18年に誕生しました。市などが開催するウォーキング大会などで、受付やコース案内などをボランティアでお手伝いしています。



代表: 大岡三義さん
おおおかみつよし



野岳湖ウォークでコース案内

毎年50人前後の会員で活動していますが、ボランティア活動と合わせて、会員の資質向上のために研修登山なども実施しています。これまで、長野県の北アルプス・奥穂高岳登山や四国・石鎚山登山などを実施し、今年も、世界自然遺産に登録された「屋久島ウォーキング」で縄文杉に会いに行く予定です。

これからも、毎月1回の軽登山を健康づくりの目標にしながら、ウォーキングの楽しさを多くの皆さんに伝えていけたらと思っています。

山を愛する仲間が最高ですよ。



郡コミセン

富の原2丁目382-1 ☎3337



中地区公民館

松並1丁目246-5 ☎1376



市コミセン

幸町25-33 ☎3161

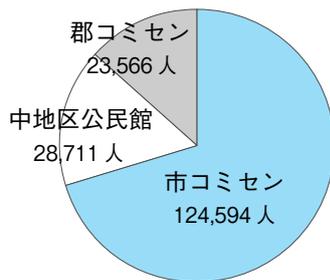
公民館を利用する人は、性別も年代も内容もそれぞれ違いますが、そこには人とのコミュニケーションがあり、集い・学び・活動されています。公民館学習の成果を通して地域や生活の課題にも関心を持ち、一人ひとりが「元気な大村のまちづくり」への原動力となれたら最高ですね。

私たちも、講座の実施や場所の提供に終わることなく、学んだことを次につなげ、展開・継続していくことを支援できる公民館でありたいと思っています。

皆さんと一緒に、学びを地域社会に活かすことのできるすてきな公民館をつくっていききたいと思っています。



小宮佳奈子さん
こみやかなこ
(市コミセン勤務)



平成20年度利用者人数
(社会教育目的利用のみ)

年間17万人以上の人が
利用しています。
さあ、あなたも
公民館デビュー!!

つどいの場、知らなかった自分や
地域発見の場として、公民館を気軽
にご利用ください。

公民館では主催講座(4月・9月に受講者を募集)などのほか、200余団体の自主グループが活動しており、随時入会できます。
詳しくは、市のホームページ、または直接公民館窓口でおたずねください。