



〒787-0305 高知県土佐清水市天神町 11-15 TEL (0880) 82-0472 FAX (0880) 82-1717

メールアドレス/kouminkants@mx3.tiki.ne.jp 開館時間/午前 8 時 30 分～午後 10 時 休館日/12 月 29 日～1 月 3 日



ご参加の際は、マスク着用・手指消毒・検温へのご協力をお願いします。新型コロナウイルスの感染状況によっては、延期・中止する場合があります。

## 令和 4 年土佐清水市 公民館サークル発表会

日時：**3 月 13 日** (日) 午後 1 時～4 時 30 分 (開場：12 時 30 分)

会場：中央公民館 (3 階多目的ホール)

申込不要・入場無料

市内の公民館サークルが、民謡・各種体操・吹奏楽などの様々なステージを披露します。1 年間の集大成となります。皆さまのご来場をお待ちしています。



<出演サークル> 清吟会 哲山流清水愛吟会 秀鳳流日本吟詠会 岳龍吟詠会 泉韶吟詠会  
ふるさと民謡野菊会 三崎民謡クラブ 民謡のぎく会 土佐清水バラ抜き節保存会 蓮の会  
さくら歌謡体操クラブ 3B 体操のびの会 (中央公民館・下川口市民センター) 3B 体操しぶき会  
土佐清水吹奏楽団

## 身近な地域の歴史講座 中世の山城めぐり【参加者募集】

日時：**3 月 27 日** (日) 9 時 30 分～12 時 30 分 ※少雨決行

内容・行程 9:30 中央公民館 集合 (3 階多目的ホール)

9:45～10:35 講演「土佐清水の山城～調査からみえてきたもの～」

11:10～12:10 中世の山城跡を見学【市野々城】

市バスで市野々方面へ移動します /12:30 中央公民館で解散

講師：松田 直則 さん (高知県立埋蔵文化財センター所長・土佐清水市史編集委員)

定員：20 名 (要事前申込/3 月 24 日締切)

参加費無料

協力：土佐清水市史編集委員会



中世、現在の土佐清水市内に多数存在していた山城。その調査が最新の手法で進んでいます。この機会に現地に足を運び、歴史の息吹を感じてみませんか。

## 地域の魅力再発見！第 1 回土佐清水市冬季大学講座

■日時：**4 月 23 日** (土) 午前 10 時～11 時 30 分 (開場：午前 9 時 30 分) 講演時間約 70 分

■演題「あなたの目に輝く ふるさと土佐清水」

■講師：弘田 浩三 さん (土佐清水市斧積)

■定員：50 名 ■受講料無料 ■会場：中央公民館 (3 階多目的ホール)

1 月に予定していた冬季大学講座を 4 月に延期して開催します。

※一度お申し込みの方も改めてお申し込みが必要です (4 月 15 日締切)

## 【参加者募集】 人生が拓く！ あがり症克服講座

コミュニケーションや対人関係について、悩みや苦い経験などありませんか？  
大事なポイントやココロの持ち方について楽しく学び、仕事や毎日の充実度を高める講座です。

日程	時間	対象
3月25日(金)	午後6時～8時	市内に住む 18才から65才までの男女
3月26日(土)	午前10時～12時	
同じ内容を2回行います。ご都合の良い日をお選びください		

話し方全般に関する質問タイムもあります

■定員：各回12名 ※要事前申込/3月22日締切

■参加費：無料

■講師 尾崎 美樹さん

(フリーアナウンサー・キャリアコンサルタント)



### すこやか運動教室をしました 12/1・8 (全2回)

健康な毎日を送るために欠かせない体づくり。  
健康運動指導士の松谷まゆみさんご指導のもと、  
イスや床を使って手足の先や身体全体を動かす  
運動法を、幅広く楽しく学びました。



身体の機能や動作のメカニズムの解説も交えており、一つ一つをし  
っかり意識しながら運動することができました。

### 高知県公民館研究大会が 土佐清水市で開催されました 11/17

県内公民館職員や社会教育関係者等が集まり、  
コロナ禍においていかに公民館を運営して  
いくかを考える研究大会が開催されました。  
歓迎アトラクションとして、バラ抜き節保  
存会がステージを披露しました。

基調講演・実践発表のほか、パネルディスカ  
ッションでは、土佐清水市の中央公民館長も  
パネラーとして参加。危機的な状況の中で、そ  
れぞれの活動現場にヒントを与える大会とな  
りました。



### 2年目職員・宮崎果七の公民館の？に答えます



#### Q. 土佐清水市の夏季大学講座について教えてください②

A. 本市最大規模の講座である夏季大学講座は昭和41年に始まりました。

これまでの講師は延べ221名に上り、平成24年(第47回)の腹話術師・いっこく堂さんの講座では800名を超える方々が受講しました。

いっこく堂さんの講座は体験談等を含めた人権トークで、幅広い世代が腹話術を楽しみながら、人権について学ぶことができる講座となったようです。

ちなみに、複数回講師を務めてくださった方もいます。

- 津田 幸雄さん : 昭和42年(第2回)・昭和43年(第3回)
- 品原 淳次郎さん : 昭和43年(第3回)・昭和46年(第6回)
- 小椋 克己さん : 昭和43年(第3回)・昭和50年(第10回)
- はら たいらさん : 昭和54年(第14回)・平成7年(第30回)
- 落合 恵子さん : 昭和54年(第14回)・平成29年(第52回)
- 樋口 恵子さん : 昭和57年(第17回)・平成26年(第49回)
- 大谷 昭宏さん : 昭和60年(第20回)・平成7年(第30回)

★ホームページに歴代講師一覧を掲載しています。ぜひご覧ください。

### 車イスがあります

1階エントランスに車イスを設置しました。

緊急時にもご利用いただけます。



## ◆公民館サークル

それぞれの目的に沿った活動を会員みんなで行之、主体的な学習や実践につなげるグループ。学習を通して得たものが地域住民に還元され、地域文化や社会に役立つことが期待されています。

## サークル紹介

### 3B 体操のびの会 2

【毎月第1～4金曜日】

代表/田代 博子

活動場所：中央公民館



音楽に合わせて、用具を使って体を動かす 3B 体操。誰でも無理なく楽しめるよう考案された健康体操の一つで、この体操を楽しむ方は全国に数多くいます。

3B 体操のびの会 2 は、「健康で・美しく・老いる！」の三大スローガンのもと、体操を続けて 23 年の代表・田代さんを中心に、メンバーみなさんの笑い声が響く楽しい時間をすごしています。公民館サークル発表会が活動の励みの一つになっているようで、毎回熱心に練習を重ねています。一緒に取り組む仲間がいるからがんばれるし、長く続けられるとのこと。

自分の体と向き合いながら、体力づくり・友達づくり、そして 100 才まで元気に続けることを目標にがんばっています。



### 3B 体操のびの会 1



幡多地域の第 1 号として始まった教室です。「健康で・美しく・老いる！」のスローガンのもと、楽しく体力づくりをしています。いつまでも続けていきたいと思っています。ぜひ一緒に！

【毎月第 1・3 火曜日】

代表/田代 博子

活動場所：下川口市民センター

### さくら歌謡体操クラブ



平成 9 年、土佐清水に歌謡体操が生まれました。歌に合わせて動くやさしい体操です。健康維持と地域のイベントに協力し、楽しく練習しています。

一緒に楽しみませんか。

【毎月第 2・4 木曜日】

代表/杉村 京子

活動場所：中央公民館

### 蓮の会



蓮（はちす）の会は、日本舞踊と体操を組み合わせて、楽しく仲よく踊って、体力をつけることを目的としています。どんな服装でもかまいません。楽しく遊びませんか。入会をお待ちしています。

【毎月第 2・4 金曜日】

代表/吉田 房江

活動場所：中央公民館

### 3B 体操しぶき会



3B 体操は、心身ともに健康な日常生活が送れるように、年齢・性別に関係なく、誰にでも楽しんでいただける健康体操です。日々の仕事や家事に追われ、体を動かしていない運動不足の方に最適な体操です。ぜひ一度、自分の健康づくりを見直してみませんか。

【毎月第 1～3 月曜日】

代表/岩井 幸巳

活動場所：下川口市民センター

### 下川口地区童謡体操会



相互の親睦と健康づくり、明るく楽しい人生を送ることを目指し、かわいい童謡歌に合わせて体を動かします。それはとても軽快で、気持ちのよい動きです。

ぜひ、してみませんか。

【毎月第 2・4 金曜日】

代表/那須 秀

活動場所：下川口市民センター

### 下川口卓球愛好会



健康維持と仲間との交流のために、週 2 回みんなで楽しくやっています。

【毎週火・木曜日】

代表/笹木 衛

活動場所：下川口市民センター

# 春休みの教室開設日



3月24日(木)・25日(金)・28日(月)～31日(木)

計6日間

時間：午前9時～午後5時まで

お願いします

- ※ 春休み中は、自分が食べる分のおやつを持参してください。
- ※ ハンカチを持参すること、マスク着用も忘れずに！

※3月23日／修了式の日について(この日は12時30分下校、給食がない日です)  
 放課後子ども教室は1時15分からです。子ども教室に来たい場合は、学校でお弁当(持参)を食べてから来てください。(一度帰宅してからの参加も可能です)

新年度 放課後子ども教室の登録手続きについて

## 令和4年度 放課後子ども教室開始日

### ◆ 4月7日(木)

●登録の期間(現1年生～5年生)：3月1日(火)～3月31日(木)

※これ以降もお申し込みいただけますが、保険適用までに数日いただきます

●お申込み先：中央公民館 2階事務室(午前8時30分～午後9時 土日祝可)

●必要なもの：①登録申込書 ②災害時児童引き渡しカード ③児童ひとりにつき1,000円(保険料・お茶代)

・3年度の登録児童には別途ご案内します

・新入生には、入学式の日(学校を通して)のご案内します

(入学式までに登録希望のご家庭は、3月1日以降に中央公民館事務室へお越しください)

### これまでの体験活動

マジックショー



紙ひこうき大会

昔あそび

ストロー竹とんぼ・コマまわし



避難訓練



大ビンゴ大会

クリスマスカード&バレンタインカードづくり



### 今後の予定

- コマまわし大会(3/14)
- 卒業生を送る会(3/18)
- こぐま座人形劇公演(3/28)

※春休みに実施する予定でした足摺七不思議ツアーは、次年度に再延期することとなりました。ご了承ください。



認知症学習