

教育だより

教育委員会総務課
庶務広報係
(内線533)

輝こう！人生の第2ステージ 三芳町高齢大学

高齢大学では、家庭や仕事が一段落し、大勢の人との交流を持つという方々や、自らの知識をさらに深めたいという方々が、様々な分野で意欲的に学習に取り組んでいます。

今月号では、いきいきと輝くキャンパスライフを送っているみなさんの活動をご紹介します。

問い合わせ 中央公民館 ☎258-0050

藤久保公民館 ☎258-0690

竹間沢公民館 ☎259-8311

仲間とともに 楽しみながら 生きがいづくり

高齢社会を迎え、「生涯学習」の充実が求められている今日、シルバー世代の方々、これからはつらつと活躍いただくための学習の場として、町内の各公民館で高齢大学の活動が行われています。自分一人ではなく、仲間とともに学習し、楽しみながらの生きがいづくり、仲間づくりを目指しています。



高齢大学で新しい自分を発見！

・高齢者の学習の場として誕生
三芳町高齢大学には26年の歴史があり、今までに多くの学生が学んできました。

昭和58年5月1日に藤久保公民館が開館し、高齢者の学習の場として、要望を受けて、同年9月、三芳町高齢大学が誕生しました。

その後昭和60年には中央公民館に、平成4年には竹間沢公民館にそれぞれ教室が開講しました。

・活動の流れ

高齢大学は毎年10月に開講し、翌年7月までの10か月間、月2、3回の授業が行われます。対象者は町内在住の原則満60歳以上で、学習意欲のある方です。中央公民館教室と藤久保公民館教室が主に金曜日、竹間沢公民館教室が主に木曜日の午前中に活動しています。去る10月5日に藤久保公民館で3館合同の開講式が行われ、209名が新たな学生生活をスタートしました。

・授業料

授業料は基本的に無料ですが課外学習や講座等は実費がかかります。

・学習課程

学習課程は、シルバー世代の方々の生活に密着した、健康よくらし、郷土、社会問題をテーマとした全体講義・グループ学習・見学会・実技演習・映画会等の他、自主的な学生自治会や趣味のクラブ活動等があります。

学習の内容は、公民館職員と学生とが積極的に話し合い、様々なジャンルから選択し、バラエティに富んだ授業内容になるよう工夫しています。

←3教室合同の演奏交流会



学生自治会やクラブ活動で仲間づくり

高齢大学では、公民館主催の事業の他に、学生自治会が主催の事業や任意加入のクラブ活動等、学生主体の活動も行っています。

・学生自治会

【目的・役員】
教室ごとに会員相互の親睦、健康の維持・増進並びに教養の向上を図り、学生活動を通して、地域社会との交流を深めることを目的としています。

各教室によって多少の違いはあるものの、会長・副会長・会計等の運営委員を自治会総会で話し合いにより選出し運営しています。

【活動内容】

1年間わたる学習やクラブ活動の成果を一般に公開し、地域との交流を深めるための高齢大学祭や、修学旅行・新年会・グラウンドゴルフなどを行っています。なお、運営費として自治会費をいただいています。

前教育長 池上 仁氏が文部科学大臣表彰を受賞

平成19年10月15日、地方教育行政功労者表彰式において、前教育長 池上 仁氏が文部科学大臣表彰を受賞されました。



池上氏は、昭和60年10月1日から、三芳町教育委員会委員・委員長を歴任し、平成11年3月12日教育長に就任、21年間の教育行政に献身的な努力をされました。本受賞は、これらのご功績をたたえるものです。



←グラウンドゴルフ交流会

【クラブ活動の紹介】
【中央公民館教室】
書道、音楽、詩吟、社交ダンス、ハーモニカ
【藤久保公民館教室】
コーラス、ギター、カラオケ、水墨画、和紙人形、書道、囲碁将棋、料理、銀粘土、ふるさとを学ぶ会、レクダンス、社交ダンス、体操、グラウンドゴルフ、パソコン、折り紙、ちぎり絵、歩こう会、銅板
【竹間沢公民館教室】
手話、俳句、社交ダンス、グラウンドゴルフ、カラオケ

申込み方法

今期(平成19年10月～平成20年7月まで)の受講生の募集は終了しましたが、例年9月発行の広報等で募集しております。

←高齢大学祭



・地域とのつながり
高齢大学では、なるべく地域とのつながりを持てるように、講師を地元の方や公民館で活動しているサークルに依頼するなどしています。また、教室によって、町内の小学校との交流も行っています。

←藤久保小学校と交流



今年度高齢大学入学者 (10月5日現在・単位/人)

	第23期 中央公民館教室		第25期 藤久保公民館教室		第16期 竹間沢公民館教室		合計	
	定員60人	割合	定員100人	割合	定員60人	割合	定員220人	割合
男性	8	20%	30	24%	15	33%	53	25%
女性	33	80%	95	76%	28	67%	156	75%
合計	41	100%	125	100%	43	100%	209	100%
新規入学	8 (男3・女5)	20%	17 (男2・女15)	14%	8 (男3・女5)	19%	33 (男8・女25)	16%

図書館だより

中央図書館 ☎258-6464
火～金 10:00～19:00 土日 10:00～18:00
竹間沢分館 ☎274-1722
火～日 10:00～18:00



12月の予定

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

＜中央図書館＞
くりにくらすタイム
 (絵本・紙芝居・手遊び・本の紹介)
 第1金曜日 11:00～11:15 1・2歳～
 11:20～11:40 3歳～
 第2火曜日 16:00～16:30 4～8歳
 ※12月の「としよかん・くらぶ」はお休みします。

＜竹間沢分館＞
◆スイミーおはなし会 (第2水曜日)
 16:00～16:30 4歳～小学生
 ※12月の「竹間沢めぐりタイム」はお休みします。
 ※年末年始休館 12月28日(金)～1月4日(金)



【一般書】重曹徹底使いこなすアイデア212
 重曹(すし)研究会(編)
 双葉社2005年刊
 請求記号590.9ジュ
 食品添加物として馴染み深い重曹は年末にも大活躍です。プラスチック製品の手指落しからフローリングの汚れ、クレンジングの落書き、トイレや衣類の匂い取りまで多彩な用途が紹介されています。



【一般書】きれいに暮らす簡単石けん生活
 洗濯物が真っ白、台所ぴかぴか、シンフル家事のすずめー
 赤星たか子著
 青春出版社2003年刊
 請求記号590.9カ
 石けんは泡立てるのがコツです。洗濯も流してから洗うと合成洗剤に負けない仕上がりがとなります。網戸もたっぴりの泡を塗りつけてからふき取るとOKです。環境に優しい石けんの使い方が満載です。

図書館の本棚より「大そうじの本」

【児童書】「くりにくらすのおもてなし」



中川季枝子文 山脇百合子絵
 福音館書店2005年刊
 請求記号絵本
 日本では年末行事でもある大掃除、でも、春を迎えるときに大掃除をする国も多いのです。絵本の中の人気が高く、とりくらは、春のおいをかきつけて大掃除を開始し愉快で元気な掃除のお話です。

【参加者募集】

★図書館・クリスマス会
【内容】大型絵本・人形劇・歌など。楽しく本を紹介します。2～4歳の部(保護者同伴)
 ※①・②は同一内容
 (定員/親子50組)
 ①午前の部 11:00～11:40
 ②午後の部 13:00～13:40
 5歳～小学生の部
 ※③・④は同一内容
 (定員/子ども80人ずつ)
 ③、④ 14:30～16:00
【申込み】12月4日(火)より、中央図書館で受付開始。本人か家族のみ申し込みます。電話不可。

三芳の文化財
 第80回
 ～ちよつと音の正月準備～

年末に大掃除を行い、気分も新たに新年を迎えることは、昔から行われてきた年末の行事です。しかし、近年では、マンション住まいで隣近所とのつながりが希薄になりがちという社会生活の変容によって、かつて行われていた年末行事の中には、やらなくなったり簡略化されてしまったものもあります。そこで、今回はちよつと音の正月準備の一コマを見てみたいと思います。

薪の支度(開炬裏(いろり)やカマドで暖をとる炊飯を行っていた頃は、新しい年に必要なお仕事を準備した。薪を扱っている店から購入したり、木きりをする店から購入したり、木きりをする店に行ったりしました。

煤(すす) 払い/まず、家財道具や神棚に祀(まつ)られたお札や幣束(へいそく)などを庭先に出します。その後、土間の天井や梁(はり)など家の中の高い所から順に、先端の枝を残した竹を使って煤を払います。これが済むと、障子の貼り替え



←年末のイベントで行われる餅つき

と縁の下の掃除を行いました。餅つき/煤払いが終わると、親戚や隣近所で協力し合いながら、それぞれの家で餅つきをしました。餅をついた日には、手伝ってくれた人や隣近所にジサイモチ(ついた餅)を配ります。餅をつく日として、クンチモチ(二十九日)・一夜モチ(三十一日)などは避けられました。

近年では、開炬裏を使わなくなったために、天井に煤がたまるといってもなく、薪の確保も必要なくなりました。鏡餅などを飾ることは現在でも行うことが多いと思いますが、自宅で臼と杵を使って餅をつくという光景は、ほとんど見られなくなりましたと言えます。

健康スポーツライフ

第6回 ～今年の脂肪は今年の内に～

体脂肪には大きく分けて内臓脂肪と皮下脂肪があります。皮下脂肪は女性に付きやすく、体の中ではなく皮膚の下に蓄積され、主にお尻や太ももに付きます。この皮下脂肪が多くなると俗に言うヤナシ型肥満(下半身肥満)と言われます。

《ピラティス》
土曜日16:15～17:15



講師 畑中 幸子

ピラティスでは呼吸に合わせて正しく体を使う事により、重力に対抗して効率よく無理なく、楽に体を動かす方法を感じてとらえていきます。

このコーナーでは「スポーツと健康」をテーマに、様々な役立つ情報をみなさんにお届けします。問い合わせ スポーツ振興課 ☎258-0371

内臓脂肪は男性に付きやすく、主にお腹に脂肪が蓄積され、この内臓脂肪が多くなると俗に言うリンゴ型脂肪(上半身肥満)と言われます。どちらの脂肪も過剰に蓄積されると生活習慣病等の様々な病気になる可能性があります。

ではどうすれば2つの脂肪が落とせるのでしょうか?

①有酸素運動を行う
 有酸素運動とは強度の低い運動を継続して行う運動のことを指します。例えば、エアロビクスやウォーキングが代表的な有酸素運動になります。

②無酸素運動を行う
 無酸素運動とは筋力トレーニングのことです。筋力トレーニングにより筋肉量が増えると基礎代謝カロリーが増え、太りにくい体質になります。

《少人数レッスン》料金8回4000円
定員/10名(親子ピクスは20組)
予約方法 電話または来館 予約開始 12/4(火)午前10時～

①レッスン名 ②日程 ③時間 ④担当インストラクター ⑤会場

[1] ①親子ピクス ②1/8・22・29 2/5・19・26 3/4・11 ③10:30～11:30 ④戸井 ⑤武道場

[2] ①癒しのヨガ ②1/8・22・29 2/5・19・26 3/4・11 ③11:15～12:15 ④大塚 ⑤多目的室

[3] ①太極拳 ②1/8・22・29 2/5・19・26 3/4・11 ③14:30～15:30 ④北 ⑤武道場

[4] ①らくらく健康体操 ②1/10・17・24・31 2/7・14・21・28 ③11:15～12:15 ④溝越 ⑤武道場

[5] ①ピラティス ②1/11・18・25 2/1・8・15・22・29 ③14:30～15:30 ④畑中 ⑤武道場

リズムに乗って心をひとつに
三芳町小中学校音楽会

11月16日(金)、コピスみよしで平成19年度三芳町小中学校音楽会が開かれました。午前の小学校の部には各学校から2クラスが参加し、合唱・合奏を発表し、午後の中学校の部には各学校学年1クラスが参加し、合唱を発表しました。

小学校低学年では、指揮をする先生の指先にクラスの子ども全員が集中してたり、全身でリズムを取っていたり、姿勢に、真剣さを感じました。

小学校高学年では、合唱や合奏のパートが大きくなる中で、お互いのパートを意識し、合わせようと心がけ、美しいメロディが作り上げられていました。

中学校の合唱は、男子の力強い歌声と女子の澄んだ歌声による3部合唱は、聴く人にハートワウの美しさだけでなく、歌詞のすばらしさが伝わる感動的なものでした。

各学校では校内音楽会、合唱コンクールに向け約1か月前頃から練習を始めます。音楽の時間だけでなく、クラスごとに場所や時間を工夫して練習に取り組みます。練習やこの発表会を通して、個々の歌や演奏の技能を向上させるとともに、1つの曲を完成させていくために、全員の心をひとつにして取り組んでいくことの大切さを学びます。それぞれが自分の役割を果たし、みんなの力を合わせて、ひとつのことを成し遂げ、感動を共有するという経験は、子どもたちの成長にとって必要なことです。学校ではこのような機会を様々な場面で設け、子どもたちに「生きる力」を、ぜひくんでいきます。これからも、ぜひこのように子どもたちの姿をご覧いただきたいと思っております。

