

回覧

村上市生涯学習推進センター 発行

マナボーテ村上

2016年 5月号

今月号の話題

- ◆ むらかみ出前講座（中央）
- ◆ むらかみ長寿大学開講式（村上）
- ◆ 神林地区長寿大学学習会（神林）
- ◆ 春休み子ども体験教室（村上）
- ◆ 朝日緑の少年団（朝日）
- ◆ 社会教育委員紹介「中村小夜子さん」
- ◆ サークル紹介（朝日）
- ◆ イベント告知 5月・6月の予定

出前講座利用者初の 10,000 人超え 28 年度は「茶ムリエ講座」も新登場

村上市では、町内・集落や学校などで学習していただく講師派遣制度「むらかみ出前講座」を実施しています。

年々利用件数、利用者数ともに増加傾向にあり、平成 27 年度実績では、年間 369 件、11,391 人の利用があり、初めて 10,000 人の大台を突破しました。

ヤクルトのおなか健康教室も人気



平成 27 年度人気ベスト 5（年間利用実績）

1. 応急手当講習会（143 件）
2. 歯っぴーライフ（37 件）
3. 血管からのメッセージ（33 件）
4. 交通安全教室（29 件）
5. 認知症を知ろう（20 件）

消防本部の応急手当講習会は、学校や事業所の訓練などで活用が多く、例年不動の 1 位です。平成 27 年度から新メニューとして実施した保健医療課の「歯っぴーライフ」は、



「村上茶ムリエ講座」でおいしいお茶を

保育園や学校などでの活用が多く、初登場ながら第 2 位となりました。

また、5 位以内には入りませんでした。政策推進課の個人番号制度「マイナンバーって何？」は、19 件 710 人の利用があり、市民の関心の高さが伺えました。なお、平成 28 年度は、マイナンバーを市民課で所管するため、担当が市民課に変更になります。

民間メニューでは、新発田ヤクルトの「おなか健康教室」の人気が高く、9 件 406 人の利用がありました。

平成 28 年度は、さらなる充実を図るため、民間メニューとして村上市観光協会の「村上茶ムリエ養成講座」が新登録となりました。

今年度も地域の中で、様々なテーマで学習する際には「むらかみ出前講座」をご活用ください。

認知症へ備える

むらかみ長寿大学開講式

村上地区公民館では、4月26日（火）、むらかみ長寿大学の開講式を行いました。会場いっぱいの200名の受講生に向け

認知症について講演する若松准教授



て、村上地区公民館の内山忠男館長から「一年間元気に学習に取り組み、皆勤賞を目指して頑張りましょう」と開講のあいさつがありました。

記念講演では、

地元新潟リハビリテーション大学の若松直樹准教授を講師にお迎えし、「心得たい高齢期の心の健康～高齢者にみられやすい認知症・うつ病～」と題し、ご講演をいただきました。

認知症への正しい理解を広げることで、地域全体で支えることが重要だとお話がありました。受講生からは「生き生きと自分らしく生きるためには、認知症を正しく理解することが大切だとよく分かりました」などの感想が寄せられました。むらかみ長寿大学運営委員の皆さんを中心に一年間楽しく学んでいきます。

村上市政を学ぶ

神林地区長寿大学学習会

神林地区公民館では、4月19日（火）に神林地区長寿大学第1回学習会を開催しました。新たに学長となった神林地区公民館の横山吉夫館長から一年の学習にむけて激励のあいさつがありました。



あいさつをする横山公民館長

学習会では、高橋邦芳市長を講師にお迎えし、村上市政について学習しました。

世界に注目されている岩船沖洋上風力発電の推進、日本海東北自動車道が山形県まで開通することによる地域の活性化、高齢化社会に対応する福祉の充実としての村上総合病院移転新築についてなど、受講生は10年後の村上市の発展を想像しながら真剣に講演に耳を傾け、閉会后「来てよかった、ありがとうございました」などの感想が寄せられました。

新潟リハビリテーション大学連携講座「健康維持のための心得」

健康維持のために、家庭で役立つマッサージ、安全に美味しく食べる方法、趣味を活かした健康づくりなど学んでみませんか。地元、新潟リハビリテーション大学との連携講座です。ぜひ、ご参加ください。

【とき・内容・講師】

- ① 6月 7日（火）午後1時30分から3時 家庭で役立つマッサージ（1） 講師 高橋 洋 教授
- ② 6月14日（火）午後3時から4時30分 安全に美味しく食べましょう 講師 宮岡 里美 教授
- ③ 6月21日（火）午後1時30分から3時 家庭で役立つマッサージ（2） 講師 高橋 洋 教授
- ④ 6月28日（火）午後1時30分から3時 趣味を活かした健康づくり 講師 栗原 トヨ子 教授

ところ マナボーテ村上（村上市生涯学習推進センター）

定員 30名（先着順） 参加費 無料

申込み 5月31日（火）までに電話またはファクシミリで申し込んでください。

問合せ先 中央公民館（マナボーテ村上内） TEL 53-2446 FAX 53-2977

将棋 & 料理体験

春休み子ども体験教室

村上地区公民館では、放課後子ども教室の長期休暇体験として、4月4日(月)・5日(火)に春休み子ども体験教室を実施しました。

地域の皆さんが主体となり、地域全体で子どもを育む活動の一つとして実施しています。



友だちと協力してお料理しました

朝日緑の少年団入団式

朝日緑の少年団では、4月23日(土)に入団式を行いました。当日は、穏やかな天候に恵まれ、来賓の皆様や指導員に見守られながら27人の団員が、元気に誓いのことばを復唱しました。



新しい一年の決意を誓いました

駒の動かし方をおぼえました



4月4日(月)は、若駒クラブの皆さんから将棋を教えていただきました。初めて将棋をする子どもたちもいましたが、駒の動かし方など基本から教えていただき、最後は全員で対局を楽しみました。

4月5日(火)は、食生活改善推進員の皆さんから料理を教えていただきました。子どもたちは、友だちと協力しながらグループごとにハンバーグやスープなどを作り、最後はみんなで美味しくいただきました。

午後からは、中野集落まで往復6キロの路を歩き、山の上の神社まで登り、自然の中で交流を深めました。帰って来た時、団員たちには充実感から笑顔があふれていました。

「文芸むらかみ第7号」作品募集

文芸むらかみ第7号の作品を募集します。ぜひ、日ごろの活動の成果をご応募ください。

募集作品 随筆・短歌・詩・俳句・川柳・コント

募集期間 6月1日(水)～7月29日(金)

応募方法 マナボーテ村上及び各地区公民館に配置する所定の原稿用紙に必要事項を記入の上、応募してください。

その他 発行は11月を予定しています。

問合せ先 中央公民館(マナボーテ村上)

TEL 53-2446

親子でHappy体験講座「父の日編」

親子で楽しく体験し、感謝の気持ちを伝えましょう

とき 6月19日(日) 午前9時30分～午後1時

ところ マナボーテ村上

講師 村山優子氏・村上ohanaネット

対象 園児・小学生とその保護者

定員 8組(先着順)

参加費 1組 1,000円【当日持参】

持ち物 エプロン・三角巾・手拭タオル

申込み 5月31日(火)まで電話で、村上地区公民館(TEL 53-5111)へ

社会教育委員の「中村小夜子」です

「笑い」で健康になろう

私は、社会教育委員の中村小夜子です。普段は、NPO法人総合型スポーツクラブ「ウェルネスむらかみ」のサブマネージャーとして仕事をしています。

3年前に公民館講座で「笑いヨガ」と出会い、笑いが心と体の健康にとても良いことを実感し、「たくさんの人に伝えたい」との思いから、笑いヨガリーダーの資格を取りました。現在は、毎週月曜日に村上体育館で、笑いヨガの教室をしています。

笑いが健康に好影響を与えることは、医学的にも証明されています。参加者の皆さんからも、「気持ちの前向きで明るくなった」「ストレスがなくなった」「体力がついた」などの感想が寄せられています。

この「笑いヨガ」を市内全域で広めるため、昨年度市内5つの総合型スポーツクラブの職員12名が笑いヨガリーダーの資格を取りました。



今後は、5つのクラブが連携し、市民の皆さまの健康づくりや介護予防、企業のメンタルヘルス対策として笑いヨガを普及させ「笑って元気なまちづくり」を目指したいと思います。

みなさんぜひ一度体験してみませんか。

平成28年度は、村上市の社会教育行政の運営について審議する社会教育委員（公民館運営審議会の委員兼務）の皆さんをご紹介します。

サークル紹介

朝日「書道教室」です



朝日地区公民館において、現在「老若男女」を中心に活動しています。

昨今、パソコン等の普及により書道離れが進む中ではありますが、私たちが書道教室は、新書林誌を基に月例

競書、昇段試験への挑戦や朝日地区文化祭への作品の展出などを行っています。

「継続は力なり」と、一年毎の更新の教室で初心者から数十年のベテランまで、書道を通しての出会いとコミュニケーションを大切に楽しみながら自己研鑽に努めています。

関心のある方は、いつでも見学に来てください。毎月第2・4水曜日の午後7時から総合文化会館小ホールにて活動しております。

5月・6月の予定

- 5月20日（金）大人の古典講座（荒川）
- 5月25日（水）街かどウォッチング（村上）
- 6月5日（日）市民合唱のつどい（中央）
- 6月19日（日）親育ち講座（村上）

広報誌「マナボーテ村上」の問合せ先

村上市生涯学習課 中央公民館

TEL 53-2446

FAX 53-2977

e-mail manabi@city.murakami.lg.jp

広報誌「マナボーテ村上」は村上市のホームページでも公開しています。