

## 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 7月号

### 今月号の話題

- ◆ 郷育のまち村上（山北・神林）
- ◆ リハビリ大学健康講座（中央）
- ◆ 市民合唱のつどい（中央）
- ◆ 子ども茶道教室（荒川）
- ◆ 親子で楽しむ手のひら♪じかん（村上）
- ◆ 親育ち講座（村上）
- ◆ 社会教育委員紹介「渡辺ひろみさん」
- ◆ サークル紹介（村上）

## 郷育のまち 村上

## さんぽく北小学校で放課後子ども教室スタート 神納中学校区では「地域の子どもを語る集い」

今年度から、さんぽく北小学校で放課後子ども教室「さんぽくにこっとクラブ」がスタートし、6月1日（水）初日を迎えました。

輪・プツンゲームを楽しむ



初めての活動は「みんなと仲良く元気に遊ぶ」です。少し緊張気味の子どもたちでしたが、鬼ごっこを始めた途端、全速力で駆けまわり、元気な声が体育館中に響きわたりました。支援員たちと手をつないでの「輪・プツンゲーム」も楽しいひとときでした。

豆こいのぼり 完成



そんな様子が伝わり、参加児童は毎回増えています。山北地区では、昨年スタートしたさんぽく南小学校と両校で活動が始まっています。

「にこっとクラブ」の名称のごとく、笑顔いっぱいの活動にしたいとコーディネーターや支援員も工夫して、子どもたちとのふれあいを楽しんでいます。

また、神納中学校区では、6月17日（金）に神林農村環境改善センターを会場に「第3回地域の子どもを語る集い」を開催しました。



関係者がグループで議論しました

神納中学校区郷育会議が主催し、学校教職員、PTA、まちづくり協議会、地域団体など約90名が参加し、地域の子どものこと、自分たちが出来ることなどについて話し合いました。地域全体で子どもの現状や将来の目標について共通理解するととてもよい機会となりました。

# 家庭でできる健康対策

## リハビリ大学連携講座

マッサージについて講義する高橋教授



中央公民館では、6月7日（火）から4回連続講座で、新潟リハビリテーション大学との連携講座「健康講座」を開催しました。

第1回目は、実演を交えた講義で人気の高橋洋教授を講師

に迎え「家庭で役立つマッサージ」と題し、痛めたときの対処法やストレッチ方法、マッサージの作用などを学びました。

講義の後半では、2人1組になりマッサージの実践をしました。「肩が軽くなるね。気持ちいいね」という参加者の声が会場からたくさん聞こえてきました。高橋教授から「家族にマッサージをしてあげると家庭も円満になりますよ」とお聞きして「帰ったら早速家族にしてみよう」と学習したことを活用できる充実した講座となりました。地元大学ということで、今後も連携を図り講座を実施していきます。8月には、リハビリテーション大学を会場にして、機織り教室の開催を予定しています。どうぞ、ご参加ください。

# 歌声が響きわたる

## 2016 市民合唱のつどい

6月5日（日）、今年も素晴らしい歌声が市民ふれあいセンターに響きわたりました。オープニングは、村上市民にとっては、夕方5時のチャイムでお馴染み「汽車」のメロディで幕を開けました。市内外から12団体が参加し、日ごろの練習の成果を披露し、観客は目と耳で楽しみました。「～ごいっしょに～」



迫力満点の合唱が会場に響きました

のコーナーは出演者も観客席も一緒になって歌うコーナーで、ギター伴奏に合わせ「昂」「砂山」「川の流れるように」の3曲を歌いました。

また、小学生を中心とした「つえっふぁジュニア・アンサンブル」や「村上中等教育学校合唱部」の皆さんも大人に負けず素晴らしい歌声を聞かせてくれて、観客席からは鳴り止まない拍手の嵐が寄せられました。

### 新潟リハビリテーション大学連携講座「機織りを活かした健康づくり」

心身の健康を維持するためには趣味を持つことが良いと言われます。作業療法の世界では、心と体の健康を取り戻すため機織りが用いられることがあります。機織りが及ぼす心身への効果を試すことや趣味づくりの一環として楽しみませんか。

と き ①8月9日（火）②8月16日（火）③8月23日（火）④8月30日（火）

時間は全て 9時30分～11時30分

ところ 新潟リハビリテーション大学 A棟 2階作業療法実習室

講師 栗原トヨ子教授、長谷川裕講師、藤本聡講師、永松一真講師

定員 10人（先着順） 対象 一般成人 参加費 1,000円（材料費）【初回に集めます】

その他 動きやすい服装で参加してください。

申込み 7月29日（金）までマナポーター村上へお申込みください。

問合せ先 中央公民館（マナポーター村上内）TEL 53-2446 FAX 53-2977



# 礼儀作法を学ぶ

## 荒川子ども茶道教室スタート

荒川地区公民館では、毎週金曜日の放課後に、野尻公子先生を講師に子ども茶道教室を実施しています。

放課後子ども教室の一つとして行っている「子ども茶道教室」は、夏休み期間を除いた6月から11月の間、公民館の和室を使ってお茶の点て方やお作法を学びます。

茶道から礼儀作法を学びます



今年度は、6月3日（金）から定員いっぱい小学生が教室に参加しており、秋に行われる「あらかわっ子を育てる集い」や「荒川地区文化祭」で、地域の方へお茶をふるまうことを目標に毎週活動を行っています。

# 絵本とのふれあい

## 親子で楽しむ手のひら♪じかん

6月6日（月）、村上地区公民館では、エルフ文庫と連携し「親子で楽しむ手のひら♪じかん」を開催しました。10ヶ月健診時に実施

親子で楽しく絵本の時間



している「ブックスタート」のフォローアップ講座として、絵本の読み聞かせや手遊びを楽しみました。また、ブックスタートで紹介している絵本を親子で読みました。

# パパ・ママと一緒に

## 親育ち講座でお料理作り

村上地区公民館では、親育ち講座としてイベントに合わせて親子で楽しむ「お料理作り&プチ子育て講座」を開催しました。

5月8日（日）には、「母の日編」としてお母さんへ贈るカラフルパプリカのケーキ・サレ作りをしました。6月19日（日）には、「父の日編」としてじゃがいものニョッキ作



親子で協力してお料理づくり

りをしました。毎回、子どもと楽しみながら簡単にできる料理やお菓子作りを親子で体験し、その後、子育てのヒントとなる「プチ子育て講座」を実施しています。参加したお父さんからは、「子どもたちが進んで手伝いをしてくれ、温かい気持ちになりました」などの感想が寄せられました。

### 夏休みの宿題をお手伝いします

#### 自由研究相談会 in あさひ

自由研究のテーマや進め方などを個別にアドバイスします。

とき 平成28年7月26日（火）

ところ 総合文化会館

講師 村上市理科教育センター所員

対象 市内の小学4年生～6年生

参加費 無料

その他 申込みは不要です。直接会場へお越しください。

問合せ先 総合文化会館 72-6700

## 社会教育委員の「渡辺ひろみ」です

### 子育てしやすい村上市へ

私は、社会教育委員の渡辺ひろみです。日ごろは、村上ohannaネットで子育て支援・家族支援の活動をしています。自分自身子育てをしていく中で、周りの方にたくさん助けていただいた経験があります。

その時助けていただいた感謝の思いを、今現在子育てしている人を支援する活動で恩返しができたらと思っています。

村上市は、自然に恵まれ、地域のつながりもあり、子育てをするには良い環境だと思います。一方で、小さな子どもを連れて遊びに行ける場所がほとんどないことなど課題も多い地域だと思います。

現役のママたちと話していても「産休中の上の子どもが保育園を退園させられ大変な思いをした」など、行政の子育て支援策やサポート体制、子育てに利用できる施設などには、課題が多いと感じます。

現在、社会教育委員や民生児童委員などを務め



せていただいています。が、現役のパパやママがどんなことに困っているか生の声を行政施策に反映してもらうよう発信していきたいです。

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

### 「村上Ohannaネット」です



私たちは、村上で子育て支援や家族支援の活動をしている「村上ohannaネット」という団体です。

子育て支援活動をとおして「村上で子どもを産み育ててよかった」と思ってくれる人を増やしたいと思っています。

活動を始めて3年目で、現在はマナボーテ村上を会場に「産後ママのアフターピクス教室（右写真）」などの母親向けエクササイズ教室や、鍛冶町の木くばりの家を会場に「ママカフェ」や「ベビーマッサージ教室」など母子で利用できるイベントを定期開催しています。

子育ては、楽しいけれど、大変なこともたくさんあります。不安なことをご相談いただいたのしながら、少しでも子育て中のママやパパたちの支援ができればと思っています。

ホームページでも情報を公開しています。「村上ohannaネット」で検索してみてください。

#### 7月・8月の予定

- 7月25日(月)～30日(土)文化会館映画の日(朝日)
- 8月3日(水)学校と地域をつなぐオープンセッション
- 8月9日(火)リハビリ大学連携講座 機織り教室
- 8月15日(月)成人式

#### 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。