

令和6年7月  
公民館だより

# なかのせき

中関地区人口 6月末現在  
男 性 6,753人  
女 性 6,267人  
合 計 13,020人  
世帯数 7,138

## 学ぼうやギャラリーを利用してみませんか

中関公民館では、これまで多くのものづくりの講座やサークルが活動をしていて、すばらしい作品をつくってこられました。それらの作品は、秋の中関ふれあい祭りに出展したり、館内の学ぼうやギャラリーに定期的に展示したりしています。

また、地域の中で制作活動などに取り組んでいらっしゃるグループもあります。そのようなグループの作品も館内のギャラリーのスペースが空いているときには、展示しています。ご希望があれば、相談していただければと思います。

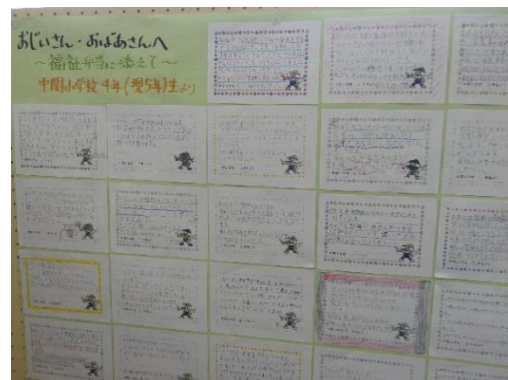


「北山手づくり小物サークル」  
北山手の小物づくりがだいすきなメンバーが月に2回集まって活動しています。

## 令和6年度 中関公民館運営審議会開催

本年度第1回の中関公民館運営審議会を6月21日（金）に開催いたしました。審議会では、令和5年度の公民館事業報告及び決算報告・令和6年度の公民館事業計画及び予算が承認されました。

公民館が地域の方々の生活に密着し、学びの場、出会いの場、ふれあいの場の拠点としてより有効に活用されるとともに、各種活動がより充実したものとなるよう今後とも努力してまいりますので、どうぞご協力をよろしくお願いします。



福祉弁当を配付するときに、いっしょに添えた中関小の児童のお手紙の一部を掲示しています。

## 6月の家庭教育学級

## 身近な応急手当のはなし

今回の家庭教育学級は、防府市消防本部の警防課から「いざというとき、大切な人の命を救えるのは、その場にいるあなたです」というコンセプトでお母さん方に参加していただきました。

参加者のお母さん方は、真剣な表情で指導員の話に耳をかたむけ、AEDの使い方の講習にも一生懸命取り組んでいました。また、これから熱中症が増える季節なので、お母さん方はその対策等について、積極的に指導員の方に質問をされていました。



## 地域で予想される災害と対応について

## 5月の女性学級



今回は、市の防災アドバイザーの八尾亮一様をお招きして、「地域で予想される災害と対応について」という演題でお話をいただきました。

1月1日の能登半島地震、4月17日の豊後水道地震、関東で続いている群発地震、さすがこれだけ地震が続くと、八尾アドバイザーが強く言われていた、地震に対して「知る努力」をせざるを得ない状況になっています。

それを考えると今回の研修は大変有意義であったという感想が学級生から多く寄せられました。

## 7月の女性学級

## 石丸先生の人権学習教室

今回の女性学級は、山口市福祉センターの前館長石丸義臣様をお招きして「広告や歌謡曲から考える女性像」という演題でお話をいただきました。

広告における女性を表す言葉の出現率の推移というお話の中で、1960～70年代は「奥さん」や「母」という言葉がかなり使用されていたそうですが、今から30年前あたりから「女・女性」という言葉に変化してきて、今では圧倒的な使用度だそうです。このことはいろいろな意味が存在すると思いますが、今日広告をつくる上で大切な要素は、「～らしさ」などの固定観念を取り入れないということだそうです。

また、昨年同様、先生が要所で思いのこもった歌を歌われ、歌詞の言葉とその歌声が受講者の心に響きました。





今回は整体士・リンパセラピストの渡邊桂子様をお招きして、リンパ体操の教室を開きました。

先生は、本来は整体士をされていることもあり、からだのつくりをわかりやすく説明してくださいました。そして自己免疫力・回復力を活性化するために軽い運動の中に、セルフ整体、リンパ体操を盛り込んで、それがどこの筋肉を緩め、症状の軽減につながっていくかをお話されました。

1時間半の教室でしたが、時間があっという間に過ぎていき、特に終わったときには、気持ちがずいぶん楽になったという声が教室生から聞こえてきました。



## 市民教養講座とサークル活動

新しい年度が始まって4カ月、講座・サークル活動も順調に進んでいます。

新型コロナウイルス感染症がまん延していたころに比べれば、受講生も徐々にですが増えてきています。

多くの講座・サークルにまだ残席がありますので、興味・関心のある方は、ぜひ見学に来られてはいかがでしょうか。

### 3 B 体操講座



「3B体操って何？」知識ゼロの状態ではじめて、はや一年。今では月2回、3B体操の必需品のボール・ベル・ペルダーを入れた大袋を肩に、活動日が来るのが待ち遠しい今日この頃です。

体が硬く、運動も特に得意でない私にとって、音楽に合わせ、道具を使っていろいろな動きをするこの講座はぴったりです。ボール一つとっても投げる、受けるなど様々な運動が用意され、できてもできなくてもみんな笑顔で取り組んでいます。

指導していただいている木本先生のはつらつした声に励まされ、また先生との生徒さんの掛け合いがおかしくて、吹き出しながら時間もあっという間に過ぎてしまいます。本当に居心地の良く、私にとって貴重な時間になっています。

気が付くとこのサークルに参加して五年が過ぎました。コロナの影響で参加する人が徐々に少なくなりましたが、残った人で仲良く活動を続けています。

先生からわからないところを丁寧に教えていただき、最近では自分で時間はかかるものの作品を完成することができるようになりました。

今年は、新しいメンバーも増え、みんなたいへんうれしく思っています。

やさしい仲間と好きなパッチワークに取り組む楽しさをあらためて感じています。

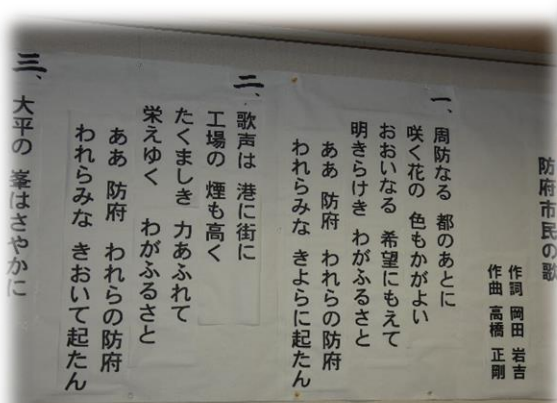
### パッチワークサークル



# 防府市民の歌 復活！

中関公民館では、女性学級と高齢者教室の始まる前に、防府市民の歌をみんなで斉唱していました。ところが、4年前に新型コロナウイルス感染症がまん延し始めて、歌うのをやめていました。

今年、やっと学級生・教室生の要望で、歌うことを始めました。市町村合併等で市民の歌がなくなった市町村もあると聞いています。昭和38年に誕生し、歌い続けられている市民の歌、「佐波の瀬に 夕月におう」などのフレーズなどを口ずさむとつい郷愁に駆られます。



学級・教室の始まる前にみんなで斉唱をしている風景

## きゅうりでつくる緑のカーテン

今年の緑のカーテンは、昨年に引き続きキュウリに挑戦してみました。6月終わりから実り始め、7月に入るとたわわに実り、たくさん収穫できました。

収穫できたきゅうりは、公民館の玄関において来館される方におすそ分けしました。



## 今年も公民館に「涼み処」設置

毎日暑い日が続きますが、みなさま、体調はいかがでしょう。今からお盆にかけて、暑さも一段と厳しくなることが予想されます。夏を元気に過ごすためにも、各自で熱中症対策をよろしくお願いします。

さて、本市では、熱中症対策として、今年も各公民館等において、気分が悪くなった方の一時的な休憩所として、施設の一部開放を始めました。期間は、6月1日～9月30日、8時15分から17時まで(ただし土日祝日は除く)です。

