

# 寄木細工

北部コミュニティセンター

2015.2.18発行  
第 24 号

岐阜市北部コミュニティセンター  
運営委員会  
岐阜市八代1丁目11-13  
〒502-0812  
TEL (058) 233-2110

## 『地域とともに 30年』

北部コミュニティセンター運営委員会 会長 乾 尚美



北部コミュニティセンターは、昭和59年に開館して以来、本年30周年という大きな節目を迎えることができ、10月19日には、「開館30周年記念事業」として、第29回 サークル合同発表会が岐阜市の浅井副市長にご臨席頂く中、盛大に開催できましたことを心からお礼申し上げます。

当センターは、地域住民による自主運営ということで、「地域のまちづくり活動」の拠点として、また、「生涯学習の場」として、多くの皆さんにご利用いただいております。

こうした活動の成果として、開館30周年という節目の年に、利用者が290万人に達したということは、まことに、記念すべきことで、日ごろの皆さんの熱心な活動の賜物で、心から敬意を表する次第であります。

継続は力なりと申しますが、これからも、このコミュニティセンターを核に、地域に根づいた生涯学習、サークル活動や地域活動に専念され、一層学び、ふれあい、親睦を深めていただければ、皆さんの活動が充実発展するのではないかと思います。

また、ここで学ばれたことを地域のまちづくりにも還元して頂けたならば、大変素晴らしい地域社会ができるのではないかと思いますのでございます。

今後とも、市のご支援ご協力を頂きながら、運営委員会といたしましても、サークル連絡協議会と連携しまして、地域の皆様に一層愛着を持ってご利用いただけるコミュニティセンターとして、更に飛躍すべく事業展開を図ってまいりますので、一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

和  
和  
和

校区  
各種団体  
サークルの三和

## 平成26年度 行事

### 来館者290万人記念証贈呈式

実施日 平成26年10月19日(日)  
対象者 天野 明美さん 他2名  
・290万人目及び  
前後入館者



### 避難訓練

実施日 平成26年6月5日(木)  
平成27年2月6日(金)  
参加者 約130人



### 防災研修会

実施日 平成26年7月6日(日)  
参加者 約70人



### 講演会

実施日 平成26年11月23日(日)  
参加者 約170人  
演題 「落語」と「健康長寿のお話」  
落語

出演者/ながら家極汰(ぼんた)さん他2名  
健康長寿のお話

テーマ/「元気でいるためのちょっとした心がけ」  
講師/岩砂病院・岩砂マタニティ  
循環器内科部長 横家 正樹先生





# 校区の散歩道 シリーズ3



いつまでも健康でいきいきと暮らしていくための基本は「食事・運動・休養」であり、誰もが気軽に取り組める運動としてお勧めしたいのが『歩く』ことです。岐阜市が作成した校区別の散歩コースを、広報紙「寄木細工」にシリーズとして掲載していますので、これを参考に校区以外の散歩道も歩いてみませんか。

今回は、「長良西校区」のウォーキングマップを紹介します。長良西校区では、毎年「安全安心マップ子供の110番の家をさがそう」をテーマに長良西ウォークラリーを実施しています。

**スマートウエルネス**  
健康づくりウォーキングマップ  
**長良西**

編集/長良西地区健康づくりマップ策定委員会  
発行/岐阜市(平成24年7月)

① 方泉津神社

南山中学校

天神川沿道の木立シャセが四季折々に美しく姿を変えます

長良中学校

長良川球場メドウ

長良西小学校

長良西公民館

長良西図書館

長良川国際会議場

方澤津神社

八代公園

岐阜市民球場

福光中央公園

お茶の木公園

J A きふ 長良西支店

どんぐり公園

太田北公園

太田西公園

長良保寿園

道三塚

神護山崇福寺

☺: トイレ    🌳: ベンチ    💧: 水飲み場

コース名	距離	時間	消費カロリー
ハナミズキコース	A 約3.4km	約45分	約150kcal
天神川コース	B 約2.6km	約35分	約110kcal
世界イベント村コース	C 約3.9km	約50分	約170kcal

※消費カロリーはMets法、体重60kgで算出しています

承認年月日: 平成24年4月19日 岐阜市第1号



## 利用案内

### ● 北部コミュニティセンター ☎233-2110

- 開館時間** ● 午前9時～午後9時  
ただし、受付は、午前9時から午後8時までです
- 休館日** ● 毎週月曜日/ただし、祝日の場合は、その翌日  
● 年末年始(12月29日～1月3日)  
● 臨時休館日

### ● 北部ふれあい保健センター ☎210-1501

- 開所日** ● 火曜日～金曜日  
(年末年始、祝日、北部コミセン休館日は除く)
- 開所時間** ● 午前9時～午後5時30分  
午前中は、訪問等で留守にすることがあります



## 太極拳九十九会

毎週・木曜日 ● 午後7時～午後8時30分

長く続けられる運動をしたいと、何の知識もなく太極拳の会にとび込みました。奥が深くゆったりしていて、難しい所が好きです。健康にも恵まれて、十二年も続けています。継続は力なりを、身をもって経験しました。これからも、早川先生と会の皆さんと共に、長く、楽しく、元気で稽古していきたいものです。



笠井由紀子 謝詞

## 岐阜ヨーガの会

毎週・金曜日 ● 午後6時30分～午後8時

「ヨーガやってます」なんておこがましく言えるかっていう程硬い体です。でも、やっていなくなったらもつともつと硬くなっているんでしよう。指導してくださる方が、「自分の体の硬さが分かるだけでも良い事です。」とおっしゃる。やっていく中、体が解れていく快感はやってみないと分からない。たった週一でも、夜だから退職後は億劫でも来てよかったです喜んで帰途につきます。外見だけでも若くいたい年頃になりましたから、背筋伸ばして歩いていられる様に楽しんでいます。



桑原美鶴

## ナッチリトミック

毎月 第一・第三 水曜日 ● 午前10時～午前11時30分

ナッチリトミックは、北部コミュニケーションセンターで活動をはじめ、今年で十三年近くになります。幼稚園に入園前の一才から三才のお子さんとお母さんと、毎回、楽しいレッスンをしています。タンバリン・ポール・フラフープを使って、音楽リズムを体で体験しています。初めは、泣いていた子も、ここに元気に楽しむ姿に変身し目の輝きが、どんどん変わっていく姿、体でリズムをとる姿にみんなが笑顔になる楽しいサークルです。



林 夏絵

## 新舞踊カトリア会

毎月 第一・第二・第三 火曜日 ● 午後1時～午後4時

「又さん、カト行ってきます。」「はい。」主人に告げて私は一目散に自転車漕ぎます。数年前から病に寄り添い大好きな歌も副作用で声が出にくくなって、励ましの気持で主人の発表会の添え舞をした事があります。この時も先生はじめ仲間達が応援してくれました。今年は娘や孫の介助のお蔭で私の踊りを見に来てもらえて私は嬉しかった。当たり前と思っていただけれどサークルで活動できることって有難いことなんやと思わずにいられません。



橋詰良子

## 日本画八代会

毎月 第一・第三 土曜日 ● 午前9時～午後12時30分

日本画八代会は、毎月第一・第三土曜日です。早いものでやがて二十年近くになります。私は、日本画の前に水墨画を三年程やりましたが、日本画は絵具を何回もぬり重ねることで深みのある美しさが出てくるのです。特に天然の石の美しさは何とも言えません。又岩絵具の他に水干絵具もあります。昨今老人の認知症が多くなっています。私は、黒野病院で認知症のセミナーに毎月行っていますが、病院の先生も大変良いと言われており、よく続けます。



辻 寛司

## 女性のうたごえコスモス

毎週・土曜日 ● 午後1時～午後5時

乳飲み子を抱えた若き母親たちで結成してから三十七年の歳月が流れました。私自身、お世辞にも歌が上手とは言えませんが、みんなで声と心を合わせて歌うことで一曲の歌が生まれ、その一員である喜びを感じます。また、個々の努力や練習の積み重ね、更に先生の指導も受け、歌の表現がより深まっていく喜びも大です。私も会員も高齢化は避けられませんが、向上心を持ち続け、より永く歌いたいです。



此島とし子

サークル活動に思いを寄せて





▲民族舞踊 ザ・クカラッチャ



▲作品に魅いられて



▲「富士山」連吟してます



▲楽しいオカリナ合奏

第29回  
**サークル合同発表会**  
 北部コミュニティセンター  
 開館三十周年記念事業  
 平成26年10月19日(日)



▲子供たちの力作



▲喫茶コーナー大人気



▲絵手紙ワールド!!



▲息もピッタリ!!!



▲三味線で一節



▲ママと一緒に楽しいネ♪



▲合唱もドレスもス・テ・キ♪

合同発表会に参加した  
 サークルの皆さん

演技発表の部	23サークル	295名
作品展示の部	8サークル	104名
囲碁大会の部	8サークル	86名
奉仕活動の部	18サークル	18名



岐阜市北部コミュニティセンター・定期サークル活動一覧表

《サークル活動をしてみませんか ご連絡を待っています》

平成27年4月1日現在

室名	区分	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
防災会議室 ＜洋室＞	午前		【太極拳】あじさい：毎週	【太極拳】さくら会：毎週	【リズム体操】親子リズムびびよ：毎週	【フラダンス】ブルメリア：毎週	
	午後	【新舞踊】新舞踊カトレア会：第1・2・3週	【民謡】歌謡民謡こだま会：第2・4週	【社交ダンス】幸踊会：毎週	【健康体操】ボールDEエクササイズ：毎週	【ヨガ】やさしいヨガ：第2・4週	【山野草】岐阜県エビネ会：第2週
	夜間		【太極拳】九十九会：毎週	【健康体操】さわやか体操：毎週	【ヨガ】岐阜ヨーガの会：毎週		
教養娯楽室 ＜和室＞	午前			【生け花】小原流：第2・4週			
	午後			【大正琴】岡田流大正琴：第2・4週			
	夜間						
集会室 ＜和室＞	午前			【太極拳】太極拳クラブ：毎週	【ヨガ】にこにこヨーガ：第2・3・4週		
	午後	【囲碁】囲碁クラブ(火曜組)：毎週	【囲碁】囲碁クラブ(水曜組)：毎週	【囲碁】囲碁クラブ(木曜組)：毎週	【囲碁】囲碁クラブ(金曜組)：毎週	【囲碁】燦々会(Ⅰ)：毎週	【囲碁】燦々会(Ⅱ)：毎週
	夜間	【書道】青葉会：第1・2・4週		【囲碁】悠遊クラブ(Ⅱ)：毎週	【太極拳】ビューティ太極拳：毎週		
生活相談室 ＜和室＞	午前						
	午後						
	夜間	【囲碁】悠遊クラブ(Ⅰ)：毎週					
音楽室 ＜洋室＞	午前	【合唱】岐阜コールグレイス：毎週	【健康体操】3B体操：毎週	【健康体操】スポーツ交友会：第1・2・3週	【カラオケ】ポップリ金謡会：毎週	【健康体操】スポーツ交友会：第1・2・3週	【フォークダンス】さくら会：第2・4週
	午後	【健康体操】いきいきヘルス：毎週	【健康体操】スポーツ交友会：毎週	【合唱】愛唱歌：毎週	【健康体操】さわやか体操Ⅱ：第2・4週	【合唱】女性の歌声コスモス：毎週	
	夜間		【合唱】女声コーラスのざく：毎週	【フラダンス】モキハナ：毎週	【合唱】岐阜バッハ合唱団：毎週		
サークル室 ＜洋室＞	午前	【フラダンス】ハーラウマリノモアナ：毎週	【リミック】ナッチリミック：第1・3週	【短歌】若竹短歌会：第2週		【日本画】八代会：第1・3週	
				【オカリナ】アンサンブルオカリナ：第1・3・4週		【フラダンス】ママと子供のフラダンス：第2・4週	
	午後	【ヨガ】ヨーガサークル：毎週				【絵手紙】八代会2：第1・3週	
						【三味線】藤本流秀藍会：第2週	
	夜間	【フラダンス】ホイマイミコ：第1・3・4週	【大正琴】つばき会：第2・4週		【気功整体】癒しのそわか：第1・3週		
多目的室 ＜洋室＞	午前						
	午後	【俳句】貝寄風社長良俳句会：第1週		【紙粘土】マジカルクレイ：第2・4週			
	夜間		【詩吟】岳風竜誠会：毎週				

※区分 【午前】9：00～13：00 【午後】13：00～17：00 【夜間】17：00～21：00

問い合わせ先：岐阜市八代1丁目11-13 岐阜市北部コミュニティセンター事務局（電話233-2110）