

# 寄木細工

北部コミュニティセンター

2020.2.19発行  
第 29 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

## 講演会 「人もまちも元気に!」

令和元年11月17日(日)、北部コミュニティセンター運営委員会、北部ふれあい保健センター共催で、「動いて歩いて健康寿命を延ばそう～スキマ時間で運動不足を解消～」というテーマで約150人の参加者が集まりました。

誰もが歩くことは健康に良いことは知っているが、どのように歩けば効果が上がるかを体験し、今後の生活の中で歩き方を見直すことにより、運動不足を解消し健康寿命を延ばすきっかけになればと開催しました。

第一部では、北部ふれあい保健センターの保健師から本市の生活習慣病の現状と課題についての説明を受けました。

第二部では第一部の話を受けて、健康運動指導士 植屋節子先生による「実践! 運動の効果を上げる歩き方」というテーマで正しい歩き方や運動効果、それに伴う年齢別の違いについて講演があり、参加者全員が実際に歩くことも行いました。

日常生活の中で正しい歩き方を身につけることにより運動効果が上がることを理解し、この機会を通じて参加者の意識が高くなった気がします。また、人生百年という言葉も意識した会になりました。



和  
和  
和

校区  
各種団体  
サークルの三和

## 令和元年度 行事

### 避難訓練

実施日 令和元年6月5日(水)、令和2年2月5日(水)  
参加者 約150人

コミセンでは、多くの人が利用するため、年2回避難訓練等を実施しております。

6月は、北消防署職員の指導により、消火器の取り扱いを親子で体験しました。



### サークル合同見学・体験会

実施日 令和元年11月1日(金)～11月30日(土)  
見学・体験者数 約80人

サークル活動の利用者増を図るために、11月の1ヶ月間、サークル見学・体験会を実施しました。

現在のサークル団体は、「健康体操」「フラダンス」「幼児体操」「舞踏」「太極拳」「ヨーガ」「詩吟」「三味線」「合唱」「俳句」「大正琴」「クラフト」「囲碁」など、55団体があり活動を行っております。多数の方に見学・体験をしていただきました。



### 防災研修会

実施日 令和元年7月7日(日)  
参加者 約80人

岐阜市都市防災部の協力により防災研修会「災害図上訓練(DIG)」を行いました。

参加者が生活地域ごとに6人ずつの12グループに分かれ、地域の地図を囲み避難場所・経路や危険場所等を話し合いながら地図に書き込み、災害を具体的に捉え、防災力の向上につなげる研修でした。







▲一番人気は「令和改元記念」ぜんざい



▲息もピッタリ 詩吟と舞



▲ウクレレの生演奏 アロハ〜♪



▲オカリナの美しい音色

令和改元記念

第34回 サークル合同発表会

第34回

北部コミュニティセンター

令和元年10月20日(日)



▲とても素敵な作品がいっぱい



▲すてき〜 しなやかな動き!



▲円を描く動作がきまり



▲さわやかな歌声♪



▲三味線のバチの音色も高く



▲合唱 皆さんも一緒に

合同発表会に参加した  
サークルの皆さん

演技発表の部	21サークル	276名
作品展示の部	6サークル	80名
囲碁大会の部	8サークル	97名
奉仕活動の部	19サークル	19名



▲すばらしい大合唱♪〜



# いきいきヘルス

毎週・火曜日 ● 午後1時30分～午後3時



「いきいきヘルス」は高齢者健康体操教室です。私は加入して十年近く知らないうちに続けてきてしまいました。みんなで輪になってストレッチ等しています。膝の痛みが楽になった方やおしゃべりが楽しみの方や皆さん色々です。

「知っていることより実践」と常に先生に指導を受けておりますが、なかなか実践できません。これからは忘れないよう、毎日自分でトレーニングをしたいと思っています。

井筒隆子

# のぎく

毎週第1・第3水曜日 ● 午後7時～午後8時30分



コーラス「のぎく」との出会いは、昨年のサークル発表会の時でした。のぎくの名の通り、凛として存在感のある歌声を聴き、どこか懐かしく優しい気持ちになったのを今でもはっきり覚えています。のぎくの練習は、指導してくださる芦田先生の感性豊かなピアノ伴奏に支えられ、曲の解釈や歌い方を丁寧に確認しながら、ゆっくり歌い上げていきます。終始、笑いが絶えず、穏やかな雰囲気の中で歌えるのぎくに出会え、本当に感謝しています。

久松淑子

# サークル活動に思いを寄せて

# 親子リズムぴよぴよ

毎週・金曜日 ● 午前10時～正午



子どもが歩き始めた頃、思いつきり身体を動かして遊べる場所はないかと思いましたが、今ではお友達やお母さん達と楽しそうに体操したり遊んでいます。

また、私にとっても、他のお母さん達との情報交換や育児の共有できる大切な時間となっています。ここでの出会いを、これからも大切にしたいです。

伊藤真由美

# いきいきピアノ

毎週第1・第3木曜日 ● 午後1時30分～午後3時



ピアノが弾けることを夢見ていた私達はこのサークルに参加して、音楽が大好きなお仲間と温かい雰囲気の中で楽しく練習しています。好きな曲、憧れの曲、なつかしい曲が少しずつ弾けるようになり、夢が叶うとても充実した時間です。

練習の中でお互いの曲を聴くのも楽しい事です。これからはピアノを弾いて、心も脳もいきいきと過ごしたいです。

中西小夜子

# 岡田流大正琴 大正琴つばき会

岡田流大正琴 ● 第2・第4 木曜日 午後1時30分～午後2時  
大正琴つばき会 ● 第2・第4 水曜日 午後6時30分～午後9時



大正琴に出会い早二十数年過ぎ、私の人生に潤いをもたらしてくれました。家で練習している時の音色も、四季を感じると主人は言ってくれます。殊に秋には、虫の声のなかでの練習は、懐かしい曲など色々な事が思い出されま

す。過去に浸るだけでなく、また、更に新しい曲に挑戦する気持ちもわきます。

お仲間と練習には音色、曲合わせ、和の大切さを学ばせてもらい、皆さんの楽しいおしゃべりもそのうちです。ね。

川田輝子

# 囲碁

毎週火～日曜日 ● 午後1時～午後4時45分  
更に毎週火・木曜日 ● 午後5時～午後8時30分



先日七十八の誕生日を迎えました。退職してから十五年サンデー毎日の日々を過ごしています。時間をもてあましませんが、次の二つのことだけは心がけて生活しています。

一つ目は、体力を維持するために畑仕事を毎日やり、安全で美味しい野菜を収穫する。

二つ目は、ボケ老人にならないよう、頭の体操になる囲碁をやり続けること。

囲碁クラブには週三回は出かけ、ライバル達に負けない様にはない知恵をしぼっています。

前田栄平

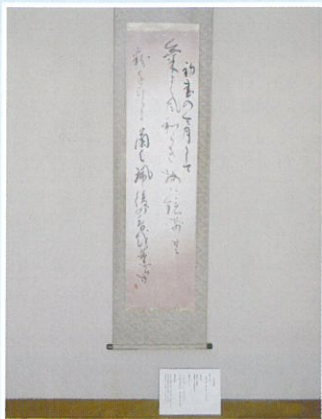


# 令和改元記念事業

北部コミセンでは、30年ぶりに元号が「令和」と変わったことを記念して「令和改元記念」として色々な催しを行いました。

1

## 令和改元記念 第34回サークル合同発表会 「書道サークル作品展」



■出典  
「万葉集」巻五、梅花の歌三十二首并せて序  
引用文  
初春令月、気淑風和、  
梅披鏡前之粉、蘭薫珮後之香  
書き下ろし文  
初春の令月にして、気淑く風和ぎ、  
梅は鏡前の粉を披き、蘭は珮後の香を薫らす

書道サークル「青葉会」の協力により、令和改元を記念して令和の典拠となった「万葉集梅花の歌」を「漢字」「かな」「調和体」で書いた作品を12人から提供していただき、合同発表会参加者から好きな作品に投票していただくことになりました。

結果は、124人の投票があり、一番投票数の多かった久保田清葉さんの作品が選ばれました。当作品は、「教養娯楽室の床の間」の掛軸として掛けてあります。また、投票された方の中から抽選で3名には、北部コミセンから記念品を贈呈しました。

2

## 令和改元記念 「囲碁大会」

サークル団体「囲碁」クラブの8団体会員数97人による囲碁大会を実施しました。10月20日(日)サークル合同発表会当日に勝ち残った12人による決勝戦を行いました。

(敬称略)

結果



	A組(四段以上)	B組(二、三段)	C組(初段以下)
優勝	百町 満朗	早川 明	長屋 かつ子
準優勝	山口 昌隆	高橋 秀徳	加藤 功
第三位	江端 雅司 小塩 貞夫	市川 修 林 義弘	酒井 哲三 田中 克美



3

## 令和改元記念 第3回 北部コミュニティセンター杯争奪 「グラウンドゴルフ大会」

日時 令和元年10月28日(月) 場所 長良公園「軽スポーツ広場」

今大会は、令和改元を記念して、例年より参加人数、賞品など規模を拡大し、各地区からは18人の総勢126人が出場し、記念大会にふさわしい大会となりました。

当日は前日の雨も上がり秋晴れとなり、当番である長良東地区役員の笛の合図により、試合が開始されました。日ごろの練習の成果を発揮し、北部7地区の参加された皆さんとの交流を楽しまれました。

(敬称略)

結果



団体の部		個人の部	
優勝	長良東チーム	第一位	長良東 村瀬 拓雄
準優勝	長良チーム	第二位	長良東 後藤 輝男
第三位	岩野田北チーム	第三位	岩野田 田中 勝義
		第四位	長良 澤田 明子
		第五位	岩野田北 宇留野喜代子



## 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  
訪問等で不在のこともありますので、確認してからお出かけください



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》

令和2年2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	【ヨガ】ママヨガサークル：毎週	【太極拳】あじさい：毎週	【太極拳】さくら会：毎週	【幼児体操】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】新舞踊カトリア会：第1・2・3週		【ピアノ】いきいきピアノ：第1・3週	【健康体操】ハッピー体操：毎週	【合唱】歌声サークル：第1週	
						【ヨガ】やさしいヨガ：第2・4週	
	夜間	【フラダンス】ホイマイミコ：第1・3・4週	【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	【フラダンス】フラダンス・エルア：第2・4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】ポプリ金謡会：毎週	【健康体操】スポーツ交友会：第1・2・3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	
						【カラオケ】カラオケ友の会：第1・3週	
	夜間		【合唱】女声コーラスのぎく：第1・3週	【フラダンス】モキハナ：毎週	【合唱】岐阜バツハ合唱団：毎週		
サークル室 ＜洋室＞	午前	【フラダンス】ハラウマリノモア：第1・2・3週	【リトミック】ナッチリトミック：第1・3週		【健康体操】太陽クラブ：毎週		
				【オカリナ】アンサンブルオカリナ：第1・3・4週			
	午後	【ヨガ】ヨーガサークル：毎週		【詩吟】岳風竜誠会：毎週	【短歌】若竹短歌会：第1週	【三味線】藤本流秀藍会：第2週	
	夜間		【大正琴】つばき会：第2・4週				
多目的室 ＜洋室＞	午前	【クラフト】アジサイの会：第3週					
	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						

※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 (TEL 233-2110)