

寄木 細工

北部コミセンだより

2024.2.21発行

第 33 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



令和5年度
北部コミュニティセンター

運営委員会 会長 **可児 邦夫**

本年度から運営委員会会長を拝命しました可児邦夫と申します。どうぞよろしくお願いたします。

日ごろ、岐阜市北部コミュニティセンターをご利用いただき心から厚くお礼申し上げます。

当コミュニティセンターは、昭和59年4月に開館し、現在、長良・長良東・長良西・鷺山・常磐・岩野田・岩野田北の7地域の皆様方と身近にふれあい、生涯学習の拠点施設として活用していただいております。

昨年度は、延べ6万2千人の利用者があり、45団体のサークルに場所を提供し、多種多様な活動のサポートを行っております。

令和2年1月に国内で初めて新型コロナウイルス感染症患者が見つかり、感染症対策により様々な制約の中でのコミュニティセンターの運営でした。

令和5年5月8日から新型コロナウイルス感染症は、第5類となったこともあって、会社や学校、買い物や飲食など以前の日常生活を取り戻しつつあります。

当コミュニティセンター運営委員会が実施する事業においても、サークル合同発表会の入場者に制限を設けないなど、利用者の皆様にご協力いただきながら、4年前まで普通に行われていた事業の状況に戻りつつあります。

今後もコミュニティ活動の推進を図り、地域の皆様方に、愛され、親しまれ、より多くの方々に利用していただけるよう、施設の管理・運営に努めてまいりますので、一層のご支援とご協力をお願い申し上げます。



防災研修会

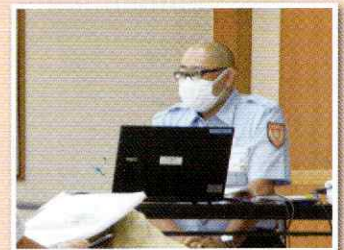
実施日 令和5年7月2日(日)

参加者 54名

岐阜北消防署の協力により、「防災対策について」をテーマに防災研修会を開催しました。

消防署の予防担当の職員から大地震に備えて、事前にできることについて学び、終盤に「被災地で働く消防官からの手紙」として、12年前の東日本大震災を経験した生の声をBGMが流れる臨場感あふれる中で聴くことができました。

運営委員をはじめとする参加者の皆さんは熱心に聴講されていました。



4年ぶりの観客を入れての
開催となりました。

参加サークル

| | | |
|---------|--------|-----------|
| 演技発表の部 | 15サークル | 約 400名 |
| 作品展示の部 | 6サークル | |
| 囲碁大会の部 | 8サークル | |
| 奉仕活動の部 | 16サークル | |
| その他の来場者 | | |



▲さあ 太極拳をご一緒に



▲ハワイの楽器を使って



▲ぱっちりです!



▲花の香りに魅せられて



▲熱戦の囲碁大会



▲カラオケ「おしんの子守唄」



▲決まりました



▲素晴らしいハーモニー

第38回

サークル合同発表会

北部コミュニティセンター

令和5年10月15日(日)

午前9時30分〜午後2時40分



▲達筆ですね〜



▲皆で吟じました



▲指先までしなやかに

サークル見学・体験会

サークル連絡協議会の会員サークルの活動を紹介するため、活動見学・体験会を令和5年11月1日(水)～11月30日(木)に実施しました。

参加サークル: 34サークル



定期サークル紹介

サークル活動に
思いを寄せて



3B体操

毎週水曜日 ● 10:15~11:45



日頃の運動不足を解消したいと思っ
ていたところ、友人の紹介で3B体操を始
めました。音楽に合わせてリズムカルに
体を動かしながら3つの道具を使うこと
でより効果的にストレッチや有酸素運動
などができます。工夫されたプログラム

なので楽しく続け
ています。3B以
外で運動すること
が無いので、健康
維持に役立って
くれていると思
います。先生や生徒
さん達とのやりと
りも楽しく、心身
の健康の為にこれ
からも続けていき
たいです。

恩田 典子

ヨーガサークル

毎週第1・2・3火曜日 ● 13:30~15:00



二〇〇〇年四月スタートしたヨー
ガ教室。あつと言う間の二十三年間
で、レントゲンを取れば脊柱管狭窄
症、坐骨神経痛が有ると言われながら、
大丈夫な日々なのは、週1回行う呼吸
法・体の左右前後上下のバランス取り、
シャバーサナのお陰だと思えます。年

齢的に若い人達の
ようなヨーガは出
来ず「無理せず、
自分の体に聞いて
下さいね」の先生
の教えで、今でも
続けています。
健康保持の為に
出来る年齢相応の
ヨーガ教室です。

神谷 久子

ナッチリトミック

毎週第1・3水曜日 ● 10:15~11:15



サークル活動を始めて20年以上に
なりました。初めて、2階サークル
室を使わせてもらった頃は、リトミッ
クという言葉が知られていない頃で
した。家族や、保護者の方々に背中
を押してもらって始めました。

かわいい幼児
さんとお母さん
方とこんなに長
く楽しくリト
ミックできて感
謝です。
リトミックで出
会い、お友達にな
り、子育てが充実
されているのを見
ていると、大変う
れしくなります。

林 夏絵

ホイマイミコフラサークル

毎週第1・3・4火曜日 ● 19:30~20:15



ALOHHA! 私たちホイマイミコ
フラサークルは、日頃、優しいメロディ
に合わせて、心おだやかにハワイを感
じています。曲の背景や歌詞の意味を
学びながらハワイの文化や歴史に触れ
て、心がワクワクしてきます。

そして、日頃の
練習の成果を発表
会やイベント、コ
ンサートに参加し
て、ドキドキとト
キメキを楽しんで
います。これから
も、サークルの皆
さんとワイワイ笑
いながら、日常と
違う時間を楽しん
で自身を輝かせて
いきます。

深田 三津子

女性のうたごえコスモス

毎週土曜日 ● 13:15~16:00



コスモスの美しい歌声に魅せられて二
年前に入会させて頂きました。コロナ
禍の中で出にくくなっていった声が出るよ
うになり、また腹筋などを使うためか、
身体も引き締まってきたように思います。
毎週の練習では、意見を出し合い、そし
て井戸先生から音楽を学びながら創って

いきます。年に何
回かの発表の場
も励みになって
います。この間、
四名の仲間が加
わりました。こ
れからも声を合
わせて歌い表現
する楽しさを分
かち合っています。
たいと思っています。

鈴木 ひろこ

あじさい

毎週水曜日 ● 10:00~12:00



私が初めて太極拳と出会ったのは十
年前の短期講座。先生の所作の通り
に身体を動かさずこれは無理と断念。
でも、コロナ禍前に再度挑戦。初めて
の方が多く互いに「分からんね」と言
いながらも、少しずつ覚えて何とか続
けていたところ、体調の悪さから休む
ことになり、ま

たもや断念。し
かし、今年に入り
「あじさい」を知
り三度目の挑戦。
今度こそ何とか
一通りの所作を
覚える中で健康
な身体をめざし
て続けていた
らと、思ってい
ます。

細江 洋子

第7回 岐阜市北部コミュニティセンター杯 グラウンドゴルフ大会



令和5年10月23日(月)
長良公園 軽スポーツ広場

高齢者の生きがいと健康増進を目的に、北部7地区（長良・長良東・長良西・鷺山・常磐・岩野田・岩野田北）の高齢者の方々を対象に、長良公園において、約100人の方が参加されたグラウンドゴルフ大会を実施しました。

秋晴れの青空の下、日ごろの練習の成果を発揮し、楽しい中にも真剣なプレーが繰り広げられました。



団体成績

- 優勝** 長良
- 準優勝** 岩野田
- 第三位** 長良西



個人成績

- 優勝** 坂井 道雄（長良）
- 準優勝** 佐藤 光雄（長良）
- 第三位** 山下 進（岩野田）

講演会

実施日 令和5年11月19日(日)
参加者 約70人

北部コミュニティセンター運営委員会は、「自宅でできる健康づくり」をテーマに岐阜県教育文化財団の講師のもと、簡単な運動を取り入れた講座を開催しました。

参加者の皆さんは、和気あいあいと、楽しく、心地よい汗もかきながら、身をもって体験され、健康づくりのヒントを自宅に持ち帰られました。



避難訓練

実施日 令和5年6月15日(木) 令和6年2月9日(金)

北部コミュニティセンターでは、多くの人が利用するため年2回避難訓練を実施しています。

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

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6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 | | 【太極拳】あじさい：毎週 (5週なし) | 【太極拳】さくら会：毎週 | 【幼児体操】親子リズムびよびよ：毎週 | | |
| | 午後 | 【新舞踊】新舞踊カトレア会：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 | | |
| | 夜間 | 【フラダンス】ホイマイミコ：第1・3・4週 | | 【健康体操】さわやか体操：毎週 (5週なし) | 【太極拳】ビューティ太極拳：毎週 | | |
| 教養娯楽室 <和室> | 午前 | | | | | | |
| | 午後 | 【華道】池坊やさしい生け花：第1・3週 | | | | | |
| | 夜間 | | | | | | |
| 集会室 <和室> | 午前 | | 【健康体操】健康体操水曜会：第1・2・3週 | 【太極拳】太極拳クラブ：毎週 (5週なし) | 【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 | | | |
| 生活相談室 <和室> | 午前 | | | | | | |
| | 午後 | | | | | | |
| | 夜間 | 【囲碁】悠遊クラブ(I)：毎週 | | | | | |
| 大集会室 <洋室> | 午前 | | | | | | |
| | 午後 | | | | 【合唱】コール・エコー：第1週 | | |
| | 夜間 | | | | | | |
| 音楽室 <洋室> | 午前 | 【合唱】岐阜コールグレイス：毎週 (5週なし) | 【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】ポップ金謡会：毎週 (5週なし) | 【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：第1・2・3週 | | 【合唱】愛唱歌：第1・2・3週 | 【カラオケ】カラオケ友の会：第1・3週 | 【合唱】女性の歌声コスモス：毎週 | |
| | 夜間 | | | | 【合唱】コール・エコー：第2・4週 | | |
| サークル室 <洋室> | 午前 | | 【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 (5週なし) | | |
| | 午後 | 【ヨガ】ヨーガサークル：第1・2・3週 | 【華道】池坊いけばなWAKABA：第2・4週 | 【詩吟】清明庵吟会：毎週 (5週なし) | | 【三味線】藤本流秀監会：第2週 | |
| | 夜間 | | | | | | |
| 多目的室 <洋室> | 午前 | 【クラフト】アジサイの会：第3週 | | | | 【大正琴】つばき会：第1・3週 | |
| | 午後 | 【俳句】貝寄風社長良俳句会：第1週 | | | | 【絵画】美遊会：第2・4週 | |
| | 夜間 | | | | 【短歌】若竹短歌会：第1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 (Tel 233-2110)