



平成22年4月 第322号
遠石コミュニティ&公民館だより

ともし

発行元
遠石コミュニティ
遠石公民館
電話番号
22-0442

生涯学習は公民館へ

楽しく集い学びましょう



平成22年度・公民館趣味文化クラブの受講生を募集しています。

何かひとつチャレンジしてみませんか！
あなた自身を磨き、人生をより豊かに。
生涯学習の必要性が言われている今日です。常に、学習していこうとする意欲が大切ではないでしょうか。まして、長寿社会を迎えた今、老後を美りあるものと

するためには、自らが学習し自分自身を育てていく必要があります。

皆さんの自発的な意思に基づき、生涯にわたり行う「生涯学習」。その学習を通じ、心身ともにいつまでも美しく、健康でありたいものです。

*新たな、趣味教室を開設されたい方は公民館へご相談ください。

エンジョイ・スポーツ 体にいいこと、はじめてみませんか

~地区スポーツクラブ紹介~

遠石地区体育振興会では、一般成人向けのスポーツクラブとして下表の5種目が活動しています。

自分にあったスポーツを選んでリフレッシュしてみませんか！

申込みは、各会場で受付けます。気軽に見学に来てください。

クラブ名	練習日	詳細
バドミントン	水・土曜日	問合せ先 遠石地区体育振興会 会長 相澤 Tel. 090-4657-3991
ソフトバレー	月・木曜日	
インディアカ	月・木曜日	
婦人バレーボール	火・金曜日	
ソフトボール	練習日は不規則	



注 遠石小学校・体育館建替のため各会場については問合せてください。



「趣味文化クラブ文化祭」が開かれる
13日、公民館において一年を通して生涯学習の発表の場として文化祭を開催。趣味文化クラブ生の作品展示、演芸の発表をはじめうどんや手づくり菓子、遊休品、花苗等のバザーやお茶席、押し花のしおり、手づくり人形など参加された皆さんに有意義な一日になり大変好評でした。

遠石のびてきびと



2/27 「そば打ち体験」
「景清洞探検」



3/2 人権研修
「防ごう！高齢者虐待」



3/13 趣味文化クラブ文化祭



スポーツあれこれ

空手スポーツ少年団

3月22日(祝)「第1回・周南市空手選手権大会」が麒麟ビバレッジ周南市総合スポーツセンターで開催。結果は次のとおり。

【形・個人】

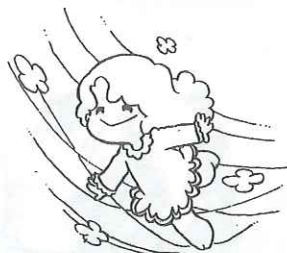
6年 男子	3位	野田周作
1年 女子	3位	井手天音 藤本りな

【組手・個人】

6年 女子	3位	室本佳奈
5年 女子	3位	吉田舞衣子
2年 男子	3位	中道 颯
1年 男子	3位	吉田太陽
1年 女子	3位	藤本りな 井手天音

【組手・団体】

優勝 遠石A	中野祐太 坂田開飛 岩本匠平
3位 遠石B	岩見悠宇玖 川畑朋之 野田周作



4月の無料法律相談

▽対象 市内に在住する人
▽日時 4月14日(水)9時~12時
▽場所 市民館
▽相談員 弁護士、司法書士、人権擁護委員、行政相談委員、警察安全相談課員
▽定員 30人程度(受付順) 弁護士が対応する相談は22人
▽申込み 4月5日(月)8時30分~生活安全課市民なんでも相談センター
TEL 22-8320

子どもに関する相談窓口

元気子ども総合相談センター
市役所本庁舎本館3階元気子ども課内)子どもに関するさまざまな相談に応じます。365日24時間いつでも受け付けます。
☆元気子ども
24時間ホットライン☆
みんないっしょに
24時間00待っTELよ
TEL 0834-31-2400

お口の体操

「パンダのたからもの」
食事の時にむせたり、飲み込みにくくなったと感じることはありませんか。食べ物や飲み物を飲み込むときは、ほおや口を閉じる筋肉、舌を動かす筋肉が衰えると、飲み込む力が低下します。
〜飲み込む力を強める口の体操「パンダのたからもの」〜
「パ」は唇の力、「タ」は舌先の動き、「カ」は舌の奥の動き、「ラ」は舌先を反らせ上あごにあてる動きをしています。
唇や舌の動きを意識しながら大きく口を動かして「パパパ」「タタタタ」「カカカカ」「ララララ」とい音ずつはっきりと声にだします。この、「パンダのたからもの」です。大きく口を動かして発声し、食事をおいしく食べるための準備体操として取り入れてみましょう。

東川ふれあい祭 2010

東川ぼんぼり点灯期間は、3/27~4/中頃

東川ぼんぼり点灯式
3月27日(土)18時より

(雨天の場合は出光会館)

18:00 *よさこい
18:30 *点灯式式典
*点灯
*鏡割り
(おでん・お酒無料接待)

第31回・東川鯉まつり
4月4日(日)10時~15時30分

(雨天中止)

4/4(日) 10時~15時30分

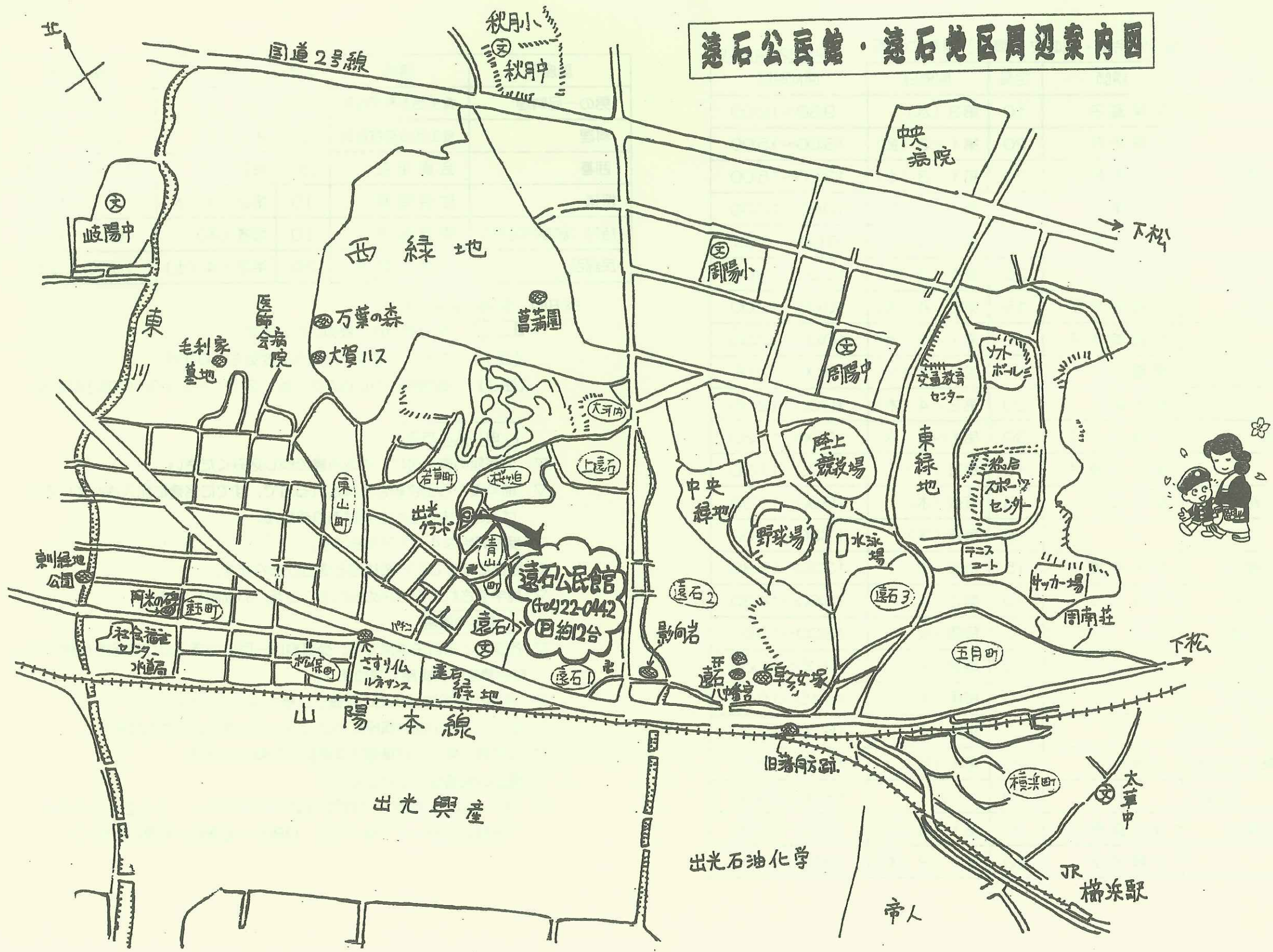
*チェリーゲート(フリーマーケット)
*バザー(うどん・カレー・焼とり・ほか)
*もちつき
*小動物コーナー
*川床ステージ
10時 開会 歌謡・楽器演奏・おどり
12時30分~ 景品つり・ゲーム

*もちまき
13時30分より 出光会館
雨天の場合は、もち配布のみ
出光会館で10時予定行います



主催 / 東川鯉を守る会・後援 / 周南市

遠石公民館・遠石地区周辺案内図



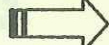
【遠石公民館・趣味文化講座】募集のご案内

平成22年4月1日

講座名	講師	定員	開催日	開催時間
※押し花	久保富子	10	第3(水)	9:30~12:00
陶芸	会員相互	20	第1・3(金)	13:00~15:00
水墨画(南画)	村井周作	20	第1・3(水)	13:00~15:00
和紙ちぎり絵	原田重子	20	第1・3(月)	10:00~12:00
書道	赤木和實	20	第2・4(火)	9:00~11:00
アートフラワー	浅川益子	20	第1・3(木)	10:00~12:00
生花(池坊)	村野富美子	15	第2・4(火)	10:00~12:00
歌謡	井筒美代子	40	第1・3(月)	10:00~12:00
琴(生田流)	兼重洋子	10	第2・4(火)	10:00~12:00
大正琴	梅本敏江	20	第2・4(木)	10:00~12:00
健康体操	伊藤ゆかり	30	第1~4(水)	10:00~11:30
ヨーガ	横田志津子	15	毎週(月)	10:00~11:30
太極拳(初心者)	藤本貞子	15	毎週(木)	10:00~11:30
太極拳	〃	15	毎週(木)	13:30~15:00
民踊(花柳流)	黒木寿美子	15	毎週(火)	13:30~15:30
詩吟(神心流)	藤井スミ子	10	第2・4(木)	13:00~14:30
英会話(初級)	ロルフ・アンダーソン	10	毎週(火)	12:00~13:00
〃(中級)	〃	10	毎週(火)	13:05~14:05
〃(上級)	〃	10	毎週(火)	14:10~15:10
〃(初・中級)	〃	10	毎週(火)	19:20~20:20
手づくり菓子(午前)	渡辺恵子	20	第1(月)	10:00~12:00
〃(午後)	〃	20	〃	13:30~15:30
編物(手編み)	守岡喜美子	20	第1・3(火)	10:00~12:00
着付け	矢野淳子	20	第1・3(木)	10:00~12:00

講座名	講師	定員	開催日	開催時間
男の一品料理	食生活改善推進員	20	第3(火)	9:30~13:00
料理	食生活改善推進員	20	第2(火)	9:30~13:00
囲碁	会員相互	20	毎週(月)	10:00~15:00
将棋	住谷定昭	10	第2・4(水)	13:00~16:00
詩吟(誠抄吟詠会)	寄元弘子	10	毎週(木)	10:00~12:00
民謡西	玉野千鶴子	30	第2・4(土)	10:00~12:00

※印は、新規の講座です。

 初心者の方、歓迎いたします。

【注1】 祝祭日に重なった場合は変更もあります。

【注2】 民謡西の申し込みは、Tel 21-1696の中田さん宅へ。

申し込み方法

- ▽ 公民館の備え付け、申込み書で申し込みください。
- ▽ 前年度から引き続き受講される方で、すでに名簿に記入されている方は改めて申し込む必要はありません。
- ▽ 受付開始は4月1日からです。
- ▽ 定員になりしだい締め切る場合があります。
- ▽ 見学をされてから決められることを、お勧めします。

講座の運営

- ▽ 各講座とも自主運営です。受講料は一回につき500円程度を原則とし、教材費等は各講座で決めます。
- ▽ 各自の負担は公民館の正確上、極力少なくしましょう。
- ▽ 申し込みの少ない講座については、中止することもあります。
- ▽ 公民館行事等には積極的な参加をお願いします。
- ▽ 講座の開講は5月からです。
- ▽ 詳しくは、公民館までお問い合わせください。 Tel 22-0442
(8時30分~17時15分 月曜日~金曜日/祝祭日を除く)