

中央公民館だより

平成 26 年 12 月 1 日発行
三原市中央公民館
三原市円一町 2 丁目 3 番 1 号
TEL 0848-64-2137 Fax 64-0137

2014 生涯学習フェスティバル 盛会裏に終了



本年度の生涯学習フェスティバルは、11月1日(土)、2日(日)の両日、城町会場(サン・シープラザ等)と円一会場(中央公民館、リージョンプラザ等)で各表彰式、発表会、体験活動等多彩な催しが展開されました。

1日目はあいにくの雨天のため、リージョンプラザ屋外ステージで予定されていた市民活動団体の発表は、屋内副体育館での実施を余儀なくされましたが、2日目は天候が回復し、諸種の出店も自慢の逸品を店先に並べ、野外広場はたくさんの参加者で賑わいました。

とりわけ、子どもが出演する催しには特に人だかりができ、活況を呈しました。また、高齢者の皆さんの知恵袋、芸達者には少なからず驚かされました。

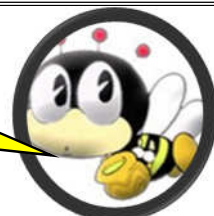
少子高齢化から派生する諸問題は、各自治体共通の現代的な行政課題となっていますが、この子どもたちの元気な姿を糧とし、高齢者の方の知識や技能、生きて働く力を地域おこしやまちづくりに活かさないものかと感じずにはおられない2日間でした。



情熱企画

2014 三館合同イベント

石見系神楽シリーズ



“郷土芸能の極み” 神楽シーズン真っ盛り!!

マナビイくんの
取って置き情報!!

生涯学習課では、本年度の各拠点施設における文化事業を下記の要領で実施いたします。迫力満点、見所満載の神楽を心行くまでお楽しみください。入場券は一般前売各 1,000 円(当日各 1,500 円)、中学生以下各 500 円(当日各 1,000 円)。チケットは、各施設の他、中央公民館、ポポロでも扱います。



大和文化センター クレオホール

12/21(日)午後 2 時開演

チケット発売開始 12/1~

演目『大江山(子ども演舞)・葛城山』

本郷生涯学習センター にいたかホール

1/25(日)午後 2 時開演

チケット発売開始 12/22~

演目『羅生門・八岐大蛇』

くい文化センター 高原ホール

2/15(日)午後 2 時開演

チケット発売開始 1/13~

演目『天岩戸・安達ヶ原』

なあ～るほど!! 『脂質異常症予防のための料理教室』で学んだこと

予防医療が盛んに叫ばれる昨今、日常の食生活の位置づけは益々重要となってきています。そこで、去る11月21日(金)は、脂質異常症予防の観点から、新田純子食生活改善推進員より、バランスのよい食事でもコレステロール値等をコントロールする方法を学びました。

また、講座の途中、三原市保健福祉課の岩下愛子管理栄養士も駆けつけ、健康を保持増進する上での“なるほど情報”について以下のとおり話してくださいましたので、ご紹介します。

★日本におけるメタボリックシンドロームの基準

※お腹周りの肥満に加えて脂質異常、高血圧、高血糖のうち2つ以上あてはまればメタボと診断

○内臓脂肪型肥満
腹囲 男性 85 cm以上
女性 90 cm以上



- 脂質異常 中性脂肪 150 mg/dℓ以上
かつ、または
HDL コレステロール 40 mg/dℓ未満
- 高血圧 収縮期血圧 130 mm Hg 以上
かつ、または
拡張期血圧 85 mm Hg 以上
- 高血糖 空腹時血糖 110 mg/dℓ以上



★崩れた「リノール酸神話」

かつて、「コレステロールを減らすリノール酸を多く含む植物性脂肪の摂取を」と言われてきたが、リノール酸のコレステロール低下作用の持続性は低く、摂りすぎると成人病、ガン、アレルギー疾患にかかりやすくなるという研究成果が発表された。

むしろ、その弊害を抑えるのがα-リノレン酸(エゴマ油に多く含まれる)。血液をサラサラにし、アレルギー反応、炎症、発ガン物質を抑制、免疫力を向上させる。健脳、視力改善、抑うつ等の効果がある。キーワード☆脂質異常症は「見えない油」のとりすぎに注意しましょう☆

12月の体験講座開設予定

講座名	開催日時	対象	受講料、材料費	持参物	定員	申込期間
親子ストレッチ(あんよ)	12月8日(月) 10:00~11:00	1~3歳児 と保護者	受講料 100円	動きやすい服装 バスタオル、タオル 水分補給用飲料	30組	~12月5日
Let's try! 篆刻(てんこく)	12月12日(金) 13:30~15:30	大人	受講料 100円 材料費 1,500円	フェルト下敷き、 手鏡、小筆、墨 汁、半紙5枚、 印泥(ある人のみ)	12人	12月1日 ~12月10日
大丈夫?! あなたの車・リビング・化粧品 ~最近の石油情勢と 今後の動向について~	12月15日(月) 13:30~15:00	大人	受講料 100円 資料代 無料	筆記用具	30人	12月1日 ~12月12日

編集後記

冒頭でも述べましたが、今月は、生涯学習課の一大イベント“生涯学習フェスティバル”が開催されました。当方、生涯学習相談員として4月より中央公民館に勤務しておりますが、舞台裏も含めて“生涯学習フェスティバル”を概観したのは、初めてでした。

やはり、子どもたちの元気な姿が見られるのは微笑ましいこと。心和むもの、気持ちのよいものです。自ずと人だかりができるのもうなづけます。また、高齢者の方の英知は“図書館一館分”とも言われます。高齢者の皆さんは物知りであり、技芸にも熟達しておられます。目を見張るものがありました。さらに、地域を素材としたものには愛着が湧き、自ずと参加者の関心が集まります。

昨今しきりに、人口動態に基づく“少子高齢化”への施策が行政課題として叫ばれています。過疎化が進み、地域内の交流が少なくなると、『隣は何をする人ぞ』という都会で見られる希薄な人間関係が当たり前となってきます。

これからの地域づくり・まちづくりの課題を克服するキーワードには、“世代間交流”や“地域のアイデンティティ(特性・独自性)の共有”が挙げられるのではないのでしょうか。地域に子どもたちの活気があり、高齢者の方が子どもたちのために、或いは、地域のためにと一念発起され、それに生きがいを感じてくだされば、地域は活性化していくと思われま。そして、生涯学習の拠点としての公民館がそれらの“つなぎの場”としての役割を担えることができることを願っています。