

有秋大地

お知らせ

有秋公民館では毎月第4日
曜日体育室を一般開放して
います。
・当日直接窓口または電話で
受け付けできます。
利用時間： 半面2時間
利用料金： 無料

有秋公民館指定管理者運営委員会からのお知らせ

5月31日(金)に令和元年度第1回市原市有秋公民館指定管理者
運営委員会が開催されました。
平成30年度事業及び決算報告、並びに令和元年度事業計画及び、
収入支出予算が承認されました。役員は下記の皆様です。

有秋公民館 指定管理者運営委員会

- | | | | |
|------|----------|-----|----------|
| ・会長 | 入島 久雄 | ・会計 | 藤田 富紀子 |
| ・副会長 | 宮本 民男(新) | ・監事 | 島崎 勝一 |
| ・理事 | 木原 延浩 | ・監事 | 越智 邦代 |
| ・理事 | 山本 知子 | ・委員 | 廣中 芳孝 |
| ・理事 | 大沼 一郎(新) | ・委員 | 齋藤 友樹 |
| ・理事 | 柴川 恭子 | ・委員 | 時田 静雄 |
| ・理事 | 大津 弘美 | ・委員 | 間野 浩志(新) |
| ・会計 | 矢城 達郎 | ・委員 | 秋山 絹子(新) |

災害に備えて！！

町会長連合会有秋地区との共催で6月23日(日)有秋公民館
支所会議室において、各地区の町会長や防災担当の方が集まり
「災害に備えて」の講座が開かれた。

日本各地で頻りに地震が発生しており、災害の恐ろしさを身近
に感じている中、「住んでいる場所の災害リスクと地震災害の怖さ
及び防災の重要性の理解」をテーマに危機管理課の石本氏により
講話が行われた。

参加者の中から、「訓練、備えが重要。自助の備えが大事。
近頃の災害リスク場所が整理できた。実体験をもとにした話が
多く対応方法がわかりやすい。」などの声が聞かれ災害への
意識が高められた講座となった。

参加者37名



救急救命講習に参加して

6月16日(日)姉崎消防署隊員による普通救命講習会を有秋公民館
体育室にて参加者20名の中で行われ、救命の連鎖と住人の役割として、今回
救急車が来るまでそばに居合わせた人が、救命措置を行えるよう一時救命処置
(心肺蘇生法とAEDの操作)を学んだ。

参加者から「救命処置のやり方を再確認できてよかった。講習を受けたこと
によって緊急時に役立てそう！忘れないように定期的に受講したい」などの声が聞
けた。



こんにちは、図書です♪

春の子ども読書週間のイベントでは、たくさんのご来場をいただき
ありがとうございました。楽しんでいただけましたでしょうか？
秋の読書週間では、お子様だけでなく、一般の方々に向けてもイベントを
考えております。どうぞお楽しみにお待ちください。

《小中学生の皆様・保護者の皆さまへ》

図書室では、今年度の課題図書(全国・千葉県ともに)の準備ができており、
すでに貸出も始まっております。

夏休み直前から課題図書の予約が殺到しますので、貸し出し制限を下記の
ように設けております。ご了承ください。

令和元年7月1日(月)から9月1日(日)まで
課題図書の貸出が1つのカードで2冊まで。
延長はなし。予約も1つのカードで2冊まで。



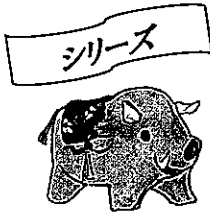
お早目の予約をおすすめいたします。
ご予約いただいても、本によっては、予約者多数の場合夏休み中の貸し出し
に間に合わないこともあります。詳しくは図書職員にお尋ねください。
すぐお調べいたします。お気軽にご相談下さい。

有秋公民館をささえる「有秋地区女性部会」の皆様です
地域に根付いたボランティア活動を目的とした活動団体です。
春は、不入斗にある里山への協力を始まり、7月には有秋地
区の盆踊りの会場設営、片づけ。秋には、福祉バザーへの協
力12月にクリスマスコンサート・餅つきの手伝い。1月の成人
式など年間を通して幅広く活動しています。
また、毎月有秋公民館の花壇の草取りと季節の花々の植え替
え作業をしています。 会員募集中！！(*^_^*)



初めまして。過去数年間にわたりまして
有秋公民館主催の「有秋散歩」に講師の
一員として加わって参りました鎗田と申しま
す。今回、有秋公民館周辺の散歩スポット
に関する案内記事連載の話がございま
したので厚かましくも浅学非才を承知の上で
寄稿させていただくことになりました。拙文
ながらご愛読のほど宜しくお願いいたしま
す。なお筆者は日本史を専門として30年
余り高校の教壇に立ってきた者ですが、大
学での専攻は心理学や社会学でした。現
在は「鎌倉街道を歩く会」に所属して市原
の郷土史を楽しんでいるのですが、心理学
の影響も手伝って「マインドフルな郷土史」
のご案内ができるよう研鑽を重ねていると
ころです。この連載を通じて皆様に郷土史散
歩へのご理解をいただくと同時に、うつ病
などへの心理治療として今、世界的に注目
されているマインドフルネスへの関心を少し
でも高めていただければ幸いです。

さて散歩が心身の健康を保つ上で極めて
有益なのは今更申すまでもありません
が、散歩の「おかず」に近くの寺社や石造
物を見て歩いてみますと散歩の味わいが
一層増してくると思います。今歩いている
道を200年近く前にかの伊能忠敬や小林
一茶、十返舎一九が歩いていた...とい
った空想をしながら、かつて房州往還であ



有秋の里を歩く

— その1 迎田大俵の春 —

鎌倉街道を歩く会：鎗田 誠(県立千葉北高等学校教諭)

った海縁の旧道を歩くのは悪くありませ
ん。ただし海辺の道は自動車の往来が激
しく、埃っぽくて都市化され過ぎ。どう見
ても景観に味わいが足りません。その点、有
秋公民館周辺の古道の一部は自然豊か
で江戸時代の面影を十分に残しており、極
めて魅力的に映ります。

還暦を過ぎてこのところ血糖値が上がり
気味のため、糖質制限と軽めの運動を日
常的に課されている私といたしましては楽
しい散歩コースに恵まれた有秋公民館周
辺にお住まいの方が時折、うらやましく思
えます。実は私が住んでいる五井の街中
は自然の景観にイマイチ乏しく、歴史的な
風情にも十分恵まれているとは言いがた
い、何とも微妙な土地柄。昨年、健康増進
のため四方八方足を伸ばして無理矢理早
朝散歩を試みましたがたちまち飽きてしま
い、結局一ヶ月余りで止めてしまいました。
散歩の効用を説く会の一員としては完全
に失格、誠に情けなく恥ずかしい限りです。
対して有秋地区は自然豊かで歴史的な

風情を味わえる箇所が随所に存在してい
ます。ここは起伏が多くて体力的に程よく
鍛えられつつ、緑の木々にいつの間にか
精神的にも癒やされてくるのを感じることが
できます。季節によって多様に表情を変え
てくれる景色達...こうした心身共に癒やさ
れる散歩コースに恵まれた有秋の地にお
いて個人的にイチオシのスポットとは一体
どこでしょう？連載一回目にふさわしい最
高のスポットとして私が自信を持って推す
のが迎田大俵の山桜周辺。3月末から4月
初旬にかけて桜と菜の花が満開になる頃、
是非、一度は訪れてみてください。晴天な
らば沢山の花々の反射する光が鼻の奥を
くすぐり、いつのまにか朗らかな気分が満
たされてきます。どんなに嫌なことが重な
って気分が塞ぎがちになっても、青空に
映える桜の下に立てばあたかも魔法にか
けられたかのようにたちまち笑顔になれる、
素敵な散歩コースなのです。

ここに来るたび、いつしか顔を曇らせ俯
き加減に歩いてきた自分自身を反省する



撮影：2019. 4. 6

とともに空を仰ぎ見る事の大切さにあらた
めて気づかされます。人はおそらく空を見
上げるだけで瞬間に心が軽くなる生き物
なのでしょう。坂本九さんの「見上げてごら
ん...」という歌詞が屈託のない彼の笑顔と
ともに浮かんでくるシルバー世代ならば、こ
の心境、ただちにご理解いただけるかと存
じます。実際、早朝の散歩は心の平安と関
わるセロトニンという物質を脳内にもたらす
と言います。抑うつ気分を悩む人は特に午
前中の散歩を心がけ、時折立ち止まって
青い空を眺めてみてはいかがでしょう。

「...顔をあげて、生まれたばかりの赤ん
坊になったつもりで、いつもの景色を眺め
てみよう。初めてこの世界を見るつもり
で...」(「はじめてのマインドフルネス」クリ
ストフ・アンドレ著 2016年 紀伊國屋書
店:P120より引用)

有秋公民館主催事業のご案内

主催申し込みは各月18日8:30 から電話または窓口で受付開始します

7月募集の主催事業

親子スイーツデコ (1回)

【開催】8/24 (土) 【時間】9:30～11:30
 【内容】発泡スチロールと樹脂を使った本物そっくりの「ケーキ」作りに挑戦
 【募集】小学生と保護者 12名
 【費用】1組 1000円



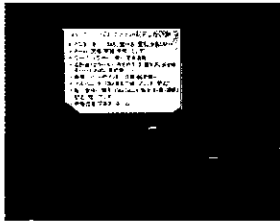
親子パン作り教室 (1回)

【開催】8/25 (日)
 【時間】9:00～13:00
 【内容】パンが仕上がるまでの工程を学ぶ
 【募集】小学生と保護者 8組
 【費用】1組 800円



パソコン教室 (3回)・・・有秋中学校

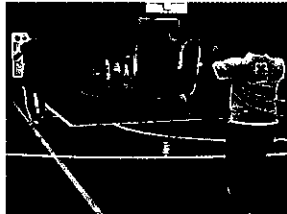
【開催】8/26(月)・8/27(火)・8/28(水)
 【時間】13:30～15:30
 【内容】パソコンの基本操作とエクセルの初級について学ぶ
 【募集】一般成人 16名 【費用】100円



8月募集の主催事業

エアロビクス (4回)

【開催】9/3・10・17・24(各火)
 【時間】18:00～19:30
 【内容】音楽に合わせて有酸素運動
 【募集】成人女性 20名
 【費用】無料



韓国の言葉と料理 (5回)

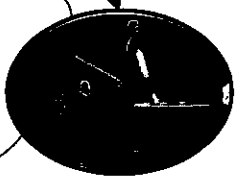
【開催】9/6・13・20・10/4(各金)・10/12(土)
 【時間】18:00～20:00 ※10/12は15:00～17:00
 【内容】韓国語を学び、文化を理解するとともに料理体験をする
 【募集】一般成人 15名
 【費用】1500円



ポーセラーツ【I・II】

【開催】9/9【I】(月)・20【II】(金)
 【時間】9:30～11:30
 【内容】白磁器に転写紙を貼って、オリジナルの作品を作る
 【募集】一般成人 各12名
 【費用】1400円

写真は去年の作品です。今年にはポケットティッシュケースです！



バック作りに挑戦(4回)・・・初めての方優先

【開催】9/19・26・10/3・10 (各木)
 【時間】13:30～15:30 【費用】4000円
 【内容】古文書、古布を使用した一閑張り手提げかご作り
 【募集】一般成人 20名 抽選



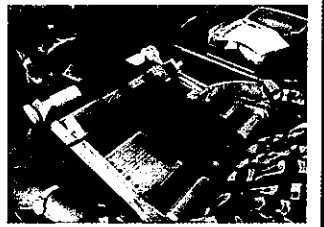
ベビーマッサージⅡ (3回)・・・9ヶ月～18ヶ月

【開催】9/24・10/22・11/12 (各火)
 【時間】10:00～11:30
 【内容】マッサージを通して親子のふれあい
 【募集】母子 各10組
 【費用】500円



さき織り(2回)・・・初めての方優先

【開催】①9/30(月)・②10/1(火)
 【時間】①13:30～15:30 ②9:30～15:30
 【内容】古布を使って作品を織る
 【募集】一般成人 10名 抽選
 【費用】1000円



おはなし会 (9回)・・・直接会場

【開催】7/13・9/14(各土)
 【時間】10:00～10:30
 【内容】絵本の読み聞かせやパネル遊びなど
 【募集】一歳以上 20名
 【費用】無料



9月募集の主催事業

ストレッチ体操 <秋> (5回)

【開催】9/25・10/2・16・23・30(各水)
 【時間】13:30～15:30
 【内容】筋肉と関節の伸張運動を通して健康増進を図る
 【募集】一般成人 35名 【費用】無料



市原の郷土料理(1回)

【開催】10/11(金)
 【時間】13:00～16:00
 【内容】地域の食材を活かした伝統料理
 【募集】一般成人 12名
 【費用】1500円



共催事業《有秋地区社会福祉協議会》7月～9月

子育て会 (10回) 第3木曜

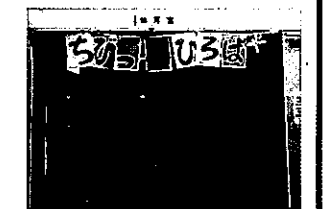
【開催】7/18・9/19 保健師
 【時間】10:30～12:00
 【対象】乳幼児と保護者(0歳～3歳)



ちびっこひろば (3回)

【開催】9/30(月)
 【時間】10:30～12:00
 【対象】未就学児と保護者

★子育て
 ★ちびっこひろば
 ★茶話会



直接会場に来てね！

茶話会 (10回) 第2火曜

【開催】7/9大正琴・9/10折り紙
 【時間】13:30～15:00
 【対象】65歳以上

山田家
 きさっぺさん
 熱演中！
 5/14



ふれあい会食 (12回)・・・第4水曜・要予約

【開催】7/24 フラダンス・8/28 防犯
 9/25 リコーダー
 【時間】11:00～12:30
 【対象】65歳以上の独居の方



フレッシュ体操 会員募集中！！



体育室で「1・2・3の声・音楽・なつかしい童謡」が聞こえる中で私たちは、フレッシュ体操をやっています。
 扇谷先生の指導のもと、筋力トレーニングをして健康寿命を支えていきましょう！ 一度体験してみませんか (^^) ✕
 有秋公民館：体育室 毎週 金曜日 13時～15時
 問い合わせ：前田 ☎0436-66-5213

有秋公民館からお知らせ

★7月14日(日)・11月3日(日)・・・定期清掃の為休館日
 ★10月20日(日)・・・有秋公民館祭