

新年度がスタートしましたね。4月はのどかな陽ざしとは裏腹に、入学・進級・就職・移動など身の回りの変化によってストレスを溜め込みやすい季節です。いつも以上に意識して休息をとるなど、上手にストレス解消をしましょう。公民館は今年度も皆さんの健康づくりや学びのお手伝いをしていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願い申し上げます。
公民館長 栗空里美

ニコニコ軽体操教室

～楽しく肩をもみ合い満足～ 3月3日(月)



新聞紙をちぎって長くなりました。

(文:集落支援員 小林正和)

三月三日のニコニコ軽体操教室は、八名の方が参加されました。中信教育事務所の高木さんも加わり、王滝村の高齢の方達との交流を楽しまれました。

バランスクッションで足ぶみをしながら肩もみをする運動では、お互いに肩をもみ合ったペアの方も「あなたは丁度私の孫くらいだね」と嬉しそう。高木さんからは「足ぶみをしながら肩もみをするのは、けっこうハードですね」と言われたので、「いつもスパルタでやっています」と小林が答えると、「ここでやる体操は、そんなに大変だったかい?」と常連さんから突っ込まれました。

あいさつ運動 3月11日(水)

三月十一日、雨が降り少し肌寒い朝でしたが、今年度最後のあいさつ運動が行われ、地域の方も大勢参加して元気にあいさつができました。始まった当初とは大きく違い、遠くから「おはようございます」と大きな声であいさつする児童や最初は緊張したり慣れずに黙ってしまったりした児童が普通にあいさつができるようになりました。成長がうかがえました。「あいさつ運動の日以外でも道で会った時にあいさつができ、活動の成果が出てきた。」と話す参加者もいました。来年度も活動を継続していく事が大切だと思います。皆様のご協力をお願いします。



4月のサークル・教室等の予定

サークル・教室	開催日	時間	場所
生け花	毎週月曜日	17:00～	村民ひろば
星林句会	16日(水)	13:00～ 15:00	村民ひろば
陶芸	12日・26日	10:00～	学校美術室
絵手紙	14日(月)	10:00～	村民ひろば
手芸	22日(火)	10:00～	和室
卓球教室	毎週火曜日	18:30～ 20:30	体育室
ピラティス	10日・24日	10:00～	和室
	9日・23日	19:00～	
アートサークル	5日(土)	13:30～	洋間
パッチワーク	26日(土)	13:30～	和室
太極拳	1日(火)	19:00～	和室
	15日(火)		
麻雀	19日(土)	10:00～	和室
みんなのゆる活	6日・13日	10:00～	和室・体育室 など
	19日	12:00	

和太鼓講座 始まります

日時：4月16日(水)と30日(水) 19:00～

場所：学校体育館

ストレス解消に! 運動不足に! 仲間づくりに!
和太鼓に触れてみませんか?

年齢・経験は問いません。初心者大歓迎!
興味のある方は公民館までご連絡ください。

公民館 ☎ 48-2134



ニコニコ軽体操教室 4月の予定

日時：4月4日(金)と15日(火)

10:00～ 村公民館 体育室

簡単な体操で楽しく体を動かしましょう。

※ 送迎も行いますのでお気軽にご連絡ください。



令和7年度 公民館運営審議会委員・社会教育委員 のご紹介

木島栄次氏 学校教育関係者

河口富子氏 社会教育関係者

森裕司氏 学識経験者

瀬戸一海氏 学識経験者

北原健吉氏 学校教育関係者(学校長)



以上の5名の委員の皆様が4月から2年間、村の社会教育や公民館の運営についてご助言・活動を担われます。

第3回多世代交流村民ロゲイニング大会開催 3月22日(土)

3回目の開催でようやく晴天に恵まれ最高のロゲイニング日和となりました。今年は6チーム過去最多33名が参加されました。また食の会の皆さん、スタッフ合わせると44名！ まずは地図や撮影スポット・クイズなどの課題シートを受取り、説明を受けました。その後、各チームどの順番で回るか、どの項目で得点を稼ぐかなど、作戦を考えてスタート。クイズや課題は、みんなで意見を出し合い協力しないとクリアできません。また、小学生に有利なクイズもありチーム力が試されます。それでもみんな最後までがんばってゴールしました。村民食堂に集まった皆さんと合流して和気あいあいと昼食のカレーライスを食べながら答え合わせをし表彰式となりました。今回は、子ども達の参加が多くにぎやかで楽しい雰囲気の大会となりました。「多世代交流」で参加者したチームの仲間や村民同士の親睦がより深まったのではないのでしょうか。参加者からは「とても楽しかった」「また参加したい」との声が聞かれました。

順位とチーム名と得点

優勝:しおかぜ(415点)
 準優勝:クラージュ!(402点)
 3位:藤屋連合(396点)
 チームワーク賞:チームしんちゃん
 ベストスマイル賞:王滝村ドリームチーム
 がんばったで賞:ナンバーズ
 美味しかったで賞:食の会の皆さん



郷土食講座 ~昔ながらの味噌作り~ 3月7日(金)と14日(金)



今回の講座は、王滝村産の大豆を使って昔ながらの方法で味噌を作るという企画で講師は中込小枝子さん。1回目の講座で、大豆を煮て潰して団子を作り、一週間ほど保管してハナ(菌)をつけました。2回目の講座では味噌玉をくずし、塩と糶をませ樽に仕込みました。若者や毎年作っている方、最近では作っていないけど昔作った方までいろんな人が集まり、作業の合間に昔の様子を話してくれたりといろんな交流ができました。作った味噌は樽のまま半年ほど熟成させて秋ごろに試食する予定です。



御嶽山学習講座 ~御嶽山の繁栄と村の礎を築いた先人たち~ 3月24日(月)



今回の御嶽山学習講座は江戸時代中期頃から伐木・運材の技術を生かし材木問屋の代人や杣頭として全国で活躍した村人たちと御嶽山との関連性について学ぶ講座でした。講師は田近清輝さんで昼と夜の2回にわたり開催されました。公民館洋間にはペリー来航時の写本や杣の衣装など数々の貴重な資料が並び、村内外から30名の参加があり、大変盛り上がりました。夜の部では終了後も質問しながら当時の様子に思いを馳せる熱心な方もいて次回も是非来たいと話していました。



季題「ひな祭り」 提供 星林句会



一 長生や四代揃いてお白酒

つらびな かす

二 土雛の微かな笑みに安らいで

三 箱の中ながらく眠りおひな様

ひと ひな

四 ひとり居の三時のおやつ雛あられ

ふき

五 散歩道落葉の下に落のとう

六 目鼻なき手作り雛のやさしくて

村民の皆さんからの俳句大募集

公民館及び星林句会では、皆さんからの俳句を募集いたします。併せて、星林句会への会員も募集しております。

みなさん「五・七・五」の魅力を堪能しましょう！

■俳句の投稿先 王滝村公民館 担当 池本

■投稿締切日 四月九日(水)

■四月の季題 「桜(花)」

■四月の俳句会 四月十六日(水)

午後一時三十分

