小須戸公民館報

発行 小須戸町中央公民館
〒956－0101
新潟県中蒲原郡小須戸町
大字小須戸117番地
TEL（0250）38－2234
FAX（0250）38－3041
編集 公民館報編集委員会

特集

初心者パラパラ講習会

～みんなで踊る一体感が最高～

昨年大好評で今年度、開催回数を増やして実施している「初心者パラパラ講習会」。

今回は、その活動状況について取り上げてみることにしました。

●『パラパラって、なに?』

「パラパラ」について簡単に説明しますとノリのいい曲に合わせて主に素早く手を動かし続けるダンスのことです。

このダンスのいいところは「覚えれば簡単で誰でもできる」ということです。

ですから今まで経験がない方でもみんなと一緒に心地よい汗を流しながら楽しむことができます。

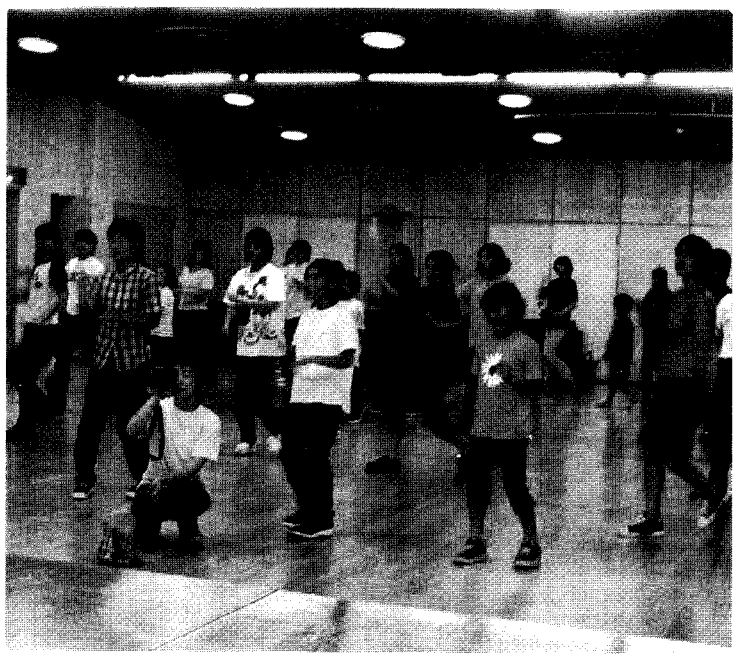
●活動状況の紹介

今回の参加者は、全員が女性で、その年齢層は二十代から五十代までと幅広いもので、その中でも取り分け三十代の女性が多いように見受けられました。

最初に指導者は、パラパラを知ってもらいたいということで、とても高度な踊りを二曲披露されました。三人の踊りのリズムが見事に一致し、さすがの演技に参加者一同から感嘆のため息がもれました。

指導者は、複雑な動きの部分を、これ以上ない位にゆっくりと踊りを分解して説明してくれました。

そうこうしているうちに最初は油が切れたロボットみたいなぎこちない動作も、一時間程で見違える様に、なめらかな動きのある踊りに様変わりして全員が、一体感を感じるまでに上達していきました。



ステージ上の講師の動きに合わせて踊っている様子

●数人の人に、参加した感想を聞きました。

《参加の動機》

・運動不足解消。やせたいと思って参加しました。

・昨年、開催した講習会の評判が良くて参加しました。

・普段、体を動かす事がないので、楽しく体を動かせるので又参加しました。

《参加しての感想》

◎初参加の人

・全然、覚えられない。足と手が、ばらばら。

・厳しい。年を感じます。

・パラパラを教えてもらう機会がないのでおもしろいです。

・五十五歳を過ぎても来るなんて、私ぐれの、もんらろ。

・講習会をずっと続けて欲しい。

◎再受講の人

・託児所があれば、もっと参加者が増えると思います。

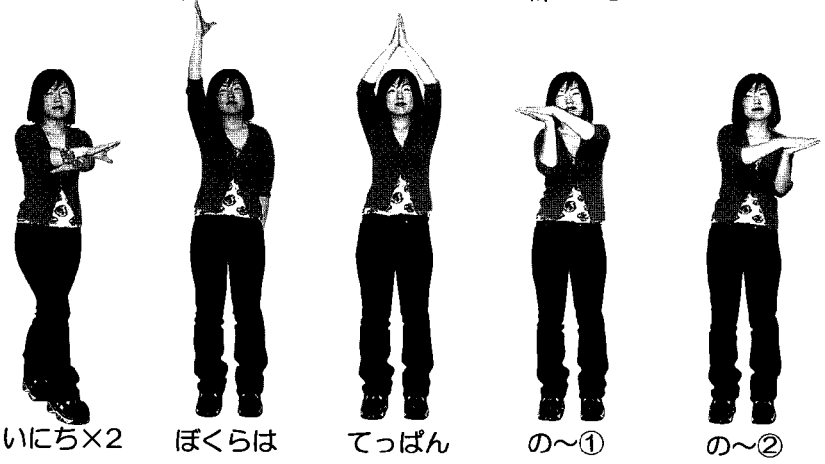
・ストレスも肩こりも解消されました。

・指導者が、とてもさわやかで好印象です。

・楽しい時間がもてました。

・クラブで、楽しめる位のレベルになりたいです。

参考事例 パラパラ版「およげたいやきくん」



まいにち×2　ぼくらは　てっぱん　の～①　の～②

●つながりの輪を広げて

現在、すでに三回目の講習会が終了していますが、毎回五十人前後の方々が、参加しています。当然、初対面の方も大勢いると思います。踊っている時の表情は真剣そのもので、会場全体を見渡すと熱気と盛り上がりの雰囲気が日に日に強まっていくようです。

しかし、ただ講習会の間中、踊りまくっているわけではありません。中間の十五分の休憩時間に、仲間同士や世代間の交流等も生まれています。

パラパラという共通体験を通して異年齢の参加者同士が、お互いに触れ合いながら成長し合える仲間づくりをしていただきたいと、強く願っています。

●最後に

今回の講習会が一回きりの参加だけに終わらないように、次回の企画には、今回の参加者の力を大いに借りて、参加者が、主体となって企画・運営に参加してもらうことを、公民館では望んでいます。

※余談ですが指導者の方達は、公民館の講習会のほかに小須戸小学校・矢代田小学校のPTA行事や、教育委員会主催の生涯学習フェスティバルのイベントの一環として、パラパラの指導を依頼されているという引っ張りだこの状態だそうです。

どの、活動に対しても、とても好意的に指導を引き受けて下さっております。

ちょこっと一言 (160)

ちょっと菩提寺山へ

矢代田一 **田沢 義徳** さん

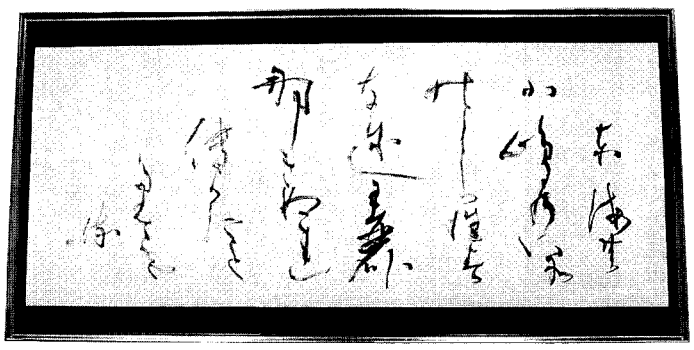
この四月に下の子が幼稚園に入園することとなり、少し子守りから解放された。

山歩きが好きであったが、最近は遠ざかっていた。これからは平日休みの空いた時間に、菩提寺山や近くの低山を探検気分で歩こうかと思っている。

菩提寺山だけでも数カ所からアプローチでき、それぞれに趣がある。先日、石油の里から歩いてみた。大沢公園からの道よりは整備されておらず、道の両脇の気分も変化に富んでいて、私的には一番いい感じであった。

山頂からは、五泉方向に開けているが、田植えの時期は水面の上に町並みが点在しているような感じがあり、一興であった。これからも季節の変化が楽しみである。

第五十六回 県展入選作品の紹介(1)



▲「石川啄木の歌」

竹石千鶴子さん（書道）

大好きな歌であり、作者の思いに少しでもふれられるような気持ちで書作しました。

「櫻花終焉（しゅうえん）」

斎藤　登市さん（写真）

天がくれた一瞬の造形。桜散る鶴ヶ城での作品です。

ふれあい電話相談

教育相談をはじめ、いろいろな電話相談に応じます。

◆八月の相談日
三日㈮・十日㈮・二十四日㈮・三十一日㈮

◆受付時間
午後一時～五時

◆電話番号
三八－三三〇〇

◎お名前は、言わなくていいです。
◎秘密は、固く守ります。

※公民館休館日のお知らせ……
8月13日（月）・14日（火）・15日（水）・16日（木）　（特別清掃及び成人式のため）

「マスオ」を演じて二十五年 笑いと感動の九十分

増岡弘さん文化講演会

目に見えないバレーボールを熱演

「サザエさん一家は幸福みつけの達人ぞろい！」と題してマスオさん役の人気声優、増岡弘さんの文化講演会が六月二十四日、中央公民館において行われました。

お話のはじめでは、おなじみの「マスオさん」の声を披露。会場から拍手が沸き起こりました。

増岡さんは、家庭教育にも触れ「言葉は相手に対するプレゼント、大切にしなければならない。」と強調されました。

例えば、多くのお母さんが自分の子どもに対して「早くしなさい。」という言葉がありますが、その場合「お母さんは早い方がいいんだけど、何か手伝うことある？」と言って欲しいと訴えました。

更に家庭教育の基本は、夫婦仲が良いことが大切であるとのこと。増岡さんは会場の聴衆に「ダンナさんの背中を流している人は手を挙げてください。」という問いに誰もいなくて、「東京より三十年おくれてますよ。」と…。（笑）

又「お出掛け前にダンナさんにチューしてますか？それも大事なんですよ。どうか今日から実践してください。」（笑）

増岡さんは、おふくろの味のおにぎりが大好きで、味噌の香りがなんとも言えないとのことで、今では自家製味噌に凝っているそうです。又増岡さんのお父さんは農業を営んでいて、「父は『百姓は百の仕事をするから百姓だ。いい百姓はいい土を作る』と自分に教えてくれたことで畑作にも興味があります。」と話されました。

当日の聴衆は百二十名でした。あったかい講師の人柄が講演会を明るく盛り上げました。

あっという間の90分

～「土砂災害防止月間」パトロールが行われました。～

去る六月二十日（水）新津土木事務所、役場建設課、砂防ボランティア協会において「土砂災害防止月間」に伴うパトロールが実施されました。

私たちの家のまわりには山地が多くあります。

山は私たちに自然の恵みや緑を与えてくれます。しかし、梅雨期、台風時期などの雨が多く降るときや地震が起きたときなどに、崖崩れ・土石流・地滑りなどの土砂災害が各地に発生し多くの人命や財産を奪うこともあります。

そこで皆さんへのお願いです。山の変化に気づいたら左記へ連絡し、危険を感じたら、はやめに避難しましょう。

★緊急時の連絡先は次のところにお願いします。

役場建設課　（☎）三八―三一一一

大会のお知らせ

◎「テニス」と「囲碁」の県代表者我が町から

十月六日（土）から広島県で開催される「第十四回全国健康福祉祭（ねんりんピック）広島大会」に、次の方々が、新潟県の代表として、全国大会へ出場いたします。

（テニス男子65歳以上ダブルス）
吉田正信さん（矢代田三）
井浦国重さん（松ヶ丘）

（囲碁60歳以上）
野崎昭夫さん（横川浜）

※ご健闘をお祈りいたします。

◎第十四回小須戸町内剣道大会

六月十七日に小須戸中学校体育館において開かれました。

―大会結果―　（敬称略）

（小学生四年生以下の部）
一位　高山彩花（新保三）
二位　高野　僚（横川浜）
三位　簑和あづみ（蔵町五）
三位　松沢優太（本町五）

（小学生高学年の部）
一位　簑和森生（蔵町五）
二位　石本竜一（新保三）
三位　渡辺拓真（新町二）
三位　大矢愛莉（新栄町三）

（中学生女子の部）
一位　石井友美（矢代田五）
二位　田沢梨恵（矢代田五）
三位　大野裕美（矢代田三）
三位　高山沙織（新保三）

（中学生男子の部）
一位　高山雄太（新保一）
二位　陸　隼人（中央町三）
三位　村井仁夢（大川前二）
三位　石井大介（矢代田五）

催し物ご案内

◎中学校プール町民一般開放のお知らせ

☆開放期間
七月二十二日（日）から八月十一日（土）まで

☆曜日と時間
・月曜日から土曜日は午後五時三十分～七時
・日曜日は午前十時～十一時三十分
　午後一時三十分～五時

☆利用上の注意
一、小学生以下は保護者同伴。又は必ず責任のもてる成人が同伴してください。
二、中学生利用可（日曜日のみ）
三、飲食・喫煙は禁止です。
四、疾病のある人は遊泳できません。
五、その他、詳細については、プールの掲示物や係員の指示に従って下さい。
（教育委員会）

◎おはなしのせかいへ（絵本の読み聞かせ）

テレビとは、一味ちがった楽しさを味わってみませんか。

日時　七月二十八日（土）午後二時～二時三十分
会場　中央公民館・二階和室
対象者　幼児から小学生まで
読み手　絵本講座会員有志
問合せ先　中央公民館

◎初心者カヌー教室参加者募集

基本的な操作を覚えれば、誰でも短時間で楽しくカヌーを乗りこなせる様になります。

さらに刺激を求めたい方はウェイクボードや水上スキー、ドラゴンボートにも指導を受けながらチャレンジできます。

日時　八月五日（日）午前十時～午後三時半
会場　三川村揚川ダム湖
対象　中学生以上（年齢不問）
参加費　二千円（用具使用料、保険料、昼食代等）
持ち物　着替え、タオル、保険証
定員　二十名
指導者　三川村海洋クラブ
申込先　中央公民館へ八月一日（水）まで

・交通手段のない方は、町のバスで送迎します。
・ライフジャケットを着用するので、安全に参加できます。

◎夏休みを楽しもう『フェイス　ペインティング』

動物顔やなりたいものに変身して、パフォーマンスをしよう。

日時　八月八日（水）午後二時～四時まで
会場　中央公民館二階学習室
対象　幼児～中学生・保護者
定員　三十名
持ち物　タオル・置き鏡・絵の具用大筆と小筆（各一本）
参加費　ひとり二百五十円（材料費・当日徴収）
申込期間　七月二十三日（月）～八月三日（金）まで
申込み　中央公民館へ
（☎38―2234）

お知らせ

◎キャリアガイダンス講演会

県教育委員会では、自分の将来のあり方、生き方を考えていただくために、キャリアガイダンス講演会を開催することになりました。

「『私の歩んできた道』―学ぶこととは―」という講演を聞き、将来の目標の手がかりや、大学等へ進学する意義の理解を深めてみませんか。

日時　七月三十一日（火）午後一時～三時二十分
会場　新津市民会館大ホール
新津、中蒲地区、高校一年、中学二、三年及びその保護者五〇〇名
※問合せ　新津南高等学校
（☎）38―2912

◎図書室の古くなった本を進呈します。

公民館では古くなった本を中心に廃棄する図書を町民に公開し進呈をいたします。

次の要領で有効利用をしてください。

公開場所　中央公民館図書室
公開日時　八月十日（金）～十二日（日）十時～十七時
一人当り　五冊まで
その他　お持ち頂く方は、住所と氏名、本の番号を記入していただきます。
問い合せ　中央公民館
（☎38―2234）

文芸欄

句

郭公の裏ごゑ雨の欲しい村　丸山虚秋
合歓の花心身いやす眠りかな　佐久間久子
道のべに伸し忍冬の花言葉　中野太浪
時の日や形見となりし腕時計　田中美根子
行く春のころり観音詣でかな　間野良遊
即売の牡丹の品種聞かれをり　須藤恵美子
外廻り掃く早朝の夏めきぬ　東樹ちよ
薫風や同級会の写真来る　吉澤文子
若竹や夕日に京の叔母偲び　中野雅世

俳

やっぱりな子宝の湯であったのだ　小林みのる
爺湯治嫁が持たせたワンカップ　渡辺信子
温泉の余韻大事に持ち帰る　栗原ひさし
蹴躓く夢を秘湯で組み替える　我妻清作

川柳（題：温泉）

シリーズ「今、子どもたちは」(59)

「部活動っていいな」

小須戸中学校

部活動中の中学生は生き生きしている。誰にいわれることもなく体育館でネットを張る者、音楽室でトランペットを吹く者、グラウンドで走り始める者がいる。

中学生ともなると自分でやりたいことを決め、目標を立て、努力していこうとする力が備わってくる。その力を育てる大切な場が部活動である。

六月中旬（陸上は五月末）に三市中蒲大会が行われた。それぞれが目標を定め、がんばっていた。先日その報告会が行われ、満足そうに堂々と報告する部長が多く、安心した。部活動の大切さを見た思いであった。次の大会でもがんばってほしいと心から願わずにはいられない。