



▲障害を抱えながらも積極的に学ばれている松田さん。地域でともに支えあいながら学ぶことができるのが公民館講座の大きな特徴の一つです（写真は森吉公民館）



▲沢口公民館で小学生に卓球を指導する中嶋さん。いつでも、誰でも、楽しみながら自然に汗をかくことができるのが卓球の特徴。あなたも参加してみませんか？



▲講座では、学び楽しむとともに、参加者同士の交流もできます。個人で、また、ご夫婦、お仲間同士でご参加ください。お住まいの地域に関係なく受講することもできます



▲綴子公民館「ハーモニーしりこ」。みんなで一緒に大きな声で歌えばストレス解消、健康増進につながります。昔歌ったあの歌と一緒に歌ってみませんか

「学ぶことって楽しいわね」
私は18年9月脳出血発症以来、重度の障害を抱えながらも元気で暮らしている。
一人では何もできない。皆の足手まといになることを承知で4つの講座を申し込んだ。皆の中に入って



松田津佐子さん(62)
米内沢字薬師下

くには、やはり自分の中の壁を破ることが必要であったが、周りの人は、わりとすんなり受け入れてくれた。
「ここに座って」、「用事があったら遠慮しないで声をかけて」、「椅子は片付けるから心配しないで」等々、皆はよく面倒みてくれるので、本当にありがたい。私は時間のたつのも忘れ熱中できた。独自のペースで学ばせてもらっているが、作品ができればこの上なくうれしい。
食育の重要性、音楽の味わい、リメイク、色えんぴつアート、先生方は一生懸命工夫をこらし教えてくれ

る。家庭の幸せのため、この文化を子孫まで伝えてほしい。その心根が伝わってくる。
コミュニティの活動は、地域力を育てることに大きな役割を果たしていることを痛感する。
私のことをたくさんの方が応援して下さっている。温かい励ましがありがとう。私は市民の皆様から感謝したい。
私は図書館が見えるあたりまでたどり着くと、心ウキウキ、顔までほころんでくるのです。みなさん「今日もよろしく」。

「楽しむ卓球を」
自分の好きな卓球を多くの人に楽しんでもらおうと、公民館講座を通じて十数年前から始めた卓球教室ですが、ずいぶん長く続けてきたものだとも感心しております。



中嶋信咲さん(59)
脇神字脇神団ノ内

この間には各大会で優秀な成績を収めた選手も出ています。公民館報での紹介もあり、最近では以前と比べ参加者も多くなりました。
卓球の魅力は、室内スポーツのため天候に関係なくいつでも、誰でも楽しみながらごく自然に汗をかくことが出来て、練習をすれば確実に上達できることです。
今年小学生の参加もあり、その子供たちを指導することが一つの楽しみになりました。子供たちの上達ぶりは、回を重ねるごとに目を見張るものがあるからです。
また、参加者が増えることにより、

施設、設備の関係で思うような練習ができない時もありますが、やり方次第で解消方法はあると考えています。
これから参加してみたいという人もいると思いますので、老若男女を問わず、健康のために楽しんでみてはどうでしょうか。初心者大歓迎。
今後、子供たちに対しては、スポーツの基本であるルール、マナーの大切さを第一に、卓球を通じて心の豊かな人間に育ってほしいと願いながら指導に当たっていきたくと思っています。

「オアシス探しの公民館」
もうすぐ1日だ、15日だと広報が届くのを楽しみにしています。広報が届くと何か楽しいことがあるかなと最後のページから読み始め、第1ページまで戻りながら目を通します。いつも何かの発見があります。興



畠山テル子さん(63)
前山字外真木岱

味のある公開講座などを見つけたときは、早速問い合わせの電話をしたらと各公民館にも大変お世話になっています。
参加したときはデジカメが私の必需品です。撮った写真をプリントしてコメントを書き、ファイルの形で残しておく、時間があるときに広げて二度三度と楽しかったことを味わうことが出来ます。
自分ひとりでは何も出来ませんが、わからないことは人の手を借りながら聞くことが覚えることの一歩早道です。今では恥ずかしくもなく人に聞くことが出来ます（最近では忘

れることも早いのですが）。
講座での活動を通して友達もたくさん出来ました。また、公民館は情報源の宝庫、オアシスです。団体やサークルで講師を探すときも公民館から紹介していただくこともできます。
北秋田市になってからは、中央公民館以外の公民館にも行きやすくなりました。各公民館にはそれぞれの良さがありこれからもフル活用させてもらいたいと思います。



「講座あれこれ」
私は、時間に少し余裕が生まれた2、3年前から友人に誘われて幾つかの講座を受講しています。
その一つ「新舞踊」では、顔見知りの人たちも大勢いましたので軽い気持ちで参加しました。ところが、私



成田ノリ子さん(59)
綴子字中堤

が考えていたほど簡単なものではなく、先生から手取り足取り丁寧な手ほどきを受けましたが、とても難しく、途中であきらめてしまいました。
もうひとつは「唱歌を楽しむ講座」です。唱歌は、小学時代に一度コンクールに出たことがあり、懐かしく参加しました。
「大きな声を出して歌えばストレスも発散できる」と言われ、カラオケでも歌う気分に参加しましたが、みんなと声を合わせるの難しさも知りました。月に2回の講座ですが、お茶とお菓子をいただきながらのおしゃべりの時間も楽しみです。

発表会などでは、足をガタガタ震わせながら歌っていますが、歌が好きなので続く限り楽しんでいきたいと思っています。
また、今年から開かれた「健康レクダンス講座」にも参加しています。この講座は、民謡踊りやフォークダンス等、思い切り体を動かすことができるので、汗も出て健康にもとても良いと思います。
今年度から地区公民館の婦人主事を仰せつかりました。自らも積極的に講座にも参加して、沢山の方々に講座の楽しさを知ってもらえたらと思日々活動しています。