

荒木コミュニティセンターだより

テーマ こども・おとな・かぞく～みんなでつくる荒木～

2024年4月号

荒木コミュニティセンター

大社町北荒木389番地2

電話 53-5440

FAX 53-5443

ホームページ
HP



令和6年度講座生を募集します！

荒木コミュニティセンターでは、さまざまなテーマに沿って1年間、みんなで学ぶ講座を開講しています。

今年も4月から9講座を開講します。ぜひご参加ください！



①	ほのぼのくらぶ (子育て支援部)	赤ちゃんや小さい子どもを育てている方に！
②	こどもと暮らしを楽しむ講座 (青少年育成部)	子育て中の方に！
③	食を楽しむ講座 (食育部)	食に関心のある方に！
④	軽スポーツを楽しむ講座 (体育部)	スポーツをしたい方に！
⑤	元気を食べる講座 (健康部)	健康や食生活に興味のある方に！
⑥	花を楽しむ講座 (環境部)	花が好きな方に！
⑦	大槌おどりをおぼえる講座 (文化伝承部)	おどり・郷土芸能に興味のある方に！
⑧	ふるさと探訪講座 (歴史部)	歴史に興味のある方に！
⑨	合歓の会 (教養部)	歌うことが好きな方に！

講座開講式のご案内



一緒にいきいきと活動しましょう！
楽しそうなこと、やりたいと思っていたこと、この春から始めてみませんか？

日時：4月25日（木）9:30～

会場：荒木コミュニティセンター 2階 大集会室

- 申込方法** 荒木コミュニティセンターへチラシの申込書を持参、または電話、メール、FAXのいずれかでお申込みください。（連絡先は裏面に記載）
 - 申込期間** 3月21日（木）～4月10日（水）
 - 参加費** 1,500円（年会費）その他教材費は実費（※申込時不要、5月以降各講座で集めます）
「ほのぼのくらぶ」の参加費は各イベントの当日に集めます。
- ※詳しくは水色のチラシ（A3）をご覧ください

4月の予定



日	月	火	水	木	金	土
	1 大社町美術協会 tetote 草萌句会 琴 高木塾 荒木地区交通関係団体協議会総会	2 空き缶 ばそこんくらぶ華 荒木いきいき体操 カリンバリンバ 空手（正中館）	3 古紙 ストレッチ 高木塾	4 太極拳 高齢者クラブ連 合会 健康麻雀 はまなす会 テーブルテニス K・A・Y 空手（正剛館）	5 いきいき会 ヘルスダンス スカーチエダ ンスサークル	6 卓球さんさん 趣味の囲碁 どんぐり句会 空手（正中館）
7 アデランテ	8 空きびん・バ ットボトル 詩吟 はまひるが おの会 高木塾	9 ばそこんくらぶ華 荒木いきいき体操 青麦句会 断酒会 空手（正中館）	10 ロージュアンサ ンプル 自治協会 老人将棋会 ストレッチ 高木塾	11 うらら会 花を楽しむ講座 テーブルテニス K・A・Y 健康麻雀 空手（正剛館）	12 ヘルスダンス 書道 大槌翁顕彰会	13 自主企画 「星空観察～冬・春 の星空を楽しもう ～」 卓球さんさん 合歓の会
14 趣味の囲碁 いずも民話の会 アデランテ	15 フォークダンス 琴 野の花 高木塾	16 空き缶 軽スポーツを楽し む講座 ばそこんくらぶ華 荒木いきいき体操 大槌おどりをおぼ える講座 カリンバリンバ たんぽぽ 空手（正中館）	17 古紙 こどもと暮らし を楽しむ講座 自治協会理事会 ストレッチ 理容組合 高木塾	18 食を楽しむ講座 太極拳 はまなす会 テーブルテニス K・A・Y 俳画教室 空手（正剛館）	19 文書配布 ふるさと探訪 講座 いきいき会 浜山句会 ヘルスダンス スカーチエダ ンスサークル	20 卓球さんさん 趣味の囲碁 おはなしだんだ ん 空手（正中館）
21 高役 大槌踊保存会 アデランテ	22 ロージュアン サンプル 大社理容組合 詩吟 野の花 高木塾	23 元気を食べる講座 ばそこんくらぶ華 荒木いきいき体操 空手（正中館）	24 老人将棋会 ストレッチ 高木塾	25 講座開講式 自治協会 テーブルテニス K・A・Y 空手（正剛館）	26 ヘルスダンス 自治協会準備	27 自治協会総会 趣味の囲碁 合歓の会 おはなしだんだ ん 空手（正中館）
28 卓球さんさん 趣味の囲碁 アデランテ	29 昭和の日	30 ばそこんくらぶ華 荒木いきいき体操 書道 空手（正中館）	3月13日までに申し込みが あったものを掲載しています。			

荒木地区福祉・安全推進協議会

さまから、来館者用スリッパ（ベージュ色）と実習室のマットをご寄贈いただきました！

使用中の赤い来館者用のスリッパについて「脱げやすく階段の昇り降りが不安…、小さくて履きにくい…」など様々なお声があり、新旧2種類のスリッパを置くことになりました。また、荒木コミュニティセンターの調理室の床が濡れると大変滑りやすくマットを敷いておりましたが、大分傷んでいたため新調していただきました。荒木地区福祉・安全推進協議会さま、ありがとうございました！



2・3月開催の事業報告



2月21日(水) ほのぼのくらぶ「骨盤ケア」

講師に風 Time (フウタイム) の原田俊昭さんをお迎えして、「骨盤ケア」を開催しました。お産を経験すると骨盤がゆがみやすくなり体の不調につながってしまうとのことで、セルフチェックやセルフケアの仕方を教えていただきました。日々、子育てに一生懸命になって自分の体のことは後回し...になってしまいがちですが、自分の体も大切にケアしていけるといいですね。



2月27日(火) 海底遺跡講演会「日御碕の海底に沈む神殿～知られざる日御碕のヒミツ～」

日御碕のダイビングステーション AQUA 工場の岡本哲夫さんを講師にお招きして、講演をしていただきました。海の中の映像を見ながら、海底に参道と思われる跡や、海の中では出来ない滝つぼの跡など、そこが「地上」であった跡がみられました。昔神事が行われていたであろう場所が平安時代の地震で沈み、風化しないまま残っているというお話をうかがいました。また、日御碕灯台のレンガと思われるものや、大きな船の部品、北前船で運んだと思われる茶碗など様々なものも発見されています。ロマンあふれるお話でとてもわくわくしました。今後さらに研究が続けられるとのこと。来年度も日御碕についての企画を計画中です！



2月29日(木) 「在りし日の大社線」

毎年、荒木小の3年生がふるさと学習として国鉄大社線について学びます。その際に、大社線の模型(ジオラマ)を設置されました。大社駅から出雲市駅までの様子が再現され、鉄道模型が走ります。子どもたちの授業は午前中で終わり、午後から一般開放していただき、地域のみなさんにご覧いただきました。駅通りの賑わいなど、思い出話をしておられる様子もみられました。



3月2日(土) 総合学習発表会



荒木コミュニティセンター主催講座のみなさんに今年度の活動を発表していただきました。パワーポイントでの発表、踊りや歌の実演を拝見し、みなさんの一年間の活動の様子がうかがえ、どの講座も素晴らしい発表でした。発表会のあとはお楽しみイベント！グループでの景品争奪戦で大盛り上がりでした♪



お楽しみイベントはグループ対抗「穴埋めビンゴ」！お題は「野菜の名前」でした♪



3月6日(水) ほのぼのくらぶ「ヤクルト健康教室『おなかのはなし』」



山陰ヤクルト販売株式会社の安食さん、宮川さんにお越しいただき、おなかの健康についてのお話をさせていただきました。まずはこども向けに早寝早起きなど健康につながる習慣のお話と体操をしたあと、保護者向けにおなかの健康をチェックする方法や、野菜が苦手なこどもが食べやすいようにするにはどのようにしたらよいかなどのお話をさせていただきました。大人もこどもも元気に過ごすためにおなかの健康に気を付けたいです。



3月11日(月) ポスチャーウォーキング



今年の夏に表情筋トレーニングでも講師をしていただきました片山ゆうきさんをお招きして、今度は「ポスチャーウォーキング」を開催しました。まずは体操をして、姿勢を整えました。重心を意識して足の裏全体を使って歩くなど、美しい姿勢の取り方、歩き方を教えていただきました。だんだんと良い姿勢になっているのが実感でき、前向きな気持ちになりました。日々の生活の中でも意識して、少しずつ取り入れていきたいと思いました。



3月16日(土) あらき防災さんぽ



雲一つない爽やかな天気となりました。今年度から名称を「あらき防災さんぽ」に変更し、「避難所めぐり」をテーマに開催しました。荒木地区の方だけでなく伊野地区の皆さん(原発被災時は荒木地区へ避難されるため)や、中高生ボランティアの皆さんも参加され、5歳から80代の方まで合わせて60名弱で歩きました。荒木コミュニティセンターを出発し、浜山公園で職員の方に調整池や野球場、陸上競技場、カミアリーナ(体育館)を案内していただきました。調整池は、浜山の雨水を集約し地下を通って堀川に流れるように出来ていることや、地震が起こった際はカミアリーナも被災しているため安全点検が済んでからでないと避難所にできないので、車中泊やテント泊の備えもあった方がいいことなど改めて知ることができ、防災意識を高めるよい機会になりました。

歩いている間に元気を食べる講座のみなさんに豚汁とおにぎりを用意していただき、炊き出し体験をしました。歩いて帰ってきた参加者の皆さんと一緒にブルーシートを敷いたり鍋を運んだりするなど、設営を行いました。歩いた後の豚汁はとてもおいしく、お代わりする方がたくさんおられました。多くのみなさまにご協力いただき、ありがとうございました。



4月開催の自主企画★「星空観察～冬・春の星空を楽しもう～」

★日時：4月13日(土) 19:30～20:30 (19:20 玄関前集合)

※詳細は小学校配布のチラシ、コミセン掲示のポスター、またはホームページをご覧ください

お申込み・お問い合わせ

☎0853-53-5440 (平日9時～17時)

荒木コミュニティセンター

Eメール: araki-cc@local.city.izumo.shimane.jp

