



# 健康アップ 歌唱講座

生涯学習音楽指導員

木次 由美子

大手公民館で開催中の人気講座です。今期で10年目を迎え、会場は躍動感溢れる歌声が響きま

す。歌うことは呼吸器官の筋力トレーニング、脳神経細胞の活性化、言語・視覚・聴覚の訓練、回想効果、ストレス発散など、さまざま効果があります。正しい発声や体の使い方(姿勢・呼吸法)を基礎から学び、魅力のある声、健康アップを目指しています。

「歌は世につれ世は歌につれ」という言葉のように、季節感のある唱歌・ふる里讃歌・アメリカンポップスとジャンルは多岐にわたり、「いい歌・いろいろ」を楽しく歌います。

昨年の中央地区ふれあい祭りでは英語の歌にチャレンジ！大変満足感のあるステージとなりました。

回を重ねる度に、洗練された歌声と明るい笑顔に元気を覚える歌唱講座

です。「生涯学習」の成果と「継続は力なり」を痛感いたします。

歌は心を解放する「鍵」です。しなやかに・つややかに・なごやかに、さあ、歌の扉を開けて一緒に！

### 【受講日】

第二・第四月曜日  
午後一時30分～3時



熱心な指導のもと、綺麗な歌声が響きます

### ♪体験希望者募集中♪

健康アップ歌唱講座は既に定員に達しておりますが、皆さんの体験機会を増やす目的として、次回2～3名の体験希望者を受け入れております。ご興味のある方は、大手公民館(☎39・5711)までお申込みください。

## 公民館から

【前公民館主事 奥原 和宏】

多くの皆様に支えられ、頼りない私ではありましたが中央地区に関わることができてとても幸せでした。地区は今、街なみが大きく変わるうとしておりますが、将来世代が愛着をもってこの地域に住んでもらえるよう微力ながら今後取り組んでいきたいと思っております。公民館での5年間、ほんとうにありがとうございました。

【大手公民館主事 中條 克明】



公民館に従事するのは初めてですが、皆さんとの会話から多くのことを感じ、地区に寄り添った職員になることが目標です。中央地区での生活がより豊かになるよう、精一杯務めさせていただきます。

◆公民館・福祉ひろば職員

- 公民館長 高野 隆治
- 館長補佐 勝家 隆
- 主任 中條 克明
- 事務職員 上條 文子
- 近藤 真紀
- ◆福祉ひろば コーディネーター 山崎恵美子
- 武居 僚子

## 館報編集委員会から

【前編集委員長 舘沢 正紀】

大手公民館では藤田・筒井・高野三氏の館長さんご指導の下、町内公民館長会、館報編集委員会と十数年関わらせていただき、大変貴重な経験と勉強をさせていただきました。今後、益々大手公民館の活動が盛んに発展されていかれることを、期待いたしております。ありがとうございました。

【新編集委員長 養輪 徹朗】

舘沢委員長の後任に任命されました養輪徹朗と申します。溢れている情報の中から、皆様が必要としておられるものを、タイムリーにお届けできるよう、また皆様からも多くの情報をいただけるよう、進めてまいりたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

◆新編集委員 宇留賀 勝一

四月より、公民館報の編集員となりました北土尻町会の宇留賀勝一です。今まで以上に楽しい館報となるよう、微力ですが頑張らせていただきます。よろしくお願いいたします。

◆館報編集委員会 ◎委員長◎新委員

- ◎養輪 徹朗 (鷹匠町)
- 久保田 忠史 (松栄町)
- 澤田 昭子 (上土町)
- 藤森 安子 (上土町)
- ◎宇留賀 勝 (北土尻町)

## 松本城の野鳥たち ④3

〜キレンジャク〜

特徴は尾先が黄色で、全長19センチメートル程度。北日本に多く飛来し、時には大群になります。尾先が赤いヒレンジャクと混じることもあり、ヤドリギの種を食べると粘ったフンをしてその種子を運びます。チリチリチリなど鈴を振るような細かい声で鳴きます。(公益財団法人日本野鳥の会ホームページより引用)

写真は久保田佐久良さん(岡田在住)が、松本城周辺で撮影



ヤドリギの実を食べるキレンジャク

○松本城周辺には緑や水が豊富にあり、多くの野鳥が訪れています。自然を感じながら野鳥を探してみませんか。