

# 谷津

発行 習志野市谷津公民館  
 指定管理者 株式会社オーエンス  
 習志野市谷津4丁目7番10号  
 TEL. 047-452-1509 FAX. 047-452-1512  
 E-mail yatu@narashino-kominkan.jp



QRコードから谷津公民館ホームページをご覧ください

## スポーツの秋

# ノルディックウォーキングで秋を楽しみました



紅葉を見ながら花ノ木公園まで

今年度、初めてノルディックウォーキング講座を3回にわたり開催しました。講師は谷津在住、オービックスーガーズ応援団長でもある全日本ノルディック・ウォーク連盟インストラクター織戸克久氏です。初めての方や経験のある方19名が参加しました。初日はポールの持ち方、姿勢について学び、まずは室内で歩いてみました。2回目は屋外に出て歩きながらポールの使い方のチェックをしました。3回目も晴天に恵まれ、色づき始めた木々を背景に爽やかな空気の中、先生を先頭に隣の公園まで歩きました。

参加者は「自己流で歩いていたので学んだことを思い出しながら歩こうと思います」「また参加して次は少し遠くまで歩いてみたいです」と話していました。参加者の皆さんは先生の明るく、気さくな人柄に触れて元気とパワーをもらったようでした。



講師 織戸 克久氏

### 4月から新しい谷津公民館主催講座がスタートします。

#### ★のびのびタイム (4月~3月)

放課後に自由に学びや手遊び、工作をして他学年交流をします。

#### ★暮らしを彩る大人時間 (5月~2月)

働き盛りの世代が様々な体験を通じて学習の機会と地域での仲間づくりをします。

#### ★生きがい探しの旅 (6月~11月)

退職後や子育て後の自分の時間の使い方を一緒に考え、社会貢献や共通の趣味、考えを持つ地域住民との交流を目的に集います。

#### ★サークル参観日 (11月)

サークル参観日を設け、新しい仲間づくりや交流を行います。

☆講座の詳細は広報習志野、谷津公民館ホームページをご確認ください。

谷津公民館



## 公民館講座・催し物予定 (春期)

### すくすく親子ルーム

日時 5月13日・20日・27日・  
6月3日・10日  
各水曜日  
午前10時~11時30分 (全5回)

対象 2歳児の親子10組  
内容 親と子のふれあいや仲間づくりを目的に、遊びや工作などの体験。

### 育児講座

日時 5月22日・29日・  
6月5日・12日・19日・26日  
各金曜日  
午前10時~正午 (全6回)

対象 6~12か月児の親子10組  
内容 家庭教育について学ぶとともに仲間づくりを図る。

### 歴史と文化を学ぶ

日時 5月16日・23日・30日・6月6日  
各土曜日  
午前9時~正午 (全4回)

対象 成人20人  
内容 かつて習志野にあった鉄道の廃線ルートを歩く。

### 暮らしを彩る大人時間

「春です！  
ヨガでメリハリボディを目指そう！」

日時 5月9日 (土曜日)  
午前10時~正午  
対象 成人20人  
内容 薄着になる季節、ストレッチヨガ骨盤ヨガで身体を見直そう。

### 音楽の街♪習志野

今回、ご紹介するのはバロック時代(17-18世紀半ば)のお話です。この時代を代表する音楽家と言えばドイツの作曲家ヨハン・セバスティアン・バッハです。バッハは協会のオルガン奏者として著名で、作曲技法にも精通していました。日本の音楽教育では「音楽の父」と称されています。教会音楽から世俗音楽まで1,000曲以上の作品を残し、対位法と言う作曲技法を大成したことで、後の音楽家に多大な影響を与えました。教会音楽では礼拝に使用するカンタータを作曲し、大規模なオラトリオ、ミサ曲を残しました。また世俗音楽ではヴァイオリン、チェロ、チェンバロのための音楽や管弦楽組曲などを残しています。「マタイ受難曲」は古今の宗教音楽の最高峰のひとつとされ、人類史上、最高の音楽遺産と言われています。

### 編集後記

寒さ、暑さを繰り返しながら、春が近づいて来ているようです。今年の桜は、早く咲くのでしょうか？それとも遅いのかな？

4月には、谷津公民館でも職員の異動があります。新しく来られる職員は、なれない職場で来館者にご不便をかける事もあるかと思いますが、笑顔で対応したいと思います。谷津公民館職員一同、新年度に向けて、新しい講座等を考えております。多くの皆様のご利用をお待ちしております。

中学生・高校生・一般の皆様が使えるフリーの学習スペースもありますので、ご利用ください。

谷津公民館長 鈴木俊哉

### 令和7年度 谷津公民館主催講座

令和7年度も公民館主催の講座を開催し、多くの方が参加しました。  
公民館事業を支えていただいた地域のみなさん、ありがとうございました。

#### ◆健康いいこと講座

今年度の健康いいこと講座はウォーキングを中心に開催しました。前期はストレッチの方法と重要性、歩くときの姿勢や目線などを意識しながら学びました。少し意識することで歩き方にも普段より変化があったようです。後期はノルディックウォーキングを開催しました。どちらも健康を再確認する良い機会になりました。



#### ♡幼児家庭教育講座



#### ♡親と子のふれあい講座



#### ♡育児講座



#### ◆歴史講座

今年度の歴史講座は稲毛、幕張、船橋方面について講話と史跡巡りをしました。前期は伊藤飛行機研究所と楽天府、神谷邸、後期は船橋御殿と漁協権について史跡巡りをしました。参加者は講師の講話と話術に引き込まれ、その時代にタイムスリップしたようでした。

#### 民間航空記念碑



#### 御殿通り～八千代橋



#### ♪ロビーコンサート

6月は「谷津アンサンブル」、12月は「奥貫亜矢子さん」を招き公民館ロビーにてコンサートを開催しました。



#### ◆子育てパママのクッキング

子育て中のママ（残念ながらパパの参加なし）が身近な材料でお料理とブッシュドノエル（ロールケーキ）をつくりました。



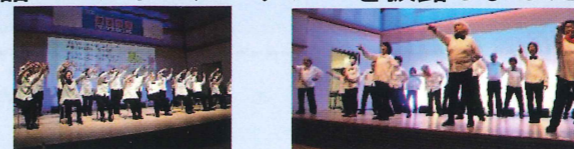
#### ♡子ども講座

谷津公民館地区の小学生を対象に年間13回開催しました。工作、科学、運動、料理教室などの体験学習を通じて豊かな情操を育み、異年齢による仲間づくりを図る講座を開催して、楽しく学びました。



#### ◆寿学級

4月から始まった寿学級、楽しく笑顔いっぱい過ごすことが出来、寿まつりでも歌・手話・ハンドベル・ダンスを披露しました。



#### ◆ちびっこクリスマス会

地域の子どもたちを対象に第一中学校の生徒たちが自主的に運営を行い「ちびっこクリスマス会」を開催しました。



#### ◆伝統文化講座

##### しめ飾りづくり

今年度の伝統文化講座では菊田神社宮司さんから神社の習わしや歴史などを学びました。宮司さんに稲わらをご祈禱していただき、鳥居型のしめ飾りを作りました。手作りのしめ飾りが完成した参加者の皆さんは、笑顔いっぱいでした。この他にも「つまみ細工」「こぎん刺し」の講座を開催しました。



##### つまみ細工



##### こぎん刺し

