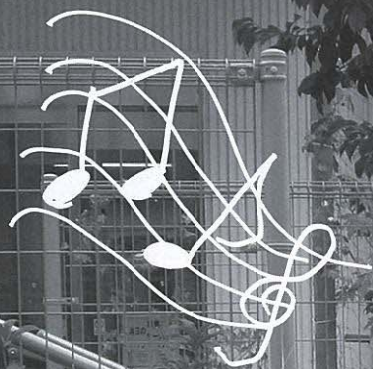
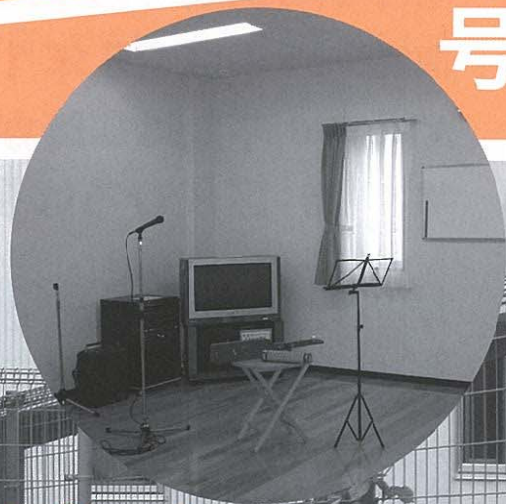


区民ひろば ニュース



第15号



歌み
いまつく
ましる
しょうち
やんと

【区民ひろば南池袋 自慢のエントランス&スタジオ】

みみずくの子ども「みつくるちゃん」と素敵なお花とベンチが皆様をお迎えしてくれます。スタジオでは多くの方がカラオケを楽しんでいます。是非、区民ひろば南池袋にお越しください。

※近くの雑司が谷鬼子母神では、ススキの穂を束ねて作られた人形「すすきみみずく」が参詣みやげとして販売されています。

「区民ひろば」は、年齢に関係なくどなたでも気軽に利用できる施設です。ご利用にあたっては、個人登録または団体登録をする必要がありますので、お近くの「区民ひろば」で手続きをお願いいたします。

また、「区民ひろば」では、世代間の交流事業をはじめ、高齢者の方や乳幼児とその保護者の方などを対象とした様々な事業を行っています。地域の皆様のご利用をお待ちしています。

【開館時間】 午前9時～午後5時または午前10時～午後6時（※）

【休館日】 日曜日、祝日、年末年始（※）（日曜日の休館日は施設によって異なります。）

※開館時間、休館日等の詳細は、最終ページに記載している各「区民ひろば」にお問い合わせください。

「うんどう会」

開催日時：平成25年11月22日(金)

午前10時から12時

場 所：区民ひろば長崎

毎年恒例の「うんどう会」。「ポンポンリレー」「紅白玉入れ」「紅白板返し」などの競技があり、幼児から高齢者まで笑顔あふれるひとときを楽しんでいます。

競技種目の中でもっとも盛り上がるのは、パン食い競争です。パンをくわえようと悪戦苦闘する参加者に周りからは「がんばれ」の元気な声援が送られます。

今年はどうな戦いが繰り広げられるのか…みなさんの参加をお待ちしています。



「がんばれー。手を使っちゃ、ダメですよ〜」

「親子リトミック」

開催日時：「抱っこのお子さんのクラス」

第1木曜日 午前10時45分から30分程度

「手をつないで歩けるお子さんのクラス」

第3木曜日 午前10時45分から30分程度

場 所：区民ひろば南大塚2階

どの月からも、自由に参加していただける「親子リトミック」です。

「抱っこのお子さんクラス」と「手をつないで歩けるお子さんクラス」があり、それぞれ毎月1回開催しています。講師の吉永映子先生のご指導のもと、ピアノのリズムにあわせ、親子で体を動かして楽しい時間を過ごしています。



「手をつないで歩けるお子さんのクラス」です。

皆さんもぜひ親子リトミックを体験してみませんか。



作：金崎く一こ

区民ひろば サークル 紹介



区民ひろば 朝日 「書道の会」

平成5年から、上田マリ先生のご指導のもと活動しているサークルです。静かな雰囲気、基礎からご指導していただいています。時折、なごやかな会話がはずみ、先生を囲んで満たされた時間を過ごしています。

作品は、区民ひろば朝日運営協議会主催事業の「文化作品展」に出品しています。

(11月16日・17日開催予定)



「初心者の方も大歓迎です!」



活動日：第1・3土曜日
午後2時から4時
会費：1ヶ月500円

詳しくは、各区民ひろばにお問い合わせください。

区民ひろば 高松 「いきいき筋力体操」

「最後まで自分の足であるこう!」を合言葉に毎月2回、1時間半の運動プログラムを高橋美和先生のご指導のもと楽しく活動しています。

椅子を使用した体操を中心に、頭のとっぺんからつま先まで、しっかりゆっくり動かしながら転倒や可動域の狭まりを防止します。

後期高齢者対象の体操ですが、年齢を問わずどなたでも楽しくできますので皆さん!一緒にしてみませんか。



「肩甲骨を伸ばします。すっきり気持ちがいいですよ。」

活動日：第2・4土曜日
午後1時45分から3時
会費：1ヶ月1,000円

● 休館及び移転のお知らせ

◆ 区民ひろば富士見台

大規模改修工事実施のため7月23日から平成26年3月末日(予定)まで休館します。事業は、南長崎第四区民集会室(南長崎4-29-10)の一部で実施しています。

◆ 区民ひろば上池袋

大規模改修工事実施のため10月下旬から平成26年7月末日(予定)まで休館します。休館中の代替施設として、11月11日より、上池袋第一児童館(上池袋1-28-7)を利用して運営します。

◆ 区民ひろば池袋

耐震強度不足により、仮事務所運営中ですが、11月より、池袋第二児童館(池袋4-21-10)で再オープンします。11月30日(土)には、オープニングイベント&区民ひろば池袋まつりを実施します。お誘い合わせておいでください!!

これが ひろばの イチオシ情報!



区民ひろばが芸術の秋!!に染まります。

10月、11月に多くの区民ひろばで、地域の方々の自慢の作品や日頃の区民ひろばでの手作り作品の展示、またサークル活動の成果を発表する作品展・文化祭などが開催されます。

秋の一日を優雅に過ごせるコンサートを開催する区民ひろばもあります。

各区民ひろばは、ご利用のみなさまにゆったりお過ごしいただくため、居心地の良いフロア作りにも取り組んでいます。芸術の秋を感じに、是非お近くの区民ひろばにお立ち寄りください。

記憶の遺産事業の映像をぜひご覧ください!!

昨年、豊島区制施行80周年を記念して制作した「記憶の遺産80」のDVDが完成しました!!

33名の区民の方が語り手となって、後世に残したい生活、行事、歴史などに関する記憶を、立教大学、大正大学の学生が「映像」という形にまとめました。

映像は、次の世代へのメッセージとしてDVDに保管され、インターネットでも配信されています。ぜひ、豊島区の「無形文化遺産」をみなさまの目でご確認ください。

また、7月から8月にかけて、3つの区民ひろばを会場に「ミニ上映会&交流会」を行いました。映像を見ながら当時の話を参加者同士で語りあい、新たな絆が生まれる場となりました。

○「記憶の遺産80」の映像は各区民ひろばもしくはインターネットでご覧いただけます。

※インターネットからご視聴になる場合、お手持ちの機器によりご覧になれない場合があります。ご了承ください。

URL:<http://www.toshima-kioku.jp/toshima80>



上映会の様子です。参加者の方には映像と交流会を楽しんでいただきました。

①11月に区民ひろば仰高が開設します!!

仰高小学校区に「区民ひろば仰高」がオープンします。旧駒込区民集会室を改修した2階建ての区民ひろばです。乳幼児親子さんから高齢者の方々までが楽しく集えるよう、スタッフ一同総力をあげて準備中です。開設をお楽しみに!! みなさんどうぞご利用ください。

※所在地：豊島区駒込4-12-3(旧駒込区民集会室)



②区民ひろば × としまアート夏まつり

～よみしばい「星の王子さま」～

としま文化創造プロジェクト実行委員会による8月のあうるすぽっと(豊島区立舞台芸術交流センター)での本公演にさきがけ、「星の王子さま」が5つの区民ひろばに登場しました!!

当日は、俳優の方々と一緒に、すっかり「星の王子さま」の世界にワープしたような不思議で楽しい体験をした参加者のみなさんたちでした。



7月5日の区民ひろば西巢鴨第二での「星の王子さま」公演の様子です。

③庁舎ロビーパネル展のお知らせ

10月9日(水)から18日(金)まで、本庁舎1階ロビーで地域区民ひろば紹介パネル展を開催します。自主運営化された区民ひろばの紹介や、秋に多く開催される各区民ひろばまつりの紹介などを展示します。この期間に本庁舎にお出かけになる際には、是非ご覧になってください。

●区民ひろばPR用DVD完成!!

地域コミュニティ、セーフコミュニティの拠点である区民ひろばの取り組みや事業を知ってもらうため、区民ひろばを紹介するプロモーションビデオを制作しました!!

今回は、区内全域で展開している区民ひろばの情報を、区民ひろばや豊島区の事業に参加している豊島区のヒーロー、トシマツハとプリズムが紹介しています。

どなたでも楽しんでいただける内容となっていますので、ぜひご覧ください!!

各区民ひろばでDVDは見られるよ!
区民ひろばで待ってるぜ!!



トシマツハ

区民ひろば情報を、私たちと一緒に
チェックしましょう!!



プリズム



「ひろば」は
こんなに
楽しいゾ!

専門学校生による ひろば体験



私たちが体験しました!

区民ひろば
椎名町

太極拳

日時：毎月第1、第3、第5水曜日
午前10時30分から



<太極拳>

太極拳は、元々武術ですが、この教室では健康維持を目的に、高齢者向けにアレンジした形で練習を行っています。膝と股関節を緩めることで、気血の巡りが良くなります。受講生の中には、膝が悪くて階段をカニ歩きで降りていたのに、普通に降りられるようになった方もいらっしゃいます!みなさんも健康のために始めてみませんか?



<全体の流れ>

最初の20分は準備体操となる動きを行います。基本姿勢は脚を肩幅より広めに開いて、腰を少し落とした状態です。片ずつ体重をかけて水平移動をしたり、膝を回したりと、体を緩めていきます。その後、太極拳の一連の動きを全員で行い、前回終了したところから今回のパートの練習を始めます。

まず先生の動きをまね、順番を確認してから「練る」のだとか。ウエストや背中をねじらず、股関節に意識を向けながらも、つま先の向きや動きにも気をつけなければならないから大変!皆さん熱心に先生に質問をして、動きを確認していました。ゆっくりとした動きながらも皆さん汗がビッショリ!見た目以上にハードなようです。「ゆるめて、あわせて、ひらいて、ゆるめて・・・」と全員で声を合わせながら、動作を1つ1つ覚えていました。



★江川先生

区民ひろばで太極拳の指導を始めて5年になります。上達のポイントは練習を休まずコツコツとやることです。



★加賀田さん

元マスポーツクラブでカンフーをやっていたのですが、物足りなさを感じておりました。区報で「健康的な太極拳」ができることを知り、参加してもう3年になります。

★浅田さん

初めて太極拳を見たときは、正直幽霊集団みたいだと思いました(笑)でも区民ひろばの太極拳教室に来たら、イメージが変わりました。まだまだついていくのに必死だけれど、江川先生が忍耐強く、愛情深く教えてくださるので、安心して参加できます。



★鈴木さん

1年半～2年間ほぼ毎回参加しています。太極拳をやると2～3日は腰痛がなくなります。毎日1時間のウォーキングをしているのですが、歩き方も変わりました。体の調子もいいですね。太極拳は動作がゆっくりだからこそ難しい。そこにやりがいがあります。

★片山さん

太極拳は一度やったことがありましたが、その時は「危ないな」と思っていました。区民ひろば発行のカレンダーでこの教室のことを知り、やさしく滑らかな動きで高齢者向けのプログラムになっていたので、始めました。インナーマッスルが付き、練習すると様々な動きができるようになるのが楽しいです。



★鈴木さん

太極拳を始めて1年弱くらいになります。以前から興味があって自分で本を買ってみたいくらいです。自分の体と向き合っていると良いですね。動きが決まるととてもかっこいい気分になります!

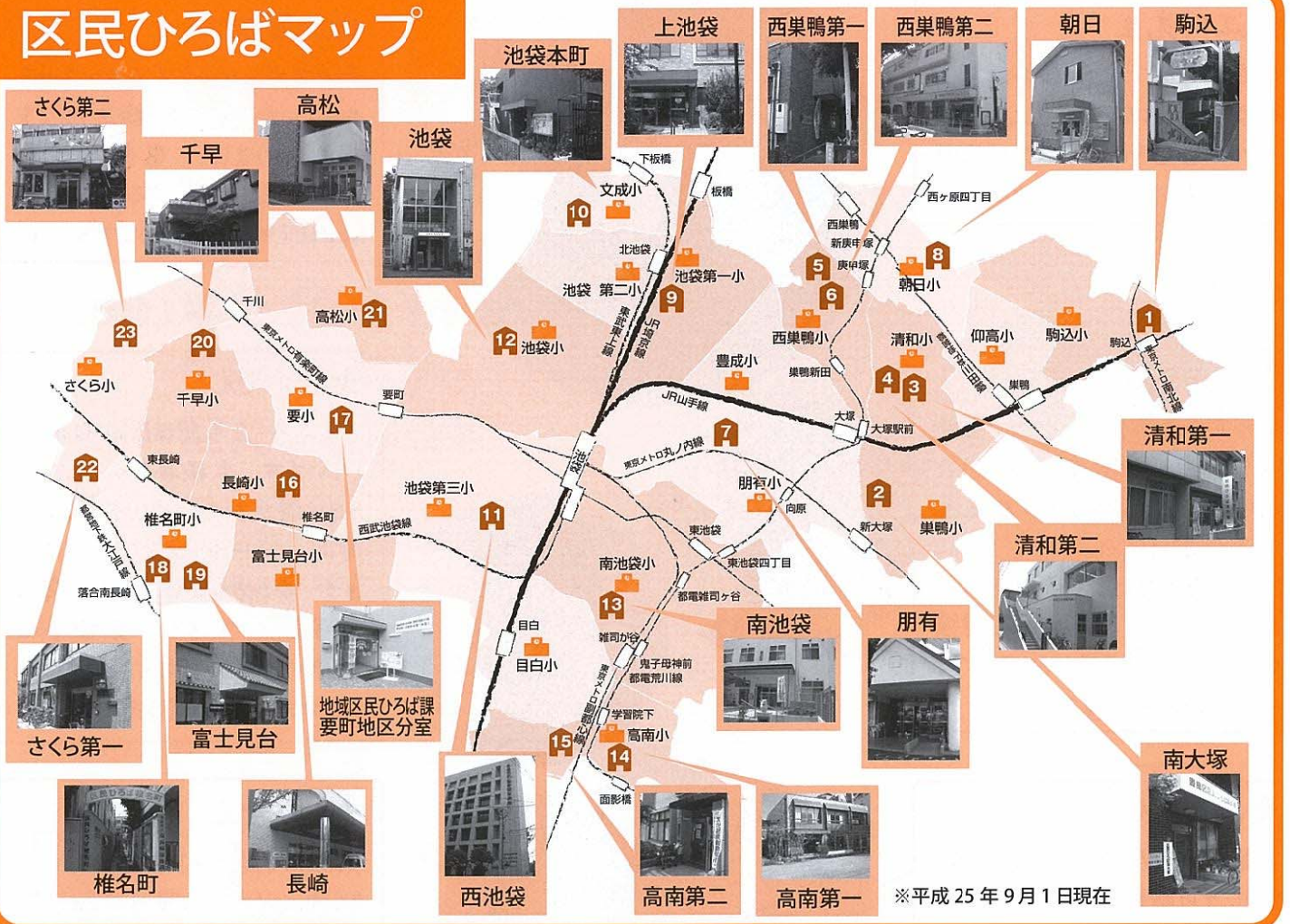
体験してみよう...



太極拳とイメージして思い浮かべるものといえば中国だと思えます。時折テレビなどでも紹介されている映像では、ゆっくりとした動きが特徴的で、なんだか簡単そうだなと思われがちですが、実際にやってみると意外と難しいものだと感じました。

太極拳は体の力をぬき、リラックスした状態で行うものです。それに加えて股関節などの動きが重要です。筋肉に力を入れて行う体操とは違ったもので、普段しない動きはなかなかできないものですね。体験させてもらった私達も終わった頃には汗でびしょりでした。体の内から噴く汗は気持ちがよく、体験した1時間でちょっとだけ健康体になったような気がしました。

区民ひろばマップ



※平成 25 年 9 月 1 日現在

●地域区民ひろば課 区民ひろば施設一覧 (施設改修などにより、利用できない場合がありますので、各ひろばにお問い合わせ下さい。)

施設名	所在地	電話番号	FAX 番号	施設名	所在地	電話番号	FAX 番号
1 区民ひろば駒込	駒込 2-2-4 いきいき子育て	3917-9873 3915-1966	3917-9818 3915-2049	11 区民ひろば西池袋	西池袋 2-3 7-4 1F 2F	3980-0088 3980-2300	3980-0089 3980-2324
2 区民ひろば南大塚	南大塚 2-3 6-1 1F 2F	5976-4399 3946-7665	3946-7355 3946-7665	12 区民ひろば池袋	池袋 4-2 1-1 0 ※1	3982-9658	3982-9659
3 区民ひろば清和第一	巣鴨 3-1 5-2 0	5974-5464	5974-5465	13 区民ひろば南池袋	南池袋 3-5 1 2	3984-5896	3984-5897
4 区民ひろば清和第二	巣鴨 3-1 3-1 2	5961-5756	5961-5757	14 区民ひろば高南第一	高田 2-1 1-2	3988-8601	3988-8647
5 区民ひろば西巣鴨第一	西巣鴨 2-3 5-3	3918-4197	3918-4198	15 区民ひろば高南第二	高田 3-3 8-7	3987-6600	3987-6656
6 区民ひろば西巣鴨第二	西巣鴨 2-1 4-1 1	3915-2379	3915-2379	16 区民ひろば長崎	長崎 2-2 7-18	3554-4411	3554-4413
7 区民ひろば朋有	東池袋 2-3 8-1 0 1F 2F	3971-0781 5396-1057	3971-0781	17 地域区民ひろば課要町地区分室	要町 1-5-1	3972-6338	3972-6338
8 区民ひろば朝日	巣鴨 5-3 3-2 1	5974-0566	5974-0566	18 区民ひろば椎名町	南長崎 4-12-7	3950-3042	3950-3048
9 区民ひろば上池袋	上池袋 3-1 3-5 1F 2F	3576-6916 3576-6728	3576-6917 3576-6732	19 区民ひろば富士見台	南長崎 4-2 9-1 0 ※2	3950-6871 3953-6376	3950-6872 3953-6394
10 区民ひろば池袋本町	池袋本町 3-9-4	3986-0041	3986-0042	20 区民ひろば千早	要町 3-7-1 0	3959-2281	3959-2282
				21 区民ひろば高松	高松 2-2 5-9 1F 2F	3973-0032 3973-7420	3973-7440
				22 区民ひろばさくら第一	南長崎 6-2 0-1 5	3950-8676	3950-8677
				23 区民ひろばさくら第二	長崎 6-3 7-1 1	3958-8453	3958-8462

※1 区民ひろば池袋は仮移転中です。 ※2 区民ひろば富士見台は仮移転中です。

ご協力いただいた皆さん

- NPO 法人 NEWVERY
- 金崎くーこ
- 日本外国語専門学校 広報サークル
- クリエイター 宮部浩司 (五十音順 敬称略)

ひろばニュース作成者 宮部浩司

ひよんな縁から、仕事半分、遊び半分で鹿児島県大隅半島を訪れるようになって3年ほどになります。鹿児島県の観光といえば、もっぱら薩摩半島側や屋久島などが中心で、大隅って何もなかったら今までは思っていました。でも今回、鹿屋市の吾平山稜を訪れてみてびっくり。伊勢神宮にも勝るとも劣らない清らかな空気が流れ、古代のロマンに想いを馳せました。なんだあ、ここは歴史の宝庫なんじゃん。およそ人が住むところに魅力のない場所なんてありえない、自分のまぢでもまずはあるもの探しから始めてみるべきなんですね。

発行元
豊島区区民ひろば課
東京都豊島区東池袋 2-60-3
グレイスロータリービル庁舎7階 ☎3981-1479
平成 25 年 9 月発行

編集・制作
学校法人日本外国語専門学校 広報サークル
クリエイター 宮部浩司
印刷 神谷印刷株式会社



区民ひろばニュースに関するご意見・ご感想を
下記アドレスまでお寄せ下さい。

A0012002@city.toshima.lg.jp