

むさし公民館だより

第022号

発行 武蔵中央公民館
瀧口新一

発行日 令和6年11月 6日

電話 68-0094

暑さに負けず 元気プレイ!

令和6年度 西地区・東地区公民館 グラウンドゴルフ交流大会

コロナウイルス感染拡大の影響で、令和3年より合同開催を中断していた地区公民館グラウンドゴルフ交流大会が、9月18日(水)武蔵野球場で久しぶりに合同開催されました。

当日は、岩光信司西地区公民館長のあいさつ、来賓の都留英基国東市中央公民館長のあいさつに続き、役員の平野正義さんより競技上の注意事項が説明されました。その後各ホールに分かれて56名の参加者は元気いっぱい猛暑の暑さにも負けずにプレイを楽しみました。



成績は下記のとおりです。(総合順位 20位まで)

1位	河部清美	35	(2)	11位	田城恵治	40	(1)
2位	元永勝利	35	(1)	12位	櫻木可南子	40	(1)
3位	神鳥栄一	36	(1)	13位	清末ヤヨイ	40	(0)
4位	上野慶幸	37	(1)	14位	清原承嗣	40	(0)
5位	一丸ルミ子	38	(1)	15位	浦田紀生	40	(0)
6位	渡辺孝一	38	(1)	16位	野田一彦	41	(1)
7位	佐木 敏	38	(1)	17位	中園靖子	41	(1)
8位	浦田福代	39	(1)	18位	清原和彦	41	(1)
9位	鈴木立美	39	(1)	19位	幸松千代美	41	(1)
10位	高井公生	39	(1)	20位	宮崎えみこ	41	(0)

※()の中の数字はホールインワンの回数



第5回元気でます健幸教室

静かに坐って身と呼吸と心を調えましょう

坐禅と法話体験 10月1日(火)

健幸教室は「運動」や「食事」など身体を動かし栄養のことを知る目的に開催していましたが、10月の講座は、坐ることを通して意識を集中することで、「安らぎ」や「集中力」、「ストレス解消」など効果が得られるという坐禅体験をしました。

まずは全員で、静かに坐って身(からだ)と呼吸と心を整えます。警策棒で目を覚まさせ、激励を与える「愛のムチ」も経験しました。

坐禅のあとは、台 隆道住職の法話を聴き、「一切唯心造(いっさいゆいしんぞう)」、周囲のすべての存在や現象は「心」の働きである。造り出されたものに過ぎないとのお話でした。参加者は日頃は経験のできない貴重な時間を過ごすことができました。

11月の中央公民館講座



◎ 武蔵探訪講座

第6回	期日・曜日・場所	時間	くにさきの寺院探訪 岩戸寺、弥生のムラ、三浦梅園資料館	<ul style="list-style-type: none"> 参加ための経費が必要です。 筆記用具など持参 バスで巡ります。
	11月14日（木） 市内3箇所	8：00～ 13:00	講師：社会教育課武蔵担当 神崎哲也 氏	

◎ 元気でます健幸教室

第6回	期日・曜日・場所	時間	健幸料理教室 第2弾 ＜＃胃腸環境を整える＃腸活＃良眠＞	<ul style="list-style-type: none"> 調理実習あり 材料費500円 エプロン、タオル持参
	11月5日（火） 武蔵中央公民館 調理室	9：30～ 12:00	講師：市民健康課 保健師 吉田美咲 氏 管理栄養士 萩本愛美 氏	

国東えんげき工房 クリスマス公演



共催 国東市教育委員会 / 後援 国東市 大分合同新聞社

国東えんげき工房 クリスマス公演練習中！ サンタクロースの森

武蔵中央公民館セントラルホールでは、週末には「国東えんげき工房」の団員メンバーが集まってきます。12月22日（日）のクリスマス公演本番に向けて、熱のこもった練習や、照明や音響、衣装、大道具などの準備を進めているところです。

国東えんげき工房がセントラルホールでの公演を行なうのは初めてです。この劇団は、平成27年から市が主催した「国東演劇講座」の意思を受け継ぎ、令和4年に立ち上がった市民劇団です。メンバーがそれぞれアイデアを持ち寄って、様々な活動を行っています。芝居の楽しさ、演じることの面白さ、舞台やドラマを作る楽しさを学べるそうです。

12月のクリスマス公演も目の前に迫ってきています。皆さん、セントラルホールでの初公演楽しみにお待ちしております。

ウミガメの話



10月14日（月）武蔵町の海岸にウミガメのストランディング（※海生哺乳類が陸地側へ生きた状態で座礁したり、死んだ状態で漂着したこと）の知らせがありました。

このウミガメの体長は49cm、生後3年程度のアオウミガメ（メス）と思われるそうです。船などに衝突したものと思われる傷もありました。本来小笠原諸島付近で産卵する種類のもので、国東の海岸に産卵のために上陸しようとしたものではないそうです。

国東の海岸にアカウミガメが産卵のために上陸することは確認されていましたが、今回の発見は残念で仕方ありません。

令和6年度は、野外体育施設（武蔵多目的グラウンド・武蔵野球場ほか）の夜間照明が年間利用できます！

