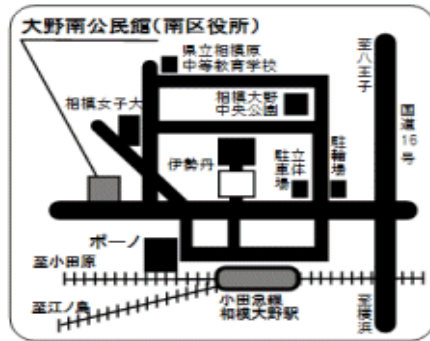


# 館報 みなみ



第 223 号 館区内の人口 (H31.1.1 現在 14,122 世帯 29,307 人) [各戸配布]  
発行：大野南公民館 (相模原市南区相模大野 5 丁目 3 1 番 1 号)  
電話：042-749-2121 Fax：042-749-4795 / ホームページ・大野南公民館で検索



左の QR コードでも HP へ



社会見学を通して仲間と交流

## ふれあい学級 と 仲間カレッジ

### 平成 31 年度・学級の準備委員を募集

大野南公民館では、生活課題や地域課題をみんなで学びあう「学級」を毎年開催しています。開催したい人が集まり準備会を開いて、話し合いによって学級の内容を決めていきます。その学びが、私にとって皆にとって住みよい地域作りに繋がっていきま

### ふれあい学級 (高齢者学級)

大野南公民館ふれあい学級、高齢者のための学級です。あなたの考えを学級の中に生かしてみませんか。平成 30 年度は、「みんなで学ぶ楽しい出会い」をテーマに、歌・軽体操・健康(栄養と食事)・園芸等のほか、社会見学では小田原城や地球博物館を見学し、また、学級生の交流を深めました。

日時 平成 31 年 3 月 14 日から学級開催までの木曜日・10 回程度(開級後は学級生として運営に参加)  
午前 9 時 30 分～11 時 30 分まで

場所 中会議室(2階)  
対象 大野南公民館区内の 65 歳以上の入申込み 3 月 7 日(木)までに、大野南公民館へ

### 仲間カレッジ (成人学級)

大野南公民館仲間カレッジは、成人を対象とした学級です。平成 30 年度は、「自分探し、まち探し」をテーマに、全 12 回の学級でした。基調講義「私たちにとって



社会見学ではシュタイナー学園も

なぜ公民館が必要なのか」を皮切りに、「おじさん・おばさんの知らない情報の今」「家族の実態とこれから」「こどもたちにとっての学びと地域の教育力」「増加する高齢者と空家」「まちに住む外国人と話そう」「私の人権とみんなの人権」等で、学習の底を流れるのは憲法学習と全ての人の人権です。平成 31 年度の準備に皆さんも参加しませんか。準備委員が集まり次第話し合いを進め、秋に開級を予定しています。  
対象 大野南公民館区内の成人ならどなたでも  
申込み 4 月 28 日(日)までに、大野南公民館へ



伊藤さんは相模原市スポーツ推進委員でも活躍中

# 「夢はボランテニア活動の充実とウルトラレースの完走！」

## 「ランナース賞」受賞 伊藤 明さん VS 中村 洋子 大野南公民館館長

雑誌「ランナース」の「第31回ランナース賞」を受賞した伊藤明さん。「ランナース賞」は、市民ランナーが地域活動や走ることの楽しさを伝えることに貢献した人を対象に選ばれます。今回は、その1組として伊藤さんと、お兄さん・お姉さんが選ばれました。伊藤さんは、現在、相模原市のスポーツ推進委員で、大野南公民館の健康体育委員会の委員長を務めています。今回は、公民館の活動も含め、中村館長と対談していただきました。



「地域スポーツには、公共の後押しも必要ね」と中村館長

**中村** 「ランナース賞」受賞おめでとうございませう。バラバラの地域に住んでいる兄・姉・弟の3人が受賞されたと聞いてびっくりしました。伊藤さんがお兄さんやお姉さんを巻き込んだんですか。

**伊藤** 私自身、高校時代は陸上部でした。それ以降はやっていなくて、会社の永年勤続でもらえた休暇を使ってホノルルマラソンに参加したんです。2年目に、私の

**中村** 「ランナース賞」受賞おめでとうございませう。バラバラの地域に住んでいる兄・姉・弟の3人が受賞されたと聞いてびっくりしました。伊藤さんがお兄さんやお姉さんを巻き込んだんですか。

**伊藤** 48歳だと、遅めですね。伊藤 定年退職したらボランテニアをやるうと思つて、ウォーキング指導員とか赤十字水上安全法救助員などの資格も取っています。

**中村** ということは、地域のスポーツ推進委員になるべくしてなつたということですね。最初にホノルルマラソンに行った時、トレーニングは始めていたんですね。

**中村** みんなをまとめるリーダーが必要ですね。それと、場所を含めた環境づくりでしょうか。

**中村** 高齢者には、元気で長生きしていただいて、福祉負担、医療負担を下げようとしています。お金がなくてもできるスポーツだから、公共の後押しがもっとなければいけないですね。

**伊藤** 「歩くスピードでもいいよ」という、競争ではないマラソン大会があつてもいい。

**中村** 「ランナース」を読むと、フルーツで走ろうみたいな大会とあつて、全国から人が集まっていますね。

**伊藤** 基本的にまち興しですね。

姉夫婦を誘いました。ホノルルマラソンは時間制限がなく、姉より体力のない人が大勢参加しているのを見て姉も参加しようと。体調が良くなかつた兄も誘つて3人で行きはじめました。

**中村** みんなでトレーニングを始めた訳ですね。

**伊藤** そうです。私が48歳くらいのとき、陸上競技指導員の資格を取つていたもので。

伊藤 週に1〜2回は走っていました。それなら完走できるんじゃないかと。最初は5時間でした。ハワイは13回で打ち切つて、シドニーなどにも行つています。

**中村** お姉さんたちのお話でも、誰でも走れるんだということがよくわかりますね。道具もいらさない。伊藤 ウォーキングだけでなく、スロージョギングも教えています。歩くスピードでゆっくり走る。

**中村** 公民館で現在ご指導いただいている、地域のスポーツつてどうあるべきだと思ひますか。

**伊藤** みんなをまとめるリーダーが必要ですね。それと、場所を含めた環境づくりでしょうか。



◀ 経済効果は別にしても、元気が出る。

ホノルルマラソンは心臓病のりハビリから始まっているので、時間制限がないんです。日本は道路を閉鎖するという条件がつくので、どうしても時間制限ができてしまう。

中村 麻溝にできた陸上競技場の外側にランニングコースができていますね。

伊藤 あれは、クロスカントリーのコースなんですよ、半分は。

中村 知っている人は知っているんですけどね。

伊藤 知らない人は地元でも知らない。ウッドチップが敷いてあって、膝にかかる負担が少ないので、高齢者も大勢歩いていきますよ、団体でゆっくりゆっくり。

中村 それを知っている人は少しくらい遠くても行きますね。

伊藤 車で行って歩いてもいいし、自転車で行って歩いてもいい。中村 一度試してみたいですね、みんな。

伊藤 実際に試してみないとわかりませんがね。小田急が「ウオキングルート」を作って各駅で配布しています。「相模大野」は緑道ともれびの森のコースです。これも皆さんに知ってほしいですね。



中村 伊藤さんは、高齢者向けの「大野南サロン」活動の最初からの指導者ですよ。谷口台小学校では連合運動会に向けての指導もなさってますよね。そういう人がいてくれるのは、学校にとってもとても大切です。

伊藤 学校では、サッカーなどは別として、陸上のプロはなかなかいない。6年生のリレー選手に聞いたらユーチューブを検索してそれを見てやっているという。

中村 その時に、ちょっと助言してくれる人が学校に入っていけるというのが、いいですね。ところで、この3月にスポーツ推進委員

は卒業ですが、公民館の健康体育委員は続けていただけるんですよ。

伊藤 そのつもりです。

中村 最後に、伊藤さんの今後の夢を教えてくださいませんか。

伊藤 2つあります。ひとつは、ボランテニア活動をバッチリやっていきたい。それは、高齢者に対して子どもに対しても、です。それと、もうひとつ、具体的な目標として「UTMB（ウルトラ・トレイル・デュ・モンブラン）」という、モンブランのまわりを1周まわるという大会があるんです。全長160km、高低差が一万600mくらいかな。それを完走するのが目標です。

中村 もう夢がかないつつあるじゃないですか。40歳くらいから着々と準備をして。

伊藤 賞までもらってますね。雑誌に3人の写真が出て、皆さんから「お元気ですね、仲がいいですね」と言われました。そして、「仲がいいのは、ご両親がしっかりしてたからですね」と言われたことが、何より嬉しかったですね。

おじゃまします

# ノルディックウォークはいかが？

## キーツ ノルディックウォーククラブ相模大野

6年前の大野南公民館主催「ノルディックウォーク講習会」受講生を中心にできたサークルです。第2土曜日と第4日曜日の午前8時30分から、相模大野中央公園を中心に活動しています。平均年齢70歳を過ぎるメンバー60名が、「全日本ノルディックウォーク指導員」の資格を持つスポーツ推進委員の片山さんの指導で、繰り返し基本を学びながらウォーキングを楽しんでいます。あなたも参加してみませんか。



## 大野南公民館運営協議会の 公募委員を募集

大野南公民館では、公民館活動に興味、意欲のある方を、運営協議会の「公募委員」として募集します。

職務内容	公民館における各種事業の企画実施等、公民館の運営方針等についての協議
委嘱期間	平成 31 年 6 月 1 日から 平成 33 年 5 月 31 日まで
対象者	大野南公民館区内にお住まいの 20 歳以上の方
募集人員	3 名
募集期間	平成 31 年 4 月 10 日まで

協議会は、年 4 回程度（夜間）開催されます。報酬はありません。

本協議会は、市公民館条例に基づき、市が設置する附属機関です。

応募の詳細は、公民館までお問合せください。

## 大野南公民館 非常勤スタッフを募集

勤務内容	窓口対応、事務補助など
勤務日	週 2～4 回程度
時給	1,029 円（H31.4.1 から）
勤務時間	午前 8 時 30 分～午後 10 時の間で、公民館長が指定する時間（勤務形態は、3 時間、5 時間、7.5 時間）
応募資格	大野南公民館区内在住の人（年齢・性別不問）で、パソコンの入力作業（Word、Excel）ができること
応募方法	大野南公民館窓口で配布する「申込書」に必要事項を記入の上、窓口へ提出（郵送不可）
受付時間	午前 9 時～午後 5 時（月曜日と 2 月 12 日は除く）
募集人員	若干名
応募締切	2 月 16 日（土）
選考方法	1 次・書類審査 2 次・面接
採用予定	平成 31 年 4 月 1 日

## 親子で遊ぼう！大野南サタデーキッズルーム えほんであそぼ

えほんは言葉の玉手箱。えほんで親子のコミュニケーションを楽しみましょう。ご家族おそろいでどうぞ。

- と き 2 月 23 日（土）  
午前 10 時 30 分～11 時 30 分
- と ころ 和室（1 階） 当日会場へ
- 内 容 読み聞かせ、ふれあいあそび、工作等
- 出 演 えほんであそぼ  
幼児から小学校低学年生向きです。
- 主 催 大野南サタデーキッズルーム実行委員会
- 共 催 大野南公民館 ☎042-749-2121

編集後記：寒い日が続いています。インフルエンザも流行しています。外出から帰ったら”手洗い”をしっかりと、体調管理には気をつけましょうね。