



みはら市民大学 ふれあい

第110号
発行・編集
みはら市民大学
ふれあい新聞
編集委員会
電話 64-6868

「ふれあい」の発行に寄せて

学長 豊田 実夫



今年度から学長に就任しました豊田と申します。微力ながら、市民大学の発展のために頑張る所存です。よろしく願っています。

「市民大学ふれあい」の発行も今回で百十号を迎えました。この新聞は旧老人大学時代に学生の有志の方の発案でスタートしたものであり、長い歴史を持っています。内容も年々充実しており、新聞としてレベルの高いものになっています。過去発行されたものを読ませていただきましたが、どの記事も読み応えのあるものばかりです。経験豊富な学生さんのいろいろな思いが伝わってきます。

新聞を発行するには原稿依頼などの苦勞があり、編集するにはかなりのエネルギーが必要になります。今年度からこの負担を軽減するために、年間一回の発行にしました。今後も担当者にはご苦勞をおかけしますが、よろしく願っています。

今年度がスタートして四ヶ月が過ぎました。各講座においては

研修が深まり充実した学生生活を送られていることと思います。健康には十分留意され、実践が深まりますよう祈念しております。

令和7年度入学式について

桜の花が満開の中、入学式を開催することができました。(参加者三百六十名)

祝辞(抜粋)

三原市長 岡田吉弘

みはら市民大学並びに大学院に入学された皆様、誠におめでとうございます。三原市を代表して心からお祝い申し上げます。

この一年間で、新たな人との出会い、知識との出会い、また、大学祭などの行事との出会いに多く恵まれることと思います。そうした出会いが、皆様はまだ気づいていない「新しい自分」と、その可能性を発見される、きっかけとなることがあるかもしれません。

また、みはら市民大学に入学したことが転機となり、地域社会とのつながりが生まれることもあるかもしれません。皆様にはぜひ新しい環境に飛び込むことや変化していくことを楽しみながら、市民大学で発見した「新しい自分」を活かし、積極的な仲間作りをしていただくことを期待しております。

入学のことば(抜粋)

砂田清子

入学のことば、緑の芽吹きが日増しに濃さを増す春の佳き日に、みはら市民大学の入学式が挙行され千四百名の学生が、新しい学びの一步を踏み出しました。

本大学は、学ぶ意欲があれば、何年でも学び続けることができます。

学ぶことは、楽しみとなり視野も広がってきました。また、学ぶことを通じ、友人が増えることは大きな喜びです。

私たち入学生一同、心新たにみはら市民大学のテーマである「楽しみから喜びへ 学んで輝き伝えて輝く」を目標に、充実した学習をさせていただき所存でございます。

各種展覧会 入選状況について

事務局長 幸家康則

みはら市民大学の一つの特徴として、「修了はあるが、卒業はない」があります。

自分のやりたいことを何年にも渡って突き詰めていらつしやる方がおられます。その成果は各種展覧会に応募され、入賞や入選という形で結実しています。令和六年度でいえば、国や県レベルの展覧会に水彩画講座が五名、日本書道漢字が二名、入選されておられます。

三原市美展に至っては、出品者百五十名中三十四名が本大学の関係者であり、その内、六名が入賞されています。それぞれの作品には、受講生の皆さんの創造力と努力の結晶が詰まっており、見る人の心を豊かにする素晴らしい仕上がりです。日頃の学びの成果が社会の舞台でも認められたことを、共に喜ぶたいと思います。

この素晴らしい成果をその講座のみに留まらず全体で共有し、各個人の励みにしてもらおう為、令和六年度より全体に紹介するようになっています。入選された皆さま、本当におめでとうございます！そして受講生の皆さんも、ぜひこれを励みに、今後の創作活動にも取り組んでいきましょう。



令和6年度 各種展覧会等 入賞・入選状況

1, 水彩画

展覧会名 第111回公益日本水彩画会展覧会

入賞・入選者名 宮原信子：奨励賞

白須義夫：入選, 原田隆生：入選,

横島俊明：入選, 横田祥恵：入選

展覧会名 新県美展

入選者名 原田隆生：入選

展覧会名 絵のまち尾道四季展

入選者名 横島俊明

2, 日本画

展覧会名 新県美展

入賞者名 澤田礼子：奨励賞

3, 陶芸

展覧会名 新県美展

入選者名 山際勝利：入選

展覧会名 三原市美術展覧会

入賞者名 森田 隆：大賞

(しまなみ信用金庫文化振興財団理事長賞)

山際勝利：奨励賞

藤原良陽：奨励賞

4, 書(漢字)

展覧会名 第52回「日本の書展」東京展 公募臨書

入選者名 金山里美：入選, 田坂兼雄：入選

5, 書(かな)

展覧会名 三原市美術展覧会

入賞者名 山際トミ代：奨励賞

6, 写真

展覧会名 三原市美術展覧会

入賞者名 三崎卓夫：奨励賞

國重信子：奨励賞



第一回教養講座報告

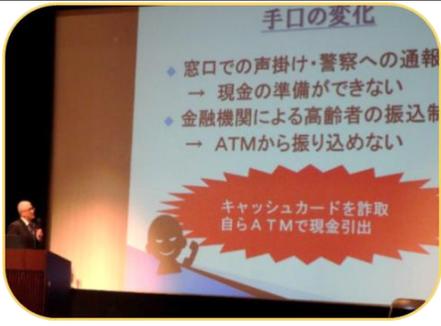
期日 五月十九日(月)
演題 「特殊詐欺被害防止」
三原で流行っている手口を知り、身を守ろう」

講師 広島県警察三原警察署
小川 友和 警部補

最近、三原市内でも被害に遭われた方もおられます。自分に限って騙されたいと思っても、犯罪者は巧妙な手口で誘ったり、動揺させて財産をだまし取ります。高齢者と自宅電話が狙われていますので、詐欺対策三つを紹介されました。①最新情報に触れる(特殊詐欺は、様々な手口があります)

②自宅電話の対策(自宅の固定電話が狙われています、防犯機能付き電話は、三原市でも購入補助制度があります。犯人と直接電話をしなければ被害に遭うことはありません。)③ATMの利用限度額引き下げしておく。

「電話・メールでお金の話が出たら詐欺」です。もしもの時は、一人で悩まず、親族や知人、近くの消費生活相談窓口、警察に相談しましょう。(受講者:約220名)



第二回教養講座報告

期日 七月七日(月)
演題 「家族のための終活&相続セミナーII」

講師 水兼勇人税理士事務所
税理士 水兼勇人先生

「終活」とは、人生のエンディングを考えることを通じて自分を見つめ今をよりよく、自分らしく生きる活動です。また、「もしも」のことがあった場合、残された家族が困らないように自分の葬儀やお墓、財産の円滑な相続を進める計画等を事前準備することです。

三原市版エンディングノートは、これからの人生を明るく前向きに過ごすための一助になればと作成されました。自分自身に何かあったときに備えて、ご家族が様々な判断や手続を進める際に必要な情報を残すためのノートです。また、生活の備忘録として、そして、これまでの人生を振り返り、これからの人生を考えるきっかけ作りをするものです。毎年の誕生日にノートを書いてはいかがでしょうか。(教養講座受講者:約270名)



囲碁を通して

ふれあいを楽しむ
囲碁B 樋口哲夫

囲碁を始めて二十七年になります。始めたのは、単身赴任で芦屋在住時阪神大震災に逢ったときです。私は軽傷でしたが、多くの人に助けられました。また、近くの基会所で囲碁の手ほどきを受け、対局者との交流による暖かい触れ合いに接しました。そして、十二年前に三原に帰り、市民大学の囲碁教室に入学、現在に至っています。

江戸時代、因島出身の本因坊秀策が活躍したことは有名です。三原城主も秀策に援助を行っていたそうです。また、糸崎神社には秀策の顕彰碑が建っています。私は、因島の秀策生誕地を訪ねたり、秀策まつりの大会に毎年参加しています。

また、十年前中之町上公民館で地域の同好会を立ち上げ、毎週水曜日十二時半より十人程で熱戦を繰り広げています。勝ち負けに関係なく熱心に基盤に向き合い、対局後感想を述べあって楽しんでいきます。以下は参加者の声です。

「人と人の交流にもなるし、地域の絆にもなる」「みんな年を取っているの、週一回集まって顔を見せ合うのがいい」

三原は環境も福祉も人情も住みよい街で、これからも好きな囲碁を対局者と触れ合いながら楽しんでいきたいと思えます。最後に、将来三原でも尾道と同じように囲碁に熱中する子供たちが沢山現れることを祈りたい!



休憩室 編集部

石原さとみさんがMCを務めるNHK「トリセツショー」が面白い。二つ紹介します。

一 花粉症に劇的効果

花粉が体内に入ると抗体が作られる(どれだけ入るとできるかは個人差がある)。花粉が二度目に体内に入り抗体と結合するとアレルギー症状が起きる。二度目に蜂に刺されたときは大変というのと同じですね。

バレンタインデーから薬を!

医者で処方してもらった薬を飛散前の早くから飲むと、薬が抗体と結びついてくれるので、後から花粉が入ってきても空いた抗体が無い!このため花粉症の発症が抑えられるのです。

筆者が二月十日から薬を飲むとひどい花粉症で、例年は二月末から飲み始めていました。それでも



かなり抑えられていました。しかし二十日早く飲み始めた今年、ほとんど症状が現れず花粉症はほぼ完璧に抑えられました!

二 尿漏れに朗報

くしゃみをするとき...年だから仕方ないとあきらめていませんか。嬉しいニュースです!原因は骨盤底筋(ていきん)という尿道を抑えている筋肉が弱っているのだそうです。これを鍛えればいいんですが、「尿を我慢するときみたいの下腹部をすぼめてみて」などと言われても難しい...

ある理学療法士の長年の研究で簡単な鍛え方が分かった!

★かかとをくつつけ、つま先を九十度にかけて立つ(二分)

★続いてこの姿勢のままおしりを引き締め中に寄せる(三十回)

たったこれだけです!四週間で効果が現れ、六週間でもかなりの改善が見られたと、出演した五人の方全員が言われていました!

ふれあい新聞一〇号は、大学院Dが担当しました。次回は大学院Eの担当です。よろしくお祈りします。