

2017.9. 1

つるみね

公民館だよりNo.93

茅ヶ崎市立鶴嶺公民館 茅ヶ崎市萩園 2028-55
電話・FAX 0467-87-1103

みんな来てください
地域情報発信拠点!



つるたろう つるみちゃん

公民館はどんなところ?

公民館は、市内に5館（小和田、鶴嶺、松林、南湖、香川）あり、子どもからお年寄りまでだれもが利用できる市民の「学びの場」、「つどいの場」、「仲間づくりの場」で講座、講演会、映画会、展示会やレクリエーション等の主催事業の開催やサークル等に部屋を貸し出しています。



いつ使えるの?

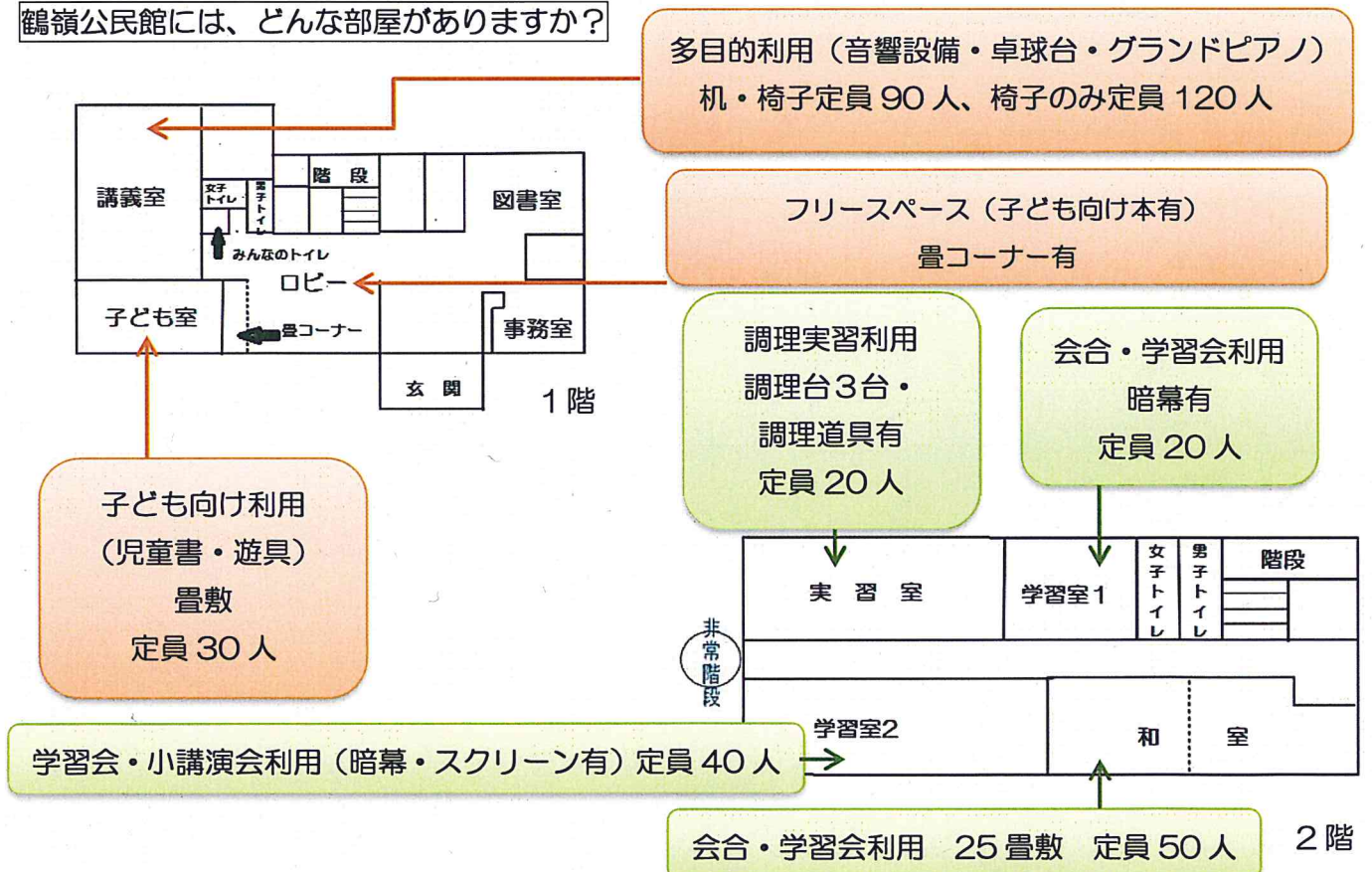
公民館は、毎週火曜日から日曜日の午前9時から午後9時まで開館しています。

休館日は、毎週月曜日（月曜日が休日の場合は、次の平日が休館）と年末年始（12月28日～1月4日）です。駐車場が狭いので徒歩、自転車、オートバイ、バスでお越しください。

利用の方法は?

部屋を初めて使用する場合は、公民館でご相談ください。利用料金は無料です。利用者登録をされている場合は、公共施設予約端末、茅ヶ崎市のホームページや携帯電話サイト「公共施設予約サービス」で事前予約を行ってください。事前予約の方法は、公民館の窓口でご確認ください。

鶴嶺公民館には、どんな部屋がありますか?



※CDラジカセ・プロジェクター・電気ポット等の貸出もあります。



1. 乳幼児と保護者対象

講座名	開催予定時期	内容
子育て広場 カルガモ	毎月第4木曜日	乳幼児と保護者を対象に憩い・コミュニケーションの場を提供します。
乳幼児健康相談	偶数月	市保健師および栄養士が乳幼児の健康の指導、助言をします。
親子であいの生葉染め講座	9月開催	親子であいを育て、染色体験を行う。
子育てしながらウクレレマスター	10月毎週木曜日13時30分～15時	子育て中は何もできないと諦めている親に相互保育による講座です。
味噌づくり講座	2月10日(土)10時～12時	日本の伝統的な食文化の一つ、味噌作りを親子で体験します。

2. 子ども対象(「(保)」は保護者同伴)

講座名	開催予定時期	内容
子どもの広場(小学生)	第3土曜日(7・8・12月を除く)	木工工作・お菓子作り・プラ工作等を学びます。
放課後広場	毎週火曜日(7・8・12月を除く)	放課後に「将棋」「折り紙」「絵本とお話会」「木工細工」を開催します。
小学生サークル体験	7～8月開催済	夏休み期間に日頃のサークル活動を体験学習します。
あつまれ!つるみねっ子	7月開催済	フリーマーケット・フェスタショー等で夏休みの思い出作りをしました。
夏休み親子料理教室(保)	7月開催済	親子を対象に講義と実習で食の大切さを経験しました。
海藻おしばづくり(5歳～)	8月開催済	多種類の海藻を自由にレイアウトして自分だけのおしばを作りました。
自然の発見・観察探検隊(保)	8月開催済	湘南平(平塚市)に行き、動植物を観察し自然保護を学びました。
おはなしコンサート	10月14日(土)10時30分～11時10分	子どもが楽しめる歌と語りと音楽を盛り込んだコンサートを行います。
キッズ向けミニコンサート(保)	12月16日(土)11時～11時40分	クリスマスシーズンに親子で参加できるミニコンサートを開催します。
おもしろ科学実験	3月開催	科学の楽しさ・不思議さに触れ、子どもの科学に対する興味を高めます。
子ども陶芸教室	3月開催	皿やコーヒーカップ等の陶芸作品を作り、新たな友達との交流の場とします。

3. シニア対象

講座名	開催予定時期	内容
転倒予防教室	第4水曜日	軽い有酸素運動やストレッチなどを行い、転ばない身体作りを目指します。
遊々クラブ	年間(10回)	高齢者が、気軽に参加できる体験の場を年間を通して提供します。
フレイルチェック	6月開催済	健康寿命を延ばすため、フレイル(虚弱化)を測定しました。
認知症予防運動「コグニサイズ」	9月24日(日)13時～15時	普段と違う運動で頭を動かせることで認知症を予防します。
「わたしの覚え書き」書き方講座	11月8日(水)10時～12時	記入方法や用語の意味などを分かりやすく説明します。

今年開催した主な事業

鶴嶺公民館では、毎年主催事業を開催しています。そのうちの一部の紹介です。

かんたんストレッチ



神奈川散策
太田道種ゆかいの伊勢屋



癒しのハーブ講座



普通救命講習会



公民館まつり

今年3月の公民館まつりは、地域の皆様のご協力で35回目の開催となりました。鶴嶺小学校4年生によるリコーダー演奏と合唱で幕が開き、大勢の方が来場されました。



テーマ「 わくわく ドキドキ 元気発信! 」



4. 一般対象（つるみねミュージックインは中学生から参加できます。）

講座名	開催予定時期	内容
卓球開放	毎月第2・第4日曜日	卓球を気軽にできるように、講義室を卓球場として一般開放します。
つるみねオープンサークル	随時	公民館利用サークルの活動を参加者が体験します。
ロビー展	随時	公民館利用サークルの活動成果をロビーで展示・発表します。
ウクレレエンジョイスペース	奇数月	子どもから大人までウクレレを楽しみながら学びます。
スポーツ吹矢	4月開催済	腹式呼吸を取り入れた競技で心肺機能の向上を図りました。
かんたん! ストレッチ講座	4月・5月開催済	音楽に合わせてながら身体を動かし、体力の維持向上を図りました。
癒しのハーブ講座	4月・7月・9月開催	ハーブを使って、モイストポリ・ラベンダースティック・軽食作りを学びます。
神奈川散策	5月開催済	伊勢原市の名所、史跡を散策し、神奈川の歴史・自然を再発見しました。
やさしい陶芸ことはじめ	6月・7月開催済	食器など思い思いの作品を作り、陶芸の初歩を学びました。
つるみねミュージックイン	8月開催済 (Summer Live)	音楽文化の支援と練習成果を発表する場と仲間づくりの場にしました。
古典文学講座	9月10・17日 (日) 13時30分～15時30分	源氏物語を紐解き、平安の社会文化・習慣に触れ、教養を深め情操を養います。
家族介護教室	9月15日 (金) 10時～11時30分	認知症や介護の実践、介護用具の紹介・使用説明などの教室を開催します。
普通救命講習会	5月開催済・9月24日 (日) 9時～12時	AEDの使い方や応急手当の手法を学び、応急対応力の向上を学びます。
鎌倉歴史散策	10月20日 (金) 10時～15時	鎌倉幕府滅亡となった史跡を散策します。
つるみね健康レストラン	10月6日・12月6日 (金) 9時30分～14時	健康的な食生活を考え、健康の維持増進をめざします。
ロコモティブシンドローム予防体操	10月24日 (火) 10時～11時30分	衰えていく運動機能を鍛える体操でロコモティブシンドロームの予防をします。
肩こり・腰痛・膝痛改善体操	10月27日 (金) 10時～11時30分	専門指導士による改善ストレッチ講座を行います。
異文化交流	11月22日 (木) 10時～14時	外国人を講師として、台湾料理の実習と交流会で文化や習慣の違いを学びます。
女性のための美ボディ講座	11月12・19・26日・12月10日 (日) 13時～14時30分	20歳代後半から40歳代の女性を対象にリラックス系ヨガを行います。
日本の歳越し	12月3日 (日) 10時～11時30分	地域の年越し行事を通して、日本古来の伝統の継承と地域の絆を深めます。
スマートフォン体験講座	12月13日 (水) 14時～16時	高齢者向けのスマートフォンを体験し、使用方法を学びます。
デジカメ撮影技術基礎講座	調整中	デジカメ、スマホなどの撮影技術と撮影後の画像の扱いについて学びます。
つるみねミュージックイン	1月開催 (New Year)	音楽文化の支援と練習成果を発表する場と仲間づくりの場にします。
バードウォッチング	2月開催	小出川周辺の野鳥を観察とクリーン活動で地元の環境問題を考えます。
スマートフォン入門講座	3月28日 (水) 14時～16時	スマートフォンをお持ちの方に初心者向けの使用方法を学びます。
公民館まつり	3月開催	利用者懇談会を中心に各サークルが活動成果を発表します。

※主催事業の内容は、変更となる場合があります。詳しくは、公民館にお問い合わせください。

サークル紹介

鶴嶺公民館には、育児、紙芝居、こども体操、こどもフラダンス、ウクレレ、料理、自然観察、着付け、囲碁、麻雀、福祉活動、手話、体操、野球、サッカー、気功、ヨガ、舞踊、ダンス、音楽、詩吟、尺八、絵画、写真、手芸、木工・竹細工、書道、てんこく、茶道、俳句、短歌、語学、パソコンのサークルが156団体登録し、活動しています。サークルの活動日や会員の募集は公民館の階段掲示板をご覧ください。職員にお尋ねください。





鶴嶺図書室
としよ子さん

鶴嶺公民館には図書室（茅ヶ崎市立図書館分室）があります。

利用時間 公民館開館日の10時～12時・13～17時です。

本を借りる 図書館利用者カードをお持ちください。お持ちでない方は、住所確認ができるもの（免許証、保険証、発行日から1年以内の住民票等）を持参してください。

OK

1 茅ヶ崎市立図書館、香川分館、公民館図書室どこでも図書館利用者カードは、茅ヶ崎市立図書館、香川分館、鶴嶺公民館図書室どこでも使えます。予約した本は、選択した場所で受け取ってください。

かりる

図書館、
分館・分室

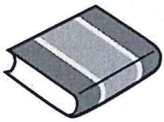
かえす

図書館、
分館・分室、
返却ポスト



2 かりる

借りるときは、「図書館利用者カード」が必要です。



本

10点まで



CD・DVD

5点まで 15日間

3 かえす

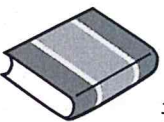
開館日の10～12時、13～17時に返却してください。

※鶴嶺公民館図書室には、返却ポストはありません。

4 予約・リクエスト

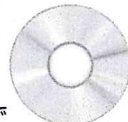
茅ヶ崎市にある本などは、予約ができます。

茅ヶ崎市にない本は、リクエストができます。



本

予約+リクエスト10点まで



CD・DVD

予約のみ3点まで

鶴嶺公民館ルートマップ



投稿 つるみね短歌会

鶉ひづくらはいつもいい落花生食くってゆく上手に殻を二つに割くって
肥毒いどくなきとどりの野菜並べたる宝のごとき朝の食事
採りたてと手に載せくれしさやえんどう握ればさゆきゆつと初夏の音する
ふなべりに提灯連ねて屋形船さくら吹雪の川を行き交う

（平澤まさえ）

（青木波奈江）

正月は病院どこも休みにて家でゆっくり気分は上々
新春のニューイヤークンサート「締め」はいつものラデッキーク行進曲（鶴岡恵子）
相聞歌うたはぬままに年月を越えてきて夫に添ひつつ眠る
さざ波がさざ波を運びその後をかるがもが追ふ子がもをつれて（小松原浩子）