



今回は、赤羽文化センターや中央公園文化センターで琉球舞踊に携わり、ご活躍されている<sup>きのした まり</sup>木下 眞梨さんに「生きがい」について記して頂きました

## ～わたしの生きがい～

木下 眞梨

私は生まれも育ちも北区赤羽です。結婚後、子どもの事情で北区を離れ、千代田区に住むことになりました。PTAの活動では、合唱の活動を周りのお母さん達と一緒に行いました。また、このころ、NHKの仕事を通じて三曲協会（箏・尺八・三味線などといった邦楽文化発展を目的とした協会）の先生方と知り合い、一緒に日本全国で唄わせていただきました。このことは自分の人生の中でも後々大変参考になる出来事です。

そんなある日、母が配っていた「北区ニュース」を初めて見た際、「日本舞踊講座参加者募集」のお知らせがあり、参加してみることにしました。当日会場へ向かうと、そこには講師の花柳園喜輔（そのきすけ）先生がいらっしゃいました。講座終了後、講座参加者で日本舞踊サークル「日舞友の会」を立ち上げ、北区での学びが始まりました。そんな折、踊りを見たい、踊ってほしいとの依頼が相つぎ、花柳先生の後押しで、「北区古典芸能あまちゃの会」を立ち上げ、舞踊の他、南京玉すだれ、うちわ太鼓等を学び、地域のイベントへの参加や、ボランティアで区内の高齢者施設等を訪ねて披露するなど、地域の方に喜んでいただいています。

その後、友達の紹介で琉球舞踊の家元である川口喜代子（きよこ）先生と出会いました。港区で活動していた「四ツ竹の会」に入会し、川口先生の「芸道50周年公演」にも参加しました。一方、北区では、教育委員会・文化センターからの依頼で、「古典芸能のつどい」の舞台の進行についてプロデュースすることになりました。演目の選び方や音響・照明等は、PTAで活動していた合唱の経験が生きました。舞台は、区内で和太鼓や琉球舞踊、津軽三味線、薩摩琵琶の活動をする方々の応援を受け、楽しくプロデュースさせていただきました。

この頃、赤羽文化センターでは琉球舞踊講座が開催され、私も講師補佐として携わり、この講座をきっかけに「かりゆし会」が誕生しました。師匠の川口先生からサークルの講師を引き継ぐ事とな

り、教師の免許及び「川口眞里奈（まりな）」という芸名をいただき、その後、「師範」となり、「琉球舞踊喜扇本流分家（りゅうきゅうぶようきせんほんりゅうぶんけ）」の許証をいただきました。

今の私があるのは、PTAや文化センター、利用団体連絡協議会での活動、そして、私の良き理解者でもある生徒さん達のおかげです。文化センターは誰でも簡単に学ぶことができ、とても皆さん楽しそうです。しかし、残念ながら途中で辞めてしまう方もいます。この素晴らしい日本の歴史、文化、芸能を守り、伝えていくためには、「ひとつのものをしっかり極めていく方」が必要です。次の世代に繋げていかなければなりません。「文化センターでどう繋げていけるのか、文化センターとどう関われば繋げていけるのか」ということが私のこれからの学ぶことのひとつだと思っています。その一環として、2020年11月には「令和に繋げる10人展」と題し、自身を含む数名の「芸道20周年記念の会」の開催を予定しています。



▲舞台上で踊る木下さん

▲区民協働講座開催時の様子  
(左が木下さん)

▲文化ひろば開催時の様子

## 《琉球舞踊かりゆし会》

沖縄の伝統的な踊りを学んでいます。

活動日：第1・2・4火曜 午前9時～正午

会費：月3,000円（入会金：1,000円）

活動場所：赤羽文化センター

## ★★★10月に開催した学びスタート day を紹介します★★★

文化センターで活動しているサークルの学習を見学・体験できる「学びスタート day」を昨年10月に開催しました。サークルの活動の様子を見ながら体験もできる機会であり、多くの方がこの体験をきっかけに入会し、活動を始めています。開催した18団体の中からいくつかをご紹介します。今年も10月に開催を予定しています。皆さんも新しい学びの仲間に加わりませんか。

### 合気道の型と技の基本を学ぼう！

#### 【合気道道場せせらぎ】

10/5(土) 10:00~11:30

子ども3人を含む参加者ととも合気道と護身術を学びました。とても和やかに活気ある稽古となりました。



活動日：土曜(月3回) 9:30~11:00

入会金：1,000円 会費：3,000円/月

初めての方大歓迎です。誰にでもできる心身鍛錬の武道です。美しい所作が身につきます。

### 姿勢と呼吸を改善して美しい声で歌おう

#### 【Voce Vivace】(ヴォーチェ ヴィヴァーチェ)

10/9(水) 10:00~12:00

軽い体操で身体をほぐしてから、姿勢の改善を行い大きな声を出したり歌ったりして楽しく身体を動かしました。



活動日：第1・3・5水曜 10:00~12:00

入会金：なし 会費：5,000円/月

美しい姿勢、発声を身につけて毎日を生き生きと過ごしませんか。

### 万葉集を読み解き学ぼう！

#### 【万葉集を楽しく学ぶ会】

10/9(水) 14:00~16:00

万葉集の成立過程の説明後、万葉後期の歌20首を解説しました。興味のある方の受講が多く熱心に耳を傾けていました。



活動日：第2・4水曜 14:00~16:00

入会金：なし 会費：1,500円/月

元NHK文化センターの講師を中心に万葉集を易しく楽しく学んでいます。

### フランス語の基礎会話を学ぼう！

#### 【Parlons français!】(パルロン フランセ)

10/16(水) 15:10~16:50

参加者と会の方が隣同士で座り、講師が自己紹介の会話のパターンを説明した後、和気あいの雰囲気の中フランス語の会話を楽しく学びました。



活動日：水曜(月3回) 13:15~15:05

15:15~16:50

入会金：1,000円 会費：4,500円/月

フランスの言語、音楽、絵画、映画、料理、旅行に興味のある方、どんどんご参加ください。

その他たくさんのサークルが、見学が可能で会員を募集しています。この春から何か学びたい、またはご興味があるという方は、ぜひ中央公園文化センターまでお問い合わせください。

【電話 03-3907-5661 FAX03-3907-5666 (午前9時~午後10時 月曜・祝日休館)】

★☆☆11～12月に開催した学びスタート day を紹介します☆☆★

赤羽文化センターでは令和元年度「学びスタート day」を令和元年6～9月、11～12月、令和2年2～3月に、計39プログラム開催しました。その中から、11・12月に開催したプログラムをご紹介します。

声を出して元気になろう！(詩吟)

りゅうしょうぎんどうかい  
【龍省吟道会】

日時：11/3(日)  
13:30～16:00

参加者：2名

【開催団体より】

会員と一緒に声を出すのが楽しいと言っていました。



大正琴の音色を楽しみませんか

きんでんりゅう みちこと  
【琴伝流大正琴三智琴の会】

日時：11/10(日)  
10:00～12:00

参加者：3名

【開催団体より】

熱心に練習され、音譜を2～3曲弾いてみました。



ストレス解消！瞑想体験

【瞑想の会】

日時：11/10(日) 10:30～11:45

参加者：8名

【開催団体より】

熱心に受講されていました。夫婦でこられた若い方もいました。



みんなで楽しく水彩画を！

【ゆうあいの会】

日時：11/15(金) 14:00～16:00

参加者：2名

【開催団体より】

会員と和気あいあいと体験されていました。



楽しくお茶を体験しよう

きさらぎかい  
【如月会 (大日本茶道学会)】

日時：11/15(金) 18:30～20:30

参加者：3名

【開催団体より】

みなさん真剣に取り組んでいらっしゃいました。



池坊のお花のいけ方を楽しく体験しよう

【四季の会 (池坊)】

日時：12/2(月) 19:00～20:00

参加者：1名

【開催団体より】

一緒に楽しいひとときを過ごすことができました。



楽しみながら絵手紙を描く

【絵手紙花の会 (だるまの会)】

日時：12/7(土) 10:00～12:00

参加者：6名

【開催団体より】

初めての体験とは思えない出来栄で驚きました。



基礎から始める男声合唱

【メンネルコール北友会】

日時：12/15(日) 9:40～12:00

参加者：1名

【開催団体より】

和気あいあいとご参加いただき大変意義のある開催となりました。



能楽師に学ぶ初歩の謡曲体験

そまみち  
【杣徑会】

日時：12/18(水)  
18:00～19:30

参加者：5名

【開催団体より】

会員にまじって真剣に興味深く聴講されていました。



アロマ・ハンドタッチと香水作り

【こころとからだの元気 Lab.】

日時：12/22(日) 10:30～12:00

参加者：15名

【開催団体より】

香り選びでお隣どうし、お話されるなど、交流できました。



## ★★★1～2月に開催した学びスタート day を紹介します★★★

滝野川文化センターでは、令和2年1～2月の期間に16団体が「学びスタート day」を開催しました。冬時期の開催の為、参加者が体調不良で欠席となり、残念ながら中止になったところもありましたが、各団体それぞれが企画した内容に沿って、多くの方が楽しみながらサークルの雰囲気を感じ、活動を体験しました。

今年は子どもの参加があったところや、実施後に早速新規入会につながったところなどもあり、みなさんが新しく活動を始める良いきっかけとなったようです。



PCで写真日記を  
作って楽しもう!  
**【滝野川PCクラブ】**  
1/9 (木) 9:30～11:30



簡単なヨガで  
健康と快眠へ  
**【快眠ヨガの会】**  
1/14 (火) 10:00～11:30



ルーから作る!!  
本物ハッシュドビーフ  
**【滝野川料理クラブ】**  
1/15 (水) 18:30～21:30



健康体操で  
日々のストレス解消!  
**【気麗】**  
1/16 (木) 10:30～11:40



初めての篆刻  
～印を刻ってみよう～  
**【篆刻クラブ】**  
1/17 (金) 18:30～20:30



初心者のための  
やさしい絵手紙  
**【絵手紙の里「虹の会」】**  
1/18 (土) 13:30～15:30



三味線に合わせて「梅は咲いたか」  
を唄いましょう(端唄)  
**【端唄同好会】**  
1/21 (火) 14:30～15:30



女声合唱の楽しさを  
味わおう  
**【コーロ・リリー】**  
1/22 (水) 13:30～15:30



お箏を楽しく体験  
「生田流」  
**【生田流箏曲いづみ会】**  
1/24 (金) 19:00～20:30



おいしい担々麺を楽しく  
作って味わおう!  
**【オムDE 食いジュー】**  
1/25 (土) 9:00～12:00



水彩画の楽しさを  
体験しよう  
**【北彩クラブ】**  
1/25 (土) 9:30～11:30



油絵の基礎・静物の  
デッサンを体験しよう  
**【北画友クラブ】**  
1/25 (土) 13:30～15:00



自分探しの旅!  
～音読と体操で認知症予防!～  
**【コスモライフ研究会東京】**  
1/28 (火) 13:30～15:00



楽しいお茶、  
始めましょう!(裏千家)  
**【茶道裏千家 清風会】**  
1/29 (水) 13:00～17:00



水彩画を  
描きましよう  
**【水彩の会】**  
2/1 (土) 14:00～16:00



油絵・水彩画を  
体験しよう ※中止  
**【青陽絵】**  
2/5 (水) 13:30～15:30

# 学習活動支援／今後の行事予定

◆文化センターでは、みなさまの学習活動支援・情報提供を行なっています！  
イベント・講座・情報コーナーで、あなたが参加したい活動に出会えます！



【区民協働講座】

文化センターと利用団体が一緒に企画・運営する講座。



【学びスタート day】

利用団体の活動を1日体験できるプログラム。



【文化センターだより】

1月・3月・6月・9月に発行。行事予定、開催した講座の紹介などを掲載した冊子。



【サークル情報紙】

利用団体を取材し、特集した情報紙。



【利用団体一覧】

会員募集中の利用団体を掲載。センター別に表紙が色分けされた冊子。

## 生涯学習情報コーナー

\*中央公園文化センター1階 [開設時間] 午前9時～午後7時 (月曜・祝日休館)

春は新しいことを始める良いチャンス。中央公園文化センターの生涯学習情報コーナーには、みなさまの「学び」や「生きがい」、「出会い」を見つける様々な情報があります。



- ＜生涯学習情報コーナーにある情報の種類のご紹介＞
- ①暮らし・いきがい
  - ②芸術・文化、趣味・教養、スポーツ、歴史情報
  - ③防災・地域
  - ④文化センター情報 (講座・活動サークル)

## 【令和2年度 文化センター行事予定】

イベント名	中央公園	赤羽	滝野川
 年に1度の学習成果発表会！ <b>文化センター祭(まつり)</b>	 9/12(土)・13(日)	 10/17(土)・18(日)	 11/14(土)・15(日)
楽しいプログラムがいっぱい！ <b>文化センター 子どもひろば</b> 	子どもひろば開催時間 / いずれも 10:00～15:00		
	前期：7/5(日) 後期：(令和3年)1/24(日)	前期：6/21(日) 後期：12/6(日)	前期：9/27(日) 後期：(令和3年)3/7(日)
サークル活動の1日体験会！ <b>学びスタート day</b> ～学習体験会～ 	10月	9月、11月 12月	1月初旬～2月

## ★★★10月～2月までに開催した特別講座を紹介します★★★

### ★赤羽文化センター特別講座 世界の家庭料理(第1回)★ 「世界の家庭料理シリーズ:ユーラシア編～本場仕込みのロシア料理」

日 時：1月25日(土) 午後1時30分～3時30分 参加者：22名  
講 師：ロシア料理愛好家 庵 マサ氏



ロシア料理の代表格、ボルシチとジュリアンを  
つくりました。ボルシチは長野県産の生ビーツを  
使い、黒パンは、銀座ロゴスキーからお取り寄せ。  
本場の味をたっぷり味わいました。



メニュー:ボルシチ・ジュリアン・  
黒パン・ロシアンティー

### ★赤羽文化センター特別講座★ 「北区の商店街を歩く～新春御宝銭セール開催！赤羽中央街商店街～」

日 時：1月23日(木) 午後1時30分～4時 参加者：21名  
協 力：赤羽中央街商店街振興組合 北区商店街連合会  
＜立ち寄り先＞せをりい、金子園、サンロールオオミヤ、丸全社、お菓子の種屋、  
Melon de melon、わすれな草

創業100年を超えるお店から、開業2～3年の新しいお店まで、  
個性豊かなお店ががんばっていました。美味しいお茶もいただきました！



### ★滝野川文化センター特別講座★「ブックカフェ～図書館と本を楽しもう～」

日 時：10月20日・27日 12月15日、1月19日 各日曜 計4回 午後2時～4時 参加者：16名  
講 師：北区中央図書館職員、NPO法人 アドリブ

北区にちなんだ本や図書館員のおすすめ本、NPO法人アドリブの方から「おとだから楽しめる絵本」の  
お話、北区立中央図書館のバックヤード見学、参加者による「気軽にシェアブック」など、毎回参加者の間で  
本の話がはずみ、自分では選んだことがなかった本との出会いを楽しみました。



本の探し方のレクチャーの後、  
北区立中央図書館を見学！



図書館員のおすすめ本



参加者のおすすめ本を持ち寄って  
シェアブック

### ★中央公園文化センター特別講座★ 「人生100年時代の健康づくり～筋トレ・ウォーキング・ストレッチ～」

日 時：1月17日～2月7日 各金曜 計4回 午前10時～11時30分 参加者：7名  
講 師：健康運動指導士 瀧脇 由美氏

人生100年時代を乗り切るために、それぞれの筋力を計り目標設定。毎日の運動記録をつけて講師が  
チェック。毎回筋トレ、ストレッチ、ウォーキングの指導を受け、運動を続けるきっかけをつかみました。



腹筋・背筋を鍛えます。



スクワットの練習



筋トレの後、中央公園を歩きます。

## ～文化センターでつながる&ひろがる サークル活動の和！輪！～

日時：1月19日（日） 午前10時～正午 参加者：21団体/25名

講師：五ツ星お米マイスター 小林 隆氏（小倉屋 松屋米店店主）

年に一度、日頃から滝野川文化センターを利用している団体が集い、設定した学習テーマについて学ぶとともに、他団体同士の交流を目的に開催している利用団体学習会。今年は2部構成で実施しました。

第1部は班に分かれて、所属している団体の活動内容、課題などを情報交換しながらグループワークを行ない、時間内でたっぷり話し合いました。

第2部は五ツ星お米マイスターとして北区で活躍している小林隆さんより、お米の種類や全国各地での生産量、栄養バランスと健康についてのお話を聞いた後、小林さんおすすめの白米と玄米の試食をしました。



▲お米の知識を学んでからの白米・玄米の試食は大好評。

最後は、文化センター職員から、施設利用と団体支援事業についての取り組みをご説明し、利用団体連絡協議会からは、年間行事やイベントでのボランティア活動などを写真とともに紹介し、閉会しました。

今回、新規団体の方や利用団体学習会には初めて参加したという方も多かったようですが、「同じ班になった人達ともう少し話したい！」「もっともっとお米の話を聞きたかった」など、終了後にさまざまな反応、感想をいただきました。今後もより良い学習機会・交流の場となるよう検討していきたいと思ます。

### 【参加した方の感想】

- 🌸 ・ 皆さんと交流が出来楽しかった。
- 🌸 ・ お米についてのお話は参考になった。
- 🌸 ・ 他のサークルの状況等わかり参考になった。
- 🌸 ・ 横のつながりを持てるので良い機会だったと思う。
- 🌸 ・ 利用団体連絡協議会で七福神めぐり等、色々活動しているのを初めて知りました。

## 北区立文化センターの施設案内

### 中央公園文化センター

〒114-0033  
 北区十条台 1-2-1  
 TEL 03-3907-5661  
 FAX 03-3907-5666  
 開館時間：午前9時～午後10時  
 （窓口受付時間は午後7時まで）  
 休館日：毎週月曜日・祝日  
 年末年始（12/28～1/4）  
 交通：JR王子駅下車 徒歩15分  
 JR十条駅下車 徒歩12分  
 コミュニティバス  
 王子アパート下車 徒歩5分  
 国際興業バス  
 中央公園下車 徒歩3分



### 赤羽文化センター

〒115-0055  
 北区赤羽西 1-6-1-301  
 バルロードⅡ 3階  
 TEL 03-3906-3911  
 FAX 03-3906-3915  
 開館時間：午前9時～午後9時  
 （窓口受付時間は午後7時まで）  
 休館日：毎月第3火曜日  
 システム停止日（年6回）  
 年末年始（12/28～1/4）  
 交通：JR赤羽駅西口下車 徒歩2分



### 滝野川文化センター

〒114-0024  
 北区西ヶ原 1-23-3（滝野川会館内）  
 TEL 03-5394-1230  
 FAX 03-5394-1231  
 開館時間：午前9時～午後10時  
 （窓口受付時間は午後7時まで）  
 休館日：毎週月曜日・祝日  
 年末年始（12/28～1/4）  
 交通：JR上中里駅下車  
 地下鉄南北線西ヶ原駅下車  
 各徒歩7分  
 コミュニティバス  
 旧古河庭園下車 徒歩2分  
 滝野川会館下車 徒歩1分

