

谷山市民会館だより

鹿児島市谷山中央 3-383-16

TEL 267-5988

FAX 267-5989

図書室TEL 268-2439



「元気会館たにやま～学びを広げて 生き生き輝く人とまち～」

3月号（令和7年3月1日発行）

3月の主な行事予定

1日(土)	健康づくり学習室利用講習会	10:00～11:30
3日(月)	健康づくり学習室特別点検	10:00～11:00
6日(木)	たにっこおはなし会	11:00～11:30
10日(月)	健康づくり学習室利用講習会	10:00～11:30
15日(土)	たにっこおはなし会	11:00～11:30
17日(月)	健康づくり学習室利用講習会	18:00～19:30

★「健康づくり学習室利用講習会」（月3回）は予約制です。※実施日の前日までに要予約〔電話・窓口〕

4月の主な行事予定

3日(木)	たにっこおはなし会	11:00～11:30
5日(土)	健康づくり学習室利用講習会	10:00～11:30
7日(月)	健康づくり学習室利用講習会	10:00～11:30
14日(月)	健康づくり学習室利用講習会	18:00～19:30
19日(土)	たにっこおはなし会	11:00～11:30

※ 前期講座の受講申込は、4月1日(火)から4月20日(日)〔必着〕です。

快適な眠りを！

館長 岩井田 貢

「しゅんみん春眠、あかつき暁をおぼ覚えず」と言われるように、春はいつまでも寝ていた季節です。人生100年の時代と言われますが、100歳まで生きるとして、一生のうちどれくらい寝ているのでしょうか。人間は、平均すると人生の3分の1を寝て過ごしているので、100年の3分の1、つまり約33年間は寝ていることになります。



快適な睡眠を確保するための睡眠時間は、10歳代で8～10時間、成人以降から50歳代までは6.5～7.5時間、60歳代以上で6時間弱が必要と言われています。

睡眠は毎日の生活を送る中で誰もがやっている営みですが、たいへん重要なものです。きちんとした睡眠をとることは、**規則正しい生活を送ること**にもなります。睡眠は、脳や体を休ませるための大切な時間です。脳が深い眠りに入ると成長ホルモンが分泌され、疲れをとったり、体の修復を行ったりします。

快適な睡眠を確保することは、**健康な生活や事故の防止**にもつながります。ぐっすり寝て、生き生きした生活を送りましょう。

谷山市民会館のキャッチフレーズは、「**元気会館たにやま～学びを広げて 生き生き輝く 人とまち～**」です。現在、令和7年度の谷山市民会館講座を準備しているところです。職員一同、市民の皆様「**学習**」・「**生きがいづくり**」・「**仲間づくり**」の場を提供できるよう努めてまいります。

★ 第2回 谷山市民会館運営審議会が開催されました ☆

2月4日(火)、標記の会を開催しました。令和6年度の事業報告や自己評価結果の報告、来年度の方向性や講座運営のあり方、自主学習グループの現状と課題、館の利用状況等について討議がなされました。中でも、応募者の少ない講座の参加者の確保のことや、自主学習グループの新たな会員の確保のことなどについて、貴重なご意見をいただきました。今後の館の改善に生かしていきたいと思っております。令和7年度もどうぞよろしくお願いいたします。



★「ちいさなコンサート」 素敵な演奏と感動をありがとう！

いつも活動を頑張っている自主学习グループの発表の場をつくりたいと、令和5年度からはじめて「ちいさなコンサート」を、2月1日（土）の午後に、谷山市民会館のホールで開催しました。

今回の出演グループは、昨年9月に自主学习グループになった「島唄・島踊りを楽しも会（島唄）」・「杉の子（合唱）」・「女声合唱八モール」・「谷山少年少女合唱団」です。そして、★SPゲストとして、「アルニモオーソ吹奏楽団」の軽快な演奏と「バルーンアーティスト竹田瞳さん」のバルーンショーとのコラボステージを行いました。華やかで楽しいステージをありがとうございました。

そして、4つの自主学习グループも、日頃の練習の成果を存分に発揮し、来館された方々が元気になるような素敵な演奏を披露してくださいました。また、あいにくの雨にもかかわらず、「ちいさなコンサート」に、ご来場いただいた160名を超える市民の皆様方のおかげで、素晴らしいステージをお届けすることができました。心より感謝申し上げます。



竹田瞳さんとアルニモオーソ吹奏楽団のコラボステージ



谷山少年少女合唱団



杉の子



島唄・島踊りを楽しも会



女声合唱八モール

☆図書室からのお知らせ☆

◆ 返却箱について ◆

4月から、図書室の開室時間帯は、1階事務室前に設置しておりました返却箱を撤去いたします。返却の際は、図書室までお持ちください。

※ 閉室後の夜間、早朝は返却箱を設置いたしませんので返却の際はご利用ください。

※ 大型絵本・紙芝居については、返却箱は利用できませんので、必ず、カウンターにて返却をお願いいたします。

～本の予約を受け付けます～

谷山市民会館に所蔵していない本を、市立図書館や他の公民館から取り寄せることができるのをご存じでしょうか？

在架の場合は、一週間ほどで谷山市民会館図書室にて受け取り可能です。

※ 予約方法は、カウンターにてお尋ね下さい。